

Fagbladet **FOA**

fokus:

ARBEJDER DU OGSÅ GRATIS?

Travlhed får mange
til at arbejde ekstra
SIDE 8

ÅRETS KOLLEGA

Jette Kaufmann Laursen
får sine kolleger til at vokse
SIDE 26

3

GODE RÅD
mod hedetur
SIDE 36

Kantineleder Thomas B. Nielsen prioriterer arbejdsglæde

HER ER PLADS TIL ALLE

De fleste medarbejdere i kantinen
er ansat i ordninger med tilskud

SIDE 16



Mød Årets kollega

På Fagbladet FOA gør vi en dyd ud af at råbe op på medlemmernes vegne. Vi skriver for eksempel jævnligt om emner som mobning, stress og alt få for hænder, der gør jobbet unødigt surt.

Men vi holder mindst lige så meget af at skrive om det, der gør arbejdslivet værd at leve. Det, der får os ud af den lune seng om morgenen, og får os til at blive i faget år efter år. Spørger man FOA-medlemmerne, er de færreste i tvivl om, at skønne, sjove og seje kolleger tæller som et kæmpe plus i arbejdslivet.

Hele 97 procent mener i en ny undersøgelse, at de har gode kolleger.

Men hvad kendetegner en god kollega, og hvordan anerkender man en god kollega?

Det satte fagbladet sig for at undersøge og bad i den forbindelse FOAs medlemmer om at indstille en god kollega på FOAs Facebookside. Indstillingerne veltende ind, og i dag kan vi kåre Jette Kaufmann Laursen som Årets kollega.

Det, der kendetegner Jette, er, at hun får kollegerne til at vokse. Hun formår at få nye og lidt usikre kolleger til at realisere deres potentiale.

Hun kan både stryge dem med og – ikke mindst – mod hårene.

Hun siger tingene åbent, ærligt og gerne tilsat en rå, men hjertelig humor.

Tillykke, Jette. Godt gået! ★

Gitte Hejberg



Sosu-assistent Jette Kaufmann Laursen (th.) blev indstillet til prisen Årets kollega af sosu-assistent Christina Krøyer.
Side 26-33

Prisen går til Jette

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

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

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

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

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

ENT FOR

VELSMAG



Et liv med udfordringer fordufter for en stund, når de ansatte i kantinen i Ydelses- og Socialcentret i Aalborg kokkerer. **Side 16**

Få rabat og bonus

Udnyt dine FOA-fordele



Side 25



Alle kan lide den

Ernæringsassistent Line Koch er svært glad for bananer, som kan bruges i mange retter.

Side 19

fokus
gratis arbejde

Jobbet griber ind i fritiden

Fire ud af 10 FOA-medlemmer arbejder mindst en gang om ugen mere, end de får betaling for.

Side 8-11

I hvert nummer

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

UDGIVER

FOA

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

84

procent. Så stor en andel af lønforskellen mellem mænd og kvinder ansat i den offentlige sektor kan tilskrives kønsforskellene.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)



Et angreb på en politibetjent (...) er et angreb på retsstaten. Det tager vi naturligvis seriøst. Hvorfor tager vi det ikke tilsvarende seriøst, når en sosu-hjælper bliver slået ihjel?

JOURNALIST OG HISTORIKER ADAM HOLM,
TIDLIGERE VÆRT PÅ 'DEADLINE' PÅ DR2, TIL BT



Foto: Henrik Braungard

OK17 er i gang

1. marts 2017 skal 3.500 FOA-medlemmer på private arbejdspladser have ny overenskomst. Forhandlingerne om overenskomsten gik i gang i januar, og her havde FOA i alt 41 krav. Ifølge FOAs formand Dennis Kristensen er lønstigninger, uddannelse og tryghed i jobbet hovedtemaerne i OK17.

Læs mere

foa.dk/OK17



Dansk sosu skrev historie.

Olivia Rohde Olsen er den første sosu-assistent, der har repræsenteret Danmark ved EM i Skills. Det skete i december, da hun deltog i konkurrencen i Göteborg. Selv om det ikke blev til en podieplads, er den 20-årige sosu-assistent glad for at have deltaget. "Det har været fedt at møde deltagerne fra de andre lande. Og det har været en stor ære at få lov at repræsentere Danmark," siger Olivia Rohde Olsen til Fagbladet FOA.

Hvad er det bedste, en kollega har gjort for dig?



Foto: Niels Åge Skovbo

Laila Post, pædagogisk assistent i daginstitutionen Mariehønen i Taastrup

Tænk på mig

Når de ser mig og tager over, hvis jeg har brug for hjælp. Jeg har været sygemeldt, og da ringede de og hørte, hvordan jeg havde det. Det har gjort det meget nemmere at komme tilbage.



Foto: Niels Åge Skovbo

Mette Gade, fællestillidsrepræsentant for dagtilbud i Odense Kommune

Anerkendelse

Det er rart at få anerkendelse og et 'tak', hvis jeg har gjort et godt stykke arbejde. For nylig hjalp jeg en kvinde i job. Hun var tæt på at ryge ud af systemet, så hun blev stjerne glad og ringede og sagde tak.



Foto: Niels Åge Skovbo

Allan Børgesen, teknisk servicemedarbejder og tillidsrepræsentant i Bornholms Regionskommune

Loyal kammerat

Vi er kun to personer på min arbejdsplads. Heldigvis er han en god kollega, fordi han er loyal og en god kammerat. Vi har et godt samarbejde og snakker om arbejdsopgaverne.



Foto: Niels Åge Skovbo

Thomas Lang, servicemedarbejder og tillidsrepræsentant på Hospitalsapoteket, Aarhus Universitetshospital

Smil smitter

En god kollega får mig til at smile. Smil smitter og giver en god start på dagen. Hos os taler vi om problemerne. Det giver en følelse af, at man ikke står alene, og problemerne bliver mindre.

7
trin til at tage
godt imod en
kollega

Side 32

Nedslidte kan lettere få anerkendt arbejdsskader

En ny dom fra Højesteret gør det nemmere at få anerkendt en ulykke som arbejdsskade, selvom man i **forvejen døjer med gener** eller er nedslidt.

Af Andreas Hemme ★ arkivfoto: Jørgen True



Nedslidte, der kommer ud for en arbejdsskade, har fået nyt håb om at få deres skade anerkendt. Højesteret har nemlig præciseret den praksis, som myndighederne hidtil har fulgt.

Dommen faldt i en sag om en mand, der fik smerter i ryggen, efter at han faldt forover i forbindelse med en arbejdsopgave. Han havde i forvejen en slidt ryg, der dog ikke havde givet ham smerter før hændelsen. Derudover havde han en diskusprolaps.

Retslægerådet vurderede, at hændelsen havde ført til smerter i den i forvejen svækkede ryg, og Højesteret fandt, at forværringen var en relevant personskeade, der skulle anerkendes som en arbejdsskade.

Tidligere har mange fået afvist en arbejdsskade, fordi de i forvejen var nedslidte. Ny dom åbner nu for **lettere vej til erstatning**.

Håb om anerkendelse

“Det er rigtig gode nyheder for mange af FOAs medlemmer. Nu er der en bedre chance for, at når der sker en skade, så kan de også få den anerkendt, selvom de i forvejen havde en dårlig ryg,” siger **Jens Nielsen**, forbundssekretær i FOA.

Med Højesterets dom er det advokatfuldmægtig i FOA **Anne Bech Nielsens** vurdering, at myndighedernes praksis hidtil har været for restriktiv.

“Tidligere har det været svært at få anerkendt en arbejdsskade, hvis man i forvejen var nedslidt. Der vil derfor være grundlag for at undersøge FOA-medlemmers sager, hvor der tidligere er givet afslag på anerkendelse,” siger hun.

FOA opfordrer medlemmer, der tidligere har fået afslag, til at kontakte deres FOA-afdeling. ★

anhe@foa.dk



Det er rigtig gode nyheder for mange af FOAs medlemmer.

JENS NIELSEN, FORBUNDSSEKRETÆR

Skal din sag genoptages?

Har du fået afslag på at få anerkendt en arbejdsskade med den begrundelse, at hændelsen ikke har været egnet til at medføre den pågældende skade, så kan der være grundlag for at få sagen undersøgt igen. Kontakt din FOA-afdeling for at få hjælp til at få din sag vurderet på ny.

51

procent. Så mange fik anerkendt deres arbejdsskade i 2015. Det er et fald i forhold til perioden 2009-2014, hvor anerkendelsesprocenten lå på 78 procent.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

Får for lidt efteruddannelse

Kost- og Servicesektor-medlemmer søger næsten aldrig om **penge til efteruddannelse**, selvom der er mulighed for det.

Af Morten Olsen

12 ansøgninger har Kost- og Servicesektorens medlemmer fået godkendt hos Den Kommunale Kompetencefond og Den Regionale Kompetencefond på ét år. Og det er alt for lidt, mener sektorformand **Gina Liisborg**.

“Jeg synes, at det er smadderægerligt, for mange af medlemmerne er ufaglærte og ville have god gavn af at bruge kompetencefonden,” siger hun.

Den Kommunale Kompetencefond har eksisteret siden 2013, mens Den Regionale Kompetencefond blev oprettet i 2016 for at give penge til efteruddannelse. Medlemmerne i de tre andre sektorer i FOA har været meget mere flittige til at søge. For eksempel har Social- og Sundhedssektoren fået godkendt 1.884 ansøgninger fra september 2015 til samme måned i 2016.

Søg om op til 25.000 kroner

I begge fonde kan ansatte i regioner eller kommuner søge 25.000 kroner om året til efteruddannelse. Og dem kan ansatte i Kost- og Servicesektoren sagtens få god gavn af, mener Gina Liisborg.

“Serviceassistenter har higt efter at få mere efteruddannelse, og nu har vi fået en akademiuddannelse, så det vil være oplagt at bruge kompetencefonden til det. Det kan også være, at nogle, der arbejder med kost, kan have brug for at få lidt mere viden om for eksempel ernæring til børn,” siger Gina Liisborg.

Kost- og Servicesektoren vil gøre en ekstra indsats i løbet af foråret for at informere medlemmerne og afdelingerne om mulighederne i kompetencefonde. ★

mortenolsen99@gmail.com

Sådan søger du fondene

- Du kan tale med din leder eller din tillidsrepræsentant om, hvilke muligheder du har for videreuddannelse.
- Du kan søge om penge fra fondene på hjemmesiderne denkommunalekompetencefond.dk eller denregionalekompetencefond.dk.
- Ansøgningen skal underskrives af dig, din leder og en tillidsrepræsentant eller fagforening.

Der går cirka en måned, før du har et svar på din ansøgning fra Den Kommunale Kompetencefond, og cirka to uger fra Den Regionale Kompetencefond.

Godkendte ansøgninger til Den Kommunale Kompetencefond

- Social- og Sundhedssektoren: 1.884
- Pædagogisk Sektion: 1.664
- Kost- og Servicesektoren: 12
- Teknik- og Servicesektoren: 444

Kilde: FOA-opgørelse fra 1. september 2015 til 1. september 2016



Lonnie får gratis uddannelse

Lonnie søgte penge fra Den Kommunale Kompetencefond, og er nu i gang med en lederuddannelse.

Af Morten Olsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Selvom **Lonnie C. Jensen** har været leder i rigtig mange år, kan hun stadig lære nye ting. Det fandt hun ud af, da hun sidste år begyndte på



uddannelsen Akademi Uddannelse i ledelse på LedelsesAkademiet Lillebælt.

“Alt det jeg har lært, bruger jeg hver dag i mit arbejde på forskellig vis. Det har givet mig så meget positivt, og jeg er så glad for, at jeg gjorde det,” siger Lonnie C. Nielsen, der er rengøringsleder i By- og Kulturforvaltningen i Odense Kommune.

I januar gik hun i gang med tredje fag på uddannelsen, som hedder det strategiske lederskab. Når hun har bestået det, er hun halvvejs igennem de seks moduler, som uddannelsen varer.

Det er nemt at søge penge
Hvert fag koster 9.000 kroner,

og det er penge, hun har søgt og fået bevilget gennem Den Kommunale Kompetencefond. Det er en fond, hvor alle FOAs medlemmer kan søge op til 25.000 kroner om året til efteruddannelse og kurser.

“En kollega fortalte mig om Den Kommunale Kompetencefond, og så gik jeg i gang med at søge pengene. Det er meget enkelt, men det tager lidt tid at udfylde ansøgningsskemaet,” forklarer Lonnie C. Jensen, der har søgt flere gange, for at få penge til alle fagene.

Lonnie C. Jensen er nu 48 år, og hun har i store træk

Dialogen med medarbejderne er noget af det, Lonnie C. Jensen er blevet mere bevidst om, efter hun har taget en efteruddannelse finansieret af Den Kommunale Kompetencefond.

været leder, siden hun var 20 år. Dog med en enkelt pause, da hendes børn var mindre. Til trods for hendes store ledererfaring, føler hun stadig, at ud-

dannelsen har gjort hende til en bedre leder.

“Jeg er sikker på, at hvis jeg spurgte nogle af dem, jeg har personaleansvar for, så ville de også sige, at de har kunnet mærke ændringer,” siger Lonnie C. Jensen.

Hun mener, at hun er blevet bedre til at lytte til medarbejderne og bruge de ting, som medarbejderne fortæller hende i det daglige arbejde. ★

mortenolsen99@gmail.com

Sakset fra fagbladet-foa.dk

13.01. Nyuddannet bliver skåret i dagpenge: Camilla mister 2.000 kroner

Social- og sundhedsassistent Camilla Jattu Jensen får sværere ved at finde arbejde, efter dagpengesatsen for nyuddannede er sat ned.

12.01. 10 lejligheder står tomme på grund af psykisk syg voldsmand

Beboere flygter fra deres lejligheder, og ansattes helbred er i fare på grund af en enkelt psykisk syg voldsmand. Lovgivningen spænder ben for, at han kan tvangsflyttes.

09.01. Region afviser krav for 19 millioner kroner fra reddere

Region Syddanmark vil betale 47 mio. til de tidligere BIOS-ansatte. Det er kun cirka 70 procent af det samlede krav på 66 millioner kroner. Nogle reddere skal betale penge retur.

05.01. Ny guide: Sådan sikrer du dig erstatning for vold på job

Nyt skema skal hjælpe ansatte, der udsættes for vold, med at få erstatning, selvom de undlader at politianmelde den voldelige borger.

03.01. Ansatte græder af frygt for vold på hospitalsafdeling

Rapport afslører, at ansatte græder af frygt for vold, når de møder på job.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk



Det ligger mellem linjerne, at ledelsen ikke vil have, at vi skriver vores overarbejde på. Men jeg er for det meste nødt til at blive længere for at ordne dokumentationen, og nogle gange ryger pauserne også på det.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT PÅ PLEJECENTER, I TELEFONINTERVIEW



Møder ind igen på skolen for at hænge vasketøj op så som klude, mopper og viskestykker.

RENGØRINGSANSAT PÅ SKOLE, I FOA-UNDERSØGELSE



Det sker dagligt, at der dokumenteres på Care efter arbejdstid, da det er det, der kan vente – vores gamle kan jo for eksempel ikke vente på toiletbesøg.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT PÅ PLEJECENTER, I FOA-UNDERSØGELSE



Der går for meget tid fra vores kerneopgave til dokumentation. Så for at føle mig sikker i min ansættelse, så bliver jeg længere, da det er forventet, at jeg når det.

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER, ANSAT PÅ PLEJEHJEM, I TELEFONINTERVIEW



Jeg kan ikke bare gå og lade mine kolleger have alt for mange vuggestuebørn.

PÆDAGOGMEDHJÆLPER, ANSAT I EN DAGINSTITUTION, I FOA-UNDERSØGELSE



Vi har mange flere dokumentationsopgaver i dag end tidligere. Vores ledelse siger, at vi skal ordne det i arbejdstiden. Men vi skal også give vores beboere en menneskelig tilværelse, så vi bliver længere for at ordne det andet.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT PÅ PLEJEHJEM, I TELEFONINTERVIEW



Ledelsen har sagt, at vi ikke må notere overarbejdet, da vi skal nå opgaverne i arbejdstiden. Så mange tager deres tablet med hjem for at ordne dokumentationen der.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, ANSAT I HJEMMEPLEJEN, I TELEFONINTERVIEW

4 ud af 10 arbejder gratis hver uge

Mange arbejder ekstra uden at registrere det som **overarbejde**. Halvdelen oplever, at det er blevet værre i løbet af de seneste fem år.

Af Merete Nielsen ★ Andreas Hemme

Arbejdsdagen er egentlig slut, men du bliver hængende et kvarters tid ekstra. Der har været så travlt med borgerne, at du er nødt til at arbejde over for at blive færdig med dokumentationen.

Sådan er virkeligheden for mange FOA-medlemmer ifølge en ny medlemsundersøgelse. Næsten fire ud af 10 arbejder mindst en gang om ugen mere, end de får betaling for. For hver 12. sker det stort set hver dag.

Ud over dokumentation kan det for eksempel være samtaler med forældre eller pårørende, som trækker ud. Eller at man møder ind før tid for at udveksle viden om borgerne ved vagtskifte.

Psykisk belastning

Peter Hasle, professor og arbejdsmiljøforsker ved Aalborg Universitet, er overrasket over, at så mange har skjult overarbejde. Han mener, det er problematisk, når medarbejdere systematisk må møde før eller blive længere for at nå deres opgaver.

“Hvis der sker noget uforudset med en borger, vil alle på arbejdspladsen være bedst tjent med, at medarbejderne er fleksible. Men i det øjeblik, at overarbejde bliver en rutinemæssig del af den måde, man løser opgaverne på, er det for meget,” siger han.

Arbejdsmiljøforskeren ser tendensen som udtryk for, at medarbejderne generelt er engagerede og gerne vil yde en god service over for borgerne.

“Men det bliver en psykisk belastning, hvis den enkelte ofte står i dilemmaet mellem at gå til tiden og gøre sine opgaver færdige,” siger han.

48 procent af FOAs medlemmer oplever,

at ulønnet overarbejde sker oftere i dag end for fem år siden. Kun 8 procent siger, at det sker sjældnere.

Det kan hænge sammen med, at der er kommet flere dokumentationsopgaver. En ny undersøgelse om ældreplejen fra KORA, Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning, viser, at dokumentation er blevet en fast bestanddel af næsten alle medarbejders opgaver.

Vagten
starter ved
spisebordet
Side 10

Ledelsen skal prioritere

På de arbejdspladser, hvor overarbejde er almindeligt, bør ledelsen træde i karakter, siger Peter Hasle.

“Ledelsen skal sammen med medarbejderne afklare, hvad kerneopgaverne er. Og mangler der stadig tid, må ledelsen – eventuelt i samarbejde med politikerne – skaffe mere tid eller forklare borgerne, hvilken service de ikke længere kan få.”

Jens Nielsen, forbundssekretær i FOA, mener ligesom Peter Hasle, at problemet med overarbejde kun kan løses i fællesskab.

“Jeg har ofte hørt medlemmer sige, at de ikke tør skrive det på, fordi de så er bange for at stå for skud, hvis der kommer en nedskæringsrunde. Men først når alle registrerer overarbejde, bliver det for alvor synligt for ledelsen, at der er noget galt med den måde, arbejdet er tilrettelagt på,” siger han.

Forbundssekretæren opfordrer medarbejderne til at stå sammen, så det ikke bliver den enkelte, der skal tage stilling til, om overenskomsten følges eller ej.

“Forskellig praksis skaber konflikter kollektive imellem.”

men@foa.dk



Læser adviser
og mails for min
egen skyld, inden
jeg møder for at
være forberedt.

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER,
ANSAT I HJEMMEPLEJEN, I FOA-UN-
DERSØGELSE

32

procent af dem, der arbejder gratis stort set hver dag, gør det typisk i mere end 30 minutter.

Kilde: 'Ulønnet overarbejde', 4.838 deltog

Så mange arbejder gratis

- Stort set hver dag: 8%
- Flere gange om ugen: 16%
- Hver uge: 14%
- Hver måned: 11%
- Sjældnere: 22%
- Aldrig: 24%
- Husker ikke/ikke relevant: 5%

Kilde: 'Ulønnet overarbejde', 4.838 deltog

Berigtigelse

I den trykte udgave af sidste nummer af Fagbladet FOA bragte vi på disse sider en artikel under overskriften 'Hver andet FOA-medlem er blevet mobbet'. Artiklen byggede på forkerte tal. Den korrekte overskrift er derfor: 'Hvert sjette medlem er blevet mobbet'.



Sosu-assistent Eva Uldall Lassen er nødt til at starte sin arbejdsdag hjemmefra, da hun ikke har tid til at **læse op på dokumentationen**, når hun møder.

Vagten starter hjemme ved spisebordet

Arbejdet med dokumentation fylder så meget, at det også **griber ind i fritiden** hos plejehjemsassistent Eva Uldall Lassen.

Af Andreas Hemme ★ foto: Søren Skarby

Duften af kaffe breder sig i køkkenet hjemme hos plejehjemsassistent **Eva Uldall Lassen** i de sene eftermiddagstimer.

Med kaffekoppen i hånden sætter hun sig ved plankebordet, hvor det blege skær fra iPad'en lyser hende op i ansigtet. Snart skal hun på arbejde i hjemmeplejen, men inden hun møder, skal hun lige gennemgå listen over borgere og læse dertilhørende dokumentation.

“Det er selvfølgelig forkert af mig at ordne det hjemmefra, men ansvarsfølelsen tager over. Der er opgaver, så snart jeg træder ind ad døren på arbejde. Så for min egen sikkerheds skyld er jeg jo nødt til at vide, hvad jeg skal ud til,” fortæller hun.

Alt skal dokumenteres

Eva Uldall Lassen er langt fra den eneste, der arbejder uden at blive kompenseret for det. Eva er fællestillidsrepræsentant i Odense Kommune ved siden af sit arbejde i hjemmeplejen, og ifølge hende er det ved at

blive en del af kulturen i faget. Specielt arbejdet med at udfylde og læse op på dokumentation er noget, der fylder i fritiden.

“Før i tiden dokumenterede vi kun afvigelser fra normalen. Men i dag er det alt, der skal dokumenteres. Så nogle gange tager det længere tid, end det tager at udføre opgaverne. Når nogle kolleger har op til 50 besøg på en vagt, så dokumenterer de først, når de har fået fri og er kommet hjem,” fortæller hun.

Eva Uldall Lassen forklarer, at hun nogle gange kan følge med i, hvornår hendes kolleger udfylder dokumentation hjemmefra. Det tikker nemlig først ind på hendes PA, når hun har aftenvagt, længe efter at kollegerne på dagholdet burde have fri.



Før i tiden dokumenterede vi kun afvigelser fra normalen. Men i dag er det alt, der skal dokumenteres

EVU UL DALL LASSEN, FÆLLESTILLIDS-
REPRÆSENTANT

Nødvendigt at tage en ekstra tårn

I Odense Kommune har det tidligere været sådan, at der har været perioder med travlhed, efterfulgt af perioder, hvor der har været mindre at se til, så det for-

sømte har kunnet blive indhentet. Sådan er det dog ikke mere, forklarer Eva Uldall Lassen:

“Der er kommet flere ældre, borgerne bliver udskrevet tidligere fra sygehusene, og vi har mange yngre med livsstilssygdomme. Så vi har en enorm borgertilgang, men vi får ikke mere personale.”

At man tager den ekstra tårn på arbejdet, fordi det er nødvendigt for at kunne udføre arbejdet ordentligt, er derfor ikke unormalt, mener Eva Uldall Lassen. Hun kan berette om eksempler fra både hjemmeplejen og plejecentre, hvor medarbejderne møder tidligere for at forberede sig til dagens opgaver.





Skriv

Har du sagt fra over for ulønnet overarbejde på din arbejdsplads?



Sig din mening
på facebook
facebook.com/FOAdanmark



Når nogle kolleger har op til 50 besøg på en vagt, så dokumenterer de først, når de har fået fri og er kommet hjem.

.....
EVA ULDALL LASSEN,
FÆLLESTILLIDSREPRÆSENTANT

Der skal en kulturændring til

Hvis der skal gøres noget ved kulturen omkring det, er det en opgave, der skal løftes i samlet flok, mener Eva Uldall Lassen. I hendes øjne nytter det ikke noget, at medarbejderne bider det i sig.

“Så der har jeg lidt af en opgave sammen med tillidsrepræsentanterne. Vi prøver at finde ud af, hvor stort et problem det her egentlig er. Men det er svært, når folk ikke tør stå frem med det,” siger hun og fortsætter:

“Vi har ytringsfrihed, så det er ikke noget, vi skal frygte at snakke højt om. Vi er nødt til at få italesat problemet over for vores ledere og også over for hinanden, hvis vi skal komme det til livs.” ★

anhe@foa.dk

Er arbejdspresset for hårdt?

- Tal med din leder, arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant. Fortæl konkret, hvordan arbejdspresset er for højt, og hvad det betyder for jer som medarbejdere og for borgerne. Og kom gerne med forslag til, hvad I kan gøre.
- Hvis I ikke kan få gjort noget ved arbejdspresset så kontakt din FOA-afdeling. Afdelingen har mulighed for at hjælpe dig, TR og AMR med at handle.
- Afdelingen har også mulighed for at få hjælp af en task force for arbejdsmiljø, hvor konsulenter fra forbundet samarbejder med afdelingen.

Kilde: Nina Hedegaard,
arbejdsmiljøkonsulent

groft sagt

Nyuddannede må redde sig selv

Nye dagpengeregler betyder, at nyuddannede uden børn bliver skåret i dagpengesatsen. Det rammer omkring 1.600 medlemmer af FOAs A-kasse, der mister næsten 2.000 kroner om måneden.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ambulanceredder **Dennis Thorbech Christensen** vil ikke finde sig i forbipasserendes opførsel ved ulykkessteder.

Dennis Thorbech Christensen har accepteret, at nysgerrige forbipasserende ofte følger med, når han og kollegerne rykker ud til et ulykkessted med blå blink. Men nysgerrigheden tog overhånd, da han for nylig oplevede, hvordan folk gik i vejen for hans

arbejde, begyndte at blande sig og hev mobiltelefonen frem for at filme ulykken. Derfor skrev han en facebookopdatering med en opsang til danskerne.

Hans opdatering gik lynhurtigt viralt og nåede medieomtale i blandt andet TV2 og Ekstra Bladet. "Jeg gør mig ikke en naiv forhåbning om, at folk øjeblikkeligt ændrer opførsel. Men hvis mit indspark får folk til at tænke sig om en ekstra gang, inden de hiver mobiltelefonen frem, så er jeg glad," siger Dennis Thorbech Christensen.

Langt hovedparten af reaktionerne har været positive, selv om han også har været udsat for venskabelige drillerier fra kollegerne.

"Det er jo en mandearbejdsplads, og her får man kærlige hug, hvis man stikker næsen for langt frem. Men mine kolleger er enige med mig i, at folks opførsel indimellem er for meget og potentielt kan være skadelig for dem, vi tager ud for at hjælpe," siger han. ★



Foto: privatfoto

Dennis Thorbech Christensen, 30 år, er ansat som ambulanceredder i Hovedstadens Beredskab. Hans facebookopdatering om forbipasserendes opførsel ved ulykkessteder nåede 10.000 reaktioner, 4.786 delinger og 532 kommentarer.

OGSÅ BILLIGT **BILLÅN**



**SPAR
PENGE**

SOM FOA-MEDLEM

Tjek alle dine FOA Fordele på
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA

Civil march for Aleppo

For nylig var jeg ude at vandre i det sydlige Tyskland og Tjekkiet sammen med sektorformand Karen Stæhr. Det var ikke en almindelig vandretur, men en lille del af Civil March for Aleppo, som startede i Berlin med kurs mod den syriske by, da situationen for civile var mest håbløs.

Har kampene i Syrien noget med FOA at gøre? Det synes Karen og jeg. Vi er vidner til en humanitær katastrofe, og FOAs syriske kolleger i sundhedsvæsen og beredskab arbejder sammen med nødhjælpsarbejdere under helt urimelige vilkår for at redde liv og lindre smerte.

Hospitaler bombes på trods af, at Genevekonventionen forbyder at inddrage hospitaler i kampe. Det samme sker på sundhedscentre, plejecentre og i ambulancer. Det bør FOA som et af søsterforbundene til blandt andre sundhedsarbejdere i Syrien tage klart afstand fra.

FOAs syriske kolleger i sundhedsvæsen og beredskab arbejder sammen med nødhjælpsarbejdere under helt urimelige vilkår for at redde liv og lindre smerte.

efterlade 18 mennesker – især psykisk syge. De ville ikke med og forstod næppe, at de befandt sig i en krigszone. Lægen kalder dem for de "allermest sårbare af de sårbare". Her er slutningen af lægens beskrivelse:

"Det her handler ikke om, hvem der har ret, eller hvem der tager fejl. Heller ikke om, hvem der vinder eller taber. Det handler om mennesker af kød og blod. Levende væsener. De blødende, de døende, og dem der bliver forældreløse – hver eneste dag." Det budskab ville Karen og jeg gerne støtte på FOAs vegne. Selvom det kun blev et par etaper af den lange vej til Aleppo. ★

Jeg læste en beretning fra en engelsk Røde Kors-læge om evakueringen af mere end 100 mennesker fra et plejecenter i Aleppo. Det er uhyggelig læsning og så langt fra den danske debat om ældrepleje, som man overhovedet kan forestille sig.

Det tog Syrisk Røde Halvmåne og Internationalt Røde Kors to dage at få garantier fra de kæmpende parter, før de kunne køre ind i området. Imens døde tre mennesker på plejecentret.

De fik beboerne samt folk, der havde søgt tilflugt, og 6 forældreløse børn med, men måtte

[kort sagt]
Situationen i Syrien er en humanitær katastrofe. Det bør FOA som et af søsterforbundene til blandt andre sundhedsarbejdere i Syrien tage klart afstand fra.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Alle varme hænder fortjener anerkendelse

11. januar

Alle, hver og en, som tager sig af syge, gamle, handicappede og psykisk syge. Alle, som for en uhyre ringe løn slider og slæber og får varige skavanker, men som alligevel elsker deres job, uanset om det er hverdag, weekend, jul, nytår eller andre helligdage. De fortjener anerkendelse.

Laila Soelberg

Facebook

Flere kors og stjerner, tak!

11. januar

Der er mange, der burde belønnes for deres kæmpeindsats, når de hver dag tager sig af de syge og gamle. Dronningen må godt ryste op med nogle flere kors og stjerner.

Inger K. J. Hansen

Sendt til redaktionen

Bekymret for min pensionsopsparing

3. januar

Det er med voksende bekymring, jeg ser på min pensionsopsparing i PenSam Pension. De seneste to år har jeg desværre, fristes man til at sige, været tvangsindlagt til medlemskab af PenSam arbejdsmarkedspension via min arbejdsplads i Københavns Kommune. Jeg har i perioden



Dronningen må godt ryste op
med nogle flere kors og stjerner.

INGER K. J. HANSEN

Hvad mener du?

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

fået indbetalt cirka 105.000 kroner. Desværre er det beløb, der nu står på min pensionsopsparing, opgjort til cirka 88.000 kroner. Jeg er helt med på, at der er forsikringsordninger i de forskellige arbejdsmarkedspensioner, men når forsikring og administrationsomkostninger er så høje, at den påståede forrentning på godt 9 procent kan forvandles til en negativ forrentning på godt 16 procent, så er det måske på tide, at der bliver stillet nye krav til pensionsselskabet eller måske ligefrem valgt et nyt pensionsselskab.

Torben Saxtorff

Svar

Tak for dit indlæg. Du har ikke grund til at være bekymret for at have pensionsopsparing i PenSam. I de to år, du har været kunde, har du fået tilskrevet en rente på 5,9 procent i 2015 og 3,54 procent i 2016 (før skat). Det er ganske pænt i en tid, hvor det generel-

le renteniveau er helt i bund. Det årlige afkast i PenSam har i gennemsnit været på næsten 8 procent i de seneste fem år. Et resultat, som tåler sammenligning med de bedste pensionsselskaber. Du spørger, hvorfor din pensionsopsparing er mindre end summen af dine indbetalinger. Noget af forklaringen er, at PenSam – ligesom alle andre pensionsselskaber – afregner arbejdsmarkedsbidrag på 8 procent til staten. I dit tilfælde udgør arbejdsmarkedsbidraget 8.400 kroner ud af den samlede indbetaling på 105.000 kroner. Derudover betaler du for administration og forsikringer, blandt andet dækning ved visse kritiske sygdomme. Resten er opsparing, som kan optjene rente. Størrelsen af rentetilskrivningen vokser i takt med, at du har indbetalt og fået forrentning i flere år. Siden 2013 er omkostninger til administration nedbragt med næsten 15 procent for kunder-

ne i gennemsnit, og PenSam arbejder målrettet for at sænke disse omkostninger yderligere.

Dennis Kristensen

Facebook Penge er ikke nok 9. januar

Vil de (kommunale arbejdsgivere, red.) af med en, kan de jo komme det ved hjælp af skatteydernes penge. Men penge kan jo ikke erstatte de følelser, man sidder tilbage med for uberettiget fyring.

Susanne Nielsen

Facebook Uretfærdig lønstigning 7. januar

Jeg har længe undret mig over årsagen til, at lønstigninger regnes i procenter? Så vil den, der får højere løn, også være den, der får den højeste lønstigning. Det giver ingen mening.

Dorthe O. Hansen



Har verdens bedste kolleger

97 procent af FOAs medlemmer mener, at de har gode kolleger.

Tema side 26-33



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



mænd ejer nu lige så meget som halvdelen af jordens befolkning.

Kilde: Dagbladet Information

[med tilskud]

De ansatte i kantinen i Ydelses- og Socialcentret i Aalborg Kommune laver mad til medarbejderne og sælger ud af huset til andre kommunale institutioner. De fleste medarbejdere er ansat i forskellige ordninger med tilskud.

- 1 Skiftarbejde.** Alle kan indgå i alle funktioner, og alle har ansvaret for, at bufeten er præsentabel, når kunderne kommer til frokost.



- 2 Kokketalent.** Cater Nicolai Hansen lider af en speciel type Asperger. "I stedet for at få nedtur over det, glæder jeg mig over, at jeg har talent for kokkefaget," siger han. Når han vågner om morgenen, planlægger han dagen minutløst. Sådan har han det bedst.

- 3 Fond.** Grøntsagsrester bliver lagt i fryseren, og når der er tid, koger cater Nicolai Hansen en grøntsagsfond.

- 4 Genbrugsost.** Kok Dorte Møllerup læste i et blad, at man nemt selv kan lave flødeost af kærnemælk, der er ved at nå sidste brugsdato. Den smager godt og er billigere end færdigkøbt flødeost.



- 5 Smørrebrød.** Dorte Møllerup har tid til at gøre sig umage med luksus-sandwichen.

- 6 Pædagog.** "Jobbet kræver, at man er lidt pædagog. Jeg skal kunne spotte, hvis en medarbejder har det skidt," siger Thomas Nielsen. Foruden kokkeuddannelsen har han en lederuddannelse. Men kollegerne er også gode til at hjælpe og støtte hinanden.

Plads til et

Det skal være **sjovt at gå på arbejde**, og det er det for de otte ansatte i kantinen i Ydelses- og Socialcentret i Aalborg. Kun kantineleder Thomas B. Nielsen og en enkelt mere er ansat på ordinære vilkår. De øvrige har enten langtidskontanthjælp eller alvorlig stress, Aspergers eller andre diagnoser, der giver dem udfordringer, som gør, at de har specielle ansættelsesvilkår.

Af Ingrid Petersen ★ foto: Niels Åge Skovbo



godt grin





7

7 Høj. "Jeg bliver helt høj over at være her, og somme tider har jeg ikke lyst til at holde fyraften", fortæller køkkenmedhjælper Susanne Jensen. Før hun kom her, havde hun hængt fast i konstanthjælpssystemet i årevis.



8

8 Skepsis. Thomas Nielsen kom for ni år siden til et køkken, der gik ud på at åbne poser med frostvarer og dåser. Nu er der økologi og friske råvarer. Men i begyndelsen var kunderne lidt skeptiske over for økologien og de mange grøntsager.

9 Blomsterberg. Bettina Christoffersen, som er i gang med en erhvervsgrunduddannelse, begyndte for et par måneder siden i praktik uden ret meget selvtillid. Nu kalder kollegerne hende Mette Blomsterberg, for hun er knalddygtig til at bage – og på torsdag skal hun levere kage til 80 personer til en fødselsdag.

10 Farver. Farvesammensætningen er vigtig, så buffeten ser indbydende ud. Hver dag byder på smørebrød, lunt og mange salater.



9



10

det virker

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

Banan. Botanisk set er bananen et bær, ikke en frugt. Den dyrkes overalt i fugtige, tropiske områder og er et af verdens mest spiste bær.

Kilde: Store Danske Encyklopædi



[cv]

Navn: Line Koch

Ålder: 28 år

Uddannelse: Butiksuddannet og ernæringsassistent

Arbejde: Har siden midten af 2016 lavet mad til 90 vuggestue- og børnehavebørn i Børnegården i Silkeborg

[opskrift]

Lines spinat- og bananmuffins

- 3 bananer
- en bakke spinat
- 5 store æg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. kardemomme
- 1 tsk. vanille
- 3 tsk. agavesirup
- 2 1/2 dl havregryn

Alle ingredienserne blendes til en ensartet masse. Derefter kommes dejen i 12 muffinforme og bages ved 175 grader i 20-25 minutter i en varmluftsovn.

Bananer er sunde, nemme og sjove at eksperimentere med, siger ernæringsassistent **Line Koch**.



Bananer er en god spise

“Min foretrukne råvare er banan. Alle kan lide den, den er sund og nem at bruge, som den er. Men man kan også eksperimentere med den og komme den i en masse forskellige retter,” siger ernæringsassistent Line Koch. Og det bliver der i Børnegården i Silkeborg, hvor Line Koch laver mad.

Både ledelse og forældre i Børnegården er enige om, at maden er vigtig, og her i begyndelsen af det nye år begynder de at arbejde med Madmod, der skal udfordre børnenes smagssans yderligere. Så får nogle af børnene mulighed for at komme i køkkenet sammen med Line Koch, der har lavet mad til dem siden sommerferien.

“Det glæder jeg mig til,” siger Line, der læser kokebøger, som andre læser krimier. Hun har altid elsket både at lave mad og spise den, så selv om der er travlt, når hun skal lave mad til 90 børn, føles det som at have gjort sin hobby til sit erhverv. Og hun kan godt lide at inkludere børnene.

Børnegården har Sølvmærke i økologi, og kunne måske godt kvalificere sig til Guldmærket. Som regel er økologiprocenten på over 90, men Line Koch synes Guldmærket sætter nogle begrænsninger, så sølv er fint for hende. Her spiller økonomien også en rolle, for enkelte varer er dyre, når de skal være økologiske. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



Arbejde er sjovere end førtidspension

En af de ting, der støder mig ved den regering, vi fik lige før jul er dens ubehagelige retorik om folk, der ikke gider arbejde.

Det er noget notorisk vrøvl, og det ved de fleste vist godt. Jeg kan faktisk ikke komme i tanke om ret mange mennesker, der ikke gerne vil arbejde, selv om der blandt vore medlemmer bestemt findes mange, der har hårde, fysiske nedslidende job, trælse chefer og oplever manglende anerkendelse for deres indsats. Alligevel finder de fleste en fornøjelse i arbejdslivet – udover, at vi er nødt til at gå på arbejde for pengenes skyld. Men for de fleste er der meget mere i arbejdslivet end det.

Arbejde, kolleger og følelsen af at du til noget er afgørende for mennesker.

skæg arbejdsplads for sig selv og kollegerne, der har forskellige problemer eller diagnoser, bliver jeg virkelig glad.

Arbejde, kolleger og følelsen af at du til noget er afgørende for mennesker. I dette køkken dur de alle sammen til noget, betyder noget for hinanden og tager hensyn, når nogen har en dårlig dag.

Det er tankevækkende, at en af medarbejderne siger, at her er de ikke flove over deres diagnoser. Det bør ingen mennesker være, men i køkkenet i Aalborg er det en naturlig del af tilværelsen.

Og det betyder ikke, at de ikke kan yde deres på arbejdsmarkedet, for det er meget sjovere end en førtidspension. ★

Gina Liisborg

[kort sagt]
Nogle arbejdspladser formår at skabe plads til alle – også folk med psykiske diagnoser. Sådan et sted er et kantinekøkken i Aalborg.

Når så jeg hører om kantinelederen Thomas i Aalborg, der sørger for god, sund mad til de kommunalt ansatte og samtidig skaber en fantastisk, sprudlende og



Plads til et godt grin
Side 16

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Foto: Colourbox

Salmonellafrie æg

Ingen salmonellatilfælde i 2015 skyldtes danske æg, og det er første gang i de 30 år, salmonella er blevet registreret. Der blev heller ikke fundet salmonella i dansk fjerkræ.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Prisen vinder

Det er prisen – ikke kvaliteten – der er afgørende, når kommunerne udliciterer opgaver. Det viser en gennemgang af EU's udbudsdatabase, som Jysk Fynske Medier har foretaget. Analysen omfattede 392 kommunale udbud, og prisen fyldte i gennemsnit 81 procent af de samlede krav.

Kilde: Vejle Amts Folkeblad



Flere multi-resistente

Antallet af prøver med den multiresistente bakterie CPE på landets sygehuse er næsten fordoblet på et år. Den blev i 2015 registreret 63 gange, mens det var 36 gange i 2014 og endnu færre de foregående år. Bakterien er særligt problematisk, fordi den er modstandsdygtig over for en af de vigtigste typer antibiotika.

Kilde: Ritzau

2

ud af 3 kommuner har i dag færre offentligt ansatte end i 2008. I kommuner som Halsnæs, Lolland og Kalundborg er beskæftigelsen faldet med 17-18 procent, mens der i Glostrup Kommune har været en stigning i den offentlige beskæftigelse på 19 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Privatisering giver ikke bedre kvalitet

Det er en myte, at private plejecentre skulle levere mere kvalitet for pengene. Det konstaterer forskerne bag rapporten *Kvalitet på offentlige og private plejecentre i Danmark*, som har sammenlignet kvaliteten på 353 plejecentre.

Kilde: KORA, RUC og Københavns Universitet

FOA og LederForum går sammen

Fra starten af det nye år fusionerede FOA og LederForum, som er en fagforening for ledere, mellemledere og specialister i ældreplejen. Lederforum er dermed optaget i FOA med der tilhørende navn og vedtægter. LederForum har ca. 700 medlemmer, og FOA har ca. 186.000 medlemmer.

Kilde: foa.dk

Mindre salt i brød

I både hvede- og rugbrød på de danske supermarkedshylder er saltindholdet faldet, viser en undersøgelse, Fødevarestyrelsen har lavet sammen med DTU Fødevareinstituttet. Der er tale om en frivillig indsats fra industriens side, og den betyder, at næsten alle rugbrød og tre ud af fire hvedebrød lever op til anbefalingerne i Nøglehulsmærket.

Kilde: DTU Fødevareinstituttet

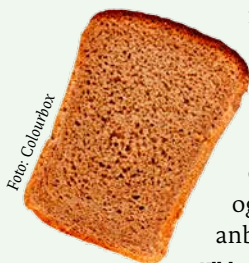


Foto: Colourbox

Rigtig god fordøjelse

Hvordan får man en stærkere mave og mere energi? Det har diætisterne Anne Ravn og Mette Borre givet et bud på i en ny bog med titlen Rigtig god fordøjelse. Bogen omsætter viden om immunforsvar, fuldkorn, fibre, tarme og fordøjelse til lettilgængelige hverdagsråd, hvordan man får mere fuldkorn og grønne menuer på spisebordet uden af-savn og forbudte ingredienser.



Læs mere

'Rigtig god fordøjelse', Anne W. Ravn og Mette Borre, Gyldendal 2016

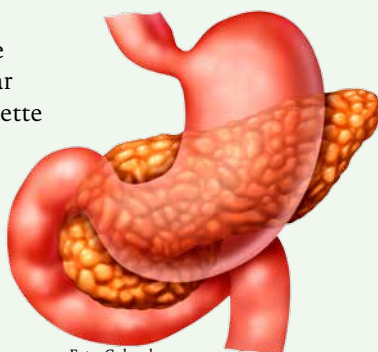


Foto: Colourbox

25

procent mere end andre plejehjem i Frederiksberg Kommune. Så meget brugte Thyra Frank, da hun var leder af friplejehjemmet Lotte. Hun hævdede ellers, at Lotte blev drevet for samme pris som andre plejehjem.

Kilde: eb.dk

”På plejehjemmet brugte vi det til at fejre. Hver eneste dag var der noget at fejre. Vi købte ikke Baileys hjem i flasker, men i kassevis.

THYRA FRANK, LÅ, ÆLDREMINISTER OG TIDLIGERE LEDER AF PLEJEHJEMMET LOTTE, I POLITIKEN



Foto: Niels Åge Skovbo

Roberta tager skraldet

Færre lugtgener og en time mere til omsorg hver dag. Det er indtil videre, hvad beboere og ansatte i plejecentret Engparken i Brande har haft ud af at teste den talende skralde-robot MiR100. Med mild robotrøst kan Roberta, som de kalder den nye velfærdsteknologiske 'kollega', blandt andet advare: "Giv agt! Her kommer jeg!" Roberta tilkaldes med en iPad, og det letter især på dage med diarre eller opkast på afdelingen, fortæller sosu-hjælper og arbejdsmiljørepræsentant **Dorthe Marinussen**. "Så kommer hun straks rullende og henter poserne. Hun kan selv tage elevatoren og hendes sensorer er så fintfølede, at hun endnu aldrig er kørt ind i nogen."

Hver tredje hjemtager opgaver

Næsten hver tredje kommune har siden 2014 hjemtaget mindst én kommunal opgave, som før blev udført privat, viser en rundspørge. De 65 kommuner, der har besvaret spørge-

skemaet, har hjemtaget 40 opgaver inden for fortrinsvis hjemmepleje, rengøring og lønadministration, men også eksempelvis drift og anlæg.

Kilde: Kommunen

Sanna á Lava opdagede, at hun led af en hjertesygdom og fik hjælp gennem sin pensionsordning.

Sanna fik 100.000 kr. for kritisk sygdom

Vejen til udbetaling

2014 December

De første sygdomstegn viser sig i form af forkølelse, influenza samt hævede fødder og ben.

2016 Juni

Under en rejse til Færøerne får Sanna á Lava, hvad der minder om lungebetændelse, og det begynder at svie i hendes arme. Lægerne tror, at det skyldes for meget mavesyre.

August

Sanna á Lava deltager i et forskningsprojekt i Odense, hvor det bliver afsløret, at hendes kranspulsåre er 90 procent tillukket. Hun får foretaget en ballonudvidelse af kranspulsåren.

September

Sanna á Lava kontakter PenSam med henblik på at få udbetalt penge grundet kritisk sygdom. 10 dage efter den første henvendelse til PenSam får hun pengene udbetalt.

Det begyndte for to år siden med hyppige forkølelser og en overvældende træthed. **Sanna á Lava** følte samtidig, at hendes ben var stive, og til sidst kunne hun knap nok hverken gå eller cykle en tur.

“Jeg var helt færdig, når jeg kom hjem fra arbejde. Jeg var i dårligt humør og havde ikke overskud til andet end at ligge på sofaen,” fortæller Sanna á Lava, som bor i Esbjerg sammen med sin mand og hans søn.

Den 50-årige pædagogiske assistent tolkede symptomerne som en begyndende depression, men lægerne kunne ikke finde ud af, hvad hun fejlede.

90 procent lukket åre

Hendes blodtryk havde været højt gennem et stykke tid, men hverken Sanna á Lava eller lægerne havde mistanke om, at det kunne være hjertet, der var noget galt med.

Først efter en scanning sidste sommer fik lægerne mistanke om, at en åre kunne være tillukket, og hun fik tid til endnu en scanning. I mellem-

tiden deltog hun i et forskningsprojekt i Odense, hvor de opdagede, at hendes hovedkranspulsåre var 90 procent lukket.



Jeg anede ikke, at man kunne få udbetalt penge på grund af kritisk sygdom.

“Det var da en for skrækkelse at få den diagnose. Hjertet er jo det allervigtigste organ, og jeg havde aldrig troet, at det her skulle ske for mig,” fortæller hun om tankerne umiddelbart efter diagnosen.

Energi som en 20-årig

I august sidste år blev hun opereret med en ballonudvidelse af kranspulsåren, og allerede dagen efter kunne hun mærke forskellen.

“Jeg har fået meget mere overskud til at være noget for min familie, og mine kolleger i børnehaven kan også mærke forskellen. Jeg har nærmest fået energi som en 20-årig,” griner Sanna á Lava.

Blandt andet er hun begyndt at træne i et fitnesscenter, cykle på sin el-cykel og er ved at planlægge en længere rejse til Thailand. Pengene stammer fra pensionsordningen hos PenSam.

Dejlig overraskelse

På grund af den kritiske sygdom, som en tillukket hovedkranspulsåre er, har Sanna á Lava modtaget





100.000 kroner afgifts- og skattefrit gennem PenSam. Det var hendes veninde, der gjorde hende opmærksom på ordningen.

“Jeg er nok én af de mange, der ikke har tjekket min pensionsordning, så jeg anede ikke, at man kunne få udbetalt penge på grund af kritisk sygdom. Men det er da en dejlig overraskelse,” siger hun.

Ifølge PenSam får alle, der

Med økonomisk hjælp fra PenSam har Sanna á Lava fået mulighed for lidt selvforkælelse efter en lang og hård sygdomsperiode.

får konstateret en kritisk sygdom, et brev, hvor de bliver gjort opmærksom på forsikringen for visse kritiske sygdomme og en opfordring om at kontakte deres pensionsselskab for at høre mere. Sanna á Lava havde nået at kontakte PenSam, inden hun modtog orienteringsbrevet. ★

rkjr@foa.dk

23

diagnoser giver ret til udbetaling fra forsikringen, hvis diagnosen er stillet efter 1. januar 2015. Du kan søge om udbetaling inden for tre år efter, at du har fået stillet diagnosen. Udbetalingen er desuden afgifts- og skattefri.

 **Læs mere**

Se listen over kritiske sygdomme: pensam.dk/kritisksygdom

De mest udbredte kritiske sygdomme

De kritiske sygdomme, der rammer flest er:

- Kræft
- Hjerte-kar-sygdomme
- Sklerose

I 2016 har 1.012 PenSam-kunder indtil videre fået udbetalt et éngangsbeløb ved kritisk sygdom.

Kilde: PenSam, opgørelse for de første ni måneder af 2016



6.000 kr. mere
om måneden

Lene Sandager Kjær er pædagogmedhjælper i en døgninstitution i København og bor i Farum med sine to børn. Da huslejen steg til 11.000, bad hun sin bank om lån til en andelsbolig på Nørrebro, men fik afslag. "En kollega skiftede til PenSam Bank, fik et lån og købte en andel. Hun gav mig et spark og sagde: nu ringer du, det værste, du kan få, er nej," fortæller Lene Sandager Kjær. FOA-medlemmer har adgang til en række rabatter, blandt andet via fordelsprogrammet Fordele. Gennem FOA Fordele lånte Lene 520.000 kroner til seks procent i rente og købte en lejlighed. Et gammelt forbrugslån til 16,7 procent i rente blev flyttet og forhøjet til 85.000, så der er råd til istandsættelse. Renten kom ned på ni procent. Med sparet transport har Lene 6.000 kroner mere om måneden end før. "Jeg blev taget alvorligt, man lyttede til mig og mine økonomiske problemer. Før følte jeg, at jeg var en dårlig kunde, fordi jeg ikke havde en topløn. Det har simpelthen været så fantastisk en oplevelse at skifte bank." ★

Få det bedste ud af dine medlemsfordele

Rabatter og bonusser kan virkelig gavne din økonomi – men husk at tøjle forbruget og tjekke markedsprisen!

Af Lis Hornø

Som FOA-medlem kan du få rabat eller bonus gennem hele tre fordelsprogrammer: FOA Fordele, LO Plus og Forbrugsforeningen. Brugt rigtigt kan de virkelig batte i en økonomi.

Forbrugerøkonom hos Nordea og forfatter til bogen *Plus på kontoen*, **Ann Lehmann Erichsen**, opfordrer til at gå undersøgende til værks:

"Hvordan får man mest muligt ud af et loyalitetsprogram samtidig med, at man er loyal mod sin egen pengepung? Det gør man ved altid at bruge noget tid på at undersøge sagen, inden man køber nyt eller indgår nye aftaler. Og jeg mener altid!"

Rabat og bonus føles dejligt. Psykologisk kan 'eksklusive tilbud' stimulere til at købe mere, end man ellers ville gøre, og det er dårlig økonomi, siger Ann Lehmann Erichsen.

"Man skal definere sit behov, hvad har jeg egentlig brug for? I stedet for at tænke: Nå ja, det tilbud fra loyalitetsprogrammet er sikkert meget godt, skal man stoppe op og tjekke, om andre derude faktisk kan gøre det bedre. Jeg ved af erfaring, at man skal sparke sig selv bagi for at få det gjort. Det skal jeg også."

Ann Lehmann Erichsen råder også til jævnligt at spørge sig selv: Har jeg stadig den rigtige bank, det rette forsikrings- og teleselskab? Og i den forbindelse undersøge, hvad de tre fordelsprogrammer byder på. ★

lis.hornoe@gmail.com

Den kritiske købsproces



Kilder: Forbrugerrådet Tænk, forbrug.dk, mybanker.dk, forsikringsguiden.dk, telemarkedet.dk, forbrugerøkonom hos Nordea Ann Lehmann Erichsen

FOA Fordele

FOA Fordele stiller FOA-medlemmer gunstigt, når de køber bank- og forsikringsprodukter i PenSam. Man får fem procent lavere rente end andre på de fleste lån, en gebyrfri lønkonto med Visa/Dankort samt rabat på forsikringer.

Kilde: pensam.dk

Alka og PenSam ligger lunt

FOA Fordele er knyttet til PenSam og LO Plus til Alka. Begge forsikringsselskaber ligger godt i test. Alka fik 'Bedst i Test', da Forbrugerrådet Tænk i 2016 testede forsikringer og samlerabat. I andre test samme sted lå Alka i top tre. PenSam er ikke testet her.

EPSI er en privat organisation, der tester kundetilfredshed med forsikringer. I 2015 blev PenSam nummer fire med en score på 81,2, og Alka blev nummer seks med en score på 79,8.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk Penge, projektleder Lars Baadsgaard, EPSI Rating Danmark Forsikring 2015

LO Plus

LO har indgået aftale med cirka 1.300 butikker og netbutikker. De giver rabat før betaling, når man bruger LO Plus-kortet, som er gratis.

Kilde: loplus.dk og Mette Krag Veber, marketingkoordinator

Forbrugsforeningen

Over 125 fagforeninger står bag Forbrugsforeningen, der samarbejder med over 4.500 virksomheder. De udbyder en lang række af varer og tjenester. Medlemskab koster 132 kroner årligt. Rabat gives ikke ved betaling, men man optjener en bonus på typisk 10 procent af hvert køb, som udbetales en gang årligt.

Kilde: Peter Nyrop, markedschef hos Forbrugsforeningen



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

FOA'ere har verdens bedste kolleger

97 procent af FOAs medlemmer mener, at de har gode kolleger. Det lover **godt for trivsel og arbejdskvalitet**, siger eksperter.

Af Karen Greve

Blandt FOAs medlemmer finder du verdens bedste kolleger. I en ny undersøgelse erklærer 97 procent sig helt eller delvist enige i, at de har et godt forhold til deres kolleger.

Og gode kolleger er nødvendige, når man arbejder med mennesker og har opgaver, der kan være følelsesmæssigt opslidende. Det siger seniorforsker **Thomas Clausen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø:

“Når man yder omsorg for mennesker, kan man føle, at man giver og giver, og det er opslidende, hvis man ikke føler, man får noget igen. Positiv feedback fra kolleger skaber trivsel. Et godt arbejdsmiljø er med til at tanke én op, så man går glad og motiveret på arbejde.”

Thomas Clausen peger på, at det er en fordel at kende hinanden godt. Det skaber tryghed og gode løsninger i vanskelige situationer:

“I en børnehave eller på et plejehjem er der ikke altid tid til at tale med kolleger midt i en krise. Her er det vigtigt at kunne handle fælles uden ord. Det samme gælder under en ildebrand eller en ambulanceudrykning.”

Fælles værdier

Når det gode kollegaskab generelt lykkes for FOAs medlemmer, skyldes det enighed om de vigtigste værdier i jobbet, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Vi er enige om, at den vigtigste værdi i vores job er at hjælpe mennesker. FOA-medlemmer har ikke et særligt omsorgsgen, men vi har et værdifællesskab, der giver et godt udgangspunkt for at være gode kolleger,” siger hun. ★

karengreve@mail.dk



66

procent er helt enige i, at de har et godt forhold til deres kolleger. 31 procent er delvist enige.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, oktober 2016, 5.547 deltog



Fagbladet kårer årets kollega

Hvem skal være årets kollega? Sådan spurgte vi i november på FOAs Facebook-side, og gode bud veltede ind. Mød top tre i godt kollegaskab.



“Jette får mig til at tro på mig selv og min faglighed. Hun er en god sparringspartner. Det er hende, der får mig på cyklen på vej til og fra arbejde,” siger Christina Krøyer (th.).



sine kolleger til at vokse

Jette Kaufmann Laursen
er en kollega, man altid kan
regne med hjælp fra. Men
hun tør også sige sine kolleger
imod, og det er værdifuldt,
når man vil udvikle sig.

.....
Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →



Gode kolleger tager ansvar

79 procent mener, at det at tage ansvar for at løse opgaver i fællesskab er den vigtigste karakteristisk for en god kollega. 68 procent har peget på respekt for andre som afgørende. Det vægter også højt at være til at stole på og være god til at sparre.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, oktober 2016

Social- og sundhedsassistent Jette Kaufmann Laursen (tv.) modtager prisen som **Årets kollega** af Fagbladet FOAs chefredaktør, Gitte Hejberg (th.) Det er Christina Krøyer i midten, der har indstillet sin kollega. Da fagbladet besøgte deres arbejdsplads, Rehab Teamet i Køge, er stemningen ladet med god kollegakarma, kærligt drilleri og skraldatter.

Derfor får Jette prisen

Fagbladet FOA har tildelt Jette Kaufmann Laursen prisen som Årets kollega, fordi hun:

- får kollegerne til at vokse
- er en god sparringspartner
- er god til at lytte
- har god humor

→ Jette får sine kolleger til at vokse

“Jette er god til at støtte, hvis jeg føler mig usikker på mig selv, men hun kan også godt sætte mig på plads, hvis jeg brokker mig for meget,” forklarer social- og sundhedsassistent **Christina Krøyer**. Hun har været kollega med **Jette Kaufmann Laursen** i fire år, siden de begge blev ansat i Rehab Teamet i Køge direkte efter deres uddannelse.

“Vi startede i vores team samme dag, og jeg var meget genert over at skulle ind til første møde med de andre, men Jette udstråler altid en ro, og det hjalp mig bare at gå ind ved siden af hende,” siger Christina Krøyer.

Jette Kaufmann Laursen er med sine 44 år 18 år ældre end kollegaen. Christina Krøyer oplever aldersforskellen mellem de to som en fordel:

“Jo mere forskellige vi er, jo bedre forskellig livserfaring og viden har vi at dele med borgerne. Efterhånden har jeg fået større tro på mig selv, og det er helt klart

Jette, der har hjulpet mig til at reflektere over mine tanker og handlinger på jobbet.”

Diskuterer uden at blive uvenner

Jette Kaufmann Laursen har tidligere stået på fabrik og har på rygraden, at kolleger er til for at hjælpe hinanden. Foran et samlebånd med dåsetomater er der ikke meget andet at glæde sig til end frokostpausen med kollegerne, og derfor har Jette altid prioriteret samvær med de andre højt.

“Vi ses også i fritiden. Det giver forståelse, at vi ser andre sider af hinanden – og så er der også overskud til at turde være uenige,” siger Jette Kaufmann Laursen.

Christina Krøyer er meget tilfreds med Jettes måde at guide sine kolleger på. Hun føler, at alle vokser, når der er plads nok i et team til at diskutere uden at blive uvenner.

“Jette bruger sig selv som eksempel i stedet for at sige, hvad man skal gøre. Det er en god måde at samarbejde på,” siger Christina Krøyer. ★

karengreve@mail.dk



Nowi-
neret

**Sosu-hjælper
Saeid Rad** blev
indstillet af sin
kollega sosu-hjælper
Lone Grønborg. De er
begge fra Plejecentret
Hørgården på Amager.

Den venlige nattevagt

Social- og sundhedshjælper Saeid Rad
møder altid med et smil og friskbrygget kaffe.

Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True

“Saeid er noget særligt. Når jeg møder på arbejde, er han altid klar til at hyggeludere og drikke en kop kaffe. I det hele taget er han en positiv kollega. Jeg har aldrig hørt ham brokke sig eller være på tværs over opgaver. Han er meget hjælpsom,” siger **Lone Grønborg**.

Hun er social- og sundhedshjælper på Plejecentret Hørgården på Amager, hvor social- og sundhedshjælper **Saeid Rad** har været nattevagt i syv år.

“Jeg synes, at en dygtig nattevagt som Saeid fortjener mere opmærksomhed. Man kan let blive overset, når man går der for sig selv hele natten – og det betyder rigtig meget for min dag, at jeg altid bliver mødt så positivt,” forklarer Lone Grønborg.

Og den følelse er gengældt. Saeid Rad er glad for Lones ros og sætter stor pris på en kollegial snak – både for sjov og for alvor:

“Jeg drikker faktisk ikke kaffe selv, men jeg laver den gerne til andre, og selvfølgelig bliver jeg for at snakke lidt. De fem minutter ekstra betyder jo ingenting, og det bliver for kedeligt, hvis vi ikke sørger for at have lidt samvær mellem vagterne,” siger Saeid Rad. ★

karengreve@mail.dk

7
trin til god
velkomst
Side 32-33



Nomi-
neret

Pædagogisk assistent Joan Hedegaard Karlsen (tv.) blev indstillet af sin kollega pædagog Sussie Hebsgaard fra Vuggestuen Lillefod i Aarhus Kommune.



Vuggestuens ildsjæl

Joan Hedegaard Karlsen er en kollega, der inspirerer på tværs af faggrupper.

Af Karen Greve ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Joan går forrest, støtter, opmuntrer og guider – både kolleger, børn og forældre.”

Sådan skrev pædagog **Sussie Hebsgaard**, da hun nominerede pædagogisk assistent **Joan Hedegaard** Karlsen til prisen som årets kollega.

Joan Hedegaard Karlsen er en ildsjæl, der for eksempel sørger for en cirkus-

forestilling hver sommer. Senest har hun taget en uddannelse som motorikvejleder, og hun deler ivrigt sine nye kompetencer med kollegerne i Vuggestuen Lillefod.

“Joan sprudler af idéer, og det kræver kræfter at blive ved. Hun klarer både at lave fodbad og massage til børnene og

lære os andre op, og det er inspirerende,” siger Sussie Hebsgaard, der ikke kunne drømme om at skifte arbejde – alene på grund af de gode kolleger.

Joan Hedegaard Karlsen henter sit overskud et ganske bestemt sted:

“Det handler om at bruge humor. Vende travlhed til fjolleri. Det giver energi – og så blev jeg da vildt glad for, at Sussie havde nomineret mig. Den slags giver lyst til at fortsætte med nye projekter,” siger Joan Hedegaard Karlsen. ★

karengreve@mail.dk

Bliv det bedste team!

I skal turde tale om fejl, have klart definerede opgaver og kunne samarbejde tværfagligt.

Tjek her, om du og dine kolleger udgør et superteam?

.....
Af Karen Greve

Selvfølgelig ved du, om du føler dig tilpas på dit arbejde, og om du kan lide dine kolleger. Men det gode kollegaskab er ikke bare 'feel good'. Det er muligt at tjekke mere objektivt, hvordan I klarer samarbejdet på din arbejdsplads.

Forsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø Malene Friis Andersen anbefaler, at I jævnligt tager følgende fem spørgsmål op, for eksempel på personalemøder:

Er I enige om jeres opgaver?

Nogle er optaget af hygiejne, mens andre ser det som en vigtig opgave at tale med plejehjemsbeboere eller forældrene i vuggestuen. Det skaber uro, hvis I er uenige om prioriteringen. Diskuter derfor jævnligt jeres kerneopgaver. Alle behøver ikke gøre det samme, men I skal vide, hvem der gør hvad.

Kender I jeres mål og roller?

Det skal være klart hvilken rolle, I hver især udfylder,

og hvordan I bidrager til jeres fælles mål. Det er især vigtigt i samarbejdet mellem forskellige faggrupper, der sjældent kender hinandens arbejde i detaljer.

Taler I om jeres fejl?

Der skal være et miljø, hvor det er trygt at tale om fejl eller usikkerhed. Ellers kan man hverken bede om hjælp eller lære af hinandens fejltagelser.

Taler I om jeres succes?

Lige så vigtigt, som at turde tale om fejl, er det at turde fortælle kolleger om succes, som alle kan lære af. Det handler ikke om at prale, det er positivt at dele succes med læring for øje.

Tager I godt imod nye medarbejdere?

Det er almindeligt, at erfarne medarbejdere løser deres opgaver automatisk. Men nye medarbejdere har brug for, at I forklarer alt det, der sidder på rygraden. Mere end en gang. ★

karengreve@mail.dk



I min gruppe løfter vi i fællesskab. Er der brug for en ekstra hånd fås den altid. Vi har et fælles mål. Børnene skal trives.

.....
ANSAT I DAGPLEJEN,
I MEDLEMSUNDERSØGELSE

Få inspiration til godt kollegaskab

Gode kolleger betyder alt, når det handler om trivsel på jobbet. Find ud af, hvordan FOA-medlemmer giver hinanden arbejdsglæde og find tip til at blive en endnu bedre kollega.



Læs mere

.....
foa.dk/gode-kolleger



Et team er ikke stærkere end det svageste led, men viser du tillid til en kollega og giver ros, vokser personen i de fleste tilfælde.

.....
ANSAT I DISTRIKTSPSYKIATRIEN,
I MEDLEMSUNDERSØGELSE

7 trin til at tage godt imod en ny kollega

Nye kolleger skal **integreres både fagligt og socialt**. Fagligt skal de have styr på standarder, metoder og faglig identitet. Socialt skal de opleve tillid, tryghed og anerkendelse. I er godt skudt i gang, hvis I kommer omkring denne tjekliste.

Af Karen Greve ★ illustration: Gitte Skov



1. Klare forventninger

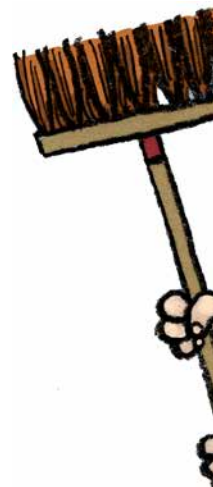
Som ny er man måske idealist, og i et arbejde med mennesker kan man altid gøre mere. Derfor er det vigtigt med helt klare retningslinjer for hvor meget – nogle gange hvor lidt – man skal gøre. Alle kolleger har ansvar for at hjælpe med at formidle, hvornår en opgave kan betragtes som løst.

2. Respons

Intet nyt er ikke godt nyt! Nye medarbejdere har brug for at høre, hvordan de klarer opgaverne. Meld tilbage med både ros og ris, så er du en god kollega.

3. Passende ansvar

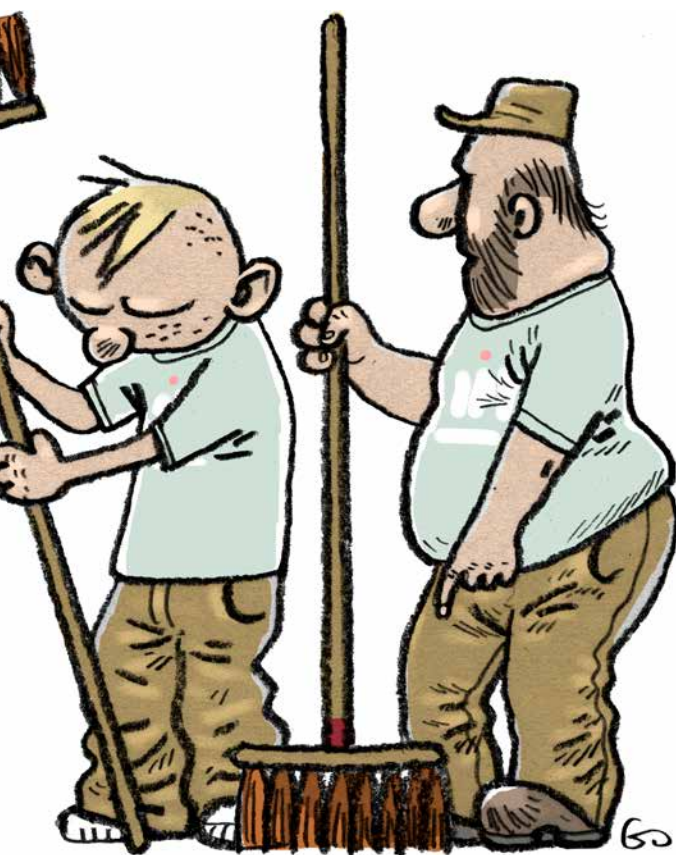
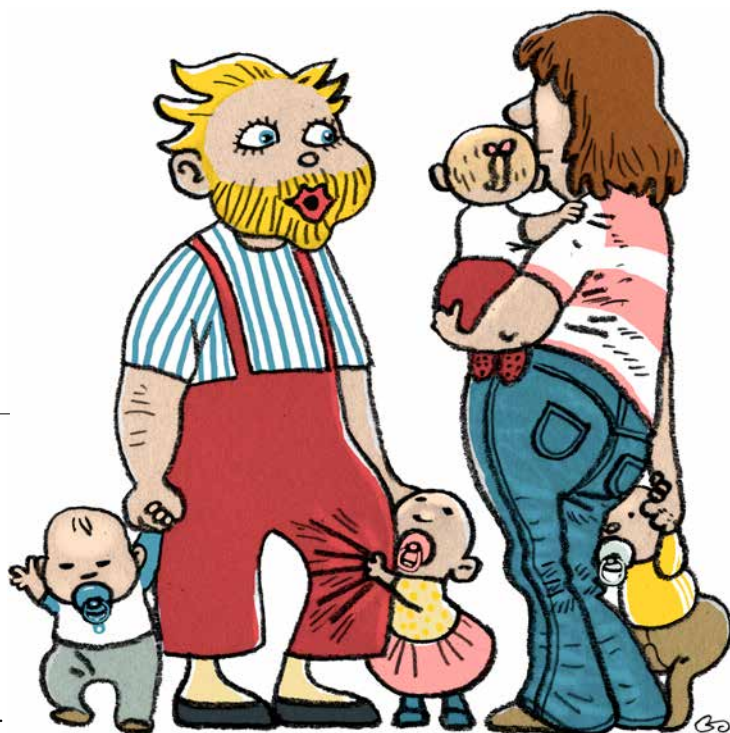
Det er ikke rart at være overladt til sig selv for tidligt. Omvendt er det heller ikke rart bare at følge med en erfaren medarbejder og kigge på. Lederen bør sørge for et program for introduktion, så nyansatte gradvist får overdraget passende ansvar.



Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal og pjecen 'Den gode modtagelse', arbejdsmiljonet.dk, 2016

4. Spørgsmål

Hvem må man spørge og hvornår? I kan med fordel udnævne en kontaktperson, hvor de nye altid kan få svar uden at forstyrre eller tabe ansigt. Opgaven kan eventuelt gå på skift.



5. Nyuddannede

Hvis man er helt ny på arbejdsmarkedet, er der særlige hensyn at tage. Skiftet fra skoleliv til arbejdsliv er en omstilling, så giv ekstra tid og opmærksomhed til nyuddannede.

6. En god plan

Sæt modtagelsen i system. Arbejdsmiljønet.dk har en tjekliste med alle de praktiske ting, en god modtagelse indebærer: lige fra at bestille nøgler, skrive en velkomstmål, vise rundt, gennemgå personalepolitik og så videre.

7. To måneder senere

Nye medarbejdere er gode nye øjne på jeres rutiner. Hvis I husker at spørge, hvordan det går efter to eller tre måneder, vil der være mulighed for måske at få ændret uhenigtsmæssige rutiner, og jeres nye medarbejdere får ejerskab til jeres arbejdsopgaver.



Jeg har været på mit nuværende arbejdssted siden februar, og jeg må sige om mine kolleger, at de var suveræne til at få mig til at føle mig godt tilpas.

ANSAT I EN DAGINSTITUTION,
I MEDLEMSUNDERSØGELSE

Oplæring er lovpligtig

Arbejdsmiljøloven siger, at oplæring af nye medarbejdere skal sikre, at arbejdet er sikkert og sundt. Arbejdsgiveren skal sikre tilsyn med, at arbejdet udføres efter forskrifterne.

Kilde: Pjecen 'Den gode modtagelse' fra arbejdsmiljønet.dk, 2016



Jeg synes, det er meget vigtigt, at man reflekterer over det, man selv bringer ind i gruppen. Man bliver nødt til at tage ansvar for egne handlinger og udsagn.

ANSAT PÅ SPECIALOMRÅDET,
I MEDLEMSUNDERSØGELSEN

Kilde til citater: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, oktober 2016

FOA skaffer over 650 i job med nyt tilbud

FOA har nu hjulpet over 650 medlemmer i arbejde, siden forbundet og FOAs A-kasse for omkring et år siden lancerede den nye fælles jobformidling under navnet FOA JobMatch.

Både FOAs medlemmer og arbejdspladser har taget godt imod det nye tilbud, der er blevet til i fællesskab mellem FOA og FOAs A-kasse. En helt afgørende årsag til FOA JobMatches store succes er kendskabet til arbejdsgiverne på FOAs område og kendskabet til de jobsøgende medlemmer.

klare sig selv – typisk fordi de har stor sikkerhed for hurtigt at komme i job.

hed for, at det er en kvalificeret ansøger, der også er medlem af FOA, som får jobbet.

Et ud af fire er faste job

Af de formidlede job er cirka 25 procent faste job, mens resten er vikariater. Jobformidlerne sender typisk tre eller fire medlemmer ud til hver jobordre, så reelt er det flere tusinde medlemmer, der har fået en mulighed for at få et job gennem FOA JobMatch. Det er ofte arbejdspladsens tillidsrepræsentant, der gør sin arbejdsleder opmærksom på, at den nye kollega kan findes via FOA JobMatch. Så er der sikker-

Både for dig med og uden job

På foa.dk/jobmatch kan du læse mere om FOA JobMatch. Her kan du også tilmelde dig ordningen, hvis du ikke allerede er tilmeldt. FOA JobMatch er ikke kun for FOAs ledige medlemmer. Er du i job eller under uddannelse, er du også meget velkommen til at melde dig til ordningen, som er gratis. ★



19. februar

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

Husk at udfylde din joblog

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

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via foa.dk/akassen



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

80 procent er tilmeldt

Omkring 6.000 medlemmer er tilmeldt ordningen. Det svarer til, at cirka 80 procent af alle FOAs ledige medlemmer venter på et job gennem FOA JobMatch. De resterende 20 procent vælger at

Syge- eller barselsdagpenge – hvis du er under 25 år og på halve dagpenge

Hvis du bliver syg, svarer sygedagpengene fra din kommune til det beløb, du får udbetalt i arbejdsløshedsdagpenge. Det samme gælder, når du er på barsel og får barselsdagpenge fra Udbetaling Danmark.

Er du på halve dagpenge fra a-kassen, når du bliver syg eller går på barsel, bliver dine sygedagpenge eller barsels-

dagpenge derfor også udbetalt med halv sats.

Fylder du 25 under din sygemelding eller barsel?

Du har ret til at få udbetalt sygedagpenge eller barselsdagpenge med din almindelige dagpengesats, hvis du fylder 25 år, mens du er sygemeldt eller på barsel. Det sker dog ikke automatisk.

Du skal selv kontakte kommunen eller Udbetaling Danmark for at få ændret udbetalingen.

Syge- eller barselsdagpengene kan tidligst ændres fra ugen efter, du fylder 25 år. Hvis du først kontakter kommunen eller Udbetaling Danmark, efter du er fyldt de 25, ændres udbetalingen fra ugen efter din henvendelse. ★

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om avocado, som er et
pæreformet bær med en sten i midten.



Månedens råvare: Avocado

Avocado stammer fra Centralamerika og er mørkegrønne, brungrønne eller brunsorte. Frugtkødet er lysegrønt og indeholder cirka 15 procent fedt. Det er cremet i konsistensen og kan smage nøddeagtigt. Moden avocado er blød, når man trykker let på den i den spidse top. Umoden avocado kan eftermodne ved stuetemperatur.

Frugtkødet brunfarves let efter gennemskæring, men det kan delvist forhindres ved at dryppe lidt citron- eller limesaft over og opbevares i en lufttæt beholder. Avocado anvendes mest rå på smørrebrød, i sandwich eller salater. Faste avocadoer kan grilles.

Fiskeburger med kål og avocadodressing

4 personer

- 4 store sandwich- eller burgerboller
- ca. 500 g økologisk ørred eller laks
- 1½ spsk. olie
- lidt havsalt og friskkværnet peber

Avocadodressing:

- 3-4 modne avocadoer
- 2 spsk. frisk citronsaft
- 1 spsk. dijonsennep (eller stærk sennep)
- Salt og evt. et drys stødt chili

Fyld:

- 150 g savojkål eller anden kål
- 2-3 håndfulde rucola
- 1 lille rødløg
- 2 gulerødder

Tilbehør:

- Citron i både

- **Avocadocreme:** Skær avocadoerne over og fjern stenene. Fjern skrællen. Mos med en gaffel eller blend avocado cremet med citronsaft og sennep og smag til med salt og evt. chili.

- **Fyld:** Snit kålbladene til fine strimler. Skyl dem i koldt vand med rucola.

- Pil løget og skær det i ringe.

- Skræl gulerødderne. Lav høvlede spåner af dem med en kartoffelskræller.

- **Stegt fisk:** Skyl ørred eller laks hurtigt i koldt vand. Dup med køkkenrulle og steg i lidt varm olie på en slip-let pande. Steg ca. 3 min. Vend evt. fisken og steg færdigt et minut på den anden side.

- Varm burgerbollerne på brødrister eller i ovn. Flæk dem og smør med avocadocreme, læg snittet kål og rucola ovenpå. Læg stegt fisk, løgringe og gulerodsspåner i bollen og klem sammen til en burger. Servér med stykker af citron.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

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 tørvarerne i tide

Alle tørvarer som krydderier, nødder, gryn m.m. mister smag med tiden. Se, hvad der kan bruges, inden du laver mad. Hvad med et drys nødder i salaten eller havregryn i frikadellefars i stedet for mel? Måske giver et glas med knust peber lyst til en peberbøf, og paprika, der snart udløber, kan bruges i en gryderet eller dressing.



Foto: Colourbox

5 af hver i maden

Det giver god inspiration til hverdagsmaden at bruge idéer fra et grundprincip i et godt japansk måltid. Det går ud på, at der skal være 5 råvarer, 5 smage, 5 farver, 5 konsistenser og 5 tilberedningsmåder. Det kan f.eks. være hakkebøf med råkost med kål, æble, bladselleri, kogte kartofler med persilledip, brød med ost og appelsin til dessert.

Dårlig søvn og hedeture kan gøre livet surt i overgangsalderen. Den gode nyhed er dog, at **du kan dæmpe generne markant** med særlige mad- og drikkevarer, viser forskning.

Er det blevet din tur til hedeture?

En termokande med te kan blive dit bedste våben mod overgangsalderen.

Forskning viser, at rødkløverte og soyaprodukter virker rigtig godt imod gener, der skyldes lavere østrogen-niveau. De indeholder nemlig store mængder isoflavoler, den kemiske betegnelse for planteøstrogen.

“Det er ikke østrogen, men det ligner så meget, at kroppen opfatter det sådan,” forklarer overlæge og klinisk lek-

tor ved Rigshospitalet **Mikael Bitsch**.

Han har forsket i, hvordan isoflavoler virker på typiske overgangsalder-gener og er medforfatter til bogen ‘Spis dig fra overgangsalderen’.

Planteøstrogen virker

“International forskning viser, at plante-østrogen virker mod hedeture og natlig uro,” siger Mikael Bitsch.

Han har aldrig oplevet, at kvinder

i overgangsalderen ikke mærkede en effekt af rødkløverte.

“Hedeture og uro er meget generende for kvinderne, og en kost med mere planteøstrogen har ingen bivirkninger, hverken for kvinder eller mænd, så længe stofferne indtages i form af mad og drikke. Så prøv. Det er en enkel og billig hjælp.” ★

jonna@periskop.dk

3 veje til mere ro i kroppen



1

Drik en liter te om dagen

En liter rødkløverte om dagen, skal der til! Tilsæt for eksempel mynte, citron, lakridsrod eller andet, der giver smag. Teen kan drikkes varm eller kold. Drik ikke det hele på en gang, men jævnt fordelt over dagen.



2

Spis soya

Spis soyaprodukter, for eksempel edamamebønner. Du kan lave bønnemos til salat eller brød. Soyamel og soyamælk kan blandt andet bruges i brød og kager. Indtag soyaprodukterne fordelt over dagen, så du får en jævn tilførsel af planteøstrogen.

3

Bliv ved!

Ofte kan en lindring mærkes efter en til to uger. Men opgiv ikke, hvis det tager lidt længere tid. Prøv i fire til seks uger at spise mere grønt. Planteøstrogen optages bedst i kroppen, hvis du er vant til at spise mange grøntsager.

Kilde: Overlæge og klinisk lektor ved Rigshospitalet, Mikael Bitsch

Derfor gi'r din pension i PenSam god mening



Fordi den dag, du holder op med at arbejde,
kan du se frem til at få udbetalt et beløb
hver måned, lige så længe du lever.

Se mere på pensam.dk/alderspension

PenSam
Gi'r god mening

Ret og vind en iPad

Giv os dine medlemsoplysninger
– så får du:

- Fordelagtige tilbud og rabatter fra FOA
- Nyheder om dit fag, din løn og dine arbejdsforhold
- Mulighed for at vinde en iPad



Deltag på foa.dk/ret-og-vind
Konkurrencen varer til og med 6. februar

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
mandag den 27.03.2017.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til isc@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

Eventuelle forslag til generalforsamlingen skal fremsættes skriftligt senest 6 uger før generalforsamlingen.

PenSam

Frederikssund

Seniorklubben. 15. feb. kl. 13.30: Route 66 – og andre historier v. Hans Jakob Sternkopf med et glimt i øjet, fortæller historier fra USA. 15. marts kl. 12.30: Generalforsamling, vi starter med at spise og drikke. Dernæst dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding enten på mødet 15. feb. eller senest 1. marts af hensyn til fortæring. Traditionen tro afsluttes med banko.

Guldborgsund

Teknik-kost og servicesektoren. 2. marts kl. 17: Generalforsamling i FOAs lokaler Gaabensevej 116 Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Se opslag på arbejdspladsen. Tilmelding er nødvendig til afdelingen senest 20. feb. på 46 97 17 50.

Pædagogisk Sektor.

2. marts kl. 18: Generalforsamling på Kikko, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene.

Hillerød

E+P Klubben. 16. marts kl. 12: Generalforsamling i afdelingen. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afd. i hænde senest 1. marts. Vi slutter med lidt mad. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 9. marts.

Holstebro

Senior. 9. feb. kl. 14: Viktor Hedegaard, Borbjerg, fortæller om Jeppe Aakjær, og vi synger Aakjær-sange. 23. feb. kl. 11.30: Besøge Sundhedshuset, Stationsvej 33A. Pris for mad: lille portion 39 kr. og stor portion 48 kr. Kaffe og kage

giver klubben. Tilmelding til Signe Holgersen senest 16. feb. 9. marts kl. 14: Generalforsamling.

Horsens

Afdelingen. 20. marts: Generalforsamling på Scandic Bygholm Park i Horsens. Nærmere information i generalforsamlingsbladet.

Seniorklub. 28. feb. kl. 14: Generalforsamling – forslag skal være formanden i hænde 14 dage før. Der vil være et stk. mad, kaffe og sodavand. 7. marts kl. 10: Bowling – vi mødes ved Bowl'Fun, Strandkærvej 87. Vi bowler 1 time og kl. 12 er der buffet. Pris 180 kr. inkl. sko og uden drikkevarer. Tilmelding senest 28. feb. 21. marts kl. 14: Foredrag om det gamle Horsens v. Ingvar Nørgaard. Der er kaffe og kage.

Lillebælt

Psykatriklubben. 23. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade, Middelfart. Bagefter vil der være spisning, og du bedes tilmelde dig senest 15. feb. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælt-bladet.

Mariagerfjord SOSU klubben.

8. marts kl. 18.30: Årsmøde i FOA Mariagerfjord. Der kommer 2 og fortæller om organ donation, hvoraf den ene selv har modtaget organ donation. Sidste tilmelding 20. feb. kl. 12 på 46 97 13 73. **Seniorklubben.** 1. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Theaterrestauranten Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag sendes skriftligt

til afdelingen senest 4 dage før, og efter generalforsamlingen er der gratis bankospil.

Nordsjælland

Afdeling. 25. april kl. 18: Generalforsamling i Pharmakon, Millersvej 42, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90. **Social- og sundhedssektoren.** 23. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Nordsjælland, Frederiksværsgade 10, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller kan rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90. **Pædagogisk sektor.** 23. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Nordsjælland, Frederiksværsgade 10, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller kan rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90. **Servicesektor.** 30. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Nordsjælland, Frederiksværsgade 10, Hillerød. Dagsorden kan ses på foanordsjaelland.dk eller kan rekvireres ved henvendelse til afdelingen på 46 97 33 90.

Odense

Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren. 8. marts kl. 19: Generalforsamling i FOAs lokaler. Forslag skal være sektorerne i hænde senest 22. feb. kl. 12. Tilmelding til spisningen kl. 18 senest 1. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk. Oplys sektor. **Social- og sundhedssektoren.** 23. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138,

Odense. Forslag til punkterne 4 og 5 skal være sektoren skriftligt i hænde senest 9. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 17.-23. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 16. marts kl. 12.

Pædagogisk sektor.

16. marts kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Forslag til punkterne 5 og 6 skal være sektoren skriftligt i hænde senest 2. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 9. marts kl. 12.

Seniorklubben Odense Vesterbro.

7. feb.: Tur til Trapholt og Koldinghus. kl. 8: Afg. Vejerboden i Nyborg, 8.35: Dannebrogsgade, 8.50: TV2, Rugårdsvej P-plads. Efter opsamling køres til Trapholt museum med billedkunst, kunsthåndværk, design, og møbel-design. Derefter middag med 2 retter. Efter maden kører vi til Koldinghus, Jyllands sidste kongeborg m. rundvisning. Så hjemad med en kort kaffepause undervejs, forventet ankomst i Odense ca. 17.45 og Nyborg 18.20. Pris medlemmer 425 kr., ikke-medlemmer 725 kr. – hvis der er plads. 21. feb. 9.30-10: Banko i FOA, Vesterbro 120, Odense. Tilmelding til generalforsamling 21. marts. Tilmelding/betaling til Nyborgtur 4. april. Tilmelding/betaling af depositum til Rostock og Wismar 12.-15. juni: Pris/depositum 1.000 kr. for både medlemmer og ikke-medlemmer. Tillæg for eneværelse 345 kr. Afbestillings-/rejseforsikring anbefales. kl. 10-12: Banko, 45 gevinster + 4 ekstra, 1 plade 25 kr. og 2 plader 40 kr. 7. marts: Tur til Industrimuseet i Horsens. kl. 8.15: Afg. Vejerboden Nyborg, 8.50: Dannebrogsgade, 9.05: TV2, Rugårdsvej P-plads. Vi kører til Horsens Industrimuseum, hvor vi får en rundvisning og tid på egen hånd. Derefter kører vi til Pejsegården i Brædstrup, hvor vi får en 2 retters menu. Herefter retur til Fyn, med en kort kaffepause undervejs. Ankomst til Odense 16.45 og Nyborg 17.30. Pris medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 551 kr. 21. marts kl. 10-13: Generalforsamling i seniorklubben på FOA, Vesterbro 120, Odense.

Aktiviteter i Nyborg.

Feb.: Tur til Demensbyen i Svendborg. Vi mødes ved 3F, hvor vi kører samlet i biler til Svendborg. Tilmelding til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 13. marts kl. 13.30: Forhenværende skoleinspektør Ole Sørensen holder foredrag i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. marts til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

12.-15. juni: Pris/depositum 1.000 kr. for både medlemmer og ikke-medlemmer. Tillæg for eneværelse 345 kr. Afbestillings-/rejseforsikring anbefales. kl. 10-12: Banko, 45 gevinster + 4 ekstra, 1 plade 25 kr. og 2 plader 40 kr. 7. marts: Tur til Industrimuseet i Horsens. kl. 8.15: Afg. Vejerboden Nyborg, 8.50: Dannebrogsgade, 9.05: TV2, Rugårdsvej P-plads. Vi kører til Horsens Industrimuseum, hvor vi får en rundvisning og tid på egen hånd. Derefter kører vi til Pejsegården i Brædstrup, hvor vi får en 2 retters menu. Herefter retur til Fyn, med en kort kaffepause undervejs. Ankomst til Odense 16.45 og Nyborg 17.30. Pris medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 551 kr. 21. marts kl. 10-13: Generalforsamling i seniorklubben på FOA, Vesterbro 120, Odense.

Aktiviteter i Nyborg. Feb.: Tur til Demensbyen i Svendborg. Vi mødes ved 3F, hvor vi kører samlet i biler til Svendborg. Tilmelding til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 13. marts kl. 13.30: Forhenværende skoleinspektør Ole Sørensen holder foredrag i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. marts til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

Aktiviteter i Nyborg.

Feb.: Tur til Demensbyen i Svendborg. Vi mødes ved 3F, hvor vi kører samlet i biler til Svendborg. Tilmelding til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 13. marts kl. 13.30: Forhenværende skoleinspektør Ole Sørensen holder foredrag i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. marts til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

Randers

Servicesektoren. 15. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randers 30 dage før årsmødets afholdelse. **P & E Klubben.** 16.

marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randers 30 dage før årsmødets afholdelse.

Silkeborg-Skanderborg Seniorklubben.

15. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil i FOA Huset. Medbring pakke til 25-30 kr. Tilmelding ift. madbestilling skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 27. feb.: Besøg på Asylcenter Kalundborg kl. 16.30. Gratis for medlemmer og evt. ledsager. Tilmelding senest 20. feb. på foa.dk/sjaelland. 8. marts: Kvindernes Internationale Kampdag kl. 16.30-20.00 i forbundshuset. Tilmelding senest 1. marts på foa.dk/sjaelland. 8. april: Musicalen Saturday Night Fever i Falconer Centret, Frederiksberg. Bus kl. 13 fra Slagelse, 13.20 Sorø og 13.40 Ringsted. Billetpris 400 kr. for medlemmer og 550 kr. for ledsager. Køb af billetter på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. 26. april: Vi er (undtagen mig) alle sammen tossede – foredrag om psykiatrien v. Anders Lund Madsen kl. 19 i Slagelse Musikhus. Deltagerpris: Medlemmer 75 kr. og ledsager 125 kr. Ringsted Kongrescenter: Nye oplevelser med 10 % i rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene

udsendt pr. mail.
Tlf.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: foa.dk/sjaelland.

Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mailadresse: sjælland@foa.dk. Akuttlf. faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens Callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Nyhedsbrev: Tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, og du vil modtage 2 nyhedsbreve hver måned med medlemsfordele og vigtigt nyt fra FOA Sjælland.

Social- og Sundhedssektoren. 23. marts: Generalforsamling kl. 17, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 13. marts på foa.dk/sjaelland.

Pædagogisk Sektor. 2. feb.: Sektorgeneralforsamling kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 23. jan. på foa.dk/sjaelland.

Kost- og Servicesektoren. 28. feb.: Sektorgeneralforsamling kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/

sjaelland. Tilmelding til spisning senest 18. feb. på foa.dk/sjaelland.

Teknik- og Service-sektoren. 15. marts kl. 17: Sektorgeneralforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 5. marts på foa.dk/sjaelland.

A-kasse. 8. feb. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding senest 5. feb. på foa.dk/sjaelland. 7. marts kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 4. marts på foa.dk/sjaelland. 9. marts kl. 18: Overvejer du efterløn? for Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 2. marts på foa.dk/sjaelland. Du er velkommen til at tage en ledsager med.

FOA Ungdom. 31. marts-2. april: Landsmøde på Vingsted Hotel- og Konferencenter, Vingsted Skovvej 2, Vingsted, Bredsten. Tilmelding senest 1. marts på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Holbæk.

6. feb. kl. 13: *Fra malkestol til psykologiklinik* v. Knud Holm Andersen. 6. marts kl. 12: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding senest 27. feb. på tlf. 26 21 45 04 eller tlf. 23 37 53 79. Mødested: Stenhusvej 35, Holbæk. 3. april: Kommunikationen i Midt- og Vestsjællands Politikreds v. Carsten Andersen kl. 13, Stenhusvej 35, Holbæk.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse.

22. feb.: *Vareknaphed og rationeringsmærker under 2. verdenskrig* v. H.C. Flindt og Ole Gamst kl. 14, Japanvej 2, Slagelse. 15. marts kl. 16: Generalforsamling med efterfølgende bankospil, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. 19. april: Navernes hule i Slagelse kl. 14, Fruegade 36, Slagelse. Vi mødes udenfor hulen kl. 13.45.

Efterløns- og senior-klubben Ringsted.

2. feb. kl. 14: *Demens – hvad gør vi?* v. demenskonsulent Lotte Løve. 2. marts kl. 14: *Min forunderlige ar-*

bejdsplads mellem designere og glasskulptører v. Erik Brix Petersen. Mødested: Østre Parkvej 2G, Ringsted. 6. april kl. 14: Syng med Elva og Sonja, Østre Parkvej 2G, Ringsted.

Efterløns- og senior-klubben Nordvest-sjælland.

14. marts kl. 10-12: Virksomhedsbesøg hos nkt cables a/s, Toftegårdsvej 25, Asnæs. Deltagerpris 50 kr. Vi mødes ved portvagtten. Tilmelding senest 4. marts på foa.dk/sjaelland. 25. april kl. 13: *Dronning Dagmar og Valdemar Sejrs – foredrag* v. Eigil Lynge Jacobsen, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Deltagerpris 50 kr. Tilmelding senest 18. april på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland.

Skive

Seniorklubbene. 16. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden iflg. lovene.

Forslag skal være formanden i hænde senest 6. feb. Husk tilmelding senest 6. feb.

Sydfyn

Afdelingen. 21. marts: Generalforsamling. Tilmelding via TR eller vores hjemmeside. Vi opfordrer til, at du kigger på vores hjemmeside. Vi tilbyder løbende kurser og arrangementer.

Sønderborg

Seniorklub. 2. feb. kl. 14: Lotto i FOA, tilmelding senest 27. feb. 23. feb. kl. 13 i FOA: Generalforsamling iflg. lovene og indkomne forslag skal skriftligt være formanden i hænde senest 3. feb. kl. 12. Dagsorden kan ses på hjemmesiden eller i afdelingen, tilmelding senest 17. feb. 16. marts kl. 14: Billedeftermiddag i FOA, tilmelding senest 10. marts. 20. april kl. 14: Sang og Musik-eftermiddag i FOA, tilmelding senest 7. april. 4. maj kl. 13: Kørselv-tur til Julemærkehjemmet, tilmelding senest 21. april. 1. juni kl. 14: Sommerafslutning i Sønderborg Lystbådehavn, tilmelding

senest 26. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fag1020@foa.dk. Nyt program for 2017 kan ses på hjemmesiden eller hentes i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling kl. 14. Vi starter med et stk. brød kl. 13. Dagsorden iflg. vedtægter. Efter generalforsamlingen er der pakkeleg. I FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 15. feb. 30. marts: Sangeftermiddag Børge Christensen kommer og synger for og fortæller om sange i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 23. marts. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe og ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

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

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

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

er automatisk medlem af seniorklubben som efterløkker.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørring.

21. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Mellemgade 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr. til efterfølgende bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Seniorklubben er vært v. smørrebrød og kaffe. Tilmelding senest 17. marts kl. 12

til Lillian Hansen på 31 90 13 55.

Viborg

Afdelingen. 6. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Vi starter med spising kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Teknik- og Service-sektoren. 2. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

Social- og Sundheds-

sektoren. 6. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Efterløns- og pensionistklubben. 22. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 199.504/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
20. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 3: 10. marts
Frist til nummer 4: 28. april

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 20. marts

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

Nummer 2 udkommer:
21. marts

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

Udgiver:

FOA

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

Medlemspuls

Vinderne i november og december

Hovedpræmie:

- Christina Kofod Hansen
Gedstedvej 7
Nakskov
- Laila Dyhrberg Pedersen
Fjordvej 54
Roslev

Gavekort til Coop:

- Anne Birgit Christiansen
Knabstrupvej 7, Regstrup
- Preben Sørensen
Vedelsgade 61 A, st. Vejle
- Helle Knutzen
Haderslevvej 117 B, Kolding
- Sonja Margit Skov Larsen
Nyvej 4, Tommerup
- Martin Holmgaard Nielsen
Kløvervej 15, 6 mf., Kolding

- Ellen Hjulmand, Lavager 29, Albertslund
- Lise Jensen, Mølbyvej 3, Ribe
- Heidi Tornby Melskens
Vægten 15, Randers N
- Justina Zulema Sanchez Mendez
Bygvænget 9, 1. tv., Ballerup
- Kari Rosendal Mikkelsen
Assensvej 6, Glamsbjerg

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr. **Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls**

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

Til dig, der gør
en forskel



Efteruddannelse som fleksibelt studie

Du kan blive:

- Styrkekonsulent - 9.500 kr. **NYHED!**
- Mindfulness Instruktør - 9.500 kr.
- Lifecoach - 24.500 kr. **NYHED!**
- Positiv Psykologi Vejleder - 9.500 kr.
- Massøruddannelser - Fra 9.450 kr.
- Kostvejleder - 9.500 kr.
- Fitnessinstruktør - 13.250 kr.
- Personlig Træner - 8.500 kr.
- Zoneterapeut - 42.500 kr.

TILBUD 25 års jubilæum

I anledning af vores jubilæum
kan du få hele 25% i rabat på
særlige uddannelsespakker i 2017

Se uddannelsespakkerne på
www.25.atwork.dk

1992 **25** 2017
AT WORK® SKOLEN

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 **3. april**.

Du kan også besvare
quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA
kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 8 2016 blev **Birthe Skinnerup, Varde**

1. Hvad kendetegner en god kollega ifølge 79 procent af FOAs medlemmer?

- A. Vedkommende tager ansvar for at løse opgaver i fællesskab.
- B. Vedkommende har respekt for andre.
- C. Vedkommende er til at stole på og er god til at sparre.



2. Hvor mange reaktioner, delinger og kommentarer opnåede Dennis Thorbech Christensen med sit Facebookopslag om forbipasserendes opførsel ved ulykkessteder?

- A. 10.748
- B. 15.318
- C. 20.114

3. Hvor blev EM i Skills afholdt i december 2016?

- A. København
- B. Göteborg
- C. Oslo



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

- A. En kagedåse
- B. En bluse
- C. En pakke

5. Hvor mange penge mister nyuddannede uden børn om måneden med de nye dagpenge-regler?

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

6. Hvad er isoflavoner?

- A. Et særligt krydderi.
- B. En sukkererstatning, der bl.a. bruges til dekoration af kager.
- C. Den kemiske betegnelse for planteøstrogener.

det sker

19. februar

Frist for at udfylde dagpenge, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort.

1. marts

I forbindelse med OK17 begynder lønmodtagerne at udveksle krav med arbejdsgiverne.

8. marts

Kvindernes Internationale Kampdag.

21. marts

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer.

16. marts

Velfærdsalliance.dk arrangerer demonstrationer foran KL mod moderniserings- og effektiviseringsprogrammet, velfærdsnedskæringer og undergravelse af det kommunale selvstyre.

Af Rikke Kim Jung Rasmussen

Motorik og Sprog

Motorik og sprog hænger uløseligt sammen og har stor betydning for barnets udvikling senere i livet. På motorikogsprog.dk får du viden om og inspiration til arbejdet med de 0-2-åriges sproglige og motoriske udvikling i dagplejen og vuggestuen.

**MOTORIK OG
SPROG**



Læs mere på www.motorikogsprog.dk

B U P L



FOA

KL

**Fremfærd
Børn**

A close-up photograph of a person's hand holding a lit cigarette. The hand is positioned palm-up, and a cloud of brown ash is falling from the cigarette tip. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with greenery and a bright sky.

**Kæmper du for at holde
op med at ryge?**

**Tal med din læge om
rygestop og få hjælp!**

Rygestop-udfordringen.dk

Afhængighed af tobak er en tilstand der kan sammenlignes med en kronisk sygdom.

Der er oftest tale om en svær afhængighedstilstand, sammenlignelig med alkoholisme eller misbrug af euforiserende stoffer. Afhængighed af tobak er derfor en behandlingskrævende tilstand. Det vurderes af Sundhedsstyrelsen at ca. 500.000 danske rygere er tobaksafhængige svarende til ca. 60% af alle danske rygere. Rygning er årsag til hvert fjerde dødsfald i Danmark, ca. 14.000 årligt.