

Fagbladet **FOA**

7

GODE RÅD

hvis du bliver gravid
SIDE 35

fokus:

DAGPLEJEN PÅ RETUR

Hver fjerde dagplejeplads er nedlagt siden 2007
SIDE 8

FOA SIKREDE THORA EN ERSTATNING

Sosu-hjælper smadrede skulderen, mens hun var på kursus
SIDE 22

MADRESTER BLIVER TIL BIOGAS

Sygehus skåner både miljøet og de ansattes helbred
SIDE 6

Claus Freberhardt og hans kolleger lærte et trick

ET SMIL FOREBYGGER BALLADEN

Sådan får du styr på konflikter SIDE 26

Dagplejen bløder

Fagbladet FOA bringer i dag et grimt landkort over antallet af dagplejepladser pr. 100 børn. Kortet vidner om, at der i mange kommuner er alt for få kommunale dagplejepladser tilbage. Over en bred kam er det gået støt tilbage. I kommuner som Helsingør, Frederiksberg, Gentofte og Læsø er dagplejen på det nærmeste udraderet. Udviklingen er skidt for de familier, som synes, at dagplejen er det bedste tilbud, men som ikke længere har et reelt valg. For dem kan konsekvensen være en pasningsløsning, der ikke passer til barnet, eller en alt for lang køretur til den nærmeste dagplejer.

Det er også skidt for en stor gruppe FOA-medlemmer, som enten er blevet fyret, eller som frygter fyring. Ryger jobbet, er det ikke 'bare lige' at finde et nyt job magen til, da det oftest indebærer salg af bolig og flytning af en hel familie. Nogle griber i stedet mulig-heden for at starte op som private dagplejere med den usikkerhed, det giver.

Kommunerne ved udmærket, hvad de gør. Spørgsmålet er, om det helt er gået op for danskerne, at der foregår en udfasning af et helt fag – de kommunale dagplejere, som mange af os forældre aktivt har valgt til og har været glade for? ★

Gitte Hejberg



Dagplejere ryger ud

Suzanne Wulff Harslund sprang ud som privat børnepasser, da Frederikssund Kommune fyrede hende. Mange andre fyrede kolleger har valgt samme løsning.

Side 8



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

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

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

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

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



OPERATION RENGØRING

Sterilassistentene på Herlev Sygehus klarer rengøringen af specielle instrumenter til robotkirurgi.

Side 16

Det kolde gys

Sådan bliver du vinterbader.



Side 42



Madrester bliver til biogas

Madaffald fra Slagelse Sygehus bliver omdannet til biogas – til gavn for medarbejderne, miljøet og økonomien.

Side 6

I hvert nummer

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

tema
konflikter

Lederne skal på banen

Hvert fjerde FOA-medlem oplever flere konflikter end sidste år. Flere efterlyser mere opmærksomhed fra ledelsen.

Side 26-33

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

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

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

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

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

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

nyt

4

procent af medlemmerne af FOAs A-kasse var ledige i juni. Det er en svag stigning i forhold til april og maj.

Kilde: FOAs A-kasse



Foto: Niels Åge Skovbo

Børn og brandmænd er altid en populær kombination, og i Horsens er det blevet en tradition, at brandstationen inviterer børn fra dagpleje, vuggestuer og børnehaver til 'brandmand for en dag'. Her der det 5-årige Niclas, der holder brandsprøjten sammen med brandmand Thomas Skovsbøl.

Penge til arbejdsmiljøet

Arbejdspladser i særligt nedslidningstruede brancher som for eksempel daginstitutioner, hjemmepleje, beredskab og rengøring kan søge om et tilskud fra Arbejdstilsynet. Tilskuddet dækker halvdelen af udgiften til autoriseret arbejdsmiljørådgivning, når det er et konkret arbejdsmiljøproblem, der skal løses.



www.at.dk



I en periode med lav efterspørgsel på arbejdskraft kan man ikke piske folk ud på arbejdsmarkedet.

BENT GREVE, PROFESSOR VED RUC, I JYLLANDS-POSTEN

Plads til flere i nyttejob?

Regeringen vil sende ledige i nyttejob i kommunerne. Kan der skabes plads til flere ekstraordinære job, uden det går ud over vores job? Fire medlemmer kommer med deres bud.



Jonna Greve,
sосу-assistent, Sydsjælland

Pas på faget

Nej. Det bliver svært at rumme disse ansatte, når vi i forvejen ikke får den tid, der er brug for. Det er også at se ned på vores faglighed, hvis signalet er, at alle uden uddannelse uden videre kan udfylde vores job.



Lonni Due,
sосу-hjælper, Bornholm

Behov for folk

Jeg kører om natten og har ikke selv set så meget til ekstraordinært ansatte. Vi har behov for de folk, som vi kan få. Men det skal selvfølgelig være kompetente personer.



Annette Vangsa,
sосу-assistent, Fredericia

Rift om omsorg

Nej, desværre. Som ansat i et omsorgsfag har man sjældent energi til at give omsorg til både de ældre og til tilskudsjobberne. Vi arbejder meget med de ældres selvhjulpethed, og her kan disse ansatte godt komme til at servicere de ældre for meget.



Marian Paysen,
sосу-assistent, Sønderborg

Personalepleje

Ja, med den rette personalepleje kan det lade sig gøre. Kollegerne skal gøres trygge og klædes på til at være mentorer for de ekstraordinært ansatte. Det fælles mål er, at de bliver arbejdsparate, får uddannelse og kommer i job.

Tvunget på piller

Pædagogmedhjælper kan kun få **sygedagpenge**, hvis hun tager medicin, der gør hende mere syg. FOA drukner i sager.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Pædagogmedhjælper **Sussie Wendy Nielsen** føler sig presset til at tage antidepressiv medicin, som hendes læge ikke mener, hun har brug for. Det mener derimod jobcentret i Hjørring Kommune. Og det er dem, der afgør, om Sussie skal have sygedagpenge.

“Jeg er tvunget ud i den behandling, for ellers vil jobcentret stoppe mine sygedagpenge,” fortæller Sussie Wendy Nielsen.

Medicinen gør hende døsig, giver koncentrationsbesvær, flimren for øjnene og ødelægger nattesøvn. Derfor har Sussie måttet opgive to ugentlige arbejdsdage, som hun ellers med en del besvær har kunnet klare.

Sussie er i behandling for PTSD efter en række voldsomme episoder på hendes arbejdsplads. Hun har blandt andet fået en rygskade og været udsat for seksuelle overgreb fra beboere i det bofællesskab, hvor hun har arbejdet.

“Jeg har det svært med den **mistillid og tvivl**, som jeg udsættes for på jobcentret,” siger pædagogmedhjælper Sussie Wendy Nielsen.

Ingen social forståelse

En del andre FOA-medlemmer kæmper også for deres sygedagpenge, og nogle mister dem. Kommunerne vrider paragrafferne helt ud i yderpunkterne, mener **Else-Marie Sørensen**, socialrådgiver i FOA-Frederikshavn.

“De tænker ekstremt meget på økonomi og har meget lidt social forståelse. I Sussies sag er vi nødt til at sige ja til alt, for ellers er kassen lukket.”

FOAs afdelinger har en række sager, hvor syge medlemmer faktisk står uden forsørgelse. Nogle er stødt mod sygedagpengeloftet blandt andet på grund af langsom sagsbehandling i kommunen. Andre skal vente meget længe på en afgørelse i Ankestyrelsen. ★

fida@foa.dk



Kommunerne vrider paragrafferne helt ud i yderpunkterne.

ELSE-MARIE SØRENSEN,
SOCIALRÅDGIVER I FOA
FREDERIKSHAVN

Loft over sygedagpenge

Man kan få sygedagpenge i op til 52 uger. Perioden kan under særlige omstændigheder forlænges.

Kilde: Lov om sygedagpenge

Sager hober sig op

De lokale ankenævne blev nedlagt 1. juli, og dermed fik Ankestyrelsen 16.500 nye sager. Det har betydet øget ventetid blandt andet for dem, der klager over stop for sygedagpenge.

[bag om ordet]

PTSD (posttraumatisk belastningsreaktion – fra engelsk *Post Traumatic Stress Disorder*), er en psykisk tilstand, der kan opstå efter voldsomme hændelser af katastrofelignende karakter.

Kilde: Wikipedia

Biogas af madrester

Madaffald fra Slagelse Sygehus bliver til biogas. Det skåner medarbejderne og miljøet – og sparer penge.

Af Ingrid Pedersen

Madrester fra køkkenet på Slagelse Sygehus bliver lavet til biogas. Det er til gavn for medarbejderne, for de skal ikke længere bakse rundt med tunge affaldscontainere. Det er også godt for miljøet, for biogassen bliver omdannet til klimavenlig el og varme.

Endelig er det godt for køkkenets økonomi. Køkkenets affaldsafgift er faldet til en femtedel.

I sne og slud

For medarbejderne i køkkenet er det en kæmpe lettelse, at de ikke længere skal løfte beholderne med madaffald højt op for at tømme dem i containere og derefter bakse de tunge containere ud i gården, hvor der om vinteren er mørkt og glat.

Køkkenschef Susanne Christensen Løje forventer, at det på længere sigt kan betyde færre nedslidningsskader, fordi arme og skuldre ikke bliver belastet så meget.

Fra affald til råvare

Pludselig er madresterne blevet værdifulde.

“Vores affald er ikke længere affald. Det er en råvare, vi sælger til biogasanlægget, der omdanner madresterne til energi,” siger driftschef **Mogens Fonseca**, Koncern Service Køkken.

Det ærgrede ham, at køkkenet tidligere måtte betale dyrt for at komme af med sit madaffald, og derfor investerede køkkenet i anlægget.

“Det er en forrygende succes. Økonomisk går det bedre end forventet,” siger han.

Sparer på transport

Tanken skal kun tømmes cirka en gang om måneden, hvor indholdet leveres til biogasanlægget.

Det giver også færre lastbiltransporter. Tidligere skulle affaldet hentes mindst en gang om ugen. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

10

tons madaffald om måneden fra Slagelse Sygehus bliver nu omdannet til biogas – i stedet for at blive brændt.



Madaffaldet blandes med husdyrgødning på Hashøj Biogas i Dalrose. Under opbevaring i iltfrie tanke dannes biogas.

God forretning

Anlægget har kostet køkkenet 700.000 kr. De økonomiske fordele er så store, at det er betalt tilbage på otte år.

Til el og varme

Biogassen sælges til et kraftvarmeværk, hvor den omdannes til el og varme. Restproduktet bruges som gødning på marker.



Læs mere

www.biogas.dk



Fri for løft og skub

Biokværnen har gjort arbejdsdagen meget lettere for de køkkenansatte på Slagelse Sygehus.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



Med et hurtigt snuptag ryger resterne af morgenmadens rørag ned i en biokværn, og derfra føres det automatisk til en stor tank i sygehusets kælder.

“Se, hvor nemt det er,” siger husassistent **Pia Anny Nielsen**, da hun sammen med kollegaen **Henrik Bark** tipper indholdet af en hvid plasticbeholder med madrester i kværnen. Den omdanner madresterne til en blød grød, der løber gennem et rør til en 16.000 liter stor samletank i kælderen.

Bedre arbejdsstillinger
Førhen skulle Pia Anny Nielsen og hendes kolleger løfte beholderne op over skulder-

højde for at tømme dem i containere. Det var hårdt for arme og skulder.

Biokværnens åbning er derimod i hoftehøjde. Det sparer mange løft i akavede stillinger. Desuden er der plads omkring den, så to kolleger kan løfte tunge beholdere sammen, hvis de er for tunge for én person.

Slut med træk og skub
“Vi slipper også for tunge træk og skub, når containerne tidligere skulle flyttes fra køkkenets

Det **skåner** Henrik Barks og Pia Anny Nielsens arme og skuldre, at madrester bare skal hældes i biokværnen.

affaldsrum til gården,” siger køkkenmedhjælper Henrik Bark.

“Det her er simpelthen en smaddegod idé, og hvis andre sygehuse overvejer at indføre det samme system, er vi glade for at have været prøveklude,” siger Pia Anny Nielsen.

Begrænser spild
Madaffaldet består af mad, der kommer retur fra afdelingerne, fordi patienterne ikke har spist det. Fra selve køkkenet er der ikke noget madspild. Her bliver kun grøntsagsskræller og lignende smidt ud. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Læs også
Side 20

Sakset fra foa.dk

01.08.

Syg i klemme

Alvorligt sygt FOA-medlem kan hverken få hjælp hos sin kommune eller hos Udbetaling Danmark. Forpligtelsen til at give borgerne personlig støtte og vejledning er tilsyneladende forsvundet i et hul.

06.08.

Nyudklækkedes ledighed eksploderet

En voksende andel af nye sosu'er og pædagogiske assistenter går direkte ud i længere arbejdsløshed. Det viser en dugfrisk analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd.

09.08.

Venstre vil fjerne flere varme hænder

Venstre melder sig i køret af partier, der vil effektivisere den offentlige sektor efter metoden tænk på et tal. Kald dog en spade for en spade, siger FOAs formand.

13.08.

FOA siger ja til karakterkrav

FOA støtter ideen om, at ansøgere til sosu- og pædagogisk assistent-uddannelserne skal have bestået folkeskolens afgangsprøve i dansk og matematik. Men der skal også være en anden vej.

13.08.

Strandbar på ældrecenter

Farverige drinks. Følelsen af det bløde sand mellem tæerne. Minder fra ungdommen, som vækkes til live igen. På Lokalcenter Trøjborg i Aarhus har personalet bygget en strandbar, som de ældre besøger dagligt.

14.08.

Bland dig udenom, Helle

Statsminister Helle Thorning-Schmidt får ikke opbakning fra FOA til hendes budskab om, at daginstitutioner skal servere svinekød.

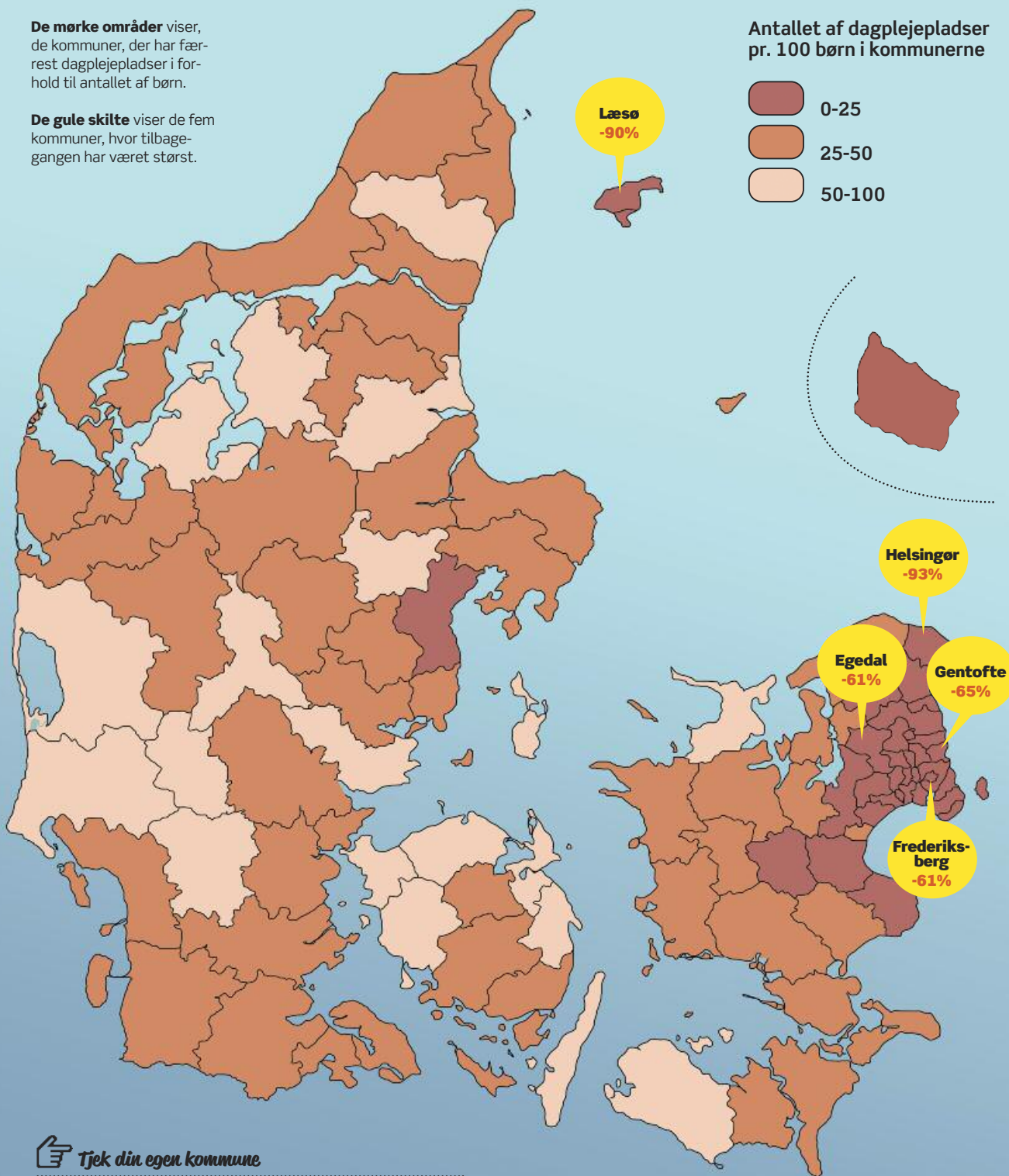
Læs flere nyheder på foa.dk

Dagplejen på retur

De mørke områder viser, de kommuner, der har færrest dagplejepladser i forhold til antallet af børn.

De gule skilte viser de fem kommuner, hvor tilbagegangen har været størst.

Antallet af dagplejepladser pr. 100 børn i kommunerne



 Tjek din egen kommune

Se det interaktive kort på www.foa.dk/dagpleje2013

Markant færre børn i dagplejen

Hver fjerde plads i dagplejen er blevet nedlagt i løbet af de sidste seks år. Det viser nye tal fra Økonomi- og Indenrigsministeriet.

Af Signe Højgaard ★ grafik: fino

Den kommunale dagpleje er under massivt pres i mange af landets kommuner. I gennemsnit er antallet af kommunale dagplejepladser faldet med 25 procent siden 2007. Det viser den nyeste opgørelse fra Økonomi- og Indenrigsministeriet.

Til gengæld er de aldersintegrerede institutioner i fremmarch. I løbet af de sidste fem år er der kommet 33 procent flere pladser i de aldersintegrerede institutioner.

“Der er en tendens til, at kommunerne lader det gå mest ud over dagplejen til fordel for større institutioner, når de skal regulere på grund af det faldende børnetal,” siger **Jakob Sølvhøj**, sektorformand i FOA.

Fordele og ulemper

Ole Henrik Hansen, ph.d. og ekspert i småbørns-pædagogik, ser både fordele og ulemper i udviklingen. Han peger på, at de aldersintegrerede institutioner har den fordel, at børnene slipper for et skift i overgangen fra dagpleje til børnehave.

“Fordelen ved en god dagpleje kan omvendt være, at det er et mindre og mere trygt miljø for de mindste børn,” siger Ole Henrik Hansen.

Skolevalg rammer dagplejen

Ole Henrik Hansens indtryk er, at et stigende antal forældre vælger den aldersintegrerede institution frem for dagplejen, fordi de gerne vil sikre,

at deres børn kommer i børnehave tæt ved en skole. Som regel er der fortrinsret til den aldersintegrerede institutions børnehave for de børn, som også har gået i institutionens vuggestue. “Det er en lidt trist udvikling. Ved at lave nogle snedige regler får kommunerne forældrene til at vælge vuggestuer i aldersintegrerede institutioner frem for dagpleje.

Muligheden for at vælge dagpleje burde være mere åben,” siger Ole Henrik Hansen.

Suzanne blev privat dagplejer

Side 10

Flere private dagplejere

I mange af de kommuner, hvor dagplejen er blevet skåret allermest, har en del tidligere kommunale dagplejere slået sig ned som private dagplejere. I Egedal Kommune er 10 ud af omkring 50 tidligere kommunale dagplejere i dag private dagplejere.

Både Ole Henrik Hansen og Jakob Sølvhøj er kritiske over for, at et stigende antal kommunale dagplejere bliver private, da der ikke er samme kvalitetskrav om læreplaner og børnemiljø hos de private børnepassere.

“FOA retter ikke en kritik af den enkelte, der vælger at blive privat dagplejer. Det kan være fuldt forståeligt, hvis man er blevet fyret af kommunen. Men vi mener, at det undergraver den kommunale dagpleje,” siger Jakob Sølvhøj. ★

siho@foa.dk



Det er en lidt trist udvikling.

OLE HENRIK HANSEN,
SMÅBØRNSFORSKER



Dagplejens andel skrumper

I 2007 var der i gennemsnit **35,9** dagplejepladser pr. 100 børn i alderen 0-2 år. I juli 2013 var tallet faldet til **27,1**.

Kilde: Økonomi- og Indenrigsministeriet

Dagplejere frygter fyring

Dagplejerne kommer ind på tredjepladsen over de faggrupper, der mest frygter at miste deres job. Kun montører og arbejdere i nærings- og nydelsesmiddel-industrien er mere usikre på deres job.

Kilde: Arbejdsmiljøforskning.dk →



Sprang ud som privat

Da Suzanne Wulff Harslund for tre år siden blevet fyret som dagplejer af Frederikssund Kommune, valgte hun at fortsætte som **privat børnepasser**.

Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True

Suzanne Wulff Harslund var kommunal dagplejer i 13 år, indtil hun for knap tre år siden blev fyret.

“Det var et kæmpe chok. Min familie kunne slet ikke kende mig. Jeg var helt nede i kulkælderens,” siger den fyrede dagplejer fra Slangstrup.

Forældrene til dagplejebørnene fik besked på at sende deres børn i pasning andre

steder fra den ene dag til den anden. Men flere af forældrene mødte op med blomster dagen efter og bad Suzanne Wulff Harslund om at fortsætte som privat børnepasser.

Det tog hende under et døgn at nå frem til samme beslutning som mange andre fyrede kommunale dagplejere og fortsætte som privat. Alene i Frederikssund er der 12

private børnepassere. Fem af dem er som Suzanne Wulff Harslund tidligere kommunale dagplejere.

“En pædagogmedhjælper kan søge et andet arbejde, men jeg skal jo flytte fra kommunen, hvis jeg vil fortsætte som kommunal dagplejer,” siger Suzanne Wulff Harslund. Og hun er ikke sådan til at flytte.

Masser af dyr

Suzanne Wulff Harslund har dagpleje på sin gård lidt uden for Slangstrup i Nordsjælland. Her bor hun med sin mand og fire af sine egne fem børn i alderen 10 til 20 år. Den ældste har for nylig forladt bondegårdsidyllen til fordel for stenbroen og studierne i København.

Derudover består Suzanne



Suzanne Wulff Harslund er i dag glad for, at hun valgte at blive **privat børnepasser**, selv om det kom som et chok, da hun blev fyret som kommunal dagplejer.

Wulff Harslunds familie af omkring 40 islandske heste og fem nyttilkomne føl, tre golden retrievere, et par gråstribede kattekillinge, høns, kaniner og marsvin.

Kører på udflugt i bil

Det er ikke kun aktiviteterne på gården, der adskiller Suzannes dagpleje fra de kommunale pasningstilbud. Når Suzanne Wulff Harslund ikke har mere end tre børn ad gangen, tager hun dem med på udflugter i sit folkevognsrugbrød, der er indrettet med børnestole og seler til alle. Som kommunal dagplejer måtte hun ikke køre i bil med børnene.

Hun har som privat børnepasser også mulighed for at tilbyde forældrene pasning uden for normal arbejdstid. Da en

af pigernes forældre blev gift, passede Suzanne Wulff Harslund datte- ren hele weekenden og tog hende med til dele af brylluppet.

“Forældrene kunne nyde festen og vidste, at deres datter var i trygge hænder og var et sted, hun kendte godt,” fortæller Suzanne Wulff Harslund.

Fik hjælp af FOA

Opstarten som privat børnepasser var langt fra ukompliceret. Frederikssund Kommune tilbageholdt hendes løn i opsigelsesperioden, da hun valgte at forsætte som privat børnepasser. Hun var ellers fritstillet med ret til syv måneders løn. Kommunen mente, at hun brød klausulen om, at hun ikke måtte tage andet arbejde i kommunen i opsigelses-

perioden. FOA gik ind i sagen og hjalp Suzanne Wulff Harslund med at få de godt 45.000 kroner, som kommunen havde tilbageholdt.

I dag er Suzanne Wulff Harslund glad for, at hun fik sparket af kommunen og kom i gang som privat.

“Jeg kan tilbyde en større fleksibilitet, som forældrene efterspørger. Jeg kan købe brugt legetøj og bruge penge- ne på andre ting. Her får forældrene kost, bleer og barnevogne med i prisen,” siger Suzanne Wulff Harslund.

Prisen for at få passet et barn under tre år hos Suzanne Wulff Harslund er 2.409 efter tilskuddet fra kommunen. En kommunal plads i Frederikssund koster 2.600 kroner. ★

siho@foa.dk

Hvad mener du?

Skal forældre fortsat have mulighed for at vælge kommunal dagpleje?

 Sig din mening på Facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

78

procent. Så meget er antallet af private børnepassere steget med siden 2007.

Helsingør gik amok

Helsingør Kommune fyrede 35 dagplejere på én gang i januar 2011. Kun 15 fik lov til at fortsætte som specialdagplejere.



Borgmester fortryder ikke

Helsingørs borgmester Johannes Hecht-Nielsen (V) står ved beslutningen om at **nedlægge dagplejen**.

Hvorfor har I mere eller mindre nedlagt den kommunale dagpleje?

Det faldende børnetal gør, at der bliver ledige pladser i institutionerne. Vi stod i valget mellem at lukke institutioner eller dagplejen. Vi valgte det sidste, for vi tror ikke, at der er børn, der har det væsentligt bedre i dagplejen end i institutioner. Vi tror, at børn har godt af at være sammen med mange børn på nær dem, vi kalder sårbare børn.

Har det overrasket jer, at mange forældre har valgt private børnepassere i stedet for institutioner, efter I lukkede den kommunale dagpleje?

Både ja og nej. Vi ser også, at når vi lukker en institution eller skole, er der nogen, der forsøger at åbne den som privat. Det gør det ganske svært at tilpasse området. De private børnepassere er dog lidt billigere, for der betaler man kun for de pladser, som bliver brugt.

Var det forkert at lukke dagplejen, når det viser sig at mange vælger private børnepassere frem for institutioner?

Nej, det kan man ikke sige. Vi har et ansvar over for kommunens økonomi. Når der er tomme pladser, må man reagere. Vi skal udnytte pengene bedst muligt. I dagplejen betaler vi kun for hvert barn, der bliver passet, og ikke for tomme pladser. Jeg kommer i et dilemma som venstremand. Jeg er enig i, at forældrene skal have frit valg, men for kommunens side er det svært at styre økonomien.

groft sagt

Til sidste dråbe ...

Tænkertanken Kraka har regnet ud, at hvis vi opgiver retten til betalt ferie, stiger arbejdsudbuddet med hele 250.000 personer, de statslige finanser forbedres med 50 milliarder kroner og bruttonationalproduktet med 150 milliarder kroner.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Suzanne Bjerrehuus er gået i flæsket på dem, der har fjernet svinekødet fra menuen i danske børnehaver, skoler og hospitaler.

Forfatter, debattør og tidligere tv-vært Suzanne Bjerrehuus mener, at grænsen er nået, når flere skoler, institutioner og hospitaler kun serverer halalkød eller helt har droppet svinekød.

Det har hun skrevet på en Facebook-opdatering, som på få timer gav over 23.000 'synes-godt-om'-tilkendegivelser.

“Som et af verdens største svineproducerende lande, skal vi ikke sende et signal om, at svinekød er urent og ulækkert til næste generation,” siger Suzanne Bjerrehuus. Hendes kritik ikke er rettet imod muslimer. “Mit angreb går kun på gammel-danskere, der sidder som beslutningstagere på skoler, i institutioner eller som fødevarerordførere. Jeg kan godt forstå, at muslimer spiser halal-kød, men

jeg bryder mig ikke om, at vi alle sammen skal have det trukket ned over hovedet,” siger hun.

Suzanne Bjerrehuus blev opmærksom på sagen, da hun i Ekstra Bladet læste om 40 københavnske skoler, der kun serverer halalkød. Hun havde kort forinden på et skema fra-valgt halal- og vegetar-menuerne for sit 12-årige barnebarn, som går i skole på Vesterbro. “Jeg bryder mig ikke om at blive narret. Det føler jeg, at jeg er blevet, når jeg tror, jeg vælger halal fra, og det kommer frem, at alt kødet er halal-slagtet,” siger hun. ★



Foto: Ole Bjørk

Forfatter og debattør **Suzanne Bjerrehuus** har for alvor sat fut i debatten om halalkød på skoler, institutioner og hospitaler med en opdatering på Facebook, som er blevet delt over 13.000 gange.



Bengt Burg på besøg Far og datter blev hjulpet af Movizin

”Movizin fik bugt med mine ømme led, fortæller 80-årige Erik på syngende fynsk. Da datteren fik samme problemer, vidste far, hvad der skulle gøres.”

Slap af med ømme og stive led

Kåret som
Årets
naturmiddel

Erik Nielsen og hans datter Else har begge haft så stor gavn af Movizin, at historien kom på forsiden af B.T. Bengt Burg besøgte dem for at høre, hvordan de slap af med deres ledproblemer.

Erik Nielsen, 80 år, havde flere gange læst om Movizins gode virkning på ømme og stive led. Han havde nemlig selv problemet. En dag for næsten to år siden var Erik handlingens mand: Han ringede og bestilte den første pakke Movizin, og det skulle vise sig at være en

klog beslutning. ”I dag er mine led friske som en ung mands” fortæller Erik. Faktisk har han den dag, hvor Bengt Burg besøgte ham, lige gravet en rende på over 30 meter i datterens



Efter at være startet på Movizin kan Erik atter være aktiv i haven.

have. Datteren Else besøgte ofte sin far. ”14 dage efter at far var startet på Movizin, havde hans led fået det så godt, at han stod på stigen og rensede tagrender, da jeg kom forbi”. Else havde også selv knas med leddene, så hun besluttede sig for også at prøve. ”Det virker bare. Både for mig og min far”, fortæller Else glad til Bengt Burg.

Effekten bevist

Movizin indeholder en særlig kombination af planterne boghvede og ingefær. Ingefær har en særdeles god virkning på

ømme og stive led. Denne effekt blev allerede i 1980'erne opdaget af forskere på Odense Universitet, og deres resultater kan nu også komme dig til gavn. Prøv Movizin, hvis du også vil bevare et aktivt liv.

Hvem er Wellvita?

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

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

Prøv Movizin – 45 dages forbrug kun kr. 89,-

Prøv Movizin – 45 dages forbrug til halv pris kun kr. 89,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 179,-. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

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

Produktet leveres direkte til din postkasse så du undgår turen til posthuset. I pakken er der **vedlagt et girokort**, som du blot betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.



Der er plads til at styrke velfærden

Den økonomiske politik under krisen har ramt dem, der er afhængige af den offentlige velfærd og service hårdt. Børnene, de ældre, de svage og de syge har især mærket, at Danmark har valgt sparevejen ud af krisen. Og de offentligt ansatte har betalt en høj pris. Der er fjernet 40.000 stillinger i kommuner og regioner siden 2009. Og politikerne har med alt for få undtagelser med begejstring kastet sig hovedløst over nye skattelettelser, som angiveligt skulle betyde nye job og ny vækst.



Vismændene har peget på, at der er plads til et lidt større offentligt forbrug.

På det seneste har de såkaldte økonomiske vismænd – som absolut ikke kan beskyldes for at ville kaste guld i grams – over flere omgange peget på, at der er plads til at slippe lidt flere penge løs til det offentlige forbrug. 10-12 milliarder kroner – eller nogenlunde det, regeringen vil effektivisere for i den offentlige sektor – er vismændenes bud på penge, som det offentlige kunne bruge mere, og som kunne være med til at sparke væksten i gang igen. Det kunne være offentlige investeringer, men i mine øjne kunne det også være offentlige driftsopgaver og dermed offentlig velfærd og service.

Det er muligt, at akademiske hjerner kan se den økonomiske logik i at bruge offentlige investeringer på at skabe job i eksempelvis bygge- og anlægssektoren – som der vitterligt er behov for at skabe – samtidig med, at der nedlægges langt flere job inden for velfærd og service. Og det er muligt, at de samme akademiske hjerner kan få regneark til at bevise, at lettelse af selskabsskatten er en effektiv metode til at skabe job. Set med mine øjne er begge dele det rene vanvid. Vismændene har peget på, at der er plads til et lidt større offentligt forbrug. Lad os nu få nogle initiativer fra regeringen, som styrker velfærden. Egentlig handler det blot om solidarisk krisepolitik. ★

[kort sagt]

De økonomiske vismænd har meldt ud, at der er plads til at lempe den stramme økonomiske politik.

.....

Jeg synes, at der efterhånden er en del, der tyder på, at de fleste politikeres tilslutning til sparevejen i virkelighedens verden ikke alene handler om at skabe nye job og ny vækst, men at lysten til at begrænse den offentlige velfærd og service i sig selv spiller en stadig større rolle for beslutningerne på Christiansborg.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Stop så

7. august

Jeg er ryger og dagplejer. Jeg ryger ikke, mens der er børn omkring mig, men når de sover, og når jeg har fri – og det foregår altid udenfor. Jeg ryger ikke i mit hus. Vi har regler nok, og vil de bestemme mere over mit hjem, så stopper jeg som dagplejer. Det er efterhånden tæt på, vi ikke engang må gå på toilettet, for så kigger vi jo ikke efter børnene ...

Katja Aagaard Nielsen

Facebook

Rygeforbud i orden

7. august

Jeg synes faktisk, at et forbud mod rygning i et hjem, hvor der passes børn på daglig basis, er o.k. Røgen sidder i alt og ikke kun, mens der ryges, så jeg ville ikke ønske, at mine børn skulle udsættes for passiv røg, især når der er astma og allergier i familien.

Sanne Nielsen

Sendt til redaktionen

To job – på fuld tid

19. juni

Hvordan kan Lisa Pihl Jensen være afdelingsformand i FOA Sydlyn og samtidig være viceborgmester og formand for Sundhedsudvalget i Langelands Kommune på fuld tid? Jeg forstår ikke, at nogen kan passe to job samtidig.

B. Larsen



Hvis jeg bliver arbejdsløs sosu-hjælper, så skal de kigge langt efter min gratis arbejdskraft.

JANE NIELSEN

Hvad mener du?

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

Svar

Det at være afdelingsformand er et fuldtidsjob, men at være kommunalpolitiker er ikke et fuldtidsjob. Bagved de politiske job er en forvaltning, og det er kun borgmesteren, der har et såkaldt fuldtidsjob. I FOA Sydfynd har vi indrettet os således, at jeg ikke får løn for fuld tid, uagtet jeg arbejder mere end fuld tid, fordi mine politiske gøremål ikke skal betales af FOA Sydfynd's medlemmer, og jeg derved også får chancen for nogle gange om måneden at passe politik.

Lisa Pihl Jensen

(Læs det fulde svar på www.foa.dk/debat)

Facebook Gratis arbejdskraft 6. august

Underligt, at det skal være frivillige, der skal udføre jobbet, når nu en uddannelse som sosu-hjælper nærmest ikke længere er nok i plejesektoren ...

Bare de kan få gratis arbejdskraft, så er det åbenbart lige godt! Men ét er sikkert og vist: Hvis jeg bliver arbejdsløs sosu-hjælper, så skal de kigge langt efter min gratis arbejdskraft. Medmindre man bliver tvunget ud i aktivering – endnu en metode til at få gratis arbejdskraft i kommunerne.

Jane Nielsen

Facebook Hvor er kurserne? 9. august

Jeg synes, det er nogle halvhjertede hjælpemidler, vi får. Hvor fanden er de stemmeaktiverede bækkenstole og senge? Hvor er rehabiliteringskurserne, og hvor er hjælpen, når skaden er sket på vores krop? Hvor er træningstilbuddet, der afholder os fra at være sofakartofler, når vi kommer hjem fra en arbejdsdag, hvor vi ikke har tjent meget mere end en skilling?

Camilla Lykke Jongen-Melbye

Facebook Adgangskrav er o.k. 13. august

Synes godt, at man kan stille adgangskrav til uddannelserne. Alt for mange tvinges af systemet ind på uddannelserne. Samtidig med at der skal stilles adgangskrav til uddannelserne, skal der også stilles krav til lederne om kun at ansætte uddannede både i fastansættelserne og vikariatene. I dag virker mange plejehjem jo nærmest som et socialkontor for alle mulige, som skal have lov at afprøve *what ever*, eller som er blevet tvunget ud, for ellers ryger deres indkomstgrundlag.

Carola Thomsen

Facebook Mere tid, tak! 9. august

Giv mere tid til vores opgaver, til at vi kan forflytte korrekt, så vi ikke stresses til at tage den nemme løsning – med eventuel dårlig ryg til følge!

Tina Hansen



Få styr på konflikterne

Konflikter på jobbet belastar arbejdsmiljøet for mange af FOAs medlemmer. Men mange arbejdspladser arbejder også seriøst med konflikt-håndtering.

Tema side 26-33



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

63

procent Af FOAs medlemmer oplever, at de bruger mere tid på dokumentation og registrering end for to år siden.

Kilde: Medlemsundersøgelse, maj 2013

Vær med i debatten

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



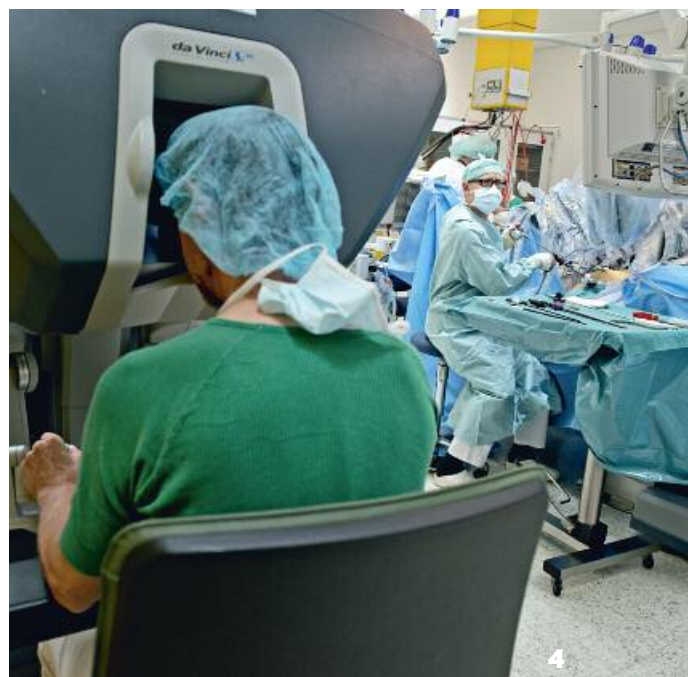
1 Traditionelle. Kirurgerne bruger stadig masser af de traditionelle instrumenter, for de foretager også fortsat åben kirurgi. Eva Weis-Fogh skrubber instrumenterne fra en hoftoperation grundigt med vand og sæbe. I den urene del af arbejdspladsen bruger sterilassistenterne værnemidler på grund af risikoen for bakterier.



2 Knofedt. Under den første rengøring bliver der lagt kræfter i at fjerne det synlige snavs med børster, kraftige vandstråler og små fine flaskerensere. Derefter vaskes instrumenterne i en vaskemaskine og pakkes ind. Til slut autoklaveres de.

Avanceret rengøring

[sterilcentralen] Region Hovedstaden er i gang med at samle sterilcentraler fra fire af regionens hospitaler i Herlev, der bliver udvidet og skal dække 55 procent af hovedstaden.



Kirurgiske robotter kan fjerne kræftknuder i tarmen og maven, operere prostata og sy urinblærer sammen. Men de kan ikke selv vaske op. Robotkirurgi kræver helt nye instrumenter og meget mere kompliceret rengøring end tidligere. Det klarer sterilassistenterne i **sterilcentralen** på Herlev Hospital.

Af Ingrid Pedersen ★ foto Jørgen True

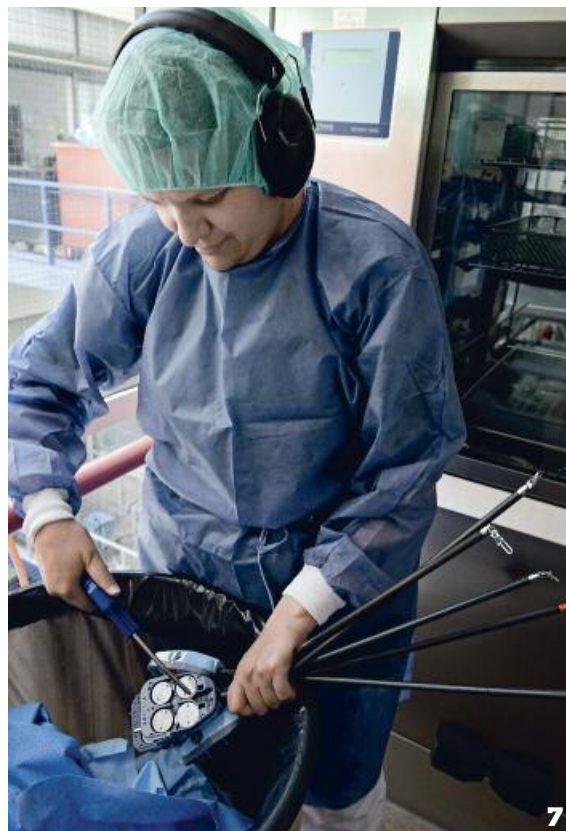
3 Blodig. Når de brugte instrumenter kommer til sterilcentralen er de blodige og kan være fyldt med både knoglerester, blod og ekskrementer.

4 Robotoperation. Kirurgen styrer operationen fra robotten med et joystick. Selve robotten rengøres på operationsafdelingen, men de bitesmå instrumenter, der foretager operationen, bliver sendt til rengøring på sterilcentralen.



6 Skånsom. Robotkirurgi gør operationen meget mere skånsom for patienten, for de fine instrumenter kræver kun et hul på et par centimeter for at kunne operere. Det betyder, at patienten bliver hurtigere rask og hurtigere udskrevet.

7 Trykluft. Når robotarmen, der bruges til at lukke blodkar med, har været gennem vaskemaskinen, tørrer sterilassistent Eva Weis-Fogh den med trykluft, inden den sendes videre til tørreskabet.



8 Autoklave. Sterilassistent Anita Sarfelt pakker instrumenterne i vandgennemtrængelige blå sheets, før de sendes gennem autoklaven. Her passerer de gennem damp, der kan være op til 134 grader varm. Derefter er alle mikroorganismer væk.

9 Arbejdsglæde. "I morgen skal jeg over på operationsafdelingen og overvære en robot-operation," fortæller sterilassistent Eva Weis-Fogh. Det er vigtigt at kende arbejdsgangen under en operation.



10 Pakkeliste. Hver operation har sin egen instrumentsamling. Når de er rengjorte, samler Eva Weis-Fogh dem i en bakke, og hun følger altid pakkelisten på computeren. Den viser også, hvordan instrumenterne skal placeres.

det virker

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

Glaskål kaldes også knudekål. Den er ikke særlig kendt i Danmark, men spises meget – både rå og kogt – i vores nabolande. Den forveksles ofte med den større og grovere kålroe, men glaskålen er kun på størrelse med et æble.

Kilde: aarstiderne.com



[opskrift]

Byrådets yndlingssalat

- 2 glaskål i tynde skiver
- 2 store gulerødder i tynde skiver (gerne blomsterform)
- 1 løg i tynde skiver

Alle grøntsager lægges i en lage af:

- 1 l vand
- 2 dl eddike
- Salt og peber
- 3 spsk. sukker

Trækker ca. ½ time og lagen hældes fra. Salaten pyntes med saltede peanuts.

Navn: Heidi Jähne

Alder: 50

Uddannelse: Økonoma

Job: Kantineleder og chef for seks medarbejdere i kantinen på Fredericia Rådhus.

Heidi Jähne lærer nye råvarer at kende af sine udenlandske kolleger.



Vietnamesere indførte glaskål

Den lille runde glaskål er en af køkkenleder Heidi Jähnes foretrukne grøntsager – og salaten med den sylrlige dressing, som hun ofte laver med den, er populær blandt Fredericias byrødder og ansatte.

Heidi Jähne er leder af kantinen på byens rådhus. Her laver hun og hendes seks medarbejdere mad til rådhusets ansatte, byrådet og gæster. Desuden leverer de frokost til kommunens daginstitutioner, når det faste køkkenpersonale har ferie, er på kursus eller syge.

Hun kalder sit arbejde dejligt varieret, for maden spænder vidt fra hverdagens sunde salater til maden til institutionsbørnene og de fine serveringer, når kommunen har gæster i den særlige gæstekantine.

Heidi Jähne fremhæver, at hun har fået en masse viden om madkultur og andre spisevaner fra sine udenlandske kolleger.

“Vi udnytter deres force inden for madlavning. Jeg lærer virkelig meget af dem, og det er blandt andet to vietnamesiske kvinder, der har introduceret glaskålen her i køkkenet. Ellers havde jeg aldrig opdaget den,” understreger hun. Den fine, sprøde kål indgår i mange sammenhænge.

“Vi arbejder meget efter årstiderne og bruger tit kål i salaterne,” siger hun. Hun bruger altid kun glaskålen rå, men den kan også koges og steges. ★ ingrid@mediehusetrubrik.dk



Biogas fra køkkenet

Nogle gange er nyhederne så gode, at man nærmest ikke tror sine egne ører. Sådant havde jeg det, da et medlem på faggruppelandsmødet fortalte, at de på hendes arbejdsplads er begyndt at omdanne madrester til biogas.

Det er selvfølgelig en skam, at det i alle storkøkkener er nødvendigt at smide madvarer ud, selv om man arbejder bevidst med at tilpasse mængder efter behovet. På et hospital må mad, der har været på en afdeling, selvfølgelig ikke bruges igen, så det kasseres.

Det har tidligere været dyrt for køkkenet at skaffe sig af med affaldet på traditionel vis. Derfor er det genialt, at det nu bliver sendt til et biogasanlæg, som omdanner det til biogas, der indgår i energiforsyningen. Alle små bidrag til at skabe mere miljøvenlig energi

hjælper på klodens klima.



Det supergeniale i Slagelse er, at der kom den sidegevinst, at køkkenansatte har fået et bedre arbejdsmiljø.

Men det supergeniale i Slagelse er, at der kom den sidegevinst, at køkkenansatte har fået et bedre arbejdsmiljø. De skal ikke længere bakse rundt med uhåndterlige, ildelugtende affaldscontainere i sygehusets gård.

Der er virkelig tale om en nyskabelse med mange vindere, så jeg håber, at andre hospitaler og storkøkkener kan få glæde af at bruge samme løsning. Jeg tror, det er mange, når der samtidig er tale om en økonomisk fordel her og nu.

Et bedre arbejdsmiljø fører tit til faldende sygefravær. Det vil det måske også her. Hvor meget kan man ikke vide, og det behøver heller ikke at blive gjort op i penge. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorforsmand ★ foto: Jørgen True



[kort sagt]
Slagelse Sygehus sender madrester til et biogasanlæg. Det er godt for både miljøet og medarbejderne.

← **Læs også**
Side 6-7



Foto: Finn Olsen

Tanja taler for FOAs unge

Tanja Lauenborg, 22, er nyvalgt talsperson for FOAs Ungdomsnetværk. Hun er sosu-assistent fra Randers og arbejder med handicappede i beskyttede boliger.

8

milliarder kroner. Så meget har kommunerne forøget deres kassebeholdninger siden 2009.

Kilde: Ugebladet A4

Uden job

Af de **5.072**, der løb tør for dagpenge i januar, har kun **5,9%** fået job efter fire måneder.

Kilde: Jyllands-Posten

Vandt du Medlemspulsens?

Er du en af de heldige vindere af Medlemspulsens i juni?

Tjek det her

www.foa.dk/fagbladet/ekstra

80

procent af de grillende danskere lægger oftest pølser på grillen. På andenpladsen kommer oksebøfferne.

Kilde: www.foodculture.dk



Genkender økologi-mærke

Ny undersøgelse viser, at 37 procent af danskerne kender det økologiske spisemærke, der er Fødevarerministeriets nyeste økologimærke.

Kilde: www.attomkost.dk



Foto: Colourbox

Slut med at klippe næb

Det er ganske vist: Burhønsene kan nu få lov at bevare deres næb intakte. Brancheorganisationen Danske Æg har besluttet at stoppe med at trimme burhønsenes næb. Det skyldes ifølge brancheorganisationen, at hønsene har fået bedre forhold.

Kilde: www.foodculture.dk

Stolt af hygiejnen?

Har din arbejdsplads givet hygiejnen et løft, så deltag i konkurrencen om årets hygiejnepris. Prisen uddeles af Rådet for Bedre Hygiejne i Hygiejneugen 16.-20. september. Du kan også hente inspiration og materialer til aktiviteter på din arbejdsplads.



Læs mere

www.hygiejneugen.dk



Foto: Colourbox

Snup en ribs-snack

Forbrugerne kan de kommende år se frem til nye, sunde bær. Et forskningsprojekt ved Aarhus Universitet viser, at ribs, stikkelsbær og solbær har potentiale til at blive dyrket som luksusbær til frisk konsum i stedet for at ende som marmelade.

Kilde: www.dca.au.dk



Kommunerne har råd til at bruge flere penge, hvis de tør.

KURT HOULBERG, KOMMUNALFORSKER I KORA, 1 UGBREVET A4



Foto: Jørgen True

Træning i arbejdstiden

58 procent har fået færre smerter i nakken, og lidt under halvdelen har færre smerter i ryggen. Det er nogle af resultaterne af træningsprojektet *Et holdbart arbejdsliv*, som Københavns Kommune har sat i gang på foreløbig fem plejehjem. Målet er at nedbringe antallet af slidskader hos rengørings- og køkkenassistenter og sosu-medarbejdere.

For 62-årige rengøringsassistent **Lajla Værum** på Rundskuedagens Plejecenter i København har tilbuddet gjort en kæmpe forskel: "Før kunne jeg ikke dreje hovedet, men måtte dreje hele kroppen, når jeg skulle tale med nogen ved siden af mig. Nu har træningen løsnet infiltrationerne i nakken, så jeg kan dreje hovedet. Det er fantastisk."



Foto: Colourbox

Dagens ret i Køge

Ovnbagt fisk med urter og kartofler. Det er dagens ret i samtlige daginstitutioner i Køge Kommune den 29. august. Køkkenmedarbejderne vil med den fælles aktion fortælle forældrene, hvor vigtigt det er, at børnene får god mad. Og at de som professionelle madhåndværkere er garanter for børnenes sundhed. "Børnene skal røre, se, mærke og smage. De skal have maddannelse," siger husassistent **Helle Rosborg Stubkjær Maintz** fra Svalen i Køge.

Satser stort på økologi

1.000 køkkenmedarbejdere vil få et fagligt løft, når 600 offentlige køkkener uden for København i de næste par år skal omlægges til økologisk produktion. Københavns Madhus har fået næsten 30 millioner kroner af NaturErhvervsstyrelsen til 'Projekt omlægning i hoveder og gryder'.

Kilde: www.dknyt.dk

Med FOAs hjælp har Thora Mikkelsen fået **erstatning**, efter hun gled på en isglat parkeringsplads, da hun var på kursus.

Thora smadrede skulderen

Vejen til erstatning

4. januar

2006

Thora falder på en isdækket parkeringsplads foran et AMU-center og får ødelagt sin højre skulder.

August

2006

Thora kontakter FOA får at få hjælp. FOA rejser to sager. Den ene sag er mod AMU-centret for manglende saltning. Den anden sag er mod Ebeltoft Kommune, fordi skaden skete i arbejdstiden.

30. juni

2007

Thora bliver fyret fra sit arbejde som sosu-hjælper på grund af sit lange sygefravær.

November

2008

Arbejdsskadestyrelsen giver afslag på erstatning for erhvervsevnetab, fordi lønnedgangen på 9,7% er for lille. FOA klager til Ankestyrelsen.

September

2010

Efter flere afslag i både Arbejdsskadestyrelsen og Ankestyrelsen lykkes det FOA at vinde sagen mod Ebeltoft Kommune og skaffe flere hundrede tusinde kroner til Thora.

April

2013

FOA indgår forlig med AMU-centret, som betaler flere hundrede tusinde i erstatning for svie og smerte, tabt arbejdsfortjeneste og erhvervsevnetabserstatning.

Social- og sundhedshjælper **Thora Mikkelsen** triller ind på parkeringspladsen foran det lokale AMU-center en råkold januar morgen i begyndelsen af 2006. Hun smækker døren op på sin blå Toyota Avensis og lægger med det samme mærke til, at parkeringspladsen ser ganske glat ud. Hun når ikke langt, før benene forsvinder under hende.

“Da jeg kommer rundt om hjørnet på bilen, glider jeg og lander lige ned på højre side. Til at begynde med gjorde det mest ondt i min højre hånd,” fortæller Thora Mikkelsen.

Faldet på den isglatte parkeringsplads bliver starten på en syv år lang kamp, hvor Thora Mikkelsen må kæmpe for at få erstatning og ikke mindst for at få livsglæden tilbage igen.

Skulderen er smadret

I de første par måneder efter faldet klarer hun smerterne med gigtmicin. Selv om hun har smerter i højre arm, fuldfører hun det kursus, som hendes arbejdsgiver, Ebeltoft Kommune, har sendt deres social- og sundhedshjælper på. Men da

kurset i april 2006 lakker mod enden, og Thora Mikkelsen skal tilbage til sit fysisk krævende job, går hun til lægen igen. En scanning viser, at hun ikke blot har slået hånden. Hun har også fået en alvorlig skade i skulderen, som skal opereres.

“Det var helt rart at blive bekræftet i, at der var noget helt galt. Jeg gik og følte mig som en hypokonder i de måneder, hvor jeg ikke vidste, hvad der var i vejen,” husker Thora Mikkelsen. Trods operationen bliver Thora Mikkelsens skulder aldrig sig selv igen, og hun må vinke farvel til det fag, hun brænder for.

“Jeg var helt nede at vende. Jeg har et kæmpe omsorgsgen, og det var et stort tab af identitet, at jeg ikke længere kunne arbejde som social- og sundhedshjælper,” fortæller Thora Mikkelsen.

FOA vinder Thoras sager

Thora Mikkelsen kontakter sin lokale FOA-afdeling i Randers. Her får hun hjælp til at rejse to sager. Den ene sag er en erstatningssag imod AMU-centret for ikke at have ryddet og saltet parkeringspladsen. Den anden sag er en almindelig



Hvis jeg ikke havde haft FOA, havde jeg ikke fået de penge.



arbejdsskadesag mod Ebeltoft Kommune, fordi skaden skete, da Thora Mikkelsen var sendt på kursus.

Efter adskillige afslag i både Arbejdsskadestyrelsen og Ankestyrelsen, lykkes det FOA at hente flere hundrede tusinde kroner hjem i erstatning i begge sager. Sagen mod AMU-centret falder først på plads i april år, da AMU-centret og FOA indgår forlig.

“Hvis jeg ikke havde haft FOA, havde jeg ikke fået de penge. Og uden FOA og min dejlige familie tror jeg, at jeg var gået ned med flaget,” siger Thora Mikkelsen.

Hun arbejder i dag som receptionist 20 timer om ugen på Djurslands Folkehøj-

skole, hvor der går en del udviklingshæmmede elever. Et fleksjob FOA også har hjulpet hende med at finde.

“Jeg føler mig meget heldig, fordi jeg stadig får lov at bruge mit omsorgsgen,” siger hun. ★

signehojgaard@foa.dk

Hjælpen er nær

Hvis du får en arbejdsskade eller har mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde, hjælper FOA med rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, hjælper FOA dig gennem sagen.

Kilde: FOAs serviceløfter

Thora Mikkelsen har brugt en del af **erstatningen** på at få bygget en udestue – og har nu fået råd til at betale for vinduespudsning og hjælp til haven, som hun ikke længere selv magter.



Du er forsikret

Alle arbejdsgivere er ved lov forpligtet til at tegne arbejdsskadeforsikring. Forsikringen dækker også, hvis du er sendt på kursus af din arbejdsgiver eller deltager i en fest i forbindelse med arbejdet.

Penge ved sygdom

Bør løse vikarer tilmelde sig jobcentret?



Jeg læste dit svar til Den flittige vikar i Fagbladet FOA nr. 3/13. Jeg er selv ansat i et vikarbureau, og det undrer mig, at du råder alle løse vikarer til at tilmelde sig jobcentret for at sikre sig retten til sygedagpenge. Kan man tilmelde sig jobcentret, når man ikke er delvis arbejdsløs? Jeg arbejder ligesom Den flittige vikar, så jeg ikke behøver at få suppleret op og stå til rådighed. Hvis man kan tilmelde sig jobcentret uden at stå til rådighed, er det da det, løse vikarer skal gøre.

[Anonym]

SVAR

Tak for dit spørgsmål. Jeg har rådført mig med FOAs A-kasse, som oplyser, at man godt kan stå tilmeldt jobcentret, selv om man som løse vikar ikke får supplerende dagpenge fra a-kassen. Tilmeldingen medfører dog nogle forpligtelser, som man skal overholde, ellers bliver man afmeldt jobcentret. Man skal f.eks. mindst hver 7. dag bekræfte sin tilmelding, og det gør man via jobcentrets it-system, Jobnet. Man kan også blive indkaldt til møde på jobcentret med mødepligt.

Hvis man tilmelder sig jobcentret som løse vikar uden ydelse fra a-kassen, står man ikke til rådighed for at få supplerende dagpenge, men man tilkender jo ved sin tilmelding, at man ønsker at have tilknytning til arbejdsmarkedet. Som nævnt i svaret til Den flittige vikar så kan man som løse vikar kun få sygedagpenge, hvis man, før sygdommen indtræder, også har været tilmeldt jobcentret.

[Anne Dahl Petersen]

Skal jeg anmelde min arbejdsskade?



Jeg har fået konstateret spondylose, slid i lænd og nakke. Jeg har været langtidssygemeldt, men er på vej tilbage på nedsat tid. Kommunen har netop bevilget personlig assistance samt en § 56-aftale. Er det spild af tid og kræfter at anmelde min nedslidning som en arbejdsskade?

[Larsen]

SVAR

Du skal helt klart få din læge til at anmelde din lidelse. Lægen har pligt til det, hvis der alene kan være mistanke om, at det er dit arbejde, der har gjort dig syg. Det bedste vil så efterfølgende være, at du får en henvisning til Arbejdsmedicinsk Klinik. Her vil man også i et vist omfang kunne rådgive dig om dine fremtidsmuligheder. Om det er spild af tid og kræfter, kan jeg ikke svare dig på. Det ville kræve,

at jeg både havde indsigt i nogle lægeerklæringer og svar på spørgsmål om for eksempel:

- Hvor mange år du har arbejdet og med hvad?
- Antal år og hvor mange antal tons om dagen, du har løftet?
- Om du har haft ensidigt gentaget arbejde?
- Om du har konkurrerende lidelser?

Alt det vil din lokale afdeling også kunne vejlede dig om. Derudover er det en god løsning med den omtalte § 56-aftale. Den sikrer, at din arbejdsgiver kan få sygedagpengerefusion fra din første sygedag i stedet for at vente i 30 dage. En § 56-aftale er netop beregnet på personer som dig, der har en kronisk lidelse, som kan give hyppigt sygefravær.

[Helle Thunø]

Bliver aldersopsparingen modregnet efterlønnen?



Jeg planlægger at gå på efterløn til maj 2014, når jeg er fyldt 62 år. Bliver der modregnet i efterlønnen, hvis jeg konverterer min kapitalpension til den nye aldersopsparing, som erstatter kapitalpensionen. Jeg påtænker at konvertere i år, hvor skatteafgiften er lavere?

[Anonym]

SVAR

Dine pensioner er allerede indberettet til os i forbindelse med udstedelsen af dit efterlønbevis sidste år. Det er simpelthen bestemt ved lov, at indberetningen skal finde sted på dette tidspunkt. En eventuel konvertering af din kapitalpension har derfor ingen indflydelse på din efterløn. Hvis du havde valgt at gå på efterløn som 60-årig, ville alle indberettede pensioner være blevet modregnet

i din efterløn i ét eller andet omfang. Når du går på efterløn som 62-årig og i øvrigt opfylder den såkaldte 2 års-regel, skal efterlønnen kun modregnes de pensioner, der er del af en ansættelsesaftale (arbejdsmarkeds-pensioner).

2 års-reglen er opfyldt:

- når du har haft dit efterlønbevis i mindst 2 år, og
- når du samtidig siden bevisdatoen har fået indberettet mindst 3.120 løntimer fra din arbejdsgiver, inden du går på efterløn.

Jeg vil dog under alle omstændigheder råde dig til at kontakte a-kassen, inden du siger dit arbejde op. Så er du sikker på, at alle betingelser er opfyldt.

[Bente Harrekilde]

Kan jeg gemme et halvt løg?

? Forleden smed min svigersøn resolut et halvt løg (indpakket) ud af køleskabet og sagde, at et løg, der er skåret i, kun kan holde sig i 4 timer. Det havde jeg ikke hørt før. Kan det passe?

[Svigermor]

SVAR

Sammen med rødbede, blegselleri, hvidløg, kartoffel og græskar hører løgene med til den gruppe grøntsager, der kan holde længe ved opbevaring under optimale forhold. Holdbarheden forkortes

betydeligt, så snart man skærer i løget, blandt andet fordi overfladen og hermed adgangen til luftens ilt bliver større, og fordi cellerne beskadiges. Men – jeg kan ikke læse mig frem til nogen steder, at løget skulle blive uspiseligt på 4 timer.

Tværtimod angiver folk, der arbejder professionelt med grøntsager, at de opbevarer rå, skivede løg, i op til 3 døgn i en lufttæt emballage. Det er en god ide at skære af det upillede løg, så det forbliver så intakt som muligt – så længe som muligt.

[Gitte Gross]

Hvordan beregnes skattefri præmie?

? Jeg arbejder som nattevagt i 28 timer og vil gerne vide, om det har nogen betydning for, hvordan man beregner den skattefri præmie. Tæller nattillægget med? Hvad med seniordage?

[MB Paradis]

SVAR

Den skattefri præmie opgøres på grundlag af de løntimer, arbejdsgiveren indberetter til Indkomstregistret. Hver gang, der er indberettet 481 timer, optjenes en præmieportion. Hvis man har fået udbetalt

ydelse fra a-kassen, modregnes disse timer dog i præmieportionerne. Det er ligegyldigt, om løntimerne optjenes om dagen, om aftenen eller om natten. Det har heller ingen betydning, om der udbetales tillæg.

Afholdte seniordage medregnes i det omfang, man har fået løn for seniordagene. Hvis man har fået fuld løn for dagene, medtælles timerne 100 procent. Hvis man kun har fået løn for en del af seniordagen, medregnes kun de timer, man får løn for.

[Bente Harrekilde]

Er kaffe godt eller skidt for helbredet?

? Jeg synes efterhånden, at man får så mange modsatrettede meldinger om virkningen af kaffe:

- 2-3 kopper kaffe dagligt har en gavnlig virkning på brystkræftopererede.
- Kaffe kan give vitamin-underskud. Hvad skal man tro på?

[Kaffeelskeren]

SVAR

Du har ret i, at der er mange myter om kaffe, og at det kan være svært at afkode, hvad der er rigtigt og forkert. Danmark er en af de mest kaffedrikende nationer i verden, hvor hver indbygger i gennemsnit drikker 3-4 kopper kaffe om dagen. Heldigvis

konkluderer en rapport fra 2011 fra Vidensråd for Forebyggelse, at det kan vi blive ved med, når det er i det omfang.

Ifølge rapporten er der overbevisende dokumentation for, at 3-4 kopper kaffe om dagen beskytter mod udvikling af type 2-diabetes og Parkinsons sygdom med 25 procent eller mere. Studier tyder også på, at kaffe kan reducere risikoen for blodprop og blødning i hjernen med 10 procent, kan sænke den samlede risiko for kræft og beskytte mod Alzheimers sygdom, selvmord, depression samt kræft i mundhule, svælg, lever, tyktarm, endetarm og livmoder. Rapporten viser også, at koffein kan have en angstfremkaldende virkning

hos personer, der i forvejen har en angstlidelse. Gravide kan drikke ca. 3 kopper kaffe om dagen, men det er usikkert, om et større indtag kan være skadeligt. Desuden er der en øget risiko for knoglebrud blandt personer med et lavt calciumindtag, men langt de fleste danskere får tilstrækkelig calcium.

Andre undersøgelser viser, at kaffe indeholder akrylamid, som blandt andet dannes under ristningen. Stoffet er kræftfremkaldende og en af grundene til, at kaffedrikningen ikke bør overdrives.

[Gitte Gross]

Denne gang får du svar fra



Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver,
FOA



Helle Thunø,
arbejdsmiljø-
konsulent,
FOA



Gitte Gross,
bromatolog,
DTU



Bente Harrekilde,
konsulent,
FOAs A-kasse



Jeg synes efterhånden, at man får så mange modsatrettede meldinger om virkningen af kaffe.

KAFFEELSKEREN



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev til
Fagbladet FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

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

Flere spørgsmål og svar

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



www.foa.dk/brevkasse

Flere konflikter på jobbet

Gnidninger på arbejdspladsen belaster FOA-medlemmernes hverdag. Mange efterlyser **mere opmærksomhed** fra ledelsen.

Af Kristoffer Sutton

Hvert fjerde FOA-medlem oplever flere konflikter end sidste år. Det viser en ny medlemsundersøgelse. Årsagerne er både mere travlhed og en stigende tendens til at lægge ansvaret for at løse konflikterne ud til medarbejderne.

Mange af FOAs medlemmer arbejder i selvstyreteam, og det stiller nye krav til medarbejdernes evner til selv at håndtere konflikterne.

“I et team er der ingen, der bestemmer mere end andre, og hvis der opstår uenigheder, er der ingen, der kan skære igennem og sige ‘sådan bliver det’. Det kan udløse konflikter,” forklarer **Nina Hedegaard**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

Ledelsen skal på banen

Mange FOA-medlemmer efterlyser, at ledelsen får mere fokus på konflikthåndtering. Og det kan **Elisabeth Naima Mikkelsen**, adjunkt ved CBS, godt forstå. Som specialist i konflikthåndtering på arbejdspladsen peger hun på, at især afdelingsledere har ansvaret for at gribe ind.

“Det er vigtigt, at man har en leder, man kan gå til, hvis der opstår konflikter, ellers kan en boksekamp mellem kolleger komme til at vare flere år,” siger hun.

Kurser efterspørges

Ifølge undersøgelsen har kun halvdelen af FOAs medlemmer deltaget i konflikthåndteringskurser, selvom mange svarer, at det ville nedsætte antallet af konflikter.

“Lederne sidder på pengene, og hvis der skal hentes en konsulent ind på arbejdspladsen, er det lederen, der skal handle,” siger Elisabeth Naima Mikkelsen. ★

krsu@foa.dk

33

procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år personligt været involveret i en alvorlig konflikt, mens de var på arbejde.

 Læs mere

‘Det siger FOAs medlemmer om konflikter på arbejdspladsen’ på www.fagbladetfoa.dk/ekstra



Skænderier med kunder er dagligdag for Claus Freberhardt. Det, der gør ondt, er **stridigheder** med kolleger.



Knuden i maven forsvandt

Trafficontrollører i hovedstaden har fået bedre arbejdsmiljø efter en række kurser i konflikthåndtering.

Af Kristoffer Sutton ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side →



Trafikkontrollør Claus Freberhardt sammen med to kollegaer, Lasse (t.v.) og Alice., der ikke ønsker at få deres efternavne frem.



Det er der ballade om

Når FOA-medlemmer har konflikter på arbejdspladsen er grunden som regel:

1. Faglige uenigheder
2. Mobning/chikane
3. Personlige uoverensstemmelser

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, august 2013

Derfor opstår balladen

Nedskæringer og øget arbejdspresser er de hyppigste årsager til gnidninger på arbejdspladsen. De fleste af konflikterne var mellem ledelsen og medarbejderne.

Tonen er blevet hårdere

Hvert fjerde FOA-medlem oplever, at tonen er blevet hårdere på deres arbejdsplads inden for det seneste år. Kun hver syvende svarer, at tonen er blevet bedre.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, august 2013

Knuden i maven forsvandt

→ “Jeg faldt før, jeg fik fat på ham. Hvem skulle tro, en ældre mand kunne løbe så hurtigt,” griner **Claus Freberhardt** og fremviser de seneste skrammer efter en jagt på en billetundviger – et par blå mærker og en stor hudafskrabning på albuen. Den slags episoder sker jævnlige i hans arbejde som trafikkontrollør i hovedstadens bybusser.

Han venter på bus 6A mod Rødovrehallen en tirsdag formiddag i sommerferieperioden. Bussen kommer til

tiden, Claus spejler sig i ruden, inden han går ind og sikrer sig, at smilet er klar til de rejsende. Smilet har afværget mange konflikter med kunder.

Dårlig stemning i bussen

Claus Freberhardts team har efter flere kurser i konflikt-håndtering fået en fælles måde at tackle opgaverne på. Men for bare et halvt år siden skabte de forskellige arbejds-metoder gnidninger mellem medarbejderne.

“Jeg tog på arbejde hver dag med en knude i maven særligt over at skulle arbejde med en bestemt kollega. Vi havde meget forskellige måder at gribe vores arbejde an på. Han ringede for eksempel straks til politiet, hvis en kunde nægte-

de at vise id i stedet for at tale med hende. Han skabte en meget negativ stemning i busserne, det gjorde det svært for os andre at gøre vores arbejde, og flere har sagt op på grund af ham,” fortæller Claus Freberhardt.

Som en familie

Det seneste kursus fokuserede på konflikterne mellem kollegerne. På en arbejdsplads, hvor der er meget fokus på konflikterne med borgerne, er det vigtigt at have styr på gnidningerne mellem medarbejderne, mener **Bent Petersen**, som er leder for holdet af 17 trafikkontrollører i Movia.

“Man skal virkelig være stærk i det her arbejde. Man møder mange sure kunder og



Jeg tog på arbejde hver dag med en knude i maven særligt over at skulle arbejde med en bestemt kollega.

CLAUS FREBERHARDT,
TRAFIKKONTROLLØR

Claus Freberhardt er efter kurser i konflikthåndtering blevet mere bevidst om, hvordan han bruger sit **kropssprog** til at undgå konflikter med både kunder og kolleger.

skal kunne tage over for hinanden, når kunderne reagerer enten verbalt eller fysisk. Derfor er det vigtigt, at de er meget tætte – nærmest som en familie – når de er på arbejde,” siger Bent Petersen.

Claus Freberhardt har ikke længere en knude i maven, når han tager på arbejde om morgenen. Kurserne har knyttet kollegerne tættere sammen.

“Vi ved, at vi kan gå til hinanden, hvis vi har problemer og kender hinanden ekstremt godt. Det var egentlig meningen, at det skulle være et overgangsjob, men nu har jeg været her i to år, og jeg er meget glad for det,” siger Claus Freberhardt. ★

krsu@foa.dk

Vejen ud af balladen

Konfliktmægler Bo Ørsnes peger på fire gode grunde til at tage arbejdet med konflikter på arbejdspladsen alvorligt. Bo Ørsnes er underviser og konfliktmægler ved Center for Konfliktløsning og stod for kurset på Claus Freberhardts arbejdsplads.

1. Det, at man som arbejdsplads tager mod til sig til at beskæftige sig med emnet, er det allervigtigste.
2. Arbejdspladsen skal lave aftaler om, hvordan man håndterer de konflikter, der opstår.
3. Når man har en fælles forståelse af konflikter og måden at håndtere dem på i forhold til borgerne, er der også en mindre risiko for, at der opstår konflikter medarbejdere imellem.
4. Folk, der arbejder med utilfredse borgere, skal have noget til at stå imod med. Hvis man ved, at man har en god kollega, man kan tale med, og som man får opbakning fra, bliver det lettere at tackle svære situationer i arbejdet. Det kan være en hjælp at lave aftaler om det.



Stemningen på plejehjemmet Møllehuset er i bund. Medarbejderne vrisser ad hinanden, og **ledelsen gør intet**, mener kollegerne Tina Schwartz (t.v.) og Lena Tvarnø.



Prøv Styrkespillet

Styrkespillet er et kortspil, som kan bruges på arbejdspladsen til at styrke samarbejdet og forebygge konflikter. Spillet er udviklet af Branchearbejds miljørådet Social & Sundhed.



Køb det hos ambutik.dk for 50 kroner eller download det gratis.

15

procent af medlemmerne har i løbet af det seneste år været udsat for mobning, mens de har været på arbejde.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, oktober 2012

Gå i dialog og undgå diskussion

I dialog er målet:

- At finde fælles og bedre løsninger
- At forstå den andens mening
- At lytte til den anden
- At søge efter et fælles punkt, hvor vi kan mødes

I diskussion er målet:

- At få ret
- At overbevise den anden
- At forsvare egne meninger og løsninger
- At angribe den andens argumenter

Kilde: www.arbejdsmiljo.web.dk



Vi misforstår hinanden

Dårlig kommunikation mellem kolleger og ledelse skaber konflikter på plejehjem.

Af Kristoffer Sutton

“Der var ikke ryddet op på gangen efter jeres vagt i aftes. Husk lige det til næste gang!”

Sætningen er et eksempel på en mail, medarbejdere på plejehjemmet Møllehuset i København kan modtage dagen efter deres vagt.

“Man bliver ked af at få

kritik over mail. Jeg vil hellere stå ansigt til ansigt og få en forklaring på, hvorfor tingene ikke er gjort, eller hvorfor folk kritiserer noget, jeg ikke har gjort. Det er nu en gang lettere at gøre ansigt til ansigt, men ledelsen vil have, at vi gør det over mail i stedet,” siger **Tina**

Schwartz. Hun er sosu-assistent på Møllehuset.

Beskeder bliver misforstået Ifølge hende og flere kolleger er kommunikationen mellem medarbejderne og til ledelsen alt for dårlig. Ledelsens opfordring til at kommunikere ved

Svar på tiltale

Hvad siger ledelsen på plejehjemmet Møllehuset til beskyldningerne om **dårlig kommunikation?**

Vi vil gerne blive bedre

Hvad har I gjort for at sætte fokus på konflikter?

“Vi ser gnidninger opstå, fordi medarbejderne ikke får set hinanden eller talt sammen på tværs af vagterne. Derfor har vi arbejdet meget med det psykiske arbejdsmiljø på alle niveauer.

Vi har fra december 2012 afholdt temadage om psykisk arbejdsmiljø, der blandt andet fokuserede på, hvad medarbejderne selv kunne gøre for at få et godt psykisk arbejdsmiljø.”

Hvorfor opfordrer I medarbejderne til at bruge mail?

“Vi opfordrer dem til at sende spørgsmål på mail – det giver modtageren en mulighed for at undersøge sagen først. Hvis der er noget, man skal tale om, skal man selvfølgelig tale ansigt til ansigt – derfor opfordrer vi til, at man bruger mailen til at aftale et møde i kalenderen.”

Er kommunikationen på Møllehuset god nok?

“Vi arbejder hele tiden på at blive bedre. Nogle gange får jeg et chok, når jeg møder en medarbejder fra for eksempel aftenvagten, der ikke kender sin kollega fra 1. sal.”

Jeanette Sølvhøj er souschef og arbejdsmiljøleder på plejehjemmet Møllehuset i København.

hjælp af mail, skaber misforståelser blandt medarbejderne.

“Vi har kort tid til overdragelsen til de andre hold, og beskederne bliver tit skrevet i hastværk på grund af tidspress,” siger Tina Schwartz, der arbejder på natholdet.

Netop natholdet føler sig overset på plejecentret. De ugentlige personalemøder ligger typisk midt på dagen, og medarbejderne får sjældent mulighed for at gøre ledelsen opmærksom på problemerne.

“Jeg har prøvet at skrive til ledelsen flere gange, men jeg har ikke fået noget ud af mine henvendelser, og vi ser dem aldrig på vores vagt,” siger hun.

Ifølge Tina Schwartz’ kollega **Lena Tvarnø** er konflikterne blusset op på det seneste.

“De er blevet mere åbenlyse. Folk går med frustrationerne uden på tøjet nu, fordi vi ikke

kan holde dem inde længere,” siger hun.

Tør ikke sige sin mening

Medarbejderne på Møllehuset deltog tidligere i år i en trivselsundersøgelse. Undersøgelsens positive resultat passer ikke til stemningen på arbejdspladsen, mener hverken Lena Tvarnø eller Tina Schwartz.

“Folk er bange for at sige deres mening. De brokker sig og sladrer til os, men tør ikke selv sige fra, og vi, der tør, bliver hængt ud som brokkerørve,” siger Lena Tvarnø.

Tina Schwartz har taget konsekvensen og har sagt farvel til jobbet på Møllehuset.

“Jeg gik hjem hver dag med ondt i maven, derfor flygter jeg nu og har fundet andet arbejde – ligesom andre har gjort det,” siger Tina Schwartz. ★

krsu@foa.dk

5 gode råd om at løse konflikter

50

procent af de adspurgte har deltaget i kursus eller temadage i konflikthåndtering, men kun 13% har oplevet færre konflikter efterfølgende.

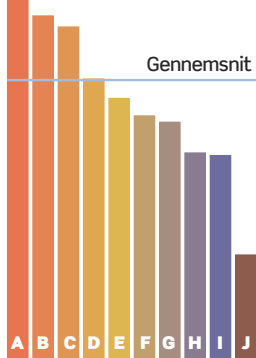
Konflikter bliver løst

Tre ud af fire FOA-medlemmer er helt eller delvist enige i, at konflikter bliver løst på en retfærdig måde på deres arbejdsplads.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, juni 2013

Mest ballade blandt kokke og tjenere

De fleste af FOAs faggrupper har færre konflikter end gennemsnittet på det danske arbejdsmarked



- A:** Kokke og tjenere
- B:** Brandmænd, reddere og sikkerhedsvagter
- C:** Bus- og taxachauffører, lokoførere m.fl.
- D:** Pædagogmedhjælpere
- E:** Sosu'er
- F:** Rengøringsassistenter
- G:** Køkkenmedhjælpere
- H:** Portører m.fl.
- I:** Dagplejere og børneomsorgsbeskæftigede
- J:** Passagerservice medarbejdere

Kilde: Arbejdsmiljø og Helbred 2012-20, NFA



Tal med din kollega, hvis du er uenig

Hvis du oplever, at en kollega løser en opgave på en uhensigtsmæssig måde, så gå direkte til hende og tal om det i stedet for at gå til en anden kollega eller lederen.



Kritisér ikke - spørg interesseret

I stedet for at sige 'det er da en dum måde at gøre det på', kan du spørge ind til, hvorfor vedkommende løser opgaven på netop den måde. Hun har måske en god grund, og du bliver klogere, eller måske kommer hun til at tænke over, om hun bør gøre det på en anden måde fremover.



Gem ikke på det

Få det ud med det samme. Hvis man går og brænder inde med noget, man er uenig med en kollega i, kan problemet måske vokse sig større, end det var i starten.



Sig fra, når kolleger sladrer

Lad være med at deltage i negativ sladder om en kollega, men sig i stedet, at du ikke mener, det er i orden at tale negativt om en kollega.



Vær ikke det tavse vidne

Mange konflikter består og udvikler sig, fordi vidnerne til konflikterne ikke vil blande sig. Spørg, om du kan hjælpe med at løse uenigheden, eller gå til din arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant eller leder.

Kilde: Nina Hedegaard, arbejdsmiljøkonsulent i FOA



Konflikter er ikke altid negative. De er nødvendige for at udvikle den faglige diskussion på arbejdspladsen.

NINA HEDEGAARD,
ARBEJDSMILJØKON-
SULENT, FOA

Hvordan klarer I konflikter på din arbejdsplads?



Helle Gabriel, pædagogmedhjælper, Samsøgades SFO, Aarhus:

“På min arbejdsplads er der meget åbenhed og plads til at sige sin mening. Der er ingen, der hvisker i krogene. Hvis der er problemer, bliver der taget fat i det med det samme. Vi er gode til at bruge hinanden og udnytte vores forskelligheder.”



Frank Johannson, beredskabsassistent Aarhus Brandvæsen, Aarhus:

“Vi har haft lidt problemer med konflikter på arbejdspladsen, men efter flere kurser i konflikt-håndtering er vi blevet bedre til at klare dem. Det er vigtigt, at vi kan tale med hinanden, hvis vi for eksempel har været ude til en dødsbrand.”



Lotte Nielsen, sosu-hjælper, Frederiksbjerg lokalcenter, Aarhus:

“Vi er gode til at håndtere konflikterne på min arbejdsplads. Der er en uskrevet regel om at få ordnet uenigheder med det samme, så de ikke udvikler sig. Vi er meget enige om måden, vi udfører vores arbejde på. På den måde undgår vi mange konflikter.”



Erik Jensen, teknisk servicemedarbejder, Viby Stadion, Aarhus:

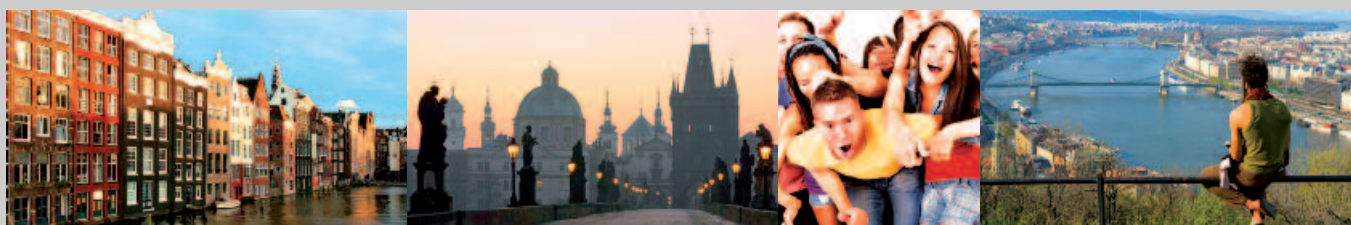
“Jeg har den daglige ledelse på Viby Stadion. Vi har meget frihed på arbejdspladsen. Den øverste ledelse kan mærke, at det fungerer, så der er ingen grund til at blande sig. Vi holder kaffepauser sammen, og der tager vi tingene op. Når der er en, der har personlige problemer, taler vi om det.”

Slut med
manuelle
vendinger!



Se mere på:
www.vendlet.dk

Kontakt os på:
Tlf: 9631 0050



Studierejser for Social- & Sundhedssektoren

AMSTERDAM • med bus • 6 dage/3 nætter fra kr. **1.335**
AMSTERDAM • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **2.025**

Forslag til studiebesøg i Amsterdam:

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

PRAG • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **1.690**
PRAG • med bus • 6 dage/3 nætter fra kr. **1.170**
BUDAPEST • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **2.070**
FIRENZE • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **2.925**



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

 Mød os på
facebook.com/TeamBenns

TEAM BENNS
Dit personlige rejsebureau

Tjek på din overenskomst

OVERENSKOMST
TJEK

Nu kan du læse om indholdet i din overenskomst i et sprog, der er til at forstå. Vi har taget paragrafferne i FOAs mange overenskomster og skrevet dem om til almindeligt dansk. Vi kalder det Overenskomst-tjek, og du finder det på foa.dk.



Sådan gør du

- Du finder **Overenskomst-tjek** på www.foa.dk.
- Når du logger dig ind på 'Mit FOA' med medlemslogin eller nemID, får du adgang til **Overenskomst-tjek**.
- Du kommer ind på din personlige side, hvor du kan læse om den overenskomst, der gælder for dig.

Kun kommuner og regioner

Overenskomst-tjek fortæller om FOAs overenskomster med kommuner og regioner. Overenskomster med private firmaer er endnu ikke med.

7 skridt

Dine rettigheder som **gravid** er sikret af Ligebehandlingsloven

Hvis du bliver gravid

1 Du skal fortælle din arbejdsgiver, at du er gravid senest 3 måneder før fødslen, og hvornår du regner med at begynde orloven. Vi anbefaler, at du oplyser din arbejdsgiver om din graviditet, så snart du er gravid. Så er du nemlig beskyttet af Ligebehandlingsloven.

2 Du har ret til lønnet fravær, når du skal til undersøgelser – for eksempel scanning og jordemoderbesøg.

3 Hvis du bliver syg på grund af din graviditet, så tæller det ikke som sygefravær. Husk derfor at oplyse det til din arbejdsgiver.

4 Du har mulighed for få en førtidig barselsorlov, hvis der er risiko for truende abort, fosterskade med mere.

5 Du har ret til fravær 8 uger før termin. Føder du før de 8 uger, kan ugerne ikke overføres. Føder du senere, beregnes barselsorloven fra dagen efter fødslen.

6 Du har ret til 14 ugers barselsorlov med løn, derefter op til 12 uger med løn og endelig 20 uger med dagpenge.

7 Senest 8 uger efter fødslen skal du oplyse din arbejdsgiver om, hvornår du vender tilbage, og om du vil udskyde eller forlænge orloven. Du har ret til at vende tilbage til samme eller lignende stilling. Du har mulighed for at anmode om ændrede arbejdstider og mønstre i den første tid efter orloven.



Gravide og medarbejdere på orlov er beskyttet imod ændringer i ansættelsesforholdet, hvis det er begrundet i graviditet eller orlov.

Kilde: Ligebehandlingsloven

Tip

Som **dokumentation** kan du give din arbejdsgiver en kopi af din vandrejournal, hvor alle oplysninger på nær forventet fødselstidspunkt er overstreget.

[vidste du at]

Hvis du er privat ansat, kan der gælde andre regler. Det vil stå i din ansættelseskontrakt eller i din overenskomst. Du vil altid være beskyttet af Ligebehandlingsloven.

Fleksibel orlov

Der er vid mulighed for at tilrettelægge orloven fleksibelt, og farens afholdelse af orlov kan påvirke længden af dagpengeperioden. Spørg om detaljerne i din FOA-afdeling.

FOA hjælper

Er du far, så ret henvendelse til din afdeling og få råd og vejledning.



Ualmindeligt godt tilfreds

Bjarne Vinther Christiansen fra Frederikshavn er 58 år. Siden februar har han været i seniorjob som pedel på Vendelboencentret, et plejehjem og ældrecenter.

“Jeg er ualmindeligt godt tilfreds. Jobbet er meningsfyldt, og jeg har selv ønsket det. Andre er ude at samle papir i vejgrøfterne, det ville jeg ikke bryde mig om.”

Bjarne er uddannet elektriker. Derfor har han noget særligt at bidrage med, når der skal monteres en lampe, eller en kontakt skal udskiftes. I dag har han skiftet nogle pærer og malet et gulv.

“Der er meget socialt i det. Man kommer ud på arbejdsmarkedet og samler en del erfaring, der kan bruges, hvis man vil blive ved, til man er 65 eller 68.”

Uden seniorjobbet havde Bjarne ingen indkomst. Han har aldrig overvejet at melde sig ud af efterlønsordningen.

“Jeg har mødt folk på min kones arbejde, der har fortrudt, at de meldte sig ud. Det er en statslig arbejdsplads. Hvis de bliver arbejdsløse i en sen alder, får de et problem. Som tiderne er nu, har mange brug for et seniorjob.” ★

Seniorjob redder mange

Et seniorjob sikrer din indkomst, hvis du løber tør for dagpenge de sidste fem år, før du kan gå på efterløn.

Er du medlem af efterlønsordningen, har du ret til et seniorjob i kommunen til overenskomstløn. Betingelsen er, at du har opbrugt din ret til dagpenge, og der er mindre end fem år, til du kan gå på efterløn. Ifølge **Finn Villadsen**, der er konsulent i FOAs A-kasse, er den mulighed et vigtigt sikkerhedsnet:

“Da dagpengeperioden blev halveret til to år, og beskæftigelseskravet blev fordoblet, ramte en giftig cocktail seniorerne. Tidligere genoptjente mange langtidsledige deres ret til dagpenge ved at arbejde 1.000-1.200 timer for eksempel i et vikariat. I dag skal man have fuldtidsarbejde i et helt år, så det er mere undtagelsen end reglen, at en senior igen opnår ret til dagpenge. For disse medlemmer er seniorjob eneste mulighed.”

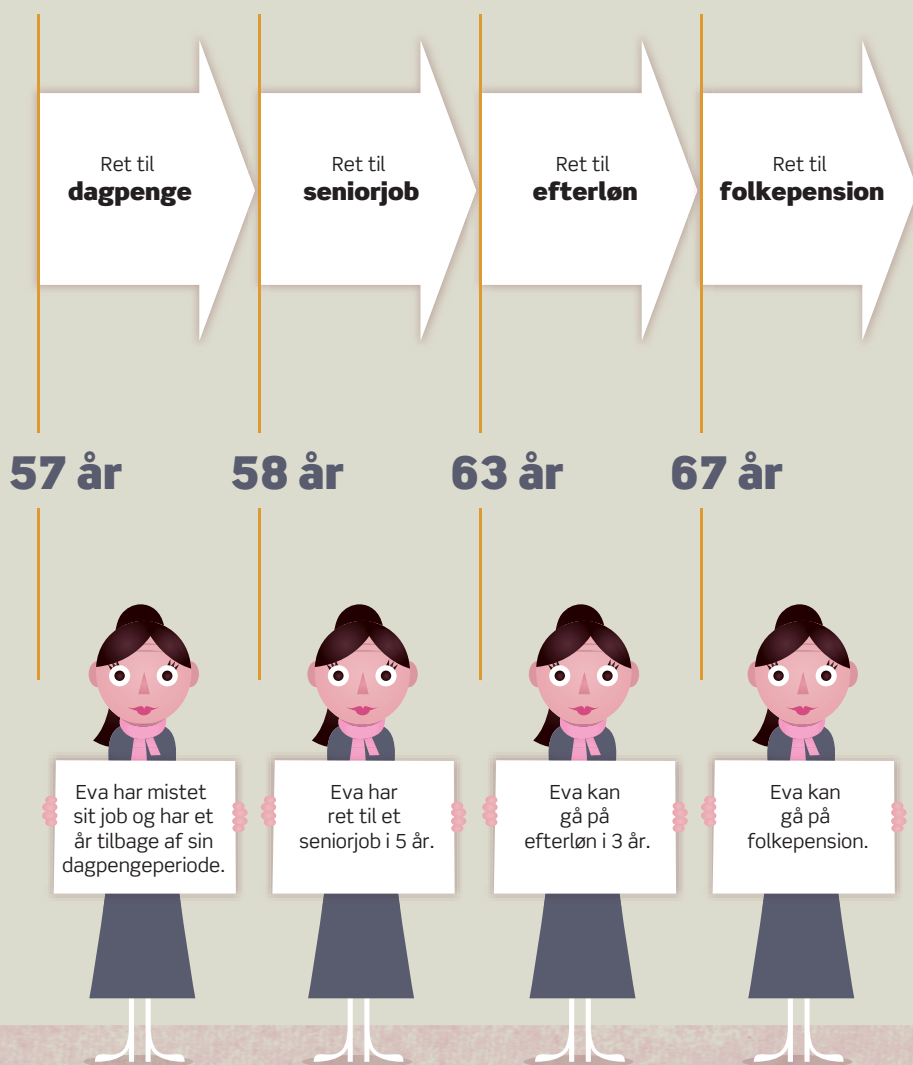
Antallet af FOA-medlemmer i seniorjob er da også mere end tidoblet siden 2012, i dag er tallet cirka 250.

Når du har søgt et seniorjob, kan kommunen lovligt vente i to måneder med at lade dig tiltræde jobbet. Det er Finn Villadsens erfaring, at den mulighed for forhaling udnyttes i de fleste tilfælde. Han råder derfor:

“Søg om seniorjob mindst to måneder før, din dagpengeperiode udløber. Så skal kommunen nemlig stå klar med jobbet til dig, den dag du ikke længere kan få dagpenge.” ★

Eva er blevet arbejdsløs

Hvis man har opbrugt sine to års ret til dagpenge, og der er mindre end fem år til man kan gå på efterløn, har man **ret til et seniorjob**. Men det afhænger af din alder, hvornår du kan gå på efterløn og folkepension. Eva i dette eksempel er født i andet halvår af 1956.



Læs mere

Det tidspunkt, hvor du får ret til seniorjob, afhænger af, hvilket år du er født. Se hvornår du har ret til et seniorjob: www.ak-samvirke.dk. Skriv 'seniorjob' i søgefeltet.

Ramt af dagpengeaftalen

Dagpengeaftalen, som regeringen og Enhedslisten indgik i maj, betyder, at seniorer, der skal i seniorjob i perioden fra 1. januar 2014 til 1. juli 2016 skal være på **arbejdsmarkedsydelse** i et antal måneder, inden de kan indtræde i seniorjobbet.

[bag om ordet]

Arbejdsmarkedsydelse er for langtidsledige, der har mistet dagpengeretten. Den er på **60%** af dagpengesatsen, dog **80%**, hvis man er forsørger.

De første må vente

- Seniorer med ret til seniorjob det første halvår af 2014 skal være på arbejdsmarkedsydelsen i 15 måneder, før de kan få et seniorjob.
- Antallet af måneder på arbejdsmarkedsydelse nedtrappes, så seniorer med ret til seniorjob i første halvår af 2016 kun skal være på ydelsen i tre måneder, før de kan komme i seniorjob.

Du skal selv bede om et seniorjob

Du kommer ikke automatisk i seniorjob. Du skal skrive et brev til kommunen, hvor du helt kort beder dem give dig et. Sørg for at få en kvittering på, at du har afleveret brevet. Der er nogle vigtige frister, som du skal overholde.

A-kassen siger til

FOAs A-kasse vil informere dig om reglerne, så snart du får ret til seniorjob.

Hvad kan man arbejde med?

Kommunen skal høre, hvad du kan og gerne vil arbejde med, men i sidste ende bestemmer kommunen jobbetts indhold.



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

Er du ved at miste dagpengene?

Hvis du ikke længere kan få dagpenge, har du ret til at komme på den såkaldte uddannelsesordning og få uddannelsesydelse.

Hvis du er ledig, efter du har opbrugt din uddannelsesydelse, kan du få arbejdsmarkedsydelse i en periode. Aftalen

22. september

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

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på www.foa.dk/forbund/nyt-job.

Delegeretmøde 2013

FOAs A-kasse afholder delegeretmøde mandag den 10. december 2013 fra 15-18 på Scandic Copenhagen, Vester Søgade 6, 1601 København V. Se, hvornår der er valgmøde i din afdeling på hjemmesiden www.foasakasse.dk.

Elektronisk jobsøgningsskema

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

1.338 FOA-medlemmer har mistet dagpengene

Gå ind på www.foa.dk/mistet-dagpengene og læs de aktuelle tal.

om arbejdsmarkedsydelse er dog ikke vedtaget endnu, men forventes vedtaget til efteråret.

Uddannelsesydelse

Er du ledig og mister retten til at få dagpenge i perioden frem til den 6. januar 2014, kan du få uddannelsesydelse i en periode på op til 6 måneder inden for 12 måneder. Har du for eksempel et vikariat på en måned, kan du få den måned, du 'har til gode', senere. Men kun inden for 12 måneder.

Muligt at forlænge

Hvis du er en af dem, der kommer på uddannelsesydelse inden den 30. juni i år, og opbruger du din uddannelsesydelse, så får du den automatisk forlænget, hvis du fortsat er ledig i perioden frem til den 31.

december 2013. Du kan få uddannelsesydelse i en periode på op til 6 måneder inden for 12 måneder, og du behøver ikke at kontakte dit jobcenter.

Hvis du er ledig efter nytår

Du kan få arbejdsmarkedsydelse, hvis du er ledig og har opbrugt din ret til få dagpenge og/eller uddannelsesydelse, fra 5. januar 2014 og frem til udgangen af 1. halvår 2016. Som den endnu ikke vedtagne aftale ser ud nu, kan du få arbejdsmarkedsydelse i op til 1 1/4 år, hvis du mister retten til dagpenge i 1. halvår af 2014. Hvis du mister retten til dagpenge i 2. halvår af 2014, kan du få arbejdsmarkedsydelse i 12 måneder. Grunden til denne forskel er, at varigheden af arbejdsmarkedsydelsen nedtrappes hen mod 2. halvår 2016, hvorefter

man kun kan få dagpenge i 2 år, det vil sige ingen uddannelsesydelse eller arbejdsmarkedsydelse.

Du skal være medlem

I modsætning til uddannelsesydelse skal du være medlem af a-kassen for at få arbejdsmarkedsydelse. Har du derfor meldt dig ud, mens du fik uddannelsesydelse, skal du melde dig ind igen. Du skal være aktivt arbejdssøgende og deltage i aktivering.

Tidsbegrænset

Husk, at du højst kan få dagpenge, uddannelsesydelse og arbejdsmarkedsydelse i maksimalt 4 år i alt. ★



Læs mere

på www.foa.dk/a-kasse/hvis-du-mister-dagpengene



A-kassens callcenter - en udvidet service til dig

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

Nye regler for selvvalgt kursus

Som noget nyt pr. 1. juli 2013 skal du have været ledig i 4 måneder, før du kan komme på et 6 ugers selvvalgt kursus. Det gælder dog ikke, hvis du

er begyndt på et kursus i din opsigelsesperiode, og kurset strækker sig ind over ledighedsperioden. Så kan du som ledig få lov til at færdiggøre

den del af kurset, som ligger inden for de 6 uger, hvis du søger om det. ★

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



Medlemmerne har ordet

Hvad mener medlemmerne egentlig om stress, arbejdstøj eller faglig dokumentation? Det kan du se i FOAs medlemsundersøgelser.



www.foa.dk/undersogelser



Kig arbejdspladsen efter i sømmene

Bliv klogere på hvordan, hvornår og hvorfor I skal lave arbejdspladsvurdering (APV) på din arbejdsplads.



www.foa.dk/apv



FOA-nyheder til dig

Få seneste nyt om de ting, der betyder noget for dit job, din løn og dine arbejdsforhold – direkte i din indbakke.



www.foa.dk/nyhedsbrev



Tillidsrepræsentant - noget for dig?

Vil du gøre en forskel for dine kolleger og dig selv, styrke din faglige viden og sætte skub i dine karrieremuligheder? Så skulle du måske overveje at blive tillidsrepræsentant. På foa.dk kan du læse mere om, hvad opgaven som tillidsrepræsentant indebærer, hvordan du bliver valgt og hvilke muligheder og fordele, det giver dig.



www.foa.dk/tr

... og meget mere på foa.dk

selvbetjening
nyheder
faglige netværk
debat

gæt et job

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

Jeg gentager mig selv



Jeg taler med rigtig mange skolebørn. De er så impulsive og spørger meget.



Jeg er totalt ufaglært, men er blevet lært op undervejs. Blandt andet har jeg gået til tysk på aften-skole.



Denne her bruger jeg, når vi har større arrangementer, hvor kommunen bruger lokalerne.



Jeg gentager mig selv mange gange i løbet af en dag, men samtidig er mit arbejde meget afvekslende.



Vi har ikke dresscode, men det skal være pænt og praktisk. Skoene er det vigtigste for mig, de skal have gummisål, for det er hårdt at gå på et marmorgulv.



Mine arbejdstider er skiftende: Både dag, aften og weekend, og indimellem kan det også blive ud på natten.

Hvad laver Maibrith?

Er hun mon ...

- Kantineleder
- Social- og sundheds-assistent
- Serviceassistent
- Museumsmedarbejder
- Biblioteksbetjent



Gæt det rigtige svar blandt de 5 muligheder ovenover, og send svaret til quiz@foa.dk senest 27. juni. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Frode og de andre

- Faggruppen styrmænd hører under FOA Søfart, som tæller 145 medlemmer.
- Uddannelsen til styrmand tager et år på skolen. For at blive optaget skal man have mindst to års erhvervs erfaring. Man kan – som Frode – læse videre til skibsfører.

[i sidste nummer]

Frode er styrmand

Jette Kristensen, Hellebækvej 37 i Klarup havde gættet, at Frode Vest Hansen er styrmand. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Jette.



foto:



foto: Niels Åge Skovbo



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE

PÅ UDKIG EFTER **BILLIGE** FORSIKRINGER?



**SPAR OP TIL
8.000 KR. PÅ DINE
FORSIKRINGER**

Det kloge valg: Ring til os nu

Du kan spare helt op til 8.000 kr.* med vores forsikringer – og det er supernemt. Du skal bare ringe, så klarer vi det hele.

Ring 44 39 39 51

– og hør, hvad du kan spare

PenSam  **FORSIKRING**

*Baseret på sammenligning i Søndagsavisen uge 14, 2013. Grundlag for PenSam's beregning: Par 35 år m. 2 børn • Ulykke + tandskade, dækning 1 mio. kr. i invaliditet og død • Indbosum 934.000 kr., basisdækning, selvrisko 1.970 kr. • Hus 1-plan, 139 kvm, byggeår 1982, fuldt kombineret dækning (ej elvarme) • Bil (fastpræmie m. kasko) vægt 1.175 kg, selvrisko 4.984 kr. • Priserne er baseret på et gennemsnit for kunder i forskellige landsdele.

Vinterbadning starter nu



Sådan reagerer kroppen

- Når kroppen kommer ned i koldt vand, får den et chok, og mange begynder at hyperventilere.
- Blodkarrene trækker sig sammen i fingre, arme og ben, og blodet løber mod de indre organer.
- Blodgennemstrømningen i hjernen bevares, men hvis kroppen ikke er vant til koldt vand, kan den falde til ca. det halve.
- Der frigives endorfiner og signalstoffer i hjernen: Adrenalin, noadrenalin, serotonin, kortisol og dopamin.
- Når man kommer ud af vandet, åbner blodkarrene sig igen, og man føler, at blodet ruller gennem kroppen ud i arme, ben og ansigtshud.

September er **den helt rigtige måned**, hvis du vil begynde på vinterbadning. Efterhånden som temperaturen falder, vænner din krop sig til gysset.

Skridt for skridt

1

Find én at bade sammen med.

2

Klæd om ikke for langt fra badestedet. De fleste bader nøgne. Men tag bade-drugt på, hvis du har det bedre med det.

3

Gå **stille og roligt** ud i vandet, enten ad en trappe fra en badebro eller ud fra stranden. Lad være med at springe i. Det kolde gys giver en chok-effekt, som kan være farlig.



Mange føler sig høje bagefter

Hvis du vil i gang med vinterbadning, er det bedst at starte sidst på sommeren og fortsætte to-tre gange om ugen, mens vandet bliver koldere.

“På den måde vænner kroppen sig til det, og man undgår kraftige kuldechok, som kan være farlige,” siger **Bo Belhage**, klinisk forskningslektor og overlæge på Bispebjerg Hospital. Han har forsket i vinterbadnings effekt på kroppen.

Sundhedseffekterne er mange:

“Vinterbadning giver et bedre psykisk velvære, og det er en af de mest betydningsfulde faktorer for, at vi har det godt fysisk. Kroppen frigiver en mængde stoffer, som blandt andet dæmper smerter og øger lystfølelsen. Mange føler sig høje bagefter,” siger Bo Belhage.



“Vinterbadning styrker immunforsvaret, påvirker insulinbalancen positivt og giver en markant **følelse af velvære**,” siger forsker Bo Belhage.

Immunforsvaret styrkes. Efter flere måneders regelmæssig vinterbadning påvirkes insulinniveauet i kroppen, så den bliver bedre til at håndtere sukker og fedt. Desuden oplever mange gigtpatienter, at vinterbadning lindrer smerterne.

Vinterbadere har generelt bedre helse end andre, viser undersøgelser. Men det er svært at vide, om det skyldes vinterbadning, eller at det ofte er sunde og aktive mennesker, der vælger at vinterbade – eller en kombination. ★

jonna@periskop.dk

4

Dyp hele kroppen, i hvert fald til skuldrene. Du behøver ikke dyppe hovedet, men det giver en særlig oplevelse at gøre det.

5

De fleste utrænede vinterbadere begynder at **hyperventilere**, når de rører vandet. Mere erfarne udstøder blot et enkelt gisp. Prøv at trække vejret roligt og tæl f.eks. til 10 eller 20.

6

Når du kommer op, fryser du ikke. **Blodet bruser** i kroppen, og du føler dig let og godt tilpas.

7

Er der sauna, hvor du bader, kan du skiftevis **bade og svede**.

8

Start og slut med en badetur, så føler du dig mest frisk.

9

I et par timer kan du mærke virkningen af bl.a. **endorfiner og adrenalin**. Det giver en følelse af at være fuld af energi.



- **Badesko** er gode til glatte broer og stenet bund.
- **Badehætte** nedsætter risikoen for hovedpine af det kolde vand.
- **Badekåbe** eller håndklæde er rart, når du går ud til vandet.



Badevands-temperaturen er perfekt, når penis og testikler er lige lange.

KLAUS SLAVENSKY, FORFATTER TIL BOGEN VINTERBADER, I POLITIKEN

Så mange gør det

Der er mere end 20.000 organiserede vinterbadere i Danmark fordelt på mere end 80 klubber.

Pas på hjertet

Har du hjerte- eller blodtrykproblemer, skal du tale med din læge, inden du begynder at vinterbade.

Vær sikker

- Bad aldrig alene.
- Du skal kunne bunde.
- Trappen skal være skridsikker.
- Pas på understrøm.
- Når der kommer is, så pas på. Nysis kan være meget skarp.

Find en klub

Bader du i klub, koster medlemskabet nogle hundrede kroner. De fleste badeklubber har sauna.

Fri for snot

En undersøgelse har vist, at hyppigheden af øvre luftvejsinfektioner som forkølelse, bihulebetændelse og halsbetændelse faldt med 40% hos vinterbadere.

Lyst til at prøve noget nyt?



Du kan blive:

- Mindfulness Instruktør kr. 8.900
- Positiv Psykologi Vejleder kr. 8.900
- Kostvejleder kr. 8.900
- Sundheds- og Livsstilscoach kr. 12.750
- Massør og Sportsmassør kr. 21.500
- Fitnessinstruktør kr. 13.250
- Certificeret Løbecoach kr. 7.995
- Personlig Træner kr. 19.750
- Zoneterapeut kr. 42.500

Bestil samlet kursusbrochure



Efteruddannelse med stor fleksibilitet

- Læs i hele landet
- Mulighed for onlineundervisning
- Opstart året rundt

Bestil gratis kursusbrochure og læs mere på www.atwork.dk

Email: info@atwork.dk

Tlf. 44 48 61 00

AT WORK
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET

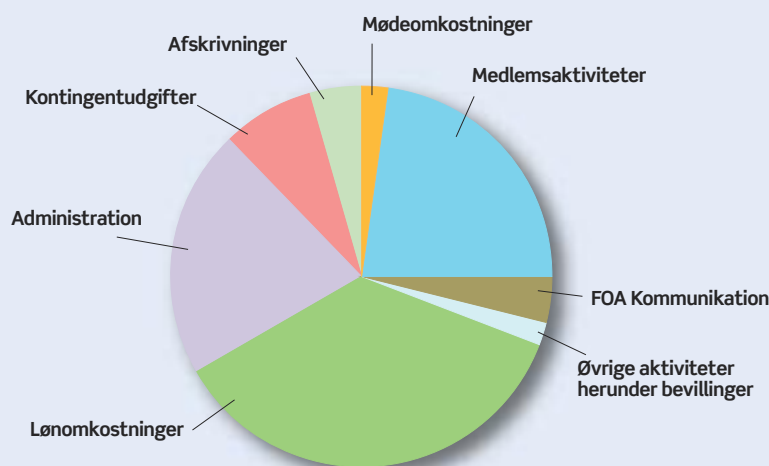
FOA fik overskud trods medlemstab

FOA fik et overskud på **75 millioner** kroner i 2012.

På trods af faldende medlemstal og faldende kontingentindtægter kom FOA ud af 2012 med et overskud på 75 millioner. Overskuddet skyldes især meget større indtægter på værdipapirer end forventet. Samtidig er der gennemført besparelser i forbundets drift. Det hører også med til billedet, at de uventet store finansielle indtægter kommer efter en periode, hvor resultaterne har været skuffende.

Forbundsregnskabet omfatter både den løbende drift af forbund og administrationen af FOAs A-kasse, tillidsrepræsentantuddannelsen med videre, Strejkefonden og Kursuscenter Røsnæs.

Vil du vide mere om regnskaberne, er du velkommen til at henvende dig i din afdeling.



Regnskab (1.000 kr.)

Kontingentindtægter	265.492
Administrationshonorar fra FOAs a-kasse	127.856
AKUT-fondsrefusion	116.048
Andre indtægter	44.151

Indtægter i alt

553.547

Mødeomkostninger	12.728
Medlemsaktiviteter	130.316
FOA Kommunikation	21.042
Øvrige aktiviteter herunder bevillinger	11.368
Lønomskostninger	202.602
Administration	119.719
Kontingentudgifter	44.285
Afskrivninger	24.334

Udgifter i alt

566.394

Finansielle poster

87.839

Overskud

74.992

Af Henning Brok

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om porrer, som er en meget anvendelig grøntsag.



Månedens råvare: Porrer

Porren er en løgagt. Den nederste del er hvid – i toppen har den grønne blade. Rå er smagen skarp og kan bruges fintsnittet som rå løg på madder, i dressinger og salater. Smagen er mildere, når den bliver varmebehandlet, og porrer kan koges eller bages og

blive milde og bløde i både smag og konsistens. Porresuppe, porretærte og marinerede porrer er eksempler på retter, hvor porre står alene, men den er også god i selskab med alle andre grøntsager.

Safran-porrer med kylling og æg

Til 4 personer

- 8-10 porre-stykker
- 0,2 g hel safran (fås i små æsker og breve i velassorterede supermarkeder)
- 2 tsk. groft salt
- 2 dl hvidvin eller 2 dl vand og 2-3 spsk. citronsaft
- 2 stk. kyllingebryst uden skind og ben
- friskkværnet peber
- **Drys:** 2 æg, hårdkogte
- 50 mandler med skind
- **Tilbehør:** Grove brune ris
- Mal hel safran til pulver i en morter med salt. Lad den trække ca. 15 minutter i hvidvin eller vand med citronsaft.
- Kog risene som angivet på pakken.
- Rens porrerne: Fjern evt. de groveste eller visne dele af toppen og yderbladene. Skær roden af. Lav et par snit ned igennem toppen af porrerne og skyl i koldt vand til de er fri af jord.
- Skær porrerne ud i stykker på 5-6 cm.
- Kog æggene hårdkogte ca. 10 minutter og hak dem.
- Hak mandlerne.
- Varm safranblandingen i en rummelig gryde med stor overflade. Læg porrerne i gryden og kyllingebryster oven på. Læg låg på og damp porrerne møre og kyllingen færdig. Vend porrer og kylling undervejs. Skær kyllingen ud i lidt mindre stykker.
- Smag kogelagen til med salt, peber og evt. citronsaft. Kom porrerne på et fad med kogelagen. Læg kyllingestykkerne ovenpå og drys med hakket æg og mandler.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

mad med klinken



Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.



foto: Colourbox

Put rester i omeletten

Brug rester af grøntsager, koldt kød eller fisk i omelet eller æggecake. Drys krydderurter eller sprød, fintsnittet salat eller fin råkost på toppen. Æggeretter kan spises med ristet, daggammelt hvede- eller rugbrød, og det er billig og hurtigt hverdagsmad.

Hæld en sjat æblemost i maden

Vand er neutralt i smagen, men andre drikke kan give maden en ekstra smagsdimension og gøre maden og måltidet bedre. Øl er bittert, kærnemælk er friskt og syrligt, mælk er sødt, vin er syrligt og måske lidt sødt, sodavand og saft er sødt eller surt-sødt og ren, ægte æblemost meget aromatisk.



foto: Colourbox

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



BØRNEULYKKEFORSIKRING HOS ALKA

Hvert år kommer mange børn ud for en ulykke, mens de er i skole eller fritidsklub.

Med en børneulykkesforsikring er dine børn dækket 24 timer i døgnet.



alka

Læs mere på
loplus.dk/alka

FÅ 25 % RABAT PÅ MEDLEMSKAB AF SPROGKLUBBEN

Er du interesseret i det danske sprog, og vil du gerne vide mere om, hvordan man skriver godt?

Vil du orienteres om, hvordan reglerne er i dag, og vil du inspireres og have lejlighed til at møde andre sproginteresserede?



**25%
RABAT**

TJESPROGNET.DK

Er du professionel eller professionel?

Læs mere på
loplus.dk/tjeksproget

SLUT MED STORE TANDLÆGEREGNINGER



L0 Plus Tandforsikring dækker langt de fleste af dine udgifter til tandbehandling, lige fra de regelmæssige tandeftersyn, til de mere omfattende tandbehandlinger.

Læs mere på loplus.dk/tand

lo PLUS Tandforsikring

ABONNÉR PÅ ARBEJDEREN



Nyt om arbejdskampe og fagbevægelsen – fem dage om ugen. **20% i fast rabat** til L0 Plus medlemmer og 500 kr. ekstra rabat til nye abonnenter.

Læs mere på loplus.dk/arbejderen

Arbejderen

PLUS SIZE MODETØJ OG TILBEHØR MED 9 % RABAT

Plus size modetøj, linge, smykker, bæltter og tørklæder med **9% rabat** på alt i str. 42-56.

**9%
RABAT**

Læs mere på
loplus.dk/nannaxl

NANNA XL



Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit L0 Plus rabatkort?
Bestil et nyt kort på www.loplus.dk/genbestilkort eller kontakt L0 Plus kundeservice på 70 10 20 60.

SE FLERE TILBUD PÅ LOPLUS.DK

**lo
PLUS**

HELLERE EN LILLE STÆRK BANK ...



... end en stor og dyr

I PenSam Bank er det hele meget enkelt og meget billigt. For vi har hverken erhvervs kunder eller filialer, og vi gør ikke forskel på folk. I stedet får du billige lån, lave gebyrer og din egen rådgiver.

Lyder det ikke stærkt?

Se på pensam.dk/tjek
om vi passer sammen

– eller ring nu på **44 39 39 56**

PenSam  **BANK**

Brønderslev

Social- og Sundhedssektoren. Generalforsamling 24. sept. kl. 18.30-19.30 i Restaurant Hedelund, Nørregade 41, Brønderslev. Dagsorden iflg. lovene. Efter generalforsamlingen er der foredrag om kropssprog og nonverbal kommunikation af mimeren, artisten og kloven Henrik Rasmussen. Tilmelding til spisning kl. 17.30, senest 19. sept. på tlf. 46 97 10 30.

Frederikshavn

Kost- og Servicesektoren. 10. sept. afholdes fusionsgeneralforsamling i afdelingens mødelokaler: Fællesmøde kl. 17, generalforsamling kl. 17.30, nedlæggelsesgeneralforsamling kl. 18.30, stiftende generalforsamling af Servicesektoren kl. 18.45 og festmiddag kl. 19. Sidste tilmelding 3. sept.

Teknik- og Servicesektoren. 10. sept.: Fusionsgeneralforsamling i afdelingens mødelokale: Fællesmøde kl. 17, generalforsamling kl. 17.30, nedlæggelsesgeneralforsamling kl. 18.30, stiftende generalforsamling af Service-sektoren kl. 18.45 og

festmiddag kl. 19. Sidste tilmelding 3. sept. **Pædagogisk Sektor.** Generalforsamling i afdelingens 17. sept. spisning fra kl. 17.30, sjovt indslag kl. 18.15 og mødestart kl. 19.30. Sidste tilmelding 3. sept.

Social- og Sundhedssektoren: Generalforsamling i afdelingen 26. sept. spisning fra kl. 17.30, sjovt indslag kl. 18.30 og mødestart kl. 19.30. Sidste tilmelding 13. sept. på 46 97 11 70 eller direkte til afdelingen på www.foa.dk/frederikshavn. Af hensyn til traktament bedes du tilmelde dig senest på den dato, der står ud for din sektor. Social- og Sundhedssektoren yder kørsels-godtgørelse ved fælles transport fra Skagen og Sæby.

Seniorer. 10. sept. går turen til Aalborg, hvor vi skal ind og se Søfarts- og Marinemuseet. Der serveres smørrebrød. Herefter videre til Graceland. På vej hjem spiser vi aftensmad. Tilmelding senest 3. sept. Pris 350 kr. ekskl. drikkevarer (betaling ved tilmelding). 8. okt. kl. 14: Kundechef i ALKA, Hans Jørgen Jensen, kommer og fortæl-

ler om én af sine mange rejser ud i verden. Tilmelding senest 1. okt. Pris 20 kr. inkl. kaffe/te. 12. nov. kl. 17 er der aftenfest, vi hygger os med musik, god mad og amerikansk lotteri. Tilmelding senest 5. nov. Betaling ved tilmelding: 150 kr.

Frederikssund

Seniorklubben. 18. sept. kl. 13.30: Foredrag om Irland rundt på cykel – 1.100 km på 4 uger. 23. okt. kl. 13.30: Sognepræst ved Frederikssund Kirke Thomas Rønberg fortæller om at være arresthuspræst i arresten på byens torv.

Mariagerfjord

Afdelingsgeneralforsamling 24. okt. kl. 18-19: Spisning i Restaurant Østerskov på Amerika-vej 23, Hobro. Kl. 19: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Seneste tilmelding til spisning: 21. okt. på 98 51 21 11/46 97 13 73. Husk at Pædagogisk Sektor og faggruppeklubben for dagplejer og pædagogmedhjælpere afholder årsmøde 12. sept. kl. 18 i FOAs lokaler Rørholmegade 8, Hobro. Vi starter med spisning, derefter årsmøderne. Tilmelding til

Jonna Hansen senest 5. sept. på 27 52 97 01. Faggruppeklubben afholder arrangement med fysioterapeut Morten Thastum 10. sept. kl. 19 i Rørholmegade 8, Hobro. Tilmelding til Bente Munk senest 3. sept. på 98 54 24 48/60 94 53 19.

Social- og Sundhedssektoren.

Årsmøde 25. sept. kl. 17 i Hobro Idrætscenter, Amerika-vej, Hobro. Spisning kl. 17, derefter årsmøde kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Efter årsmødet vil deltagerne fra faggruppelandsmødet komme med en kort orientering. Kl. 19.30: Foredraget *Styr lige dit kropssprog* med Henrik Rasmussen, også kendt som kloven Tapé. Tilmelding til spisning senest 19. sept. på 46 97 13 73.

Odense

Generalforsamling 2. okt. kl. 19.30. Fagligt kulturelt oplæg kl. 17.30, derefter spisning kl. 18.30 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding til spisning på tlf. 46 97 18 00 eller www.foa.dk/odense senest 25. sept.

Seniorklubben. 10.

sept. er der rundvisning på Odense Rådhus. Kl. 10 skal vi mødes ved indgangen med Henrik Poulsen. Bagefter frokost/brunch-buffet på Eydens.

Nyborgs Aktivitetsklub

10. sept. kl. 14 i 3F's mødelokale, Vestergade 32, Nyborg: Stig Madsen viser efterårets mode. Tilmelding senest 3. sept. til Grethe Bahn, tlf. 60 84 29 34. Kommunalvalgsmøde 24. sept. kl. 10-14. Vi forsøger at få ungdomspolitikere fra S, SF, V, DF og K, til at komme. Kl. 9.30-10 er der tilmelding til Hvidsten Kro, (medlemspris 300 kr. og ikke-medlemmer 450 kr.) filmaften efter ferieturen og Helle Lynge og smykker i FOA store sal, Vesterbro 120, Odense. 8. okt. Tur til Hvidsten Kro. Kl. 8.45 kører vi fra Dannebrogsgade og kl. 8.55 fra TV2 parkering. 8. okt. kl. 14 i 3F's mødelokale, Vestergade 32, Nyborg: Lone Kjeldsen Hesselund fortæller om bioteknik og magnetfeltterapi. Tilmelding til Grethe Bahn på 60 84 29 34 senest 1. okt.

Roskilde

Medlemsmøde om fol-

keskolereformen 2. sept. kl. 18.30 i FOA Roskilde, Fuglebakken 2, 1.sal, Roskilde for pædagogmedhjælpere og medlemmer ansat i SFO'er og på skoler. Oplæg og dialog ved Jakob Sølvhøj, formand i Pædagogisk Sektor i FOA. Læs mere på www.foa-roskilde. Arrangementet er gratis, men kræver tilmelding i receptionen på Fuglebakken 2 i Roskilde, på 46 97 19 90 eller via www.foa-roskilde. 11. sept. fra kl. 18-20: Kildvandring i Roskilde. Tilmelding i receptionen på Fuglebakken 2 i Roskilde eller på www.foa-roskilde. Arrangementet koster 20 kr. pr. deltager. Hvert medlem kan medtage en ledsager. 25. sept. kl. 8.30-13: Faglig stolt og arbejdsglad – afdelingens tillidsrepræsentanter inviteres til TR-møde på Restaurant Håndværkeren, Hersegade 9 i Roskilde. Oplæg ved Mette Thomsen, certificeret coach, akupunktør og zoneterapeut. Tilmelding senest 16. sept. til receptionen på Fuglebakken 2 i Roskilde eller på 46 97 19 90. 9. okt. kl. 19: FOA Roskildes Sangkor synger her

FOA-afdelinger

FOA - Fag og Arbejde
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger:

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

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

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

anden onsdag i vinterhalvåret. Tilmeld dig på www.foa-roskilde.dk eller på 46 97 19 92.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 24. okt. kl. 18.30: Ordinær generalforsamling i Festsalen på Sølund, Dyrehaven i Skanderborg. Dagsorden ifølge lovene. Spisning fra 17.30-18.15. 16. okt. kl. 17-20 hos FOA Silkeborg-Skanderborg, Dalgasgade, Silkeborg: Eksamensteknik. Målgruppen er elever på sosu-uddannelserne og PAU-uddannelsen. Gratis for elevmedlemmer. Tilmelding på 46 97 20 20 eller [silkeborg-skan-](mailto:silkeborg-skan-derborg@foa.dk)

derborg@foa.dk. Tilmeldingsfrist 10. okt. kl. 12.

Social- og Sundhedssektoren inviterer til en spændende faglig debataften 12. sept. kl. 17-20.30 i FOA Huset, Silkeborg. Iwona Wozninska giver oplæg om Patientombuddet. Bag efter referat fra faggruppelandsmøder og efterfølgende faggruppevalg. FOA er vært ved let anretning. Tilmelding senest 5. sept. på 46 97 20 20. Tur til Psykiatrisk Hospital i Risskov med rundvisning og aftensmad 24. sept. Bus fra FOA Silkeborg, Dalgasgade kl. 15.15, bus fra

FOA Skanderborg, Villavej 12 kl. 16. Tilmelding på 46 97 20 20. Københavnertur 9. okt. Afgang fra FOA Silkeborg, Dalgasgade kl. 6, afgang fra FOA Skanderborg, Villavej 12 kl. 6.35. Rundvisning i forbunds-huset, besøg på Rigshospitalet og tid på egen hånd. Tilmelding senest 1. okt. på 46 97 20 20. Egenbetaling 100 kr.

Seniorklubben. 5. sept. kl.12: Besøg på sygehusemuseet i Randers. Samkørsel fra Shell, Østergade, Silkeborg. Oplys vedr. kørsel ved tilmelding. Pris 50 kr. + 30 kr. til kørsel. 3. okt.:



om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

Arrangement med øjen-sygeplejerske Bodil D. A'more i FOA Huset kl. 14. Hun fortæller om øjensygdomme, AMD og grå stær. Pris 30 kr.

Skive

Banko 26. sept. kl. 14 i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 50 kr. inkl. 3 plader samt kaffe m. brød. Tilmelding senest 20. sept.

Sønderjylland

Seniorklubben. 25. sept. kl. 14: Demonstration af pulserende magnetfelt-terapi i FOAs mødelokaler. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 18. sept. 23. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 16. okt.

om bladet

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

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

Redaktionen sluttet: 19. august

Indlæg til 'det sker' sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Frist til nummer 6: 6. september

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

Annoncefrist: Nummer 6: 13. september

Nummer 6 udkommer: 10. oktober

Udgiver:



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



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

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

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

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

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

www.activcare.dk

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

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

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

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

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

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

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til CoopDanmark til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til brevkasse@foa.dk senest den 19. september.

Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev Marianne Andersen, Viby J.

1. Hvor mange færre pladser i dagplejen var der i 2013 end i 2007?

- A. 25 procent
- B. 50 procent
- C. 75 procent

2. Hvilket job har Frede Vest Hansen?

- A. Styrmand
- B. Skraldemand
- C. Politibetjent



3. Hvor mange FOA-medlemmer har seniorjob?

- A. Cirka 25
- B. Cirka 250
- C. Cirka 2.500

4. Hvor stort var FOAs overskud i 2012?

- A. 25 millioner
- B. 75 millioner
- C. En milliard

5. Hvornår skal en kvinde senest sige til sin arbejdsgiver, at hun er gravid?

- A. Tre måneder før fødslen.
- B. Fire måneder før fødslen.
- C. Fem måneder før fødslen.

6. Hvor lang tid før termin har gravide ret til fravær?

- A. To uger
- B. Fire uger
- C. Otte uger



7. Vi er gået tæt på et foto her i bladet. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. Stegt kylling
- B. En hjerne
- C. Et stykke tapet

8. Hvor glad sosu-assistent Thora Mikkelsen og smadrede sin skulder?

- A. På et dansegulv til julefrokosten
- B. På en isglat parkeringsplads foran et AMU-kursuscenter.
- C. På et badeværelse hos en beboer.



PenSam indkalder til

ÅRSMØDER 2013



Forbrugergruppen for Kost og Service holder årsmøde **tirsdag den 22. oktober 2013 i PenSam**



Forbrugergruppen for Ledere holder årsmøde **torsdag den 24. oktober 2013 i PenSam**



Forbrugergruppen for Social og Sundhed holder årsmøde **torsdag den 7. november 2013 i Kolding**



Forbrugergruppen for Teknik og Service holder årsmøde **mandag den 25. november 2013 i PenSam**



Forbrugergruppen for Pædagogisk sektor holder årsmøde **tirsdag den 26. november 2013 i PenSam**

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **senest 30 dage** før mødet afholdes til PenSam, Ledelsessupport, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Forslag til dagsordenen til Social- og Sundhed skal sendes til PenSam, Ledelsessupport, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum, **senest 2 måneder** før årsmødet afholdes.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at **sende en mail til lew@pensam.dk** eller **ringe på telefon 44 39 31 33**, hvor du også kan rekvirere dagsorden med bilag til mødet.

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk.

PenSam



**TRÆT
TRÆT
TRÆT**

9 ud af 10 kvinder mangler jern

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

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

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

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.



Scan koden og læs mere om produktet.



*Kvinder i den fødedygtige alder

praxis®

... gør din dag behagelig

Kanonpriser

- på populære modeller til arbejde og fritid!



Azur

Lilla

Lime

Sort

Rød

- Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et mode-rigtigt look og sidder perfekt.
- Fåes også til herrer.

Model 98891

Dame jakke med taljering
Str. S - 3XL

Super
god
pasform

Frit valg
kr. 399,-
2 stk. kun
kr. 700,-



Praxis Stretch Sport
- 2-vejs stræk-kvalitet!



Frit valg
kr. 399,-/349,-
2 par kun
kr. 700,-

Sporty buks

Med stræk i begge retninger og mange detaljer. Meget funktionel til brug i træningslokalet, plejesektoren, på klinikken eller til sport og fritid.
Fåes i sort og hvid.
Str. XXS/34 - 4XL/50

Model 96306

Model 96302



Sort

Rød

Mocca

Lys blå

Navy

Lilla

Fleece-jakker

Super blød og lækker kvalitets-fleece, der ikke "fnuller". Sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet normalt koster.

Model 98804

Dame fleece-jakke
med taljering
Str. XS - 3XL

Model 98802

Unisex fleece-jakke
Str. S - 3XL
Sort op til 5XL



Frit valg
kr. 329,-
2 stk. kun
kr. 500,-

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 30.09.13 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning