

Fagbladet **FOA****5****GODE RÅD**

om rygeregler

SIDE 38

fokus:**POLSKE ANSATTE
SNYDT AF FIRMA**

Risikerer at gå glip af løn og pension

SIDE 8-11

**ANJA FIK 130.000
I INVALIDESUM**Henvendelse til FOA gav kontant
udbytte i sidste øjeblik

SIDE 30

**DAGTILBUD SØGER
SPONSORER**Stramme budgetter får
dagtilbud til at gå nye veje

SIDE 6

Ingen snak i sosu-assistent Anne Ekdals rygepause

**ALENE MED
SMØGEN**

Nye rygeregler på Havebæk Plejecenter

SIDE 34-38

Flid, fusk og snyd

Skumle arbejdsgivere, der snyder deres udenlandske ansatte, har vi hørt om før, men normalt plejer det at foregå tilpas langt fra FOAs verden – f.eks. inden for byggeri og bærplukning.

Fagbladet FOA kan nu afsløre, at systematisk spekulation i billig arbejdskraft har fundet sted i det offentlige i årevis.

FOA har netop vundet en sag på vegne af otte udenlandske medarbejdere, der var ansat i det nu hedengangne Dansk HjemmePlejeService. Men selv om kvinderne har rettens ord for, at de hver især er blevet snydt for op til 81.000 kroner, er deres eneste chance i dag, at deres tidligere chef kan betale. Og han er som sunket i jorden ...

I forrige nummer kunne vi afsløre et andet privat hjemmepleje-firma i at fuske. Det rejser naturligvis spørgsmålet, om kommunerne kan vaske hænder, når deres private leverandører fejler. Fagbladet FOA mener, at man sjældent slipper fra at give hånd til et gråzone-firma uden selv at få bare lidt beskidte hænder. ★



Gitte Hejberg

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

Systematisk fusk med lønnen

Privat hjemmeplejefirma snød polske ansatte som Anna Maria Otocka, og efter firmaets lukning har de nu ringe udsigt til at få deres løn og pension.

Side 8



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

BØRNI BEVÆGELSE

Hos dagplejer Bende Lauridsen er det tilladt at lege vildt, for det styrker motorikken.

Side 22

Tramp i peda- lerne

Cykling forlænger livet.
Side 40



Tilbage til fortiden

Fem daginstitutioner i Malling laver legetøj som i gamle dage.

Side 16

tema
rygepauser

Rygeregler bliver strammet

På Havebæk Plejecenter må rygerne ikke holde pause sammen.

Side 34-38

I hvert nummer

Dennis K	14
Fagligt talt	20
Det virker	29
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Din sundhed	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

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

Maj Dahl-Rasmussen
journalist
mdar@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

Stine Mørkeberg
journalist
stim@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Niels Rosdahl Jensen
journalistpraktikant
nrje@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

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

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

nyt

88

procent af kommunalpolitikerne tror, at frivillighed kommer til at spille en større eller en meget stor rolle i fremtiden.

Kilde: Nyhedsmagasinet Danske Kommuner

Uddannelse til alle

Efter 2-3 års ansættelse som ufaglært i den offentlige sektor, skal man have ret til uddannelse. Det er et af de krav, FOA stiller op til trepartsforhandlingerne med regeringen, regionerne og kommunerne, som starter i april.

 **Læs FOAs udspil**

foa.dk/trepart2012



Foto: Mikkel Østergaard

11

Vi savner en anerkendelse af, at børneområdet også er et sted, hvor det kan betale sig at investere langsigtet.

LARS KLINGENBERG, FORMAND FOR FORÆLDRENES LANDS-ORGANISATION, TIL NYHEDSMAGASINET DANSKE KOMMUNER

Nu har KL aben. Vi har stadig ikke ligeløn i Danmark. Og det bør ikke være lønmodtagerne, men arbejdsgiverne, der fremover har aben, mener FOA. Derfor klædte aktivister sig på Kvindernes Kampdag 8. marts ud som ligestillings-ikonet **Pippi Langstrømpe** og overlod hendes abe, Hr. Nilsson, til Lene Møller, afdelingschef i Kommunernes Landsforening.

Hvornår har du sidst været på kursus?

Vi har spurgt fire FOA-medlemmer, hvornår deres kompetencer sidst fik et løft.



Fanny Liv Krebs, sosu-assistent på plejehjemmet Lotte på Frederiksberg

Medicinkursus

Jeg var på et tre timers medicinkursus i sidste uge. Det handlede om, hvordan man undgår fejl, når man bestiller og giver medicin. Det er første gang, jeg har været på kursus i fire år.



Susanne Thaysen, pædagog i Peder Lykkes Vejs Børnehave i København

Til Italien

Jeg var for nylig på en studierejse til Italien sammen med andre danske og norske pædagoger. Vi udvekslede kompetencer om, hvordan man kan bruge dokumentation til at forbedre arbejdet med børn.



Birthe Kastberg, service-assistent på Skjulhøjgaard Plejehjem i København

Lækkert smørrebrød

Sidste år var jeg på smørrebrødkursus. Det har inspireret mig til at servere indbydende mad for småtspisende ældre. Jeg havde for eksempel ikke før tænkt på, at avocado kan bruges på smørrebrød.



Pia Timming, dagplejer i Frederiksberg Kommune

Bedre selvværd

Jeg var for nylig på et selvværds kursus, hvor jeg lærte mig selv bedre at kende. Siden er jeg blevet god til at sige min mening og stå ved den overfor mine kollegaer, når vi diskuterer vores arbejde.

FOA anker fyring af kræftsyg på barsel

Thisted Kommune fyrede en pædagogmedhjælper, der blev syg af kræft under sin barsel. Nu vil FOA have dommen prøvet i landsretten.

Af Finn Danielsen ★ foto: Ole Mortensen



Kan en kommune se stort på reglerne om ligebehandling af kvinder og mænd, bare fordi en ansat bliver syg under sin barsel? Det mener FOA ikke, og derfor vil forbundet nu have landsretten til at forholde sig til fyringen af et medlem, der blev syg under sin barselsorlov.

Fyret under sin barselsorlov

Tre måneder efter pædagogmedhjælper **Maibrit Thinggaard Sørensen** har født, får hun at vide, at hun er alvorligt syg. Diagnosen er leukæmi – blodkræft.

Det meddeler hun sin leder i børnehaven, og lederen sygemelder hende. I juni 2010, bare et halvt år efter, bliver Maibrit fyret på grund af for meget sygdom.

“Jeg havde ellers glædet mig vildt meget til at komme tilbage. Det var noget af det, der holdt mig oppe,” fortæller Maibrit Thinggaard Sørensen.

FOA kræver 240.000 kr.

FOA mener, at afskedigelsen er i strid med Ligebe-

Loven siger ...

En arbejdsgiver må ikke afskedige en lønmodtager, fordi denne har fremsat krav om udnyttelse af retten til fravær eller har været fraværende efter barselslovens §§ 6-14 eller i øvrigt på grund af graviditet, barsel eller adoption.

Kilde: Ligebehandlingslovens §9



Det er bare fantastisk, at der nu kommer nye øjne på sagen.

MAIBRITT THINGGAARD SØRENSEN,
FYRET PÆDAGOGMEDHJÆLPER

“Jeg er glad for, at FOA anker, for kommunen skal ikke have lov til det her,” siger pædagogmedhjælper Maibrit Thinggaard Sørensen – her sammen med børnene Melanie og Jonas.

handlingsloven, men kan ikke blive enig med Thisted Kommune om en løsning. Derfor må striden afgøres af byretten, hvor FOA på Maibrit Thinggaard Sørensens vegne kræver en godtgørelse på 240.000 kroner svarende til 12 måneders løn. Men byretsdommeren i Thisted afviser kravet. Thi kendes for ret: Nul kroner til Maibrit.

“Vi undrer os meget over dommen. Vi mener, at Maibrits fravær reelt har været barselsorlov, og at sygemeldingen ensidigt er foretaget fra arbejdsgiverside,” siger **Leif Vestbjerg-Nielsen**, faglig sekretær i FOA Thisted-Morsø.

Glæde over anken

FOA vil derfor have dommen afprøvet i landsretten, og den beslutning vækker jubel hos sagens hovedperson.

“Jeg var utroligt skuffet over byrettens dom, og det er bare fantastisk, at der nu kommer nye øjne på sagen,” siger Maibrit Thinggaard Sørensen.

Hun er oven på mere end to års behandling for leukæmien og flere aktiveringskurser så småt klar til igen at arbejde som pædagogmedhjælper. ★

fida@foa.dk

Dagtilbud på pengejagt

Hvert femte dagtilbud har søgt legater og sponsorer, og lige så mange overvejer at gøre det.

Af Merete Nielsen

Cykler, motorikredskaber, frugtbuske, solsejl, teaterforestillinger, sundhedsfremmende aktiviteter. Listen over udstyr og aktiviteter i dagplejen og daginstitutioner, der er finansieret udefra, er lang.

Det viser en FOA-undersøgelse, hvor 343 dagplejere og daginstitutionsansatte har deltaget.

Ifølge undersøgelsen har godt 20 procent af dagtilbuddene inden for de seneste to år søgt legater, fondsmidler eller sponsorer. Og yderligere 20 procent overvejer at gøre det.

Ingen penge til udvikling

Tryk-fonden, der har sikkerhed, sundhed og trivsel som kerneområder, er en af de fonde, der har travlt med at behandle ansøgninger fra blandt andet børnehaver.

“Vi mærker klart et større pres fra det kommunale område, siger donationschef Pia Hansen.

Anette Haudal, dagplejeleder i Odsherred Kommune, hører til blandt de dagtilbudsledere, der holder øje med puljer og fonde. Senest har hun fået 1,5 millioner kroner fra Forebyggelsesfonden til et projekt, der handler om dagplejernes trivsel og sundhed.

“Der er ikke penge i mit budget til at være innovativ, så jeg søger målrettet inden for de områder, hvor vi gerne vil udvikle dagplejen,” siger Anette Haudal.

Nu gælder det cykler

Hver måned afsætter hun tid i sin kalender til at tjekke op på nye puljer. Og så holder hun sig opdateret via nyhedsbreve fra blandt andet Socialministeriet. Næste projekt er besluttet.

“Jeg skal i gang med at søge om Christiania-cykler fra Cykelpuljen 2012. Det er meget relevant for os. Dels kan dagplejerne motionere, mens de er på arbejde, og dels giver det mening, at dagplejere på landet kan bruge en eldrevet ladcykel til legestuen i stedet for at tage bilen.” ★

men@foa.dk

Sponsoraternes Top 5

1. Transportmidler som f.eks. ladcykler
2. Etablering af legeplads
3. Udendørs udstyr
4. Legetøj
5. Uddannelse/kurser

Reklamer eller ej

Kun ganske få i medlemsundersøgelsen har fået finansieret udstyr ved hjælp af reklamer.

- To procent overvejer at gøre det.
- 10 procent oplyser, at det ikke er tilladt i deres kommune.



Der er ikke penge i mit budget til at være innovativ, så jeg søger målrettet inden for de områder, hvor vi gerne vil udvikle dagplejen.

ANETTE HAUDAL, DAGPLEJELEDER

[bag om ordet]

ICDP (International Child Development Programme) er et internationalt forebyggelsesprogram, som har til formål at træne lydhørhed og empati hos omsorgsgiveren.



Vi vil bare på det kursus

Dagplejerne Anette Pohl og Gitte Olsen bruger fritid på at søge penge til uddannelse.

Af Merete Nielsen ★ foto: Søren Skarby



“Det har gjort os meget bedre i samspillet med børnene. Hvis et barn for eksempel har det svært, fokuserer vi på, hvordan vi kan forandre os i stedet for at være optaget af barnets adfærd.”

Anette Pohl og **Gitte Olsen** bliver stadig helt begejstrede, når de taler om det kursus i ICDP, som de og ni andre dagplejere gennemførte på University College Lillebælt i starten af 2011.

Dagplejerne har siden drømt om at komme på opfølgingskurset, men det koster knap 15.000 kroner pr. deltager, og det har Svendborg Kommune ikke råd til.

Derfor har Anette, Gitte og en tredje dagplejer taget sagen i egen hånd og brugt aftener og weekender på at søge på nettet og gennemløje Legathåndbogen.

“Vi vidste jo ingenting, da vi startede, men vi har efterhånden indkredset de relevante fonde og fået noget øvelse i at skrive ansøgninger,” siger Anette Pohl.

Vi tror på det

Foreløbig er det blevet til afslag fra Egmont-fonden, Nordea, Svendborg Sparekasse,

For Anette Pohl (tv.) og Gitte Olsen har et kursus i ICDP været så inspirerende og brugbart i hverdagen med dagplejebørnene, at de er sprunget ud som **legatjægere** for at få penge til opfølgingskurset.

Oticon og Biku-ben. Det har dog ikke fået dagplejerne til at give op.

En ansøgning til Bustrupfonden er lige blevet sendt af

sted, og så må legatjægerne bare ruste sig med tålmodighed.

“Det er lidt op af bakke, men det skal nok gå. Jeg tror i hvert fald stadig på det,” siger Gitte Olsen. ★

men@foa.dk



Læs mere

Legathåndbogen kan lånes på biblioteket

Sakset fra foa.dk

13.03

Din løn steg lidt for lidt

Den lønregulering, du fik 1. januar som ansat i en kommune eller region, har vist sig at være lidt for lille. Det skyldes en fejl i noget af det datamateriale, der lå til grund for reguleringen. Nu har Danmarks Statistik rettet fejlen, og det viser sig, at reguleringen burde have været 0,02 procent højere i kommunerne og 0,03 procent højere i regionerne. Den manglende stigning indgår nu i den regulering af lønnen, der er aftalt til 1. oktober i år.

09.03

Vikarer får to kroner mere i timen

Lønnen for uddannede ansatte i vikarbureauer inden for pleje og omsorg stiger med 1,19 procent fra 1. marts i år og 1,2 procent fra 1. marts næste år. De aftalte stigninger betyder for eksempel, at vikarer, der er sosu-assistenten eller -hjelper, får omkring to kroner mere i timen fra 1. marts i år.

08.03

Mobbekultur på FOA-arbejdspladser

Der er masser af mobning på offentlige arbejdspladser, og den er især på det pædagogiske område, mener Landsforeningen mod Voksenmobning.

“Det er helt ekstremt, hvad vi får af henvendelser,” siger foreningens formand Gitte Strandgaard til foa.dk.

08.03

Unge: FOA-hvadfornoget?

Fire ud af ti ved ikke, at deres løn kan forhandles i samarbejde med FOA og tillidsrepræsentanten. De tror i stedet, at en hvilken som helst fagforening eller de selv uden hjælp kan forhandle lønnen. Og hver fjerde er ikke klar over, hvad en overenskomst er. Det viser en undersøgelse fra FOA, som 855 unge FOA-medlemmer har deltaget i.

Læs flere nyheder på foa.dk



“Jeg var bange for at miste mit job,” siger polske **Anna Maria Otocka**, der blev snydt for 40.802 kr. af sin tidligere arbejdsgiver, Peter Kessel.

Polakker snydt af hjemmeplejefirma

Firma snød otte udenlandske FOA-medlemmer for løn og tillæg. Frygt for at miste jobbet og manglende kendskab til reglerne afholdt dem i lang tid fra at brokke sig.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Lizette Kabré

Anna Marias historie

Polske Anna Maria Otocka rejste til Danmark for at få et liv uden økonomisk stress. Men arbejdspress og økonomiske bekymringer var der masser af i hendes første job i Dansk HjemmePlejeService.

 [Læs mere](#)

foa.dk/fagbladet/ekstra

[bag om ordet]

Lønmodtagernes Garantifond er en fond, der skal sikre, at du som lønmodtager får udbetalt løn, feriepenge, pension og tillæg, hvis din arbejdsgiver går konkurs eller er ude af stand til at betale.



Polen og Danmark

Gennemsnitslønnen for en fuldtidsansat i Polen var cirka **47.000 kroner** om året i 2004. Gennemsnitslønnen i Danmark var cirka **344.000 kroner** om året.

Kilde: Eurostat

Flere måneder uden løn og overarbejde uden tillæg. Det måtte syv polske og en svensk medarbejder finde sig i, da de i 2007-2009 var ansat i det nu nedlagte firma, Dansk HjemmePlejeService, i Furesø Kommune.

I dag – tre år senere – har de fået Retten i Lyngbys ord på, at de hver især har beløb fra 28.000 til 81.000 kroner til gode hos deres tidligere chef. Men de venter stadig på deres penge.

Holder mund af frygt

FOA rejste sag mod den daværende direktør for Dansk HjemmePlejeService, Peter Kessel. Og i februar 2012 afgjorde Retten i Lyngby sagen til fordel for FOAs medlemmer.

Men det er tvivlsomt, om de nogensinde får alle deres penge at se, for i dag er han på randen af konkurs med sit nye firma, P&L Erhvervsrenovering.

Lønmodtagernes Garantifond kan ikke hjælpe, fordi der er gået for lang tid, før de tidligere medarbejdere rejste deres krav. Det forklarer **Mumme Thing**, der som konsulent i FOA og specialist på overenskomst-området har ført sagen på vegne af de otte tidligere medarbejdere i Dansk HjemmePlejeService.

“Derfor er de nu afhængige af, om deres daværende leder har penge til at betale dem erstatning,” siger han.

De otte ansatte gik ikke til FOA, før

de stoppede i Dansk HjemmePlejeService i 2009.

“Jeg var bange for at miste mit job. Hvad så bagefter? Jeg havde masser af udgifter til værelse, mad og regninger,” forklarer **Anna Maria**

Otocka, et af de polske FOA-medlemmer.

Ditte Jørgensen, der arbejder med social dumping i 3F, genkender problemet med, at østarbejdere med ringe løn- og arbejdsvilkår først sent eller slet ikke går til fagforeningen.

“Mange presser sig selv, fordi de er afhængige af jobbet for at forsørge sig selv og eventuelt familien, og fordi de trods alt tjener mere end i Polen. Det udnytter arbejdsgiverne,” siger Ditte Jørgensen.

Snyd trives bedst hos private

Ifølge Mumme Thing i FOA er det ikke tilfældigt, at det var et privat firma, der snød de otte udenlandske FOA-medlemmer.

“En offentlig arbejdsgiver kan personligt ikke tjene noget på at snyde de ansatte. Det kan en privat. Desuden er der kortere til en fyresedel i det private erhvervsliv, end der er i det offentlige. Så det kan nemmere få konsekvenser for medarbejderne at brokke sig.”

Mumme Thing tilføjer, at der dog også er mange private firmaer, der overholder overenskomsterne. ★

stim@foa.dk



“En offentlig arbejdsgiver kan ikke personligt tjene noget på at snyde de ansatte. Det kan en privat.”

MUMME THING, KONSULENT I FOA

16

procent. Så meget steg antallet af østarbejdere sidste år, hvor der var 53.837 registrerede østarbejdere.

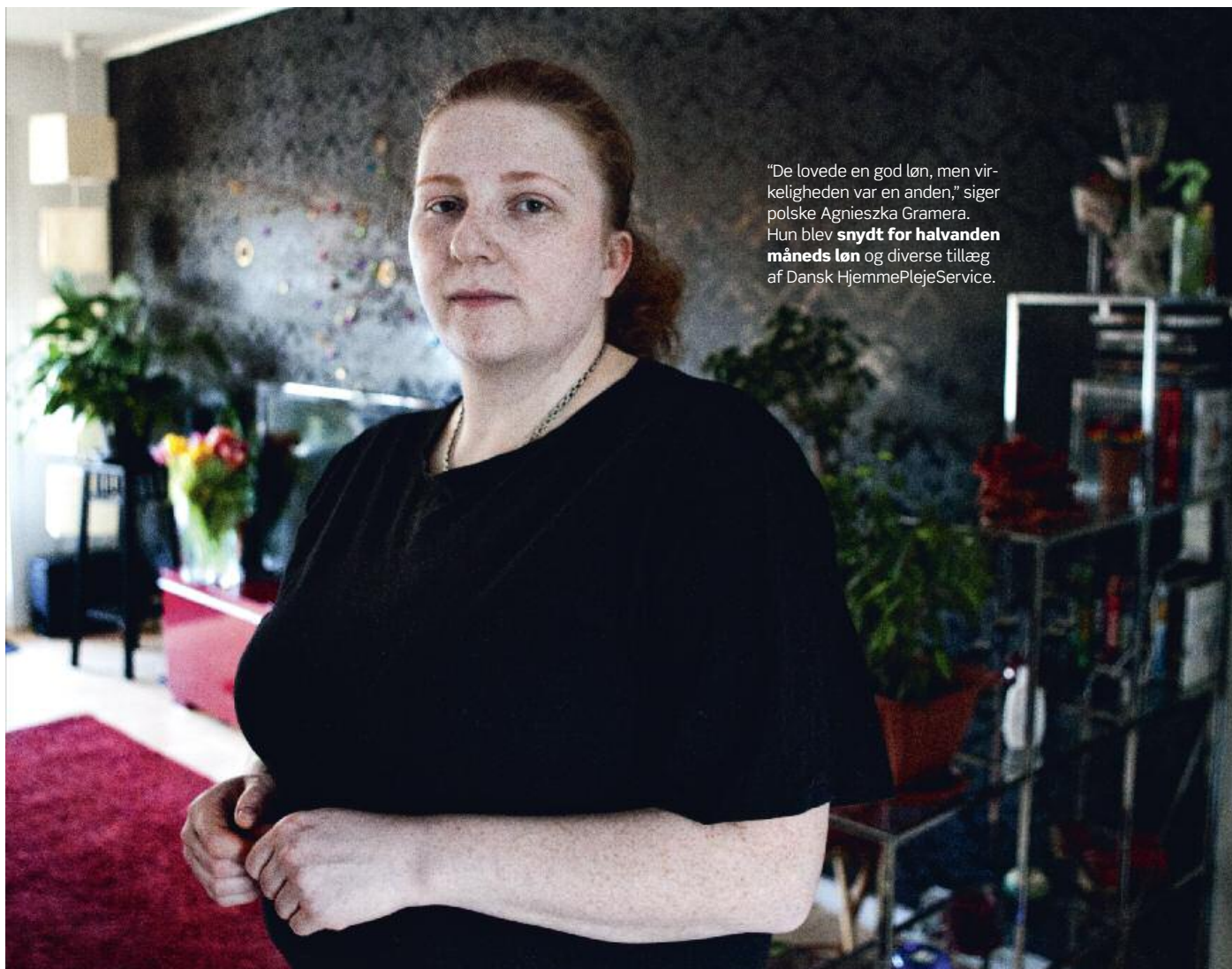
Kilde: Arbejdsmarkedsstyrelsen

Skylder 440.000 kr.

Peter Kessel, tidligere direktør for firmaet Dansk HjemmePlejeService, skylder i alt godt 440.000 kroner til de otte udenlandske FOA-medlemmer, der blev snydt for løn og tillæg.

Kessel bortvist

Dansk HjemmePlejeService blev i 2009 overtaget af Falck, men året efter blev Peter Kessel, der nu var ansat hos Falck, bortvist. Falck mente, han havde sminket regnskaberne op til købet.



“De lovede en god løn, men virkeligheden var en anden,” siger polske Agnieszka Gramera. Hun blev **snydt for halvanden månedes løn** og diverse tillæg af Dansk HjemmePlejeService.

Løn: Nul kroner

Polske Agnieszka Gramera startede sit nye liv i Danmark med at **arbejde gratis** for privat hjemmeplejefirma.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Lizette Kabré

Det var med håbet om et bedre liv, at polske **Agnieszka Gramera** i januar 2008 pakkede kufferten og rejste til Danmark.

“I Polen arbejder man hårdt til en lav løn. Jeg ville gerne tjene til hverdagen og spare op til mit eget sted at bo,” siger Agnieszka Gramera, der i Polen er uddannet kriminalassistent.

Det private firma Dansk

HjemmePlejeService, som havde en kontrakt med Furesø Kommune, søgte på det tidspunkt arbejdskraft i Polen.

“De lovede en god løn, men virkeligheden var en anden,” fortæller hun.

I halvanden måned så Agnieszka Gramera nemlig hverken skyggen af en kontrakt eller løn.

“Jeg spurgte flere gange,

men svaret var altid: I næste uge.”

Döner i nødration

Den første tid klarede Agnieszka Gramera sig på medbragt frossen döner og 500 kroner, som hendes far havde givet hende med.

Men Agnieszka Gramera var tålmodig:

“Jeg tænkte: Måske er det

bare hårdt i starten. Måske bliver det nemmere, når jeg lærer dansk.”

Hun boede i en lejlighed, hun delte med seks andre polske kolleger. Firmaets ejer, Peter Kessel, stod selv for udlejningen. Uden lejekontrakt.

“Det var hardcore at bo så mange sammen,” siger Agnieszka Gramera.

Humor hjalp hende og de polske bofæller igennem den første svære tid i Danmark.

“Vi boede oven på en sexshop. Når vi stod i vinduet, troede nogle folk på gaden, at vi var til salg. En af pigerne tog

en dag korset på og poserede foran vinduet. Det var kæresten hjemme i Polen ikke glad for,” smiler Agnieszka Gramera.

Agnieszka får nok

Efter halvanden måned fik hun endelig sin kontrakt og blev derefter lønnet for sit arbejde. Men hun fik ingen feriepenge eller tillæg for arbejde på helligdage.

“Langsomt gik det op for mig, at jeg blev snydt,” siger Agnieszka Gramera.

Efter et halvt år sagde hun jobbet op, men først et års tid senere gik hun til FOA for at få hjælp til at sagsøge Dansk HjemmePlejeService. For som hun siger:

“Jeg kendte ikke reglerne i Danmark.”

Siden har FOA ført sagen for Agnieszka Gramera. I februar i år fik hun rettens ord for, at hun har knap 50.000 kroner til gode hos sin tidligere arbejdsgiver. ★

stim@foa.dk

3 skarpe til Furesø Kommune

Annelia Jensen, chef for social- og sundhedsområdet, svarer.

Af Stine Mørkeberg

Hvorfor har kommunen ikke gjort noget for at undgå, at jeres leverandør, Dansk HjemmePleje Service, snød de ansatte?

Vi har ikke været klar over før nu, at de ansatte blev snydt. Vi kontrollerer, om medarbejderne er uddannede. Men vi kontrollerer ikke, hvad de får i løn eller andre forhold omkring deres ansættelser.

Burde I ikke gøre det?

Det vil jeg gerne overveje, om vi skal i fremtiden. I vores kontrakter skriver vi, at vi forventer, firmaerne ansætter personale på over-

enskomstmæssige vilkår. Nu vil jeg i første omgang kigge på, om det er formuleret tydeligt.

Hvad gør I for at undgå, at private firmaer presser priserne ved at snyde de ansatte for løn og tillæg?

Vi giver de private leverandører samme timepris som den kommunale hjemmepleje. Prisen er fastsat ud fra, at de ansatte skal være uddannet social- og sundhedshjælpere og -assistenter. Så vi trykker ikke prisen. ★

stim@foa.dk

Hvad mener du?

Er du blevet snydt for løn eller tillæg?

Sig din mening på foa.dk/fagbladet

Peter Kessel tavs

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra tidligere direktør i Dansk HjemmePlejeService Peter Kessel. Hans kontaktoplysninger er ikke offentligt tilgængelige, telefonnummeret knyttet til hans nuværende firma er udgået, og han svarer ikke på sin mailadresse. Kessels advokat, som FOA har kontakt med, var på ferie op til Fagbladet FOAs deadline.



De lovede en god løn, men virkeligheden var en anden.

AGNIESZKA GRAMERA

[bag om ordet] Østarbejder. Arbejdsmigrant fra EU-landene Polen, Litauen, Estland, Letland, Slovakiet, Tjekkiet, Slovenien, Ungarn, Rumænien og Bulgarien.

Pligt til udbud

Tilbudsloven har siden 2007 forpligtet kommunerne til at sende opgaver til over 500.000 kroner i udbud, så private såvel som offentlige leverandører kan byde på dem.

Sådan blev de snydt

Agnieszka Gramera

Halvanden måneds løn, tillæg for arbejde på helligdage, feriepenge og tilbagebetaling af depositum for lejlighed.

I alt **49.443 kroner**

Anna Maria Otocka

Pension, feriefridage, tillæg for brug af eget tøj. En parkeringsbøde blev desuden ulovligt trukket i lønnen uden dokumentation.

I alt **40.802 kroner**

Hanna Danuta Wrobel

Pension, betaling for overarbejde, feriefridage, tillæg for helligdage og for brug af eget tøj.

I alt **81.585 kroner**

Jolanta Andrzejczak

Betaling for overarbejde, feriefridage, tillæg for helligdage og for brug af eget tøj.

I alt **49.920 kroner**

Maria

Pension, betaling for overarbejde, feriefridage, tillæg for helligdage og for brug af eget tøj.

I alt **58.499 kroner**

Ronak Abboud

Pension, feriefridage og betaling for overarbejde.

I alt **28.520 kroner**

Ewa

Halvanden måneds løn, tillæg for helligdage og depositum for lejlighed.

I alt: **49.443 kroner**

groft sagt

Det rene pis

Mens regeringens nye handlingsplan for ligestilling ikke nævner ligeløn med et ord, spiller SF i København ud med et forslag om, at der skal opstilles **missoirs** i byen, så også kvinder kan tisse stående.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ceveas direktør, **Kristian Weise**, vil have de kvindelige varme hænder frem i den offentlige debat.

Kvinder blander sig ikke lige så meget i velfærdsdebatten som mænd, selvom de er i overtal i de job, hvor ældre skal plejes, børn passes, og hvor helt nære velfærdsopgaver løses. Det vil tænketanken Cevea nu lave om

på med en uddannelse for kvindelige meningsdannere. "Vi håber, at nogle stærke stemmer kan blive aktiveret og vende det hele lidt på hovedet. De, der står for velfærden i hverdagen, skal være mere toneangivende i, hvordan den skal indrettes," mener Ceveas direktør, **Kristian Weise**.

Han ønsker at få tilmeldinger fra kvinder, der måske har taget nogle problemstillinger på deres arbejdsplads op eller har en holdning til velfærdssamfundet, de egentlig gerne vil ud med. "Uddannelsen kan være relevant,

hvis man har de grundlæggende kompetencer til at være med i den offentlige debat, men mangler det sidste skub, den sidste selvtillid eller nogle helt konkrete redskaber," siger Kristian Weise. Han håber, at uddannelsen kan være med til at rykke ved andelen af kvinder på avisernes debatsider.

"Forhåbentlig betyder det, at der kommer nogle flere historier frem fra det virkelige liv om de udfordringer, som de varme hænder oplever. Det skulle gerne betyde, at vi kan finde nogle bedre løsninger." ★



Direktør for tænketanken Cevea **Kristian Weise** vil blandt andet have flere kvinder fra omsorgsjob ind i velfærdsdebatten.



**Vi har
løsningen
- du har valget**

I dag er det naturligt for kvinder at tage ansvar for deres egen sundhed. Derfor vælger stadig flere at bruge Menoflora, som mindsker eller helt stopper generne i overgangsalderen - helt naturligt.



Overgangsalder uden hede og svedeture

Når man først er kommet i overgangsalderen, er de fleste ikke i tvivl. Kroppen reagerer nemlig på de forandringer, der sker, og helt op til 75 % kan berette om gener, som påvirker hverdagen negativt. Specielt hede- og svedeture er noget af det, mange må døje med. Men det kan naturmidlet Menoflora løse på en helt naturlig måde.

Dokumenteret virkning
Menofloras effekt på hede- og svedeture er ikke kun noget, brugerne oplever.

**”Menoflora er
et fantastisk
produkt”**

*– Kirsten Fagerstrøm Olsen,
Fredensborg*

Produktet er blevet positivt omtalt i flere artikler, er dokumenteret i en lang række studier, og er anerkendt af førende eksperter. Dette er også grunden til, at mange bruger og

anbefaler Menoflora. Specielt dem, som døjer med hede- og svedeture i overgangsalderen, oplever en stor forskel, når de begynder at tage et dagligt tilskud af Menoflora.

Naturens kræfter

Flere tager i dag ansvar for deres egen sundhed. Det er også en af hovedårsagerne til, at mange vælger at bruge Menoflora i overgangsalderen. Menofloras virkning er 100% naturlig og baseret på planteekstrakter af Salvie, Sojabønner og Rødkløver.

Styrker også knoglerne

Menoflora udmærker sig ved også, at indeholde D-vitamin, der styrker dine knogler gennem overgangsalderen. Det kan senere i livet vise sig, at være vigtigt. Menoflora dækker således alle aspekter af de forandringer der sker i overgangsalderen.

Læs mere på www.wellvita.dk

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

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

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

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

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

Et godt tilbud

79⁰⁰

Halv pris



Dårlig timing fra S

Velfærden er for alvor sat til debat under den økonomiske krise. Det betyder ikke alene, at vi oplever besparelser, nedskæringer, serviceforringelser og afskedigelser. Det betyder også, at vi får debat om, hvad vi skal have ansvar for som individer og hvad, vi skal tage ansvar for som fællesskab. Og lige dét er i mine øjne velfærdens kerne.

For mig handler velfærd netop om, at vi giver alle lige adgang, vi giver alle lige muligheder, og vi spænder et fælles sikkerhedsnet ud under dem, der har mest behov for en hjælpende hånd.

Socialdemokratiet har nu skudt en grundlæggende debat om blandt andet fremtidens velfærd i gang. Og det er det lange perspektiv, som er sat til debat. Hvad skal fundamentet for velfærden i 2032 være? Flere i fagbevægelsen er lidt

bekymret over det perspektiv. Dem hører jeg til.



Jeg kan være bekymret for, at debatten kan komme til at tage udgangspunkt i den nuværende økonomiske krise, som kan komme til at skygge for perspektivet 20 år frem.

nuværende økonomiske krise, som kan komme til at skygge for perspektivet 20 år frem. Derfor er timingen i en debat om et nyt fundament for fremtidens velfærd ikke det bedste lige nu i mine øjne.

Tiden lige nu er til anstændighed, retfærdighed og fælles ansvarlighed. Jeg håber, at debatten om individuelt og fælles ansvar ikke drukner i disse års økonomisk begrundede forringelser af velfærden. Det fortjener det danske velfærdssamfund simpelthen ikke. ★

[kort sagt]
Socialdemokratiet har åbnet for en debat om, hvordan velfærdssamfundet skal se ud i 2032.

Det er rigtig godt at kigge frem og prøve at tegne perspektiver for udviklingen af den danske velfærdsmodel, men jeg kan være bekymret for, at debatten kan komme til at tage udgangspunkt i den



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook Fuld løn til arbejdsskadede 14. marts

Hvor længe vil FOA acceptere den lange behandlingstid af arbejdsskader? Det må være tidspunktet, hvor denne minoritet får lidt opmærksomhed. Mange ryger ud i skilsmisser, tvangsauktioner og depressioner, hvilket ikke er rimeligt. Giv de arbejdsskadede fuld løn i behandlingsperioden, så bliver perioden garanteret kort! Så behøver vi heller ikke læse i fagbladet om 'de store' erstatninger, der udbetales efter mange år.

Egil Hansen

FOA.dk Dejligt, nyt look 1. marts

Det er så dejligt at se, at vores FOA.dk har fået et nyt look. Det ser super godt ud og er meget nemt at finde rundt i.

Morten Klitgaard

Facebook Blå blok spørger 3. marts

Det reformforslag, der skal gælde (med tilbagevirkende kraft) for førtidspensionister og fleksjobbere, er ren kopi af blå bloks forslag. Endda har de strammet mere, end de blå ville i forhold til nogle af ydelserne. I dag er der omkring 70.000 fleksjobbere, med eller uden arbejde. De er alle ramt af sygdom eller ulykke, der gør, at deres arbejdsevne er varigt



Giv de arbejdsskadede fuld løn i behandlingsperioden, så bliver perioden garanteret kort!

EIGIL HANSEN

Hvad mener du?

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

nedsat. De bliver nu voldsomt ramt på økonomien, såfremt reformen om førtidspension og fleksjob vedtages.

Anita Lannig

Facebook Sig fra over for mobning 8. marts

Jeg ønsker mig en mere tydelig fagforening, som vil gå i spidsen for at bekæmpe mobning. Det kan ikke være rigtigt, at der er kolleger, som chikaneres væk fra arbejdsmarkedet og overføres til langvarig sygemelding med skader på krop og sjæl. Vi skal også som kolleger være langt bedre til at sige fra over for dette uvæsen og stå sammen, også hvis det er chefen, der er synderen. Jeg mener, at en chef/ arbejdsgiver simpelthen ikke skal have dagpengerefusion, såfremt vedkommende er medansvarlig for chikane/mobning.

Lene Lindquist

Facebook Dårlige ledere 8. marts

Alle snakker om besparelse i kommunen, at sygefraværet er højt, men ingen søger efter symptomet og sørger for, at årsagen behandles.

Arbejdsmiljøet, hvor en leder skaber splittelse mellem medarbejderne for at holde på sin magt – måske det kunne være en af de årsager, som skulle have forbindelse på og dagligt tilsyn af lægen.

Som det ser ud nu, tror jeg, at rigtig mange er flyttet fra beskæftigelse til at være langtids-syge inden for det offentlige.

Helga Munkebro

FOA.dk Arbejdsskader skal forebygges 4. marts

Som arbejdsmiljørepræsentant



glædede jeg mig til at læse bladet, idet det omhandlede arbejdsmiljø, men skuffet blev jeg. Jeg synes ofte, der er indlæg omkring kolleger, der har fået erstatning, men ikke indlæg om forebyggelse af arbejdsskader. "Der bliver talt meget om arbejdsmiljø til møderne, men der bliver ikke handlet på det." Så få dog lavet nogle handleplaner – vent ikke på, at ledelsen tager teten.

Anita Pedersen

FOA.dk Stinkende og tung i hovedet 1. marts

Jeg savner, at FOA melder sig på banen i debatten om rygeloven. Jeg finder det paradoksalt, at man nu taler om at forbyde rygerum/rygekabiner, hvor det da trods alt er frivilligt at opholde sig, mens landets store gruppe af sosu-personale dagligt udsættes for massiv passiv rygning både i plejeboliger og ude hos borgerne. Vi har intet valg, men må bare finde os i at lugte som et surt askebæger, når arbejdsdagen er slut.

Ingrid Agger



Rygeregler skaber debat

Rygeregler kan sætte gang i store diskussioner på arbejdspladserne. På et plejecenter i Odense må rygerne ikke længere ryge sammen, da ikke-rygerne frygter, at rygerne snakker fagligt over smøgen, uden at de selv lytter med.



Tema på side 34



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: foa.dk/debat eller [Facebook.com/fagogarbejde](https://www.facebook.com/fagogarbejde)



procent af FOAs medlemmer har sagt ja til forringelser af deres job for at kunne beholde deres job.

Kilde: Læserafstemning på foa.dk

Vær med i debatten

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



Somigår



gamle dage

1 Teaterdukke. Augusts løve og Sifs dinosaur kæmper!

2 Rette folder. Papiret skal foldes og foldes, og så bliver det til en båd. Sif, pædagogmedhjælper Jette Høegh Christiansen og Freja.

3 Tinsoldat. Historien om den standhaftige tinsoldat fik børnene fortalt i Den Gamle By, hvor de kunne se, hvad en rendesten er mv. Nu skal tinsoldaten ud at sejle i en papirbåd.

4 Søsætning. Frederik og Alberte tager mod til sig og dumper deres papirbåde i vandet.



[fem gamle uger] Projektet om gamle dage går ud på, at de fem institutioner arrangerer værksteder på skift i fem uger. Hver gang får børn og voksne en snak om, hvad de har oplevet. Børnenes kommentarer vil udgøre kernen i en bog, som hver institution laver som afslutning på projektet.

5 Hjemmelavet bold af tøjstykker og elastikker.

6 Lav en bold. Lange strimler af stof rulles til en hård knude, og så sættes der elastikker om. Her får Liv hjælp med elastikkerne.

7 Test. Pædagogmedhjælper Jette Høegh Christiansen og Sif afprøver bolden. Forrest er Freja.



Børnene får smagsprøver af hverdagslivet i gamle dage, når fem daginstitutioner i Malling syd for Aarhus laver ugelange workshops for hinanden. I dag skal børnene lave **gammeldags legetøj** i Børnehuset Ajstrupvej, som har fået besøg af 11 børn fra Børnehuset Østerskov.

Af *Jonna Toft* ★ foto: *Niels Åge Skovbo*





8

Børn fortæller

Projektet har fået navnet 'Børns fortællinger: Dagligliv før og nu'. Formålet er:

- At stimulere børnenes sprog og skabe en fortællekultur i institutionerne
- At nære børnenes kulturelle forståelse
- At fremme fællesskabet og samarbejdet mellem de fem medvirkende institutioner.

Lav selv gammel-dags legetøj

Lav en bold

En lang stofstrimmel (3-4 cm bred) rulles til en hård knude. Brug evt. en strimmel mere. Sæt 15-20 elastikker rundt om bolden, gerne flere – og se hvor bolden hopper.

Teaterdukker

Tegn en figur på et stykke pap og farvelæg den. Klip to huller i figuren og stik en blomsterpind igennem. Dukkerne kan bruges til skyggespil eller dukketeater.

Soldat i båd

Papirbåden er en klassiker. På en ispind males soldatens ansigt og sorte hat. Stik ispinden i båden og lad den flyde i baljer med vand.



9



10



11



12

- 8 Skygger.** Hjemmelavede dukker i skyggespil.
- 9 Travlhed.** Et kig ind i teaterdukke-værkstedet.
- 10 Talemåde.** Det er meget nemmere at forstå talemåden 'Jeg har lige én i røret', når man har prøvet en gammel-dags telefon.
- 11 Stemning.** En del af fællesrummet i Børnehuset Østerskov er indrettet som en stue fra gamle dage. De gamle ting giver anledning til en masse snak. Her læser pædagogmedhjælper Jette Høegh Christiansen højt for Noah, Emin og Villa.
- 12 Dannebrog.** Værkstederne indledes med flaghejsning og sangen 'I østen stiger solen op'.

det virker

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

Annettes favoritter:

- **Løbecykel** – træner grovmotorikken, de sociale kompetencer, indlæringsvejen – og giver selvtillid.
- **Læsekufferter** – træner de sproglige kompetencer
- **Lego** – træner finmotorikken og fantasien. "Det går vist aldrig af mode," siger Annette.

Pædagogisk assistent Annette Dietz elsker vuggestuens løbecyklar. "Så lærer vuggestuebørn at cykle langt tidligere," fortæller Annette.

Lynhurtig på løbecykel

Hvorfor løbecyklar? Løbecyklarne giver ungerne en virkelig god balance. Jeg har været i faget i over 30 år, og jeg har aldrig før set en generation af vuggestuebørn være så hurtige. Børnehaven får flere børn, der i allerede som 4-årige cykler uden støttehjul.

Hvad gi'r løbecyklarne dem ellers?

Løbecyklarne styrker deres grovmotorik. De bliver bedre til at klatre – i klatretårnet, på rutchebanerne og op på de høje stole. Det giver dem blod på tanden til at lære nyt og en god portion selvtillid. Og så giver det prestige.

Prestige, hvordan? Man er jo en vældig karl i de andre børns øjne, når man er en af dem, der suser ned ad bakken. De har jo næsten deres egen klub – løbebanden – og danner på den måde sociale bånd på tværs af stuer. Så det styrker også de sociale kompetencer – og indlæringsvejen.

Hvordan styrker det indlæringen?

Flere undersøgelser viser, at hvis et barn har en god grovmotorik, så lærer de hurtigere at læse og skrive. ★

nana@udsagn.dk

.....
Navn: Annette Dietz

Alder: 50 år.

Job: Pædagogisk assistent i vuggestuen Jættehøj. Annette har været ansat siden 1981.
.....

Inde og ude med løbecyklen

Løbecyklarne bliver både brugt indenfor og udenfor. Indenfor på de lange gange indenfor er det mest de mere stille og forsigtige børn, der bruger dem, og udenfor er det nok mest de 'vilde drenge', som Annette forklarer.

Hvor mange og hvilken løbecykel?

Jættehøj vuggestue har 6 løbecyklar til 35 børn. De har den mindste model i mærket Puky, der passer til vuggestuebørnene og har valgt en model i aluminium, da den er lettere end de modeller, der findes i træ: "Så er det nemmere at håndtere for børnene," lyder det fra Annette.

Her køber I løbecyklen

Jættehøj vuggestue har købt løbecyklarne i deres lokale legetøjsbutik. Du kan købe en Puky-løbecykel på f.eks. boernibalance.dk til priser fra 479 kroner.

Aldersgruppe: 1½ – 3 år.

Løbe- og legetid: Dagen lang



Af Nana Toft ★ foto: Ole Mortensen

fagligt talt

Dialog om dagplejens fremtid?

Dagplejen er under forandring. Den er i en rivende faglig udvikling, hvor de særlige muligheder ved at arbejde med små børnegrupper i et hjemligt miljø udnyttes stadig bedre. Der arbejdes intensivt med sprogudvikling. Der er fokus på indsatsen for børn med særlige behov. Mange udviklingsprojekter med fokus på motorisk udvikling og gode madvaner ser dagens lys.

Samtidig præges dagplejen af strukturelle forandringer. Nogle opleves af dagplejens ansatte som forbedringer af rammen om det pædagogiske arbejde, mens andre opleves som uigennemtænkte ændringer, der undergraver dagplejens særlige faglige kultur i et omfang, der på sigt kan true dagplejens eksistens som selvstændigt dagtilbud.

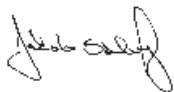
“ Vi vil opfordre politikere over hele landet til dialog om dagplejens fremtid.

Vi vil i den kommende tid opfordre politikere over hele landet til dialog om dagplejens fremtid. Vi vil i samarbejde med ledere og ansatte i dagplejen, med forældre, forskere og mange andre slå et slag for en stærkere anerkendelse af dagplejen. Vi vil give vores bud på initiativer, der kan udvikle dagplejen i stedet for at afvikle den.

Vi vil insistere på bedre uddannelsesmuligheder til dagplejerne. Vi vil kræve en styrkelse af dagplejepædagogernes rolle i dagplejen, og vi vil opfordre regeringen til at standse privatiseringen af dagplejen.

Jeg håber, at mange vil bidrage aktivt til et landsdækkende initiativ for at fastholde og udvikle dagplejen.

Der er brug for en fælles indsats. ★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

nyt



Rend og hop

Danmarks Idræts-Forbund og KFUM lancerede 1. marts 2012 et nyt koncept: Rend og hop med Oliver. Projektet har til formål at styrke motorikken hos landets børnehaverbørn og stilles gratis til rådighed for alle landets børnehaver.

 [Læs mere](#)

rendoghop.info

Børn skal lege med ord

SPELL er navnet på et nyt forskningsprojekt under Syddansk Universitet. Forskerne vil tilpasse et amerikansk program til brug i 128 børnehaver. Formålet er at støtte den sproglige udvikling især blandt udsatte børn og tosprogede børn.

[bag om ordet]

SPELL: Structured Preschool Effort for Language and Literacy. Børn skal tilegne sig sprog via legebaseret læsning.

64

procent af alle forældre til 0-6 årige børn oplever jævnligt konflikter ved aftensmåltidet: Børnene nægter at smage på maden, spiser for lidt eller vil ikke sidde stille.

Kilde: YouGov for 24timer

12

procent. Så højt er ungdomsarbejdsløsheden nu nået op.

Kilde: AE-Rådet



Udbetaling af efterløn

Fra 2. april kan du søge om de penge, du har indbetalt til efterløn, ved at udfylde en blanket på foa.dk/udbetaling.

 [Læs mere](#)

foa.dk/efterloens tema

FOA TV

kan nu ses på foa.dk. Du kan blandt andet se indslag fra arbejdspladser og høre, hvad FOA-formand Dennis Kristensen mener om aktuelle emner.

Nyt design til foa.dk

FOAs hjemmeside har fået nyt design. Overskueligt og nemt at finde rundt i.

 [Tjek det](#)

foa.dk

facebook

Mød kolleger på Facebook

På FOAs Facebook-side møder medlemmerne hinanden og snakker om deres arbejde: Facebook.com/fagogarbejde

De små siger



Alberte skal have sine strømper på.

Alberte: De er gule.

Dagplejer: Ja, de er gule, så passer de til din trøje.

Alberte: Nej, de passer til mine fødder!

Indsendt af Dorthe Kaldahl, Aars, der har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk

Plakatkonkurrence

Du kan vinde **5.000 kroner** for den bedste plakat til den internationale børnedag 1. juni. Temaet for årets plakat er *Børns ret til trivsel*. Send dit bidrag senest

20. maj til FOA, Staunings Plads, 1790 København V.



Læs mere

om præmier og konkurrencebetingelser på foa.dk/plakat



Førældre er blevet alt for fokuserede på, hvor meget og hvordan børnene spiser, og så bliver det til sådan et kontrolmåltid i stedet for et hyggeligt måltid.



BØRNEPSYKOLOG MARGRETHE BRUN HANSEN TIL 24TIMER

Børn på piller

16.920 børn og unge under 19 år fik ADHD-medicin i 2010. Det er 18 gange så mange som i 1999.

Kilde: Kommunernes Landsforening

Hvor sund er du, dagplejer?

Fysioterapeuter er netop sendt ud til samtlige dagpleje-legestuer i Kolding Kommune.

Målet er at få snakket med de 500 dagplejere, der arbejder i kommunen om deres sundhedstilstand. Håbet er at nedsætte sygefraværet og styrke trivslen.

Kilde: www.jv.dk



Foto: Thomas Hag

På toppen hele arbejdslivet

Madlavning, motion og et forløb med en diætist – det er de tilbud Fredensborg Kommune har givet de medarbejdere i kommunen, som er fyldt 50. Her er pædagogisk konsulent Solveig Ryel på madlavningsholdet i gang med spinatbollerne. Det handler om at være på toppen hele arbejdslivet, og i maj fortsætter tilbuddet med kompetenceafklaring og mentoruddannelse til kommunens erfarne medarbejdere.

København skrotter 100 børneregler

Københavns Kommune har udarbejdet en endnu ikke offentliggjort liste med 100 ubrugelige regler fra daginstitutionsområdet.

“Der indføres alt for mange regler på børneområdet,” siger Børne- og Ungdomsborgmester Anne Vang (S) til Berlingske. Listen offentliggøres sidst i marts.



Ud med papirvældet

SF, De Radikale og Enhedslisten i Århus Byråd foreslår at afskaffe de såkaldte kvalitetsrapporter, som institutioner i Aarhus på Børn og Unge-området jævnligt laver. De mener, der er tale om unødigt kontrol, og at rapporterne er udtryk for tidsrøveri.

“Vi vil flytte fokus fra dokumentation til tillid,” siger **Thomas Medom** (SF), formand for Børn og Ungeudvalget til Århus Stiftstidende.

Børn skal udfordres mere

Motoriske vanskeligheder hos små børn hænger ofte ved og giver problemer senere i barndommen og ind i voksenlivet.

Af Merete Nielsen

tema
motorik

De skal hoppe, de skal kravle, de skal snurre rundt og hænge med hovedet nedad. Bevægelse og sansestimulerende lege er helt afgørende for børns udvikling og trivsel.

Desværre viser undersøgelser, at langt fra alle danske børn bliver udfordret nok motorisk. De risikerer ikke bare problemer med balance og boldspil, men også manglende koncentration og evne til at indgå i sociale relationer.

Senest har en undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed vist, at mere end hvert tredje barn har problemer med motorikken, når det starter i skole. Undersøgelsen slår fast, at især børn, der er fysisk aktive mindre end en time om dagen, risikerer motoriske vanskeligheder.

Motorikvejleder **Nannett Borre** er vant til at undervise dagplejere, og hun ser en øget bevidsthed blandt faggruppen om, at der skal mere bevægelse ind i hverdagen. Samtidig oplever hun, at der mangler viden om de primære sanser og deres betydning for barnets udvikling. Og det gælder ikke kun dagplejere.

“Mange pædagoger tror, at hvis et barn for eksempel har dårlig balance, så skal det trænes ved at gå på en balancebom. Men det er bare færdighedstræning, som de fleste børn ikke får noget ud af, fordi problemet ofte stammer fra et udviklingslag, der ligger langt under selve bevægelsen, nemlig i integrationen af de primære sanser. Derfor gælder det om at indrette hverdagen, så den giver børn mulighed for at komme ud i deres krops yderste hjørner og led og bruge deres primære sanser så meget som muligt.” ★

men@foa.dk


 **Læs mere**

Undersøgelsen om børns motorik er baseret på næsten 8.000 børn i hovedstadsområdet. Rapporten kan findes på si-folkesundhed.dk

FOA udgiver bog om motorik

Motorikvejleder Nannett Borre har for FOA skrevet en grundbog om motorik med inspiration til øvelser og lege. Bogen 'Små glade ben' bliver præsenteret på Landskonferencen 'Kvalitet i dagplejen' den 17. april og kan købes på foa.dk/publikationer fra den 16. april og koster 195 kroner + porto.





Hos dagplejer Bende Lauridsen må man **hoppe ned fra bordet** og slå kolbøtter i stuen. Kroppen skal bruges fuldt ud.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Det må gerne være lidt vildt

Læs videre på næste side ... →



Bendes favoritter

- “Den bedste legeplads er **nede i skoven**, hvor vi kan løbe op og ned ad bakker og kravle rundt på væltede træer.”
- **Ladcykel** fra Winther: “Jeg har haft den i to år, og det er fantastisk at kunne tage på nogle længere ture med børnene.”
- **‘Bilbo - historien om den lille nysgerrige hund’** – en bog af Sonja Bøjstrup Nielsen, hvor der med udgangspunkt i en fortælling om et barn og en lille hund præsenteres øvelser, der stimulerer de 3-6 åriges sansemotoriske udvikling og sproglige leg.

Det må gerne være lidt vildt



“Nu er det min tur.”

Mads insisterer, men Elvira har ikke tænkt sig at forlade trampolinen. Det kilder nemlig dejligt i maven, når kroppen suser op og ned i Bendes køkken.

“En gang imellem må jeg stille æggeuret, så børnene ved, at de får lige meget tid,” smiler **Bende Lauridsen**, der er dagplejer i Havndal, nord for Randers.

Siden hun i 2009 blev færdig som pædagogisk assistent, har hun været endnu mere bevidst om, hvor vigtigt det er, at børnene udfolder sig fysisk og får stimuleret deres sanser hver dag.

“Det første, jeg gjorde, efter jeg kom tilbage fra uddannelsen, var at købe en lille trampolin, en tunnel og en sansegynge. Og så har jeg fået pillet

den der ‘pas nu på’ af mig. Nu overvejer jeg lige en ekstra gang, om det er for min eller børnenes skyld, at jeg beder dem om at holde igen.”

Se, jeg hopper højt

Elvira og tvillingerne Mads og Emil er klar til næste aktivitet. De hjælpes ad med at bære et lille bord ind i stuen og lægge madrassen klar. Nu skal der hoppes.

“Se mig, jeg kan springe helt over til vinduet,” praler Mads, inden

fødderne sætter af fra bordet.

For et halvt år siden sad Bende ved siden af og holdt i hånden, når børnene skulle

hoppe ned. Nu nøjes hun med at kigge på, mens de eksperimenterer med at hoppe højt og langt. Og baglæns.



Taktilsansen får **en på oplevelsen**, når penslen stryger hen over fodsålerne.





Børnene har **selv lavet springbanen** i Bende Lauridsens stue. De eksperimenterer med at hoppe højt, langt og baglæns.

tema
motorik



Fjerene kilder dejligt, og Elvira falder ned efter hektisk aktivitet på springbanen.

“Jeg prøver at lokke dem ud af komfortzonen – uden det bliver for farligt. Men selvfølgelig er der også børn, der skal have lov til at se på de andre og suge til sig, inden de kaster sig ud i noget nyt.”

Efter et par hop tager børnene strømperne af. Så kan fødderne bedre stå fast på bordet og mærke gulvtæppet.

“Det betyder meget for sanseintegrationen, at de kan føle underlaget,” forklarer Bende.

Den kan snurre rundt

Ud over at købe motorikvenligt udstyr har Bende accepteret, at børnene selv finder på alternative måder at bruge inventaret på. Som den brune læderstol, der egentlig havde fået det røde kort.

“Men den var alligevel for god til at smide på lossepladsen, og så kom den ud i gangen – bare foreløbig. Så fandt børnene jo på at sætte sig op i den og give hinanden en karruseltur. Det havde jeg

“
Jeg prøver at lokke dem ud af komfortzonen – uden det bliver for farligt.

.....
DAGPLEJER BENDE LAURIDSEN

ikke tænkt på, at den kunne bruges til,” siger Bende.

Der er dog også grænser for udfoldelserne. Den store gymnastikbold, der er god til at rulle på, er for tiden gemt væk.

“Med tre store børn bliver det simpelthen for vildt. Så ville jeg snart ikke have flere vaser tilbage,” griner Bende.

Ved madrassen er børnene begyndt at skændes. Det er tid til et temposkift, så Bende finder kurven med små bolde, fjer og andet massageudstyr frem.

Stille musik bliver sat på, og Elvira lægger sig godt til rette på maven.

Bende tager fat i den ene fod og stryger med en blød malerpensel. “Nu maler jeg dine fødder om til troldefødder.” ★

men@foa.dk

De primære sanser

Taktilsansen, muskel-ledsansen og labyrinthsansen kaldes også de primære sanser. De er de første sanser, som udvikles allerede i fosterstadiet. De er fundamentet for al anden læring, og hvis ikke de er på plads, kan barnet senere få problemer med blandt andet kognition, læring og koncentration.

Taktilsansen

– eller følesansen findes overalt i huden og slimhinderne og registrerer berøring. Stimulation af taktilsansen er vigtig for kropsfornemmelsen, koncentrationsevnen og for barnets adfærd og selvværd. Taktilsansen stimuleres ved direkte berøring. Mudder, vand og sand er godt til at stimulere taktilsansen i hænderne.

Muskel-ledsansen

er ekstremt vigtig for vores kropslige selvoplevelse. Den fortæller, hvordan vores muskler og led trækker sig sammen og spænder af. Den arbejder hele tiden på at finjustere vores bevægelser, så vi bruger netop den mængde muskelkraft, der skal til i en given bevægelse. Børn med en utrænnet muskel-ledsansen kan være utrygge, når de involveres i kropslige aktiviteter. De søger måske ikke selv fysiske udfordringer og lege, hvilket kun gør problemet værre.

Labyrinthsansen

registrerer hovedets roterende bevægelser, hastighedsændringer og forholdet til tyngdekraften. Børn, der ikke får stimuleret labyrinthsansen tilstrækkeligt, kan få problemer med læsning, balance, faldreflekser og evnen til at sidde roligt på en stol. Legeredskaber som gynger, rutsjebaner, hængekøjer og vipper stimulerer labyrinthsansen. Det er også godt at lade barnet rulle ned ad små bakker.

 [Læs mere](#)

motorikforeningen.dk

 [Læs mere](#)

De primære sanser er grundigt beskrevet i ‘Små glade ben’ af Nanett Borre.





Dagplejeren er rollemodel

Det er godt, at børn tumler og hviner af glæde over at bruge deres krop. Endnu bedre er det, når de voksne også er med. Motorikvejleder Nanett Borre slår et slag for, at **dagplejerne går forrest** og selv løber, kravler, hopper og tumler med børnene.

Af Merete Nielsen ★ foto: MariaP



Kilde: Billederne er fra bogen 'Små glade ben', der blandt andet er en opslagsbog med ideer til, hvordan man i praksis kan arbejde med krop og bevægelse i dagplejen.

5 lege, der udvikler dine børn

1 Snestorm

- Alle børn får en avisside, som skal rives i så små stykker som muligt.
- Stykkerne samles i en bunke foran hvert barn og tages derefter op i hånden.
- Stil jer tæt sammen og tæl til for eksempel 10 og kast sneen op i luften.
- Når snestormen har lagt sig, udleveres en karklud til hvert barn. Den sættes foran på 'sneploven', som skal skrabe al sneen sammen i den ene ende af lokalet. Den indsamlede sne fyldes i en pose eller en spand, og legen kan begynde forfra.

At rive aviser i stykker træner barnets finmotorik. At være sneplow udfordrer desuden muskel-ledsansen, labyrintsansen og rum-retningsfølelsen. De store børn er i stand til at arbejde sig frem ved at stå på fødderne og støtte med hænder og klud foran kroppen. De mindre børn tager turen kravlende på alle fire.





2 Rullepølse

- Barnet rulles ind i et liggeunderlag eller et tæppe med hovedet og benene stikkende ud i hver sin ende.
- Tryk, massér og klem lidt på den lille rullepølsepakke.
- På 1-2-3-nu, trækker den voksne med et snuptag i den ene ende af liggeunderlaget, og barnet ruller rundt og ud på madrassen.
- Det er godt at sikre sig, at barnet overhovedet kan lide at blive trillet rundt. Tril det lidt fra side til side på underlaget. Først langsomt, så lidt hurtigere.

At blive lavet om til en lille rullepølse, som først masseres og derefter rulles, stimulerer taktilsansen, muskel-ledsansen og træner labyrintsansen.

3 Den rullende tyv

- Barnet ligger på maven på en stor bold. Hold fast om barnets lår.
- Foran bolden placeres forskelligt legetøj, som kan fanges af en lille hånd – biler, små dyr eller klodser.
- Tril langsomt bolden frem og tilbage. Giv barnet tid til at få øje på og gribe ud efter legetøjet.

Til de lidt større børn kan man have en spand, hvor de lægger de stykker legetøj, de får gaflet. Man kan også udfordre dem ved at bestemme, hvilket stykke de skal samle op. Eller bede dem selv sætte ord på, hvilket legetøj de vil fange, når de kommer i nærheden næste gang.



4 Mesterlære

- Mesterlære er en faglig uddannelsesform, hvor lærlingen tilegner sig færdigheder, viden og kompetencer ved at arbejde praktisk med faget under vejledning af mesteren.
- I bogen 'Små glade ben' er udtrykket brugt som et billede på den kropslige læring barnet får, både ved at iagttage og rent fysisk være i dagplejerens hænder, under leg og hverdagsaktiviteter.

Mesterlæreprincippet gælder ikke kun for indlæringen af de præcise fysiske bevægelser, men også om at lære at hvile i og være i sin egen krop. Forældrenes og dagplejerens eget forhold til krop og kropslighed er afgørende for det lille barns fornemmelse af sig selv. Den måde, man kropsligt er blevet mødt på som helt lille, har derfor stor betydning for, hvordan barnet opfatter sig selv.



5 Massage

- Læg begge dine hænder på barnets ryg og giv det et vedvarende tryk.
- Når du kan mærke, at barnet slapper af, begynder du med en fjer, bil eller massagebold i langsomme bevægelser at arbejde dig igennem hele barnets krop fra hoved til tå.

Rolig og blid massage kan dæmpe et uroligt barn. Hvorimod, lidt mere energisk og pågående massage, kan være med til at 'vække' et lidt træt eller energiforladt barn. Vær opmærksom på, at det, der for nogle børn kan opleves som en dejlig oplevelse, for andre kan være direkte ubehagelig. Fornem eller spørg ind til, om du skal trykke lidt hårdere eller, om der er steder på barnets krop, hvor du skal gå mere varsomt til værks.



Dagplejer-ægteparret Erling Knutzen og Hanne Lise Künnapuu fra Ribe har været på været på kurser i vægtstop og mindfulness.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Robert Attermann

Lettere, smidigere og mindre stresset



[cv]

Navne: Hanne Lise Künnapuu og Erling Knutzen, begge 58 år

Job: Dagplejere og har sammen otte dagplejebørn i deres hjem i Ribe

Kurser: Har i forbindelse med projektet 'Frisk på jobbet igen' deltaget i vægtstop- og mindfulness-kursus

Frisk på jobbet igen

FOA og dagplejen i Esbjerg Kommune har med penge fra Det Lokale Beskæftigelsesråd gennemført en række kurser til dagplejerne i kommunen. Målet er at nedbringe sygefraværet, og dagplejerne er blevet tilbudt kurser i vægtstop, mindfulness samt stress-coaching og temaaftener med fysioterapeut.

Sygefravær blandt dagplejere i Esbjerg

Januar 2011: 6,69%

Januar 2012: 4,36%

Kaj og Andrea skråler deres sange ud gennem ghettoblasteren og ud i køkkenet. På gulvet vimser og danser børnene rundt. Dagplejer-ægteparret **Erling Knutzen** og **Hanne Lise Künnapuu** har fået lettere ved at følge med rundt og komme ned på gulvet. Med kostændring, kost-vejledning og månedlig vejning har de smidt godt fem kilo hver.

“Man bevæger sig lidt nemmere omkring,” fortæller Erling Knutzen.

Planlægger ikke ture på forhånd

Vægtstopkurset er en del af et projekt, der skal nedbringe dagplejernes sygefravær i Esbjerg Kommune.

De to dagplejere har i den forbindelse også været på et mindfulness-kursus. Her har de blandt andet fået smidigere kroppe af at dyrke yoga, så det er blevet nemmere at tumle med børnene.

Det overordnede mål med kurset er dog et andet.

“Det er at forebygge stress,” forklarer Hanne Lise Künnapuu. “Man skal lære at lade være at stresse over det, man har forsømt og det, man skal.”

Ud over den ugentlige legestue er de derfor begyndt at tage en dag ad gangen og arrangerer ikke ture på forhånd.

Hvis vejret driller, eller et barn har det lidt skidt den dag, kan det være stressende at have en planlagt tur, man bare skal ud på.

Mediterer hjemme

Når børnene sover middagslur, sætter Erling Knutzen og Hanne Lise Künnapuu sig med lukkede øjne og holder fokus på åndedrættet, som de har lært det til mindfulness.

“I meditationen hører du, hvad der foregår omkring dig, men du lægger det væk. Man tænker helt på noget andet, og man får ladet op, til når børnene vågner,” siger Erling Knutzen.

Den ro, de opnår, smitter af på børnene.

“Hvis en af dem skrider og er urolig, så sætter jeg mig ned ved siden af og snakker lige så stille. Så falder de hurtigt ned,” fortæller Erling Knutzen.

Kurset har også styrket kommunikationen mellem de to. Især det hektiske tids-punkt, hvor alle skal til bords, har før været stressende. De havde det med at fare rundt og ikke helt vide, hvem der skulle gøre hvad.

“Når vi skal spise, behøver jeg bare sige ‘vil du sætte dem ind til bordet i dag?’ Så gør han det, og jeg finder maden frem. Eller omvendt,” fortæller Hanne Lise Künnapuu. ★

nrje@foa.dk

Leg og højtlesning på

gulvet. Dagplejerægteparret Hanne Lise Künnapuu og Erling Knutzen har fået nemmere ved at være i øjenhøjde med de små størrelser.



Anja Margrethe Johnsen var nær gået glip af et engangsbeløb fra PenSam. Men med hjælp fra FOA blev hendes førtidspensionssag hastebehandlet.

Anja fik 130.000 - i sidste øjeblik



Anja Margrethe Johnsen var ikke klar over, hvad hun kunne få ud af at være medlem af FOA, når hun var førtidspensionist.

PenSam og tidsfristen

I PenSam er man dækket af alle de forsikringsordninger, der er tilknyttet ens pensionsordning, i et år efter sidste indbetaling. Men ved førtidspension er man stadig dækket i yderligere fire år uden indbetaling, hvis der har været tale om uafbrudt sygdom i perioden.

I sommeren 2006 blev Anja Margrethe Johnsen syg med stress og depression. Hun arbejdede dengang som social- og sundhedshjælper på Tangshave Plejecenter i Nordborg.

De mange sygemeldinger og Anjas dårlige samvittighed over for sine kolleger førte til, at hun stoppede på sit arbejde den 31. december samme år.

Hun blev behandlet på en psykiatrisk afdeling. Lægerne vurderede, at hun ikke kom til at arbejde igen.

Ville spare kontingentet

Som kontanthjælpsmodtager og alene-mor til tre må hun vende hver en krone og overvejer, om hun kan spare kontingentet til FOA. Hun kontakter derfor sin FOA-afdeling i Sønderborg og bliver indbudt til et personligt møde med socialrådgiver Trine Kristensen.

Dagen før mødet er hun blevet indstillet til førtidspension af sin sagsbehandler i kommunen. Nu mangler kun den endelige afgørelse.

Opdager tidsfrist

FOAs socialrådgiver Trine Kristensen finder ud af, at det haster med kommunens afgørelse. Der er kun en måned

tilbage, til det er for sent at søge om en invalidesum hos pensionselskabet PenSam. Det er Anja Margrethe Johnsen ikke klar over.

“Jeg havde ikke tænkt på PenSam, for jeg havde jo ikke indbetalt til dem i fem år,” fortæller hun.

Hendes tidligere arbejdsgiver havde indbetalt til pensionselskabet, indtil hun blev

sygemeldt. Men når de fem er gået, er det for sent at sende en ansøgning.

Presser på over for kommunen

Sagen skal altså færdigbehandles i kommunen i en fart, så hun kan nå at søge hos PenSam. Trine Kristensen tager derfor kontakt til den sagsbehandler i kommunen, der sidder med sagen. Hun gør opmærksom på, at det haster, og at afgørelsen kan have store økonomiske konsekvenser for Anja Margrethe Johnsen.



Jeg havde ikke tænkt på PenSam, for jeg havde jo ikke indbetalt til dem i fem år.



Råd til konfirmation

Det lykkes. Kommunen bevilger førtidspension, og Trine Kristensen hjælper Anja Margrethe Johnsen med alt papirarbejdet og brevskrivningen til PenSam. Ansøgningen går igennem, og Anja Margrethe Johnsen får udbetalt 130.000 kroner fra selskabet. Takket være en

“Min datter skal konfirmeres om to år. Jeg havde tænkt meget på, **hvordan jeg mon skulle få råd** til det. Det ved jeg nu,” siger Anja Margrethe Johnsen.

opmærksom FOA-medarbejder.

“Havde det ikke været for FOA, havde jeg aldrig fået de penge,” siger hun og

glædes over udfaldet:

“Det betyder rigtig meget. Blandt andet fordi min datter skal konfirmeres om to år. Jeg havde tænkt meget på, hvordan jeg mon skulle få råd til det. Det ved jeg nu.” ★

nrje@foa.dk



Førtidspension og forsikring

Førtidspension tildeles personer, der ikke kan forsørge sig selv på grund af varigt nedsat arbejdsevne, og udbetales af kommunen.

Herudover kan man få en engangsudbetaling - en invalidesum - og en fast månedlig invalidepension, hvis man er forsikret i PenSam.

For at få udbetalt invalidepension fra PenSam, skal førtidspension først bevilges fra kommunen.

Tidslinje

31. december 2006

Opsagt fra sit arbejde efter aftale efter ca. et halvt års sygdom.

22. november 2011

Indstillet til førtidspension. Sagen mangler kun den endelige afgørelse i kommunen.

23. november 2011

Første møde med Trine Kristensen i FOA Sønderborg. Kommunen rykkes.

21. december 2011

Får besked om, at førtidspensionen er bevilget fra kommunen. Der søges om invalidesum hos PenSam.

11. januar 2012

Modtager brev om, at PenSam vil udbetale et engangsbeløb på 130.000 kr.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Hvad feder mest - fedt eller sukker?

Jeg har hørt, at man faktisk **hellere må spise fedt** end sukker? Kan det passe?
[Kathrine Sørensen]

Svar

Nej, **det passer ikke**. Både fedt og sukker feder, hvis man får for meget af det. Det er kostens samlede mængde energi holdt op i mod den energi, man forbrænder, der er afgørende for, om man tager på eller ej. For meget energi kan man få både fra fedt og sukker. Før i tiden troede man, at for meget sukker i kosten blev omdannet til fedt. Men det er ikke tilfældet, da det er en meget energi-krævende proces for kroppen. Hvis der er meget sukker i kosten, sker der det, at kroppen forbrænder det, mens kostens fedt i stedet deponeres på sideben og andre uvelkomne steder. Regnet gram for gram indeholder fedt dobbelt så meget energi som sukker, så man skal være varsom med, hvor meget man spiser af det.

Der er plads til lidt søde sager i kosten - men ikke ret meget. For eksempel vil selv et lille dagligt energioverskud fra tre stykker lakridskonfekt bidrage til 12 ekstra kilo over en periode på 5 år!
[Gitte Gross]



For eksempel vil selv et lille dagligt energioverskud fra tre stykker lakridskonfekt bidrage til 12 ekstra kilo over en periode på 5 år!

.....
GITTE GROSS

Modregnes skattegæld i efterlønnen?

Hvis man har gæld til skat eller kommunen, bliver der så **modregnet i efterlønnen**, hvis jeg vælger at benytte mig af udbetalingen den 2. april?
[Anonym]

Svar

Gæld til kommunen eller til Skat **kan ikke modregnes** i efterlønsbidraget. Det fremgår direkte af den vedtagne lov: "Den a-kasse, der udbetaler efterlønsbidraget, skal alene modregne eventuel gæld til en a-kasse."
[Elisabeth Bruun Olesen]

Kan jeg få erstatning for kritisk sygdom?

Jeg er på efterløn og fyldt 61 år. Den 17. januar i år blev jeg opereret for brystkræft. Jeg betaler kontingent med 687 kr. pr. måned, hvoraf gruppelevsfor sikring udgør 10 kr. Kan jeg opnå **erstatning for kritisk sygdom**?
[Ingerlis Søgaard-Sørensen]

Svar

Det er rigtigt, at den kollektive gruppelevsfor sikring, som alle FOAs medlemmer betaler 10 kr. til om måneden, indeholder en Forsik-

ring ved visse kritiske sygdomme. Men den dækning gælder kun medlemmer, som ikke er fyldt 60 år og ikke har en gruppelevsdækning i forbindelse med et job. Du skriver, at du er fyldt 61 år og er opereret for brystkræft den 17. januar i år. Du er derfor **ikke berettiget til erstatning** fra forsikringen, med mindre selve diagnosen blev stillet, før du fyldte 60 år. Gruppelevssummen i forsikringen dækker, indtil du fylder 65 år.
[Susanne List]

**Mad/sundhed****Gitte Gross,**bromatolog, afdelingschef
i DTU Fødevarerinstitutionens
Afdeling for Ernæring**A-kasse****Elisabeth Bruun Olesen,**sekretariatschef i FOAs
A-kasse**Pension/Forsikring****Susanne List,**

chefspecialist i PenSam

**Sociale forhold****Anne Dahl Petersen,**

socialrådgiver i FOA

Er revalidering tidsbegrænset?

Jeg er uddannet social-og sundheds-assistent, har arbejdet 25 år i hjemmeplejen og sidst 4 år i sygehus-regi. I 2008 fik jeg en arbejdsskade (Thorakalt facetsyndrom), som har medført daglige rygsmerter, og jeg har gået sygemeldt siden november 2008. Har været i 2 arbejdsprøvninger på 20 timer pr. uge.

Med pres fra kommunen er jeg nu i gang med en virksomhedsrevalidering i et lægehus. Revalideringen skal munde ud i, at jeg hurtigst muligt – gerne inden for et år – skal øge til 37 timer pr. uge. Det har kommunen bestemt på baggrund af, at jeg er fuldtidsforsikret i FOA. Jeg har forklaret kommunen, at de ikke skal tage udgangspunkt i, hvordan jeg er forsikret, idet det er en privat sag, men at udgangspunktet for min revalidering må være min fysiske situation og kunnen. Jeg arbejder nu 20-25 timer, og det er rigeligt for mig.

Så er der også overskud til familien. Det er vigtigt for mig både at have et arbejdsliv og et familieliv.

Har spurgt, om det er muligt af få et fleksjob, men det har kommunen blankt afvist. De mener ikke, jeg er 'syg' nok til at kunne få tildelt et fleksjob.

Er der en **tidsbegrænsning i en revalidering**? Skal den være afsluttet inden for et år, eller kan den tilpasses individuelt?

Hvornår er man berettiget til fleksjob? **[Birte Jensen]**

Svar

Formålet med revalidering er at forbedre mulighederne for at blive selvforsørgende. Målgruppen er personer med begrænsninger i arbejdsevnen. Målet er derfor at bringe dig i stand til at forsørge dig selv. Der skal udarbejdes en jobplan, som kan gøre dig selvforsørgende. Revali-

behov. Det fremgår af aktivlovens kapitel 6.

Naturligvis er det i din interesse, at du under revalideringen kan komme op på fuld tid, sådan at du fremover kan påtage dig fuldtidsarbejde og ikke mindst stå til rådighed i a-kassen for fuldtidsarbejde. Du sikres herved et forsørgelsesgrundlag.

Hvis den igangværende virksomheds-

arbejdsevnen være varigt og væsentligt nedsat. Det er en skønsmæssig vurdering, som foretages i jobcentret. Men lidt firkantet kan man sige, at såfremt du kan yde en arbejdsindsats på almindelige vilkår svarende til halv tid, så vil du næppe være berettiget til fleksjob.

Du skriver, at det er rigeligt for dig nu at arbejde 20-25 timer i lægehuset. Hvis der tages meget hensyn til dig i lægehuset, og hvis din reelle arbejdsindsats er mindre en halv tid, så kan der være mulighed for fleksjob. Men jobcentret skal gøre, hvad der er muligt for at forbedre din arbejdsevne, så du kan komme tilbage til det ordinære arbejdsmarked.

Desværre er lovgivningen ikke skruet sådan sammen, at man er sikret fleksjob, såfremt man ikke kan arbejde 37 timer. Nogle risikerer stadig at falde igennem hullerne i lovgivningen. Det forsøger FOA vedvarende politisk at ændre på.

Der er andre redskaber, du skal være opmærksom på, for eksempel muligheden for at få en personlig assistent, der skal udføre de opgaver, du ikke kan påtage dig på grund af din ryglidelse. Hvis du ikke kommer op på fuld tid, skal du endvidere være opmærksom på, om du har ret til en erstatning for erhvervsevnetab efter arbejdsskadeforsikringsloven.

Hvis du har behov for yderligere vejledning i din konkrete sag, vil jeg foreslå, at du kontakter din lokale FOA-afdeling.

[Anne Dahl Petersen]



Revalidering skal tilrettelægges sådan, at den kan gennemføres på så kort tid som muligt, men dine behov skal tilgodeses.

.....
ANNE DAHL PETERSEN

deringen skal tilpasses dine forudsætninger og behov. I dit tilfælde består jobplanen af virksomhedsrevalidering i et lægehus. Revalidering skal tilrettelægges sådan, at den kan gennemføres på så kort tid som muligt, men dine behov skal tilgodeses. Der kan højst gives revalidering i 5 år. Derfor er svaret til dig, at **revalidering ikke skal være afsluttet inden for et år**. Der skal tages hensyn til dine

revalidering ikke kan føre dig op på fuld tid, så kan jobplanen revideres med henblik på at udarbejde en bedre revalidering. Måske er der behov for uddannelse, så du kan blive skånet for rygbelastende arbejde.

Hvis det viser sig, at revalidering under ingen omstændigheder kan forbedre din arbejdsevne og gøre dig selvforsørgende, kan fleksjob komme på tale. For at blive visiteret til fleksjob skal

Røg skaber konflikter

Ikke-rygere og rygere taler for lidt med hinanden om **arbejdspladsens rygeregler**. Det påvirker arbejdsmiljøet.

.....
Af Morten Bruun

Ikke-rygerne vandt nyt terræn, da Havebæk Plejecenter i Odense for fem måneder siden forbød rygerne at holde deres rygepauser sammen. "Der ryges enkeltvis," står der i de nye regler.

Ændringen blev gennemført, fordi ikke-rygerne følte, at de gik glip af de faglige informationer, rygerne udvekslede med hinanden over cigaretterne.

Den konflikt er ikke usædvanlig. Tværtimod oplever mange FOA-medlemmer gnidninger mellem rygere og ikke-rygere på deres arbejdspladser. Det viser en undersøgelse om rygning og rygeregler, som FOA for nylig gennemførte blandt 2.024 medlemmer.

Ifølge den mener 40 procent, at rygerne holder for mange pauser. Men svarene viser også, at de ansatte sjældent diskuterer rygepolitik med hinanden. I stedet for at vende konflikterne i åbenhed, ligger de og ulmer og kan skade arbejdsmiljøet.

Overordnet er der dog et stort flertal blandt både rygere og ikke-rygere, som er tilfredse med rygereglerne på deres arbejdsplads.

Det gælder også på Havebæk Plejecenter. Her havde centerleder Kathe Storm forventet, at de skærpede regler ville resultere i krasse reaktioner. Men forløbet blev mere smertefrit end forventet, og nu har rygerne vænnet sig til at ryge hver for sig. ★

mob@pbpronto.dk

6

ud af 10 FOA-medlemmer er ansat på en arbejdsplads, hvor rygning er tilladt, når det passer ind i arbejdet. 8 ud af 10 må ryge udendørs på arbejdspladsens område, mens de øvrige skal forlade matriklen.

 **Læs mere**

foa.dk/fagbladet/ekstra



Den ryggen

.....
Af Morten Bruun ★ foto: Heidi Lundsgaard



nde (u)retfærdighed

Arbejdet kommer altid før rygepauserne, siger Anne Eklund, ryger og sosu-assistent på Havebæk Plejecenter.

Læs videre på næste side ... →

Havebæk Plejecenter

Havebæk Plejecenter har 112 ansatte. Skønmæssigt er 70 procent ikke-rygere – og de ansatte oplever, at der blandt rygerne er gået sport i at kvitte tobakken. Alle tilbydes rygestop-kurser.



Godt hvert fjerde FOA-medlem ryger hver dag

Kilde: SIF – en kommende rapport om sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer.



Vi har faste regler om, hvornår der må ryges, og der bliver især holdt øje med rygerne af ikke-rygerne.

.....
DELTAGER I FOAs
MEDLEMSUNDERSØGELSE
OM RYGNING



“Jeg synes, at en del af rygerne har dårlig situationsfølelse og holder smøgpauser på de forkerte tidspunkter,” siger Sofia Evind, der for at provokere godt kan finde på at sætte sig **med et ugeblad**.

Den rygende (u)retfærdighed

→ “Jeg kunne aldrig finde på at ryge, hvis der ikke er tid og plads til det. Og når der så er et hul, siger jeg til kollegerne, at jeg lige går ud for at tage to hiv,” fortæller **Anne Eklund**.

Hun deltog i FOAs undersøgelse om rygning og rygeregler og fortalte her om de skærpede retningslinjer, arbejdspladsen indførte for nylig.

De nye regler betyder, at det nu ikke er tilladt at stå flere sammen og ryge. Det skal ske hver for sig.

Pause med ugeblad

Kollegaen **Sofia Evind** er ikke-ryger. Alligevel tager hun også et par ‘rygepauser’ hver dag,

når hun passer sine vagter som afløser på Havebæk.

“Enten går jeg en tur op og ned ad gangene uden at lave noget. Eller også sætter jeg mig med et ugeblad. Jeg gør det mest for at provokere rygerne,” siger Sofia Evind, der ikke lægger skjul på, at det handler om retfærdighed:

“Ja, for fanden. Jeg kan godt blive sur på rygerne, når de holder pauser midt i arbejdet. Så kan jeg godt sige til en af dem, at ‘nu har jeg lavet mit arbejde, og så må du klare resten,’” fortæller Sofia Evind.

Det dilemma genkender Havebæks centerleder, **Kathe Storm**:



Jeg kobler af og planlægger arbejdets videre forløb, mens jeg ryger – og det er videnskabeligt bevist, at man ikke kan være til stede og nærværende i tre timer uden at koble af.

.....
DELTAGER I FOAs MEDLEMS-
UNDERSØGELSE OM RYGNING

“Når rygerne holder pause udenfor, kan de ikke høre klokkesystemet, og de kan heller ikke tage imod henvendelser fra de pårørende. De nye regler om at ryge enkeltvis betyder også, at vi sparer tid – før stod rygerne tit og ventede på, at alle var færdige,” siger **Kathe Storm**, der selv er ikke-ryger og understreger, at ledelsen ikke kontrollerer rygerne.

5
gode råd
Se side 38

Lakridspibe i lommen

Arbejds miljørepræsentant **Pia Nørgaard** peger på, at der næppe findes retfærdige rygeregler:



Hos os mener ikke-rygerne, at de går glip af faglige informationer, hvis der er flere, der står og ryger samtidig. Derfor må vi nu kun ryge enkeltvis.

ANNE EKLUND,
SOSU-ASSISTENT OG RYGER

Sosu-assistent Anne Eklund ærgrer sig over, at rygerne ikke længere må **holde deres rygepauser sammen**: "Der kan sagtens opstå gode ideer, når man står nogle minutter og sludrer frit sammen."

"Vi har bestræbt os på at have en lempelig rygepolitik, men da ikke-rygerne følte, at de gik glip af faglige informationer, var vi nødt til at ændre reglerne," siger Pia Nørgaard, der også er ikke-ryger – men da det var tilladt at ryge i flok, havde hun altid lakridspiber på sig, så hun kunne blande sig med selskabet.

Til september beslutter Odense Kommune, om rygerne selv skal betale for deres smøgpauser. På Havebæk forventer man, at den regel indføres, og det vil ramme både Anne Eklund og Sofia Evind.

"Det har jeg det fint med, men det bliver mindre fleksibelt. Jeg vil i hvert fald ikke

nøjes med at tage to hiv, men holde hele den pause på fem-ti minutter, som jeg har betalt for," siger Anne Eklund.

"Det er en fin regel. Jeg vil holde op med at læse ugeblade," siger Sofia Evind. ★

mob@pbpronto.dk



Sosu-hjælper Helle Nürnberg tager **et sidste sug** af smøgen, mens kollega Sofie Evind er blevet færdig med ugebladet.



Jeg ryger og synes, det er i orden med de rygeregler, der er nu – og det er ikke nødvendigt at stramme yderligere op.

DELTAGER I FOAs MEDLEMS-
UNDERSØGELSE OM RYGNING



Krisen øger skuleriet

Det er ikke velset, at rygerne holder for mange pauser, og der er ikke langt fra skuleri til mobning og chikane, siger fremtidsforsker Anne-Marie Dahl.

Af Morten Bruun

5

gode råd om rygepolitik

- Rygeloven fastslår, at **ingen ansatte må udsættes for passiv rygning.**

Der må derfor ikke ryges i arbejdslokaler på arbejdspladser. Den enkelte arbejdsplads kan dog have særlige rygelokaler, og det er også lovligt at ryge på enmandskon-torer.



- Retningslinjerne for rygepolitikken på din arbejdsplads skal op på et **personalemøde**: Hvor må der ryges, skal der tilbydes rygestopkurser, hvad sker der, hvis reglerne overtrædes osv.

- Nogle mener, at rygerne holder for mange pauser. I skal derfor gå efter **fælles pausenormer** på din arbejdsplads. Hvad man så vælger at bruge sin pause til, må være op til den enkelte.

- **Husk at gå efter røgen** og ikke rygeren. Rygere skal ikke presses til rygestop, hvis de ikke vil.

- Jo **tydeligere jeres retningslinjer er**, jo færre tvivl og konflikter.

Kilde:
FOAs Arbejdsmiljøteam.

Krisen kradser, krybben er tom, og vi bider ad hinanden. Det er den slags vendinger, fremtidsforsker **Anne-Marie Dahl** bruger, når hun forklarer, hvorfor rygere og rygepolitik kan være med til at skabe gnidninger på mange arbejdspladser.

“Vi lever i en tid, hvor debatten er præget af en voldsom sundhedsdagsorden. Vi må hverken drikke, ryge eller æde. Det er meget puritansk,” siger den inkarnerede ikke-ryger Anne-Marie Dahl, der ejer firmaet Futuria og er kendt fra debatprogrammet Netværket på P1.

Fremtidsforskeren peger på, at de mange sundhedsundersøgelser går hånd i hånd med den tendens, hun kalder ‘det er din egen skyld’:

“Samtidig oplever vi så en finanskriser, der har sat gang i en debat om, hvordan vi prioriterer. På mange offentlige arbejdspladser ved de ansatte, at der skal spares et eller andet antal kroner, og det betyder, at man begynder at skule til hinanden. Det er ikke velset, at rygerne holder for mange pauser. Hvis de dropper smøgerne, laver de ifølge ikke-rygerne mere – og effek-

tiviteten er det bedste våben mod fyringer,” siger Anne-Marie Dahl og peger på, at der næppe er langt fra skuleri til mobning og chikane:

“Ledelsen har et ansvar for at sætte ord på de eventuelle problemer og finde en løsning med medarbejderne,” siger hun.

Den udvikling betyder, at de historiske traditioner for samarbejde og dialog på danske arbejdspladser risikerer at komme under pres.

“I Danmark scorer vi altid højt, når det gælder samarbejds- og tillidskultur. Men det kan altså ændre sig,” siger Anne-Marie Dahl. ★

mob@pbpronto.dk

“Ledelsen kan ikke finde ud af, hvad de skal gøre med hensyn til rygepolitikken.”

DELTAGER I FOAs MEDLEMS-UNDERSØGELSE OM RYGNING

Skal rygerne selv betale for deres rygepauser?



Andi Sejersen, livredder, Aarhus Svømmestadion – ikke-ryger

“Umiddelbart vil jeg mene nej. Det er okay, at de tager en smøg, hvis de har brug for det – bare det ikke tager overhånd. De må ikke bruge halvanden time på det hver dag, men skal gøre det med måde.”



Erik Silvester, vaskeriarbejder, midtVask Aarhus Sygehus – ryger

“Ja, det vil være okay. Så slipper vi også for alle de onde blikke fra kollegerne. Et kvarter om dagen vil nok være en fair pris, som de fleste vil kunne leve med.”



Charlotte Frank, social- og sundhedsassistent, Skejby Sygehus – ryger

“I princippet mener jeg ja, men i virkeligheden siger jeg nej. Hos os kan vi kun spise, ryge og tisse, hvis tjenesten tillader det – og alt for ofte er der hverken tid til det ene eller andet, og så skal vi heller ikke betale for smøgpauserne.”



Bettina Sørensen, PGU-medhjælper, Børnehaven Ellevang – eks-ryger

“Nej, egentlig ikke. Rygerne er i forvejen udsat for hetz og må snart ingenting. Så længe de passer deres arbejde og ikke ryger hele tiden, kan det ikke skade, at de går ud for at tage et hiv eller to.”



Mobning foregår ikke kun i skolegården

**Forebyg mobning
på arbejdspladsen**

- Test dig selv – ved DU nok om mobning?
- Find god praksis og værktøjer
- Få 9 anbefalinger til en handlingsplan
- Book et besøg af Rejseholdet*

på frastresstiltrivsel.dk/mobning

**Rejseholdet kommer ud på offentlige arbejdspladser med viden og inspiration til at skabe bedre fysisk og psykisk trivsel på jobbet.*

Jeg får luft til tankerne

"Man bliver frisk i hovedet, når man begynder dagen med en cykeltur. Og efter en hård arbejdsdag er det rart at få luftet tankerne på vej hjem. Det giver energi," siger **Anja Petersen**, 35-årig social- og sundhedsassistent fra Langeskov ved Odense.

Hvert år i maj deltager hun i 'Vi cykler til arbejde'-kampagnen og cykler de 14 km til Bjerggårdshaven, et bosted for senhjerneskadede, hvor hun arbejder. Hele sommeren cykler hun til arbejde, og først når efteråret gør morgenerne for mørke, sætter hun cyklen i skuret.

"Jeg glæder mig hvert år til maj, når vi skal være med i 'Vi cykler på arbejde'. Vi stiller med to hold fra min arbejdsplads, og jeg kan ikke lade være med at konkurrere lidt med de andre. Jeg cykler, selv om det regner, men kun når jeg har dagvagter. Det er for farligt at cykle i mørke uden cykelstier ude på landet," siger hun.

"Om jeg bruger hjelm? Altid. Jeg arbejder jo med senhjerneskadede." ★



Ta' cyklen - og lev længere

Giv den gas, når du cykler. Så kan **30 minutter om dagen** give dig 4-5 år ekstra at leve i.

Cykling er en dejlig måde at starte dagen på. Frisk luft, fuglesang og lidt bevægelse i kroppen. Og så er det sundt.

Du kan optjene 4-5 års ekstra levetid, hvis du cykler 30 minutter dagligt. Men kun hvis du har så meget fart på, at du bliver forpustet af at cykle. Det er konklusionen i et studie under den danske Østerbro-undersøgelse. 5.106 danskere på 21-90 år er blevet fulgt i 18 år.

"Det giver næsten ingenting til sundheden, hvis du cykler langsomt. Men hvis du cykler med moderat tempo eller hurtigt, så får du ekstra år at leve i," siger hjertelæge **Peter Schnohr**, der står bag undersøgelsen.

Mænd, der cykler 30 minutter dagligt i et tempo, de selv angiver som 'hurtigt', lever 5,3 år længere end dem, der cykler langsomt. Hurtigtcyklende kvinder lever 3,9 år ekstra.

"Det giver ikke noget særligt oveni, hvis du cykler i længere tid hver dag. 30 minutter er nok. Intensiteten er vigtig for sundheden, ikke varigheden af cykelturen," forklarer Peter Schnohr.

Hjertekarsystemet har stor gavn af, at pulsen kommer op nogle gange om ugen. Hurtig cykling er en af metoderne til at forebygge blodpropper og åreføringsnævring, og så nedsætter motion risikoen for kræft med 25 procent. ★

jonna@periskop.dk

Hvor hurtigt skal du cykle?

Ikke forpustet:

Du lever ikke længere end andre.



Moderat tempo:

Du bliver let forpustet og kommer til at svede lidt af at cykle. Du kan stadig tale imens.

Du vinder 2,2 ekstra leveår, hvis du er kvinde, og 2,9 ekstra leveår, hvis du er mand, hvis du cykler i 30 minutter dagligt.



Hurtig cykling:

Du bliver forpustet, du sveder, og du kan mærke hjertet banke. I perioder, f.eks. op ad bakker, kan du kun tale i afbrudte sætninger.

Hvis du cykler hurtigt i 30 minutter dagligt, vinder du 3,9 ekstra leveår, hvis du er kvinde, og 5,3 ekstra leveår, hvis du er mand.



Forskerne kan ikke sige præcist, hvor hurtigt du skal cykle, for at det giver bonus. Det varierer fra person til person alt efter din kondition, alder, vægt mv. Derfor er det din egen oplevelse af intensiteten, der tæller.



Det er oplagt at cykle til arbejde. På den måde bliver motion en del af hverdagen, og efter lidt tid kan de fleste ikke undvære deres cykeltur.

PETER SCHNOHR, HJERTELEGE

Bid den over i to

Forskerne har ikke undersøgt, om 2 x 15 minutters cykling dagligt er lige så virksomt for kroppen som 1 x 30 minutter. Men hjertelæge Peter Schnohr vurderer, at så længe hvert træningspas er på 15 minutter eller mere, så virker det.

Vær med i 'Vi cykler til arbejde'

- I maj kan du og dine kolleger være med i kampagnen 'Vi cykler til arbejde'.
 - Lav et hold på 4-16 personer og tag cyklen så mange dage som muligt i maj.
 - Hver dag, hvor én person cykler til arbejde, udløser et lod, som bruges i lodtrækningen om en række præmier, bl.a. rejser, cykler og cykeltøj.
 - De seneste år har ca. 100.000 danskere deltaget.
 - Pris: 50 kr. pr. person.
- Tilmeldingsfrist: 20. april.

 [Læs mere](#)

vcta.dk.

Husk hjelm

Køb en cykelhjem, som sidder godt på dit hoved. Den skal sidde ca. 2 cm fra øjenbrynene og dække pande, tindinger og baghoved, og den må ikke rutsje rundt på hovedet. 10 til 15 personer om året kunne redde livet, og mere end 1.000 kunne undgå alvorlige skader, hvis alle brugte cykelhjem, oplyser Rådet for Sikker Trafik.

Så meget forbrænder du pr. minut

- Ligge fladt på ryggen: 1 kcal.
- Sidde: 1,5 kcal.
- Stå: 2 kcal.
- Gå almindeligt: 5 kcal.
- Cykle: 7 kcal.
- Jogging, langsomt: 10 kcal.

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



NYHED! 15% RABAT PÅ ENTRÉ OG TURPAS I TIVOLI



15%
RABAT

Nu kan du komme i Tivoli og få LO Plus rabat. Som LO Plus medlem får du nu 15 % rabat på entré og Turpas i Tivoli. Tag hele familien med og oplev den fantastiske have og slå dig løs i alle Tivolis forlystelser. Nyd de mange blomster og musiktilbud eller besøg én af de mange restauranter. Tivolis sommersæson 2012 begynder d. 12. april.



Læs mere og tjek hvordan du får rabatten på loplus.dk/tivoli

NYD FORÅRET I EUROPAS STORBYER



6%
RABAT

Kom foråret i møde i en af de mange spændende europæiske storbyer. Tank frisk energi op i f.eks. Barcelona, Prag, Rom eller Nice.

Billetter fra kun kr. **458,-** før LO Plus rabat



CIMBER
STERLING

Tjek hvordan du får rabatten på loplus.dk/cimber

DANMARKS DEJLIGSTE BADEFERIE



9%
RABAT

Tag på miniferie og glæd jer til aktiv leg og gode oplevelser for hele familien.

Lalandia - så er legen i gang!



Læs mere og tjek hvordan du får rabatten på loplus.dk/lalandia

SANSELIGT FORÅRSTILBUD DANSK KROFERIE

Gå foråret i møde med en god oplevelse til en rigtig god pris:

- 2 x overnatning
- 2 x morgenmad
- 2 x 2-retters menu

Pris fra kr. **998,-** før LO Plus rabat pr. person i delt dobbeltværelse



9%
RABAT



Læs mere på www.krohotel.dk/loplus

SE ALLE DE STEDER, HVOR DU FÅR RABAT PÅ **LOPLUS.DK**



For alle i PenSam og FOA:

2 ÅR UDEN SKADER = INGEN SELVRISIKO



RIDSER I LAKKEN?

INTET PROBLEM!

Billige forsikringer uden selvrisiko

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

Ring nu på
44 39 39 50
pensam.dk/forsikring

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam FORSIKRING

Feriedagpenge fra din a-kasse

Feriesæsonen nærmer sig. Den 1. maj begynder et nyt ferieår, og udgangspunktet er, at du højst kan optjene ret til 25 feriedage pr. ferieår.

Du optjener kun feriedagpenge på baggrund af følgende ydelser: Dagpenge (herunder dagpenge under aktive-ring), uddannelsesydelse, feriedagpenge og orlovsydelse, som er modtaget for perioder i optjeningsåret 2011. Endvidere optjener du ferie-

dagpenge på baggrund af syge-/barseldagpenge fra kommunen.

Supplement til feriepenge

Feriedagpenge er et supplement til de feriepenge, du kan have optjent på baggrund af arbejde – her gælder Ferielovens regler. Du kan derfor kun få feriedagpenge, hvis du opfylder en række regler, som du kan læse mere om på vores hjemmeside.

Du skal have ret til dagpenge på ferietidspunktet og enten være i arbejde eller ledig og tilmeldt jobcentret. Desuden skal du bo i Danmark umiddelbart før ferien og ikke være i gang med en SU-berettiget uddannelse med videre.

Du kan som regel tidligst få udbetalt dine feriepenge, når du har holdt den ferie, du måtte have optjent fra en arbejdsgiver – husk altid at oplyse om tidligere afholdt ferie, når du søger om feriedagpenge.

Tidligere har det været muligt for nyuddannede (dimittender) at afholde op til 15 dage med feriedagpenge. Denne mulighed er afskaffet, så derfor kan du som nyuddannet kun modtage feriedagpenge, hvis du har modtaget ydelser fra a-kassen eller har modtaget syge-/barseldagpenge fra kommunen i 2011.

Husk at give besked

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

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

Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst 2 uger før feriens start. Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkaldes til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, mister du retten til dagpenge i en

periode og risikerer måske en karantæne på 2 uger.

Som ledig skal du give a-kassen besked inden feriens start.

Uanset om du er i arbejde eller er ledig, skal du sende en ansøgning senest en måned før ferien for at få feriedagpenge inden ferien. Du taber retten til feriedagpenge, hvis du ikke har sendt ansøgningen senest den 31. maj 2013.

Søg om feriedagpenge

På foa.dk/feriedagpenge finder du det elektroniske ansøgningsskema til at søge om feriedagpenge (AR 258). For at udfylde skemaet skal du bruge dit NemID. Hvis du endnu ikke har et NemID, kan du bestille et på nemid.nu. ★

Til efterlønnere

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

På efterløn og halvårs-erklæring?

Halvårserklæringen for perioden 24. oktober 2011 til 22. april 2012 kan sendes fra fredag 27. april. Den sidste frist for rettidig indsendelse er den 10. maj 2012.

Hvis du bliver syg

Du skal du have sygedagpenge fra kommunen i stedet for dagpenge fra os, hvis du bliver syg. På din første sygedag skal du melde dig syg på Min side på Jobnet. Du kan nemlig først få sygedagpenge fra den dag, du har sygemeldt dig. Hvis du ikke har mulighed for at gå på Jobnet, skal du kontakte a-kassen eller jobcentret på 1. sygedag.

22. april

kan du udfylde næste ydelseskort på foa.dk

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først.



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.



Læs mere

Reglerne for feriedagpenge er udviklede, og der er mange særregler. FOAs hjemmeside foa.dk giver dig en hjælpende hånd med overblikket. Klik ind på **foa.dk/feriedagpenge**

Udbetaling af efterlønsbidrag

Har du indbetalt til efterlønsordningen, kan du fra 2. april til 1. oktober 2012 skattefrit få udbetalt dit efterlønsbidrag ved at udfylde en blanket på

foa.dk/efterloenstema. Du skal være opmærksom på, at du **ikke** kan gå på efterløn, hvis du vælger at få dit efterlønsbidrag udbetalt. Du kan heller

ikke få skattefri præmie eller seniorjob. På foa.dk/efterloenstema kan du se, om det bedst kan betale sig for dig at blive i efterlønsordningen eller ej. ★

**HVAD SKAL
VÆK?**

**HVAD SKAL
DU?**

SKIFTE NU!

RENTESMÆK!



BETALER DU FOR MEGET?

SKIFT TIL OS OG SPAR

Banken du fortjener. Hver dag

Det er ikke nemt at være bankkunde i øjeblikket. Især de store banker skruer priserne op. Det ser måske ikke ud af så meget på papiret, men i en almindelig families økonomi bliver det til rigtig mange penge i det lange løb.

Heldigvis findes der en enkel bank med billige lån og kreditter – og samme gode vilkår til alle. En bank 100 % for dig.

Ring og hør mere
44 39 39 39
– det betaler sig!
Pensam.dk/bank

PenSam  **BANK**



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

☎ **39 69 10 89**

www.personalegruppen.dk

Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Hvis det alligevel skulle komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder.

Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har fremeldt sig – ikke hvem.

Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på foa.dk og selv printe den: www.foa.dk/partistoette

Framelding

Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over medlemskontingentet.

Cpr.nr. _____

Lokal FOA-afdeling _____

Navn _____

Adresse _____

Postnummer _____

By _____

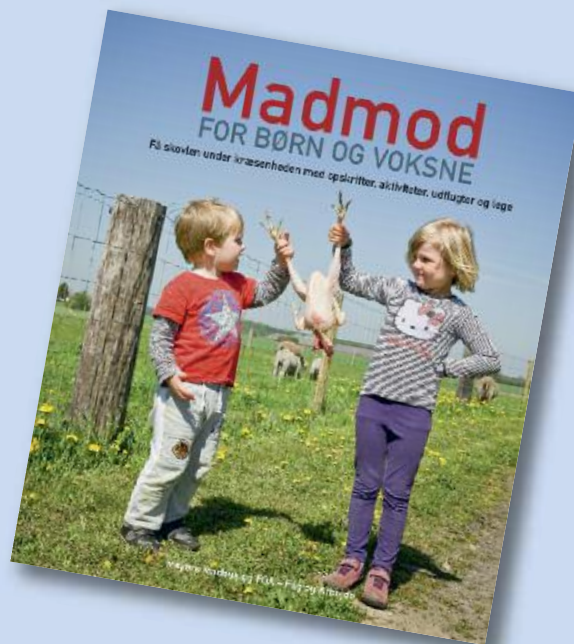
Dato _____

Underskrift _____

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup
Mærk kuverten: **Erklæring**

Madmod

For børn og voksne



Få skovlen under kræsenheden med opskrifter, aktiviteter, udflugter og lege.

Madmod er til dig, der spiller en rolle i små børns måltider – i køkkenet eller ved bordet, professionelt eller som forælder. I **Madmod** finder du inspiration til at styrke børnenes kulinariske vovelyst og få bugt med kræsenheden.

Du får ideer til, hvordan du kan friste børn til at spise rosenkål eller broccoli, og du får opskrifter i børnehøjde på andre råvarer, der ofte får en kølig modtagelse hos de små smagsdommere. Side om side med bogens opskrifter finder du ideer til større madoplevelser med børnene – i køkkenet, omkring måltiderne, i naturen, i haven, ved bålet eller når legen får frit løb.

Madmod er udviklet af FOA, Claus Meyer og Meyers Madhus i et tæt samarbejde med et testpanel fra dagplejen og daginstitutioner rundt om i landet, der har afprøvet opskrifterne og gavmildt delt deres erfaringer og ideer med os.

Pris: 195 kr. plus porto

Du kan bestille den på www.foa.dk/publikationer

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om røget mad, som man kan nyde i ny og næ.



Månedens råvare: Røget mad

Røgning af mad er en gammel måde at forlænge holdbarheden på – især kød og fisk. Røgning giver maden smag. Røgsmagen er markant, lidt læderagtigt, men også forfriskende i fede madvarer som for eksempel bacon. Smagen afhænger af, hvilken træsort der er brugt til at lave røg. Røg-

ning er ikke sundt i store mængder, men en del af vores madkultur, som man kan nyde i ny og næ. Koldrøgning foregår ved lavere temperatur end varmrøgning. Koldrøgning kendes fra for eksempel laks og pølser. Varmrøgning giver en anden, blødere konsistens og bruges blandt andet til sild og makrel.

Lun spidskålssalat med røget makrel og ristet rugbrød

Til 4 personer

- 1 røget makrel (eller 100 g stegt bacon i tern)
- 1 stort eller 2 små spidskål
- 3-4 gulerødder
- ca. 250 g groft rugbrød (ikke skiveskåret)
- 1 spsk. frisk citronsaft
- 2 spsk. fintklippet purløg
- 2 spsk. hakket persille
- salt og friskkværnet peber
- Åbn fisken fra bugen. Læg den fladt på skindsiden og løft rygbenet op fra halen med to fingre.

- Skrab forsigtigt små ben væk med en kniv.
- Vend fisken om. Bank let på skindet med en kniv og hiv det forsigtigt af fra halespidsen. Del fiskekødet i mindre stykker.
- Fjern eventuelt de yderste grove blade af spidskålen. Skær den over på langs og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler.
- Skrub eller skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver.
- Skær tynde skiver af rugbrødet,

- skær dem i kvarter og rist dem sprøde på begge sider på en tør pande.
- Varm olie i en gryde og tilsæt grøntsagerne og lynsteg: Steg hurtigt under omrøring og kom ikke mere i gryden, end grøntsagerne bliver sprøde og ikke overkogte og bløde. Del evt. portionen i to.
- Bland den lune spidskålssalat med citronsaft, persille og purløg og smag til med salt og peber. Fordel makrellen (eller evt. stegt bacon) og ristede stykker rugbrød i salaten og nyd den frisklavet.



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

Spis kun friske rester

At bruge rester kræver ofte, at man har et struktureret liv. Altså at man ved, at i morgen kommer jeg hjem, og så kan jeg bruge en rest til min mad. Hvis man af og til har mulighed for eller lyst til at være spontan og spise hos venner eller ude, kan ens rester blive triste eller direkte for gamle. Spis kun rester, der smager godt!



foto: Colourbox

Hold fisken kold

Fisk biver hurtigt ufrisk og skal opbevares koldt og tørt. Når du er på indkøb, så pak frisk fisk i en termopose eller sammen med en pose med is-terninger. Det er bedst at bruge fisken hurtigt, men hvis den skal opbevares en dag eller to, så kom is-terninger i en plastikpose og læg den oven på fisken. Sørg for at skifte tallerkenen eller bakken, som fisken opbevares i, så der er tørt omkring fisken.

det sker

Frederikshavn

Seniorer. Syng sammen med Løjbjerg Harmonika Klub 18. april kl. 14, tilmelding senest 11. april. Erik Nielsen fra Eling kommer 9. maj kl. 14 og fortæller om hans tur med hestevogn ned gennem Nordtyskland, Frankrig, Italien og Østrig og retur via Brennpasset og Østtyskland. tilmelding senest 2. maj. Den årlige sommerudflugt bliver 6. juni. Nærmere oplysning hos formand Ingrid Hansen 24 66 66 71 eller næstformand Jytte Jensen 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. Cafédag 18. april kl. 13.30. Bestyrelsen står også i år

for dejlig hjemmebag til jer. Endvidere kommer Finn Fahnøe, Stevns, og underholder og laver gætteleg medbringerne en gammel gramofon og gamle plader. Små præmier til dem, der hurtigst gætter rigtigt. Den årlige udflugt 16. maj. Vi forsøger at holde prisen på det sædvanlige beløb på 200 kr. for klubmedlemmer og gæster 250 kr. Tilmelding er bindende, og betaling skal ske på et forudgående møde dog senest 18. april til kasserer Jytte Nielsen.

Mariagerfjord

Faggruppeklubben for dagplejer og pædagogmedhjælper skal 15. maj over at se Folketin-

Tillidsrepræsentant?

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



get. Der vil være rundvisning af nordjysk folketingsmedlem. Vi kommer ind i salen og overværer lidt af debatten, og til slut vil der være mulighed for at stille spørgsmål til folketingsmedlemmet. Vi spiser frokost i Snapse-

tinget og aftensmad på hjemvejen. Bus-køreplanen kommer omkring 1. maj. Pris: 150 kr. Bindende tilmelding til Jonna Hansen på 27 52 97 01 senest 1. maj. P.b.v. Karen Nielsen

Midtsjælland Afdelingen afholder loppemarked 12. maj kl. 10-15. Som medlem kan du få en gratis bod, som kan bestilles fra 16. april-3. maj. Der er kun plads til 20 boder, så det er først til mølle. Du skal selv medbringe et bord og evt. en stol til dine ting. Der vil være mulighed for at købe pølser, øl, vand og kaffe.

Roskilde Afdelingsgeneralfor-

samling 26. april kl. 19 i FOA Roskilde, Fuglebakken 2, Roskilde. Ved tilmelding og betaling af 20 kr. kan man deltage i spisning fra kl. 18. Find dagsorden og øvrige oplysninger på www.roskilde-foa.dk. Igen i år afholder FOA Roskilde 1. maj arrangement med morgenbord, musik, taler og fællessang i teltet på P-pladsen bag afdelingen, Fuglebakken 2, Himmelev i Roskilde. Vi starter kl. 8 og slutter kl. 11.30 med Hannes gode wienerpølser og fortsætter til LO's arrangement. Læs mere om arrangementet på www.roskilde-foa.dk.

Silkeborg-Skanderborg

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
foa.dk/publikationer

Pensionsrådgivning Silkeborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være til rådighed for medlemmerne på FOA Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 16. april kl. 19.30-14.30. Træf aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være at træffe på vores kontor i Skanderborg 19. april kl. 14.30-15.30. Træf af-

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i marts var:

Kroophold:

- Birgit Ørum, Skellerup Byvej 41, 5540 Ullerslev

Gavekort:

- Vinni Rita Olesen, Svend Gøngesvej 6, 4720 Præstø
- Lene Margit Morratz, Skolevej 30, 7570 Vemb
- Franco Falander, Skovparken 108, 1. tv., 4600 Køge
- Bente Levring, Kongshaven 43, 2500 Valby
- Ove Kristensen, Nørreskovvang 33, 3500 Værløse



FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings 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

tale om tidspunkt med PenSam på 44 39 33 31.

Djurs Sommerland 17.-20. maj. Medlemspris pr. billet: 120 kr. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes i afdelingen mod kontant betaling. Legoland 12.-13. maj eller 16.-17. juni. Medlemspris pr. billet er 140 kr. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetter kan købes i afdelingen mod kontant betaling.

Seniorklubben afholder bytur med frokost. Vi mødes på Bindsevs Plads kl. 12. Medlemspris 75 kr. Drikkevarer betales selv. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

Skive Seniorklub. Bowling 19. april kl. 17 i Bowl'n'Fun,

Sdr. Boulevard, Skive. Pris 170 kr. inkl. spising og kaffe – husk tilmelding senest 10. april.

Sønderjylland Seniorklub. Edb-kursus 24. april kl. 10-15: Lars fra FOA underviser i FOAs lokaler i Rødekrø. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. april. Bowling i Haderslev Bowlingcenter 9. maj, hvor vi spiser fra kl. 13, bowlingen starter kl. 15-16. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 2. maj. Sønderborg Revyen 21. juni kl. 18.30. Medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 570 kr., depositum 150 kr. ved tilmeldingen, som er bindende. Der arrangeres buskørsel. Tilmelding på 46 97 35 00. Vores årsprogram kan afhentes på afdelingen i Rødekrø.

OVERTRÆKSBUKSER MED FOD

Det lille barn uden sko kan nu komme op af barnevognen og ned på det dugvåde græs eller i sandet og lege.



Bukserne er vand- og vindafvisende og åndbare. Perfekte i al slags vejr, året rundt!

www.vogelein.dk

Medlemspulsens har brug for dig

Det er vigtigt for FOA at kende medlemmernes holdninger til forhold, der har betydning i deres arbejdsliv. Derfor har FOA et medlemspanel, som jævnligt deltager i undersøgelser. Det foregår ved hjælp af e-mail, og hver gang bliver der trukket lod om gode præmier blandt deltagerne.

Hvis du vil være med, så tilmeld dig på www.foa.dk/medlemspulsens.



Vind præmier

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@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
Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

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

om bladet

Forsideillustration:
Heidi Lundsgaard



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 205.301/3. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
20. marts

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlx@foa.dk
Frist til juni-nummeret:
27. april

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

Annoncefrist:
Maj-nummeret:
17. april

Næste nummer udkommer
3. maj

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
www.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.

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 15. april**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Heidi Jensen, Egeparken, Odense NØ**

1. Otte FOA-medlemmer blev snydt for løn og tillæg af Dansk Hjemmepleje Service. Hvor kommer medlemmerne fra?

- A. USA og Storbritannien
- B. Polen og Sverige
- C. Danmark og Sverige

2. Hvordan boede polske Agnieszka Gramera det første år, hun var i Danmark?

- A. I en treværelses lejlighed sammen med to børn
- B. I en skurvogn alene
- C. I en lejlighed ovenpå en sexshop sammen med seks kollegaer

3. Hvad er FOAs krav på Maibrit Thinggaard Sørensens vegne?

- A. 130.000 kroner
- B. 240.000 kroner
- C. 570.000 kroner



4. Anja Margrethe Johnsen ved nu, hvordan hun skal få råd til ...

- A. Datterens konfirmation
- B. Sommerferien i Italien
- C. En ny bil

5. I denne måned giver Klinken gode råd til, hvordan du ...

- A. Bruger mest muligt persille
- B. Holder fisken kold
- C. Slipper for at lugte af makrel

6. I en FOA-undersøgelse blandt medlemmerne mener 40 procent, at ...

- A. Kollegerne taler for meget om sig selv
- B. Der bliver læst for mange ugeblade på toilettet
- C. Rygerne holder for mange pauser

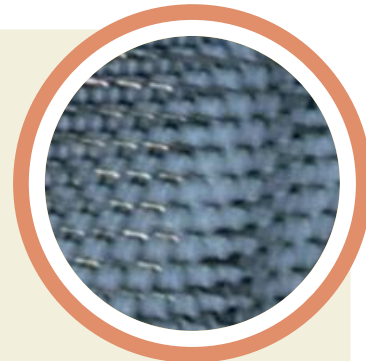
7. I denne måned af 'Spørg løs' kan du få svar på, om

- A. Skattegæld modregnes i efterlønnen
- B. Frugt feder mere end grøntsager
- C. Det kan betale sig at få udbetalt sin efterløn



8. Hvis du cykler 30 minutter dagligt, og pulsen kommer op, kan du opnå

- A. En mindre bagdel
- B. 4-5 års ekstra leveår
- C. En øget trang til hvidkål



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

- A. En bluse i stormasket strik
- B. Fiskeskæl i stor forstørrelse
- C. Et stykke af en cykelkurv

det sker i april

April

Sæsonen for birkepollen starter. Læs mere på dmi.dk.

2. april

På foa.dk/udbetaling kan du fra denne dato søge om de penge, du har indbetalt til efterløn.

10. april

Tilmeldingsfrist for Landsmøde og Ledertræf 2012, som afholdes 7.-8. juni på Hotel Comwell Kolding. Læs mere på foa.dk/leder.

medio april

Trepartsforhandlinger mellem fagbevægelsen, arbejdsgiverne og regeringen forventes at starte.

16.-17. april

Landskonference 2012: Kvalitet i dagplejen. Læs mere på foa.dk/paeda **gogisk/kalender**.

18.-19. april

Pædagogiske konsulenter landskonference. Læs mere på foa.dk/paeda **gogisk/kalender**.

20. april

Tilmeldingsfrist for hold til 'Vi cykler til arbejde'.

22. april

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.



5 ØØMME PUNKTER

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen.

1

Hold kroppen i gang. Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2

Det nytter at forebygge. Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3

Lav øvelser. Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4

Skab balance mellem job og krop. Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5

God fysisk trivsel er et fælles ansvar. Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.



praxis

... gør din dag behagelig

Bliv forårsklar - og spar op til 25%!

- Smart design i strækkelighed

Letvægts softshell jakker med høj funktionalitet. Tre-lags softshell tech-kvalitet med membran, der er åndbar, vind- og vandafvisende. - Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.



Model 98873
Dame aoftshell jakke
Str. S - 3XL
kr. 449,-

Model 98872
Unisex softshell jakke
Str. S - 3XL
kr. 449,-



2 stk.
softshell jakker
Kun kr. 700,-



- Perfekt pasform

Behagelige kvalitets T-shirt med 3/4 og korte ærmer til damer i en lækker blød strækkelighed der holder faconen og farven - selv efter mange vask. 92% bomuld/8% lycra.



Frit valg
159,-/149,-
2 stk. kun
kr. 250,-

Begge modeller fåes i farverne:
Sort - Turkis - Lime - Cerise - Hvid - Lilla

Model 98591
Dame t-shirt
med 3/4 ærmer
Str. XS - 3XL

Model 98590
Dame t-shirt
med korte ærmer
Str. XS - 3XL

Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Imiteret skind med indersål af ruskind.
Sort: Str. 36 - 44
Hvid: Str. 36 - 46



Frit valg
kr. 329,-/299,-
2 par kun
kr. 500,-

Model 25130 - Amsterdam

Dame sandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen. Kvalitet: Imiteret skind med microfiber indersål. Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42



Model 00134 - Boston

Kvalitet: Skind
Farver og størrelse:
Sort og hvid: 35 - 48
Rød: 36 - 42
Blå: 36 - 47



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

Sanita

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 (gælder ikke T-shirts). Tilbudet gælder til 30.04.2012 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

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

- hvor du kan se hele kollektionen med beklædning og fodtøj - til arbejde og fritid!

Praxis A/S
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning