

Min styrke – vores velfærd

Nr | 03 | 15

PÆDA-
GOGISK

7. maj

Fagbladet **FOA**

7

GODE

grunde til at
dyrke holdspil
SIDE 50

fokus

MARKANT FÆRRE FÅR REVALIDERING

Nogle kommuner er stort set holdt op
med at bruge det
SIDE 8

KVINDEFAG HALTER STADIG BAGUD

Uligelønnen er et problem for ligestillingen,
siger FOAs medlemmer.

SIDE 34

DET GÅR FORÆLDRE EFTER

Personlig kemi fylder mest, når forældre
vælger pasningstilbud

SIDE 6

Carina Sørensen overvinder nederlaget fra skoletiden

FÅ STYR PÅ ORDENE

Sosu-hjælperen tog imod FOA Roskildes
tilbud om ordblindekursus

SIDE 30

Syge bliver dobbelt ramt

Revalidering er en af de mest effektive måder at få syge og arbejdsskadede tilbage i fast job. Næsten halvdelen af dem, der gennemfører et revalideringsforløb med omskoling eller videreuddannelse, er i arbejde ét år efter. Alligevel rasler antallet af mennesker i revalidering ned. På bare fem år er antallet halveret, viser Fagbladet FOAs research.

Tag nu 37-årige Irene Carlsund-Nielsen, der efter en voldsom bilulykke lider af en uhelbredelig nervesygdom. Hun har kroniske smerter, problemer med tunge løft, og hun kan – til sin store sorg – ikke længere arbejde som sosu-assistent. Men Guldborgsund Kommune har sagt nej til revalidering. Nu er Irene parkeret på kontanthjælp og på vej til at miste sin bolig.

Det er uforståeligt, at så mange kommuner i dag vælger at tænke kortsigtet og dermed spare ordningen væk. Mange syge og arbejdsskadede vil have et langt arbejdsliv foran sig, hvis de får hjælp til at skifte fag.

Uden hjælpen har de derimod udsigt til et liv med arbejdsprøvnin-
ger, sygemeldinger og kontanthjælp.

Det er uværdigt og en dårlig forretning. Både for den enkelte og for samfundet. ★

Gitte Hejberg



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

Afslag

Sosu-assistent Irene Carlsund-Nielsen kan ikke arbejde på grund af kroniske smerter, men har alligevel fået afslag på revalidering.

Side 8-11



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

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

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

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



STYR PÅ RYTMEN

Daginstitutionen
Essedalen har musik og
rytmik på ugeskemaet.
Det udvikler børns selv-
tillid og venskaber.

Side 16

Rejs ikke uden forsikring

Især lægehjælp på ferien
kan blive dyrt.

Side 44



Sid på hænderne

Voksne skal være
bedre til at lade
børn samarbejde og
hjælpe hinanden,
siger forsker.

Tema side 22

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	53
Quizen	58

Ligeløn – tak

Hvor bliver ligelønnen af,
spørger FOA-medlemmer
i jubilæumsåret for kvin-
ders stemmeret.

Side 34-41

tema
ligestilling

Kristine Jensen
journalist
kris@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Josefine Boutrup
journalistpraktikant
jobo@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

UDGIVER

FOA

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

nyt

50

procent. Så mange stemte om FOAs nye overenskomster. Resultatet blev et ja – både på det kommunale og det regionale område. De nye overenskomster gælder i tre år.

Færre i fagforening

Der er færre, der melder sig ind i fagforeninger. Hvis udviklingen fortsætter, spår LO, at kun 50 procent af lønmodtagerne vil være medlem af en overenskomst-bærende fagforening i 2030. Det kan i sidste ende betyde mange individuelle kontrakter med dårlige lønninger og rettigheder.

Kilde: www.ugebreveta4.dk



Foto: Tue Vettergreen-Palstrup



Der er blevet skåret ufattelig meget, og det har ikke skabt nye arbejdspladser. Jeg vil ikke være med til at forarme den gruppe i samfundet, der har det sværest.

CHRISTIAN JUHL, ENHEDSLISTENS ARBEJDSMARKEDSORDFØRER, OM DANSK ARBEJDSGIVERFORENINGENS FORSLAG OM AT SKERE I SOCIALE YDELSER, TIL POLITIKEN



Detrigtigevalg. FOA sætter fokus på velfærden i en kampagne op til Folketingsvalget. Mød bl.a. Isabella, der fik skæve ben efter en infektion – formentlig på grund af dårlig hygiejne på hospitalet. Og test din viden om den danske velfærd.



Se video

www.detrigtigevalg.nu

Er vi nået i mål med ligestillingen?

I anledning af 100-års-jubilæet for kvinders stemmeret, har vi spurgt fire FOA-medlemmer om ligestilling.

Hvor bliver ligelønnen af?
Side 34



Bettina Petersen, serviceassistent i kapellet, Aarhus Universitetshospital

Kæmp for det

"Vi er nået langt. Mulighederne er der i dag, man skal bare kæmpe for det. Jeg har holdt mit indtog i en mandsdomineret verden og har sammen med kvindelige kolleger kæmpet for at få lov til at arbejde som kapelassistent."



Hugo Sagredo sosu-assistent på medicinsk afdeling, THG, Aarhus Universitetshospital

For få mænd

"Der er sket meget med ligestillingen de sidste 100 år, men vi skal stadig kæmpe for både kvinder og mænd. Kvinder laver stadig mest i hjemmet ud over at gå på arbejde, og i mit fag er der for få mænd."



Sandra Mønsted, pædagogmedhjælper, Hasselager ved Aarhus

Godt med

"På vores område er vi godt med. Hver fjerde ansat i vores institution er mand, og der bliver ikke gjort forskel på mænd og kvinder."



Per Lund Christiansen, pædagogmedhjælper, Hasselager ved Aarhus

Ens regler tak

"Det går fint, men der kunne godt være flere mænd i mit fag. Her bliver der ikke gjort forskel, og vi laver det samme: skifter ble, trøster og krammer. De institutioner, der gør forskel, bør genoverveje det."

Færre får anerkendt arbejdsskade

Nye regler i Arbejdsskadestyrelsen har hævet barren for, hvornår en arbejdsskade bliver anerkendt.

Af Josefine Boutrup ★ foto: Jørgen True



På blot et år er antallet af anerkendte arbejdsskader faldet fra 75 til 53 procent. Det viser den seneste oversigt fra Arbejdsskadestyrelsen i perioden november 2013 til november 2014.

Faldet er sket, efter Arbejdsskadestyrelsen har skærpet reglerne for at få anerkendt en arbejdsskade på baggrund af en Højesteretsdom fra november 2013.

“Vi ser det største fald i anerkendte skader inden for hjernerystelse, forstuvninger og forvridninger. Vi formoder, det skyldes, at disse skader ofte går over af sig selv, og dermed bliver de ikke anerkendt ifølge de nye regler,” siger advokat i FOA **Marlene Hother Gjedde**.

Kun varige skader bliver anerkendt

Tidligere skulle der blot være symptomer – for eksempel smerter efter et vrid i ryggen – til at få anerkendt en arbejdsskade. Med

Sosu-assistent **Imran Durmisi** har fået afslag på, at hendes brud på rygsøjlen skyldes en hændelse på arbejdet. Hun er en af dem, der mærker konsekvenserne af de skærpede regler.

de nye regler skal det være en varig skade, og det betyder ifølge Marlene Hother Gjedde, at man er dårligere stillet i de tilfælde, hvor en tilsyneladende mindre skade blusser op igen og giver problemer.

“Hvis ikke man har fået skaden anerkendt, når symptomerne viser sig

første gang, så er det meget svært at få den anerkendt senere. Man står så at sige selv med hele bevisbyrden for, at de gener, man oplever, stammer fra det vrid i ryggen, man fik for to år siden,” forklarer Marlene Hother Gjedde.

FOA vil sammen med andre fagforbund henvende sig til beskæftigelsesminister Henrik Dam Kristensen for at få afklaret, om arbejdsskademyndighedernes nye praksis stemmer overens med den politiske intention på området.★

jobo@foa.dk



Vi ser det største fald i anerkendte skader inden for hjernerystelse, forstuvninger og forvridninger.

MARLENE HOTHER GJEDDE,
ADVOKAT I FOA



Med den nye praksis er det blevet endnu vigtigere at gå til læge, hvis du har været udsat for en skade på arbejdet. Du skal ikke vente og se, om smerterne går over.



Sådan gør du, hvis du kommer til skade på arbejdet.
www.foa.dk.

Personsskadebegrebet er skærpet

Hvis en ulykke medfører mindre, forbigående skader kan den kun anerkendes som en arbejdsskade, hvis den kræver behandling for at forsvinde eller mindskes.



om Imran Durmisi på
www.foa.dk/nyheder.

Forældre går efter god kemi

Det nære miljø og følelsen af **frit valg** trumfer det pædagogiske tilsyn, når forældre skal vælge pasningstilbud.

Af Merete Nielsen

Hvad afgør, om forældre vælger en kommunal dagplejer eller en privat børnepasser?

Det spørgsmål er man blevet klogere på i Aalborg Kommune efter en analyse, hvor blandt andre forældre og dagplejere er blevet interviewet og observeret.

Hovedbudskabet er, at forældre ikke lægger vægt på, om pasningstilbuddet er kommunalt eller privat. Det vigtigste er følelsen af at kunne vælge den helt rigtige person til sit barn.

Det siger **Annika Porsborg Nielsen**, chefantropolog i innovationsbureauet IS IT A BIRD, der står bag analysen.

“I forældrenes øjne er der ikke den store forskel på det kommunale og private tilbud. Begge steder værdsætter de det nære og trygge miljø og det fleksible samarbejde med dagplejeren eller børnepasseren.”

Pædagogisk tilsyn ‘sælger’ ikke

I den kommunale dagpleje lægger man stor vægt på det pædagogiske tilsyn. Dagplejerne oplever sparringen med pædagogerne som værdifuld, og tilsynet bliver opfattet som en styrke i forhold til den private børnepasning, hvor der typisk er færre besøg. Ifølge analysen fylder tilsynet imidlertid ikke noget særligt i forældrenes bevidsthed.

“Det er uklart for dem, hvilken rolle det spiller. Og for nogle forældre kan alt det med udvikling og læringsmål godt vente. Det vigtigste for dem er, at barnet er i et trygt ‘reservehjem’, så man kan udskyde institutionslivet,” siger Annika Porsborg Nielsen.

Dagplejeleder i Aalborg Kommune **Peter Ottesen** er glad for analysen, der har givet stof til eftertanke.

“Vi skal blandt andet se på, om vi kan smidiggøre vejen ind i det kommunale system, så forældrene i højere grad oplever, at de har kendskab til og indflydelse på, hvilken dagplejer der passer til deres barn. Men vi skal fortsat følge det regelsæt, der er gældende for anvisning af dagplejepladser i kommunen. ★

men@foa.dk



Det vigtigste for forældrene er, at deres barn bliver passet af en, som de personligt kan stå inde for.

ANNIKA PORSBORG NIELSEN,
CHEFANTROPOLOG I INNOVATIONS-
BUREAUET IS IT A BIRD

Mister markedsandele

Som i andre kommuner oplever dagplejen i Aalborg at miste markedsandele til private børnepassere. Kommunen har derfor fået undersøgt, hvad der ligger bag forældrenes valg.

Interview-undersøgelse

Både fagpersoner og forskellige typer forældre er blevet interviewet.

11 dagplejere, pædagoger og pladsansvære

6 forældre, der har været i beslutningsprocessen

6 forældre, der har deres barn i en kommunal dagpleje

3 forældre i et privat pasningstilbud.



Vi valgte Helle

Den familiære stemning var udslagsgivende, da Kristina Nørremark og hendes mand skulle vælge pasning.

Af Merete Nielsen ★ foto: Lars Aarø

Poul kaster sig begejstret i armene på sin mor, da hun kommer klokken 14.30 for at hente ham. Efter den varme



Kristina Nørremark (th.) er glad for, at hendes søn, Poul, bliver passet hos Helle Christensen i et hjem med en familier stemning. "Det giver den mest **trygge ramme** for de helt små børn."

velkomst er det tid til at høre om Pouls dag. Den har været rigtig god, fortæller hans dagplejer, **Helle Christensen**. Han har både spist og sovet godt. Og humøret har været højt – især da han dansede med de andre dagplejebørn til favoritnummeret 'Onkel Reje' fra Ramasjang. Igen og igen.

Da Poul er i overtøjet og klar til afgang, er det Helles tur til at få en ordentlig knuser.

"Vi ses," lyder det fra den halvandenårige til sin dagplejer og de andre børn.

Fik det vi gerne ville have
Kristina Nørremark og hendes mand var ikke tvivl, da Poul skulle passes. En tryk hver-

dag med én voksen havde første prioritet.

"Vi er overbeviste om, at dagpleje er det rigtige valg frem for en stor daginstitution. Når børnene er så små, har de brug for én person, de er særlig knyttet til," siger hun.

Pladsanvisningen havde først tilbudt plads hos en anden dagplejer. Pouls forældre tog på besøg, men kemien passede ikke, så det blev et nej tak.

Fra andre i lokalområdet havde de fået anbefalet Helle Christensen, og pladsanvisningen var villig til at hjælpe.

"Helle sagde heldigvis ja til at tage ham ind som femte barn i en kortere periode, så vi fik det, vi gerne ville have,"

siger Kristina. Fra starten har hun følt sig tryk ved det, hun kalder Helles åbenhed.

"Hun er god til at italesætte og vise, hvem hun er. Og så er hun meget imødekommende over for nye forældre og børn. Man føler, der bliver taget særligt hensyn til, at ens barn er ny i flokken."

Tryghed i pædagogisk tilsyn

Selv om den personlige kemi vægter højt hos Kristina, er hun også glad for det pædagogiske tilsyn i den kommunale dagpleje.

"Jeg sætter pris på, at Helle har sine pædagoger at sparre med. Det giver en tryghed. Hvis der skulle opstå noget, er der nogen at gå til." ★

men@foa.dk

Sakset fra foa.dk

20.04.

For mange børn i dagplejens tilsyn

Der bør maksimalt være 50 børn pr. dagplejepædagog, hvis kvaliteten i tilsynet skal være god nok, mener FOA. Men som det er nu, skal hver dagplejepædagog i gennemsnit føre tilsyn med 82 børn, viser en ny undersøgelse.

17.04.

Lægen siger stop, men Joan skal job-afklares

Selv om hun har tiltagende leddegigt, og lægen anbefaler førtidspension, så holder jobcentret 59-årige Joan Thomsen fast i et ressourceforløb.

15.04.

Nattevagter fører tilsyn via smartphone

Natlige tilsyn hos plejehjemsbeboere giver tryghed, men kan også forstyrre natteroen. Nu har et plejehjem gennemført et forsøg, hvor nattevagten på en smartphone kan se, om beboeren er i sengen.

14.04

Patienter dør alene, mens ansatte går grædende hjem

Ligesom adskillige andre sygehusafdelinger har akutklinikken på Gentofte Hospital problemer med det psykiske arbejdsmiljø. "Helt hen i vejret," kalder ansat situationen.

09.04

Overvejer nyt fag efter flere konkurer

To konkurer og en virksomhedsoverdragelse inden for blot to et halvt år slider på de ansatte. Else Christiansen har været med hele vejen, men overvejer nu at finde job i en anden branche.

Læs flere nyheder på foa.dk



37-årige Irene Carlsund-Nielsen fik **afslag på revalidering**, selvom en kronisk nerveskade har sat en stopper for hendes arbejde som social- og sundhedsassistent.

Revalidering rasler ned

Antallet af sygdomsramte og arbejdsskadede, der får revalidering, er næsten **halveret på fem år.**

Af Kristine Jensen ★ foto: Jørgen True

Må du opgive dit fag på grund af en arbejds-skade eller nedslidning, kan revalidering være din chance til at komme tilbage i arbejde. Men antallet af borgere i revalidering er raslet ned med 46 procent på landsplan. I 2009 var 21.061 personer i revalidering, mens kun 11.463 var i revalidering i 2014, viser tal fra Jobindsats.dk.

Det er blevet markant sværere at blive omskølet eller videreuddannet gennem en revalidering, fortæller **Malene Haarder**, socialpolitisk konsulent i FOA.

"Vores lokalafdelinger oplever, at de fleste kommuner næsten ikke bruger revalidering mere, og når de gør, er det i korte forløb," siger hun.

I stedet for revalidering bliver mange medlemmer tilbudt kortere virksomhedspraktik.

Vælger billig løsning

"Det er en billigere løsning, men også en kortsigtet løsning, som langt fra altid giver folk den opkvalificering, de har brug for. Hvis en pædagogmedhjælper skal omskoles til at være receptionist, kræver det mere end to måneders praktik. På kort sigt er revalidering en dyrere løsning, men på længere sigt bringer det folk i job," siger Malene Haarder. Hun hæfter sig ved, at nye tal viser, at næsten halvdelen af de, der havde afsluttet deres revalidering, var i job efter et år.

Ifølge **John Klausen**, lektor i socialret på Aalborg Universitet, skyldes dele af nedgangen, at flere kan tage en uddannelse på SU, og at kontanthjælpsmodtagere kan få en uddannelse, uden at det sker gennem revalidering.

"Men en stor del af faldet kan kun forklares

med, at nogle kommuner stort set er holdt op med at bruge revalidering. Der er meget stor kommunal variation i anvendelsen af revalidering og det betyder, at borgere, som står i samme situation, bliver behandlet markant forskelligt afhængig af, hvilken kommune de bor i," siger han.

Det er problematisk, mener John Klausen.

"Intentionen med loven er klart, at kommunen skal tilbyde revalidering, hvis betingelserne er opfyldt, og det skal selvfølgelig være gældende ret i kommunerne," siger John Klausen.

KL: Brug for opstrammer

Hos Kommunernes Landsforening, (KL), mener chefkonsulent **Brian Siggaard** ikke, at antallet af personer i revalidering skal op for enhver pris.

"Revalidering er et redskab på linje med andre værktøjer, der skal få folk i job. Hvis man vurderer, at revalidering er den hurtigste vej tilbage i job, så lad os få mere revalidering. Men det skal ikke bare bruges i flæng, for der er helt sikkert nogen, for hvem det ikke er den hurtigste vej i job," siger han.

Brian Siggaard peger dog på, at reglerne for tildeling af revalidering er komplicerede. Det gør det svært for de enkelte sagsbehandlere i kommunen at vurdere, om en borger har ret til revalidering eller ej.

"Ordningen kunne derfor godt bruge et servicetjek, så det bliver mindre bureaukratisk at tildele revalidering. Det kan både være med til at øge brugen af revalidering og mindske forskellen mellem kommunerne," siger Brian Siggaard. ★

kris@foa.dk



Det betyder, at borgere, som står i samme situation, bliver behandlet markant forskelligt afhængig af, hvilken kommune de bor i.

JOHN KLAUSEN, LEKTOR I SOCIALRET
PÅ AALBORG UNIVERSITET

46

procent er faldet fra 2009 til 2014 i antallet af borgere, der var i revalidering.

Kilde: Jobindsats.dk og Fagbladet FOAs udregninger.

Flere og færre

Sådan har udviklingen i antallet af borgere i revalidering været fra 2009 til 2014:

Flere: 18 kommuner

Færre: 80 kommuner



Find din kommune
www.foa.dk/rev



Udspil fra FOA

FOA har netop lanceret et udspil mod ulighed. Her foreslår FOA bl.a., at flere nedslidte og sygemeldte får tilbudt revalidering.



på www.foa.dk/ulighed





Guldborgsund Kommune har **bevilget hjælpemidler** til Irene Carlsund-Nielsen, men afviser, at hun skal have hjælp til at komme i arbejde efter en trafikulykke.

Irene frygter at hænge fast i kontanthjælp

Irene Carlsund-Nielsen fik **afslag på revalidering**, selvom kroniske smerter gør, at hun ikke kan klare sit arbejde som sosu-assistent.

Af Kristine Jensen ★ foto: Jørgen True

Hun manglede kun fem måneder af uddannelsen som social- og sundhedsassistent i 2011, da en bil kørte over for rødt og ramte **Irene Carlsund-Nielsen** frontalt. Ulykken var ikke kun starten på et liv med kroniske smerter, men også et langsomt farvel til det fag, hun brænder for.

Efter et års sygemelding og et langt udredningsforløb fik hun diagnosen Complex

Regional Pain Syndrome. En uhelbredelig nerveskade efter ulykken, som gør, at hun i dag dagligt har smerter i venstre knæ og ikke kan klare tunge løft. Alligevel valgte hun at fortsætte uddannelsen, og i maj 2013 stod hun med et eksamensbevis i hånden, selvom det fysiske pres havde været hårdt under hendes sidste praktik.

Smerterne kan hun holde

Revalideringer halveret

Guldborgsund har skåret drastisk i revalidering. Ikke en bevidst strategi, siger **Pia M. Petersen**, leder af sygedagpenge i kommunen.

Hvad skyldes faldet?

Det er ikke min opfattelse, at vi bruger revalidering mindre. Det kan godt være der er sket et fald, men det er ikke en bevidst strategi om, at vi ikke bruger det. Tværtimod anser vi revalidering for at være en rigtig god vej tilbage i arbejde.

Så I har ikke lavet skrapere regler?

Nej. Jeg tror måske en årsag til faldet kan være, at det med kontanthjælpsreformen er blevet muligt at tage en uddannelse på kontanthjælp også.

Hvis jeg ringer igen om fem år, har I så helt afskaffet revalidering?

Nej. Jeg tror, at målgruppen, som er omfattet, er snævret ind med kontanthjælpsreformen, men det betyder bestemt ikke, at vi ikke vil gøre brug af revalidering fortsat.

(Pia M. Petersen oplyser, at kommunen ikke kommenterer personsager.)

nede med træning og medicin, men det giver ikke pote i jobsøgningen.

“Flere steder har jeg fået afslag på grund af min skade. Jeg har før arbejdet som sosu-hjælper i otte år i hjemmehjælpen, og jeg ved, at jeg ikke vil kunne vende tilbage til det arbejde, for det kan min krop ikke holde til. Det har jeg erkendt,” fortæller 37-årige Irene.

Fik nej til ny start

Derfor søgte hun i december 2013 om revalidering. Irenes egne forslag lød på uddannelsesrevalidering som pædagog, socialrådgiver eller lærer. Kommunen vendte tomten nedad.

Afslaget lød på, at hun ikke var i målgruppen for de, der kunne modtage revalidering.

“Du vil kunne bestride andre arbejdsfunktioner som for eksempel visitator i ældreplejen, psykiatrien og pædagogmedhjælper, som du nu er i løntilskud som,” lød

kommunens vurdering.

Den afgørelse, mener Irene ikke, at hun kan bruge til noget.

“Det er ofte ergoterapeuter eller sygeplejersker, der arbejder som visitator, og det kræver, at jeg tager en uddannelse inden for det. Derfor giver afslaget ikke mening.”

Må sælge lejlighed

Efter måneders jobsøgning måtte Irene sygemelde sig igen i efteråret 2014, da smerterne blev for voldsomme. I marts 2015 stoppede kommunen hendes sygedagpenge. Begrundelsen lød, at Irene kan stå til rådighed til et fuldtidsarbejde inden for social- og sundhedsområdet, selvom en erklæring fra Irenes speciallæge viser, at hendes lidelse er stationær uden udsigt til bedring.

Nu modtager hun kontanthjælp, og det har presset økonomien, så lejligheden er sat til salg. Irene må flytte hjem til sine forældre, mens

hun finder et nyt sted at bo til leje.

Vil gøre en forskel

Guldborgsund Kommune er én af de kommuner, hvor færre var i revalidering i 2014 end i 2009.

“Jeg kender andre, som har flyttet kommune for at få bedre hjælp, men det gør jeg ikke. Jeg bliver i Nykøbing, og så må jeg kæmpe for min ret,” siger Irene.

Hun håber, at kommunen vil bevilge hende en revalidering eller et fleksjob, der tager hensyn til hendes skånebehov. Hvis det ikke lykkes, melder hun sig ledig igen.

“Jeg må prøve at finde et arbejde, for jeg frygter at blive parkeret på kontanthjælp. Jeg kan jo være heldig at finde et sted, hvor jeg kan klare jobbet. Jeg vil gerne kunne stå op om morgenen og gøre en forskel. Jeg er kun 37 år, så det er for tidligt at give op.” ★

kris@foa.dk

Hvad mener du?

Har du fået afslag på revalidering?

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

50

procent. Så meget faldt antallet af borgere, der er i revalidering i Guldborgsund Kommune, i løbet af fem år – fra 2009 til 2014.

Kilde: Jobindsats.dk

FOA: Irene burde få revalidering

Faglig sekretær Hans Kappel i FOA Guldborgsund kalder Irene for en oplagt kandidat til revalidering.

“Hun er et ungt menneske, der har mange år tilbage på arbejdsmarkedet, men hun har en barriere, der gør, at hun risikerer at hænge fast på kontanthjælp. Hvis hun fik den rette hjælp, ville hun kunne klare sig selv i et andet fag.”

Hver anden kom i job

45 procent af de personer, der havde afsluttet revalidering, var i job 12 måneder efter i job. Det viser tal fra 2013.

Kilde: Jobindsats.dk

Revalidering - sådan
Side 43

groft sagt

Til sidste dråbe

Dansk Arbejdsgiverforening har foreslået, at der skæres i en række sociale ydelser for at gøre det mere attraktivt at tage et arbejde. Det vil blandt andre ramme den sosu-assistent, der er nedslidt og havnet på førtidspension, hårdt. Hun kan se frem til at få sænket sit levestandard med cirka 25 procent.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Pensionsalderen skal være mere fleksibel, mener arbejdsmarkedsforsker **Henning Jørgensen**.

En fast pensionsalder på 65 år for alle dur ikke. Den udmelding kom arbejdsmarkedsforsker Henning Jørgensen med i et interview, efter at De Radikales leder, Morten Østergaard, foreslog, at pensionsalderen i 2025 skal hæves til 68 år. I dag er pensionsalderen 65 år.

“Hvis du som social- og sundhedshjælper er blevet nedslidt, har du brug for at trække dig fra arbejdsmarkedet tidligere end den universitetsprofessor, der har fået lov til at sidde indenfor i 28 grader gennem hele arbejdslivet,” siger Henning Jørgensen.

Omvendt peger han på, at de, der kan og vil, skal have lov at blive på arbejdsmarkedet og ikke hindres i at arbejde, selvom de er oppe i alderen. “Jeg mener, at man bør vurdere folks situation meget mere,” siger professoren, der igennem 30 år har været blandt de mest

brugte samfundsforskere og har sat perspektiv på lærerkonflikt, dagpengestop og arbejdsmarkedet over en bred kam.

“Nogle videnskabsfolk er bange for at mene noget, for man får jo også over næsen, når man stikker snotten frem. Sådan er det,” siger Henning Jørgensen. Og den 66-årige professor er ikke færdig.

“Jeg har ingen planer om at trække mig tilbage. Jeg føler mig ekstremt frisk, så der er ikke nogen, der skal glæde sig for tidligt.” ★



Foto: AU

Henning Jørgensen, professor ved Aalborg Universitet. Forsker i arbejdsmarked og offentlig forvaltning.

En sund mave i balance

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.



Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blod-sukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform stimulerer fedtfordøjelsen og afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed. Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod de fleste typer af problemer med maven. Macoform er baseret på indholdsstoffer fra planten artiskok, der indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet. Derudover indeholder Macoform mælkebøtte, der bidrager til en sund mave i balance.

Macoform er en naturlig løsning mod generelle maveproblemer og er effektiv hjælp til at fjerne topmave og oppustethed.



Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 34 40; hverdage kl. 8-16.

wellvita
Sundhed direkte til dig

Det rigtige valg nu

Folketingsvalget banker på døren. Vi skal til valgerne inden for de næste godt fire måneder. Forbundet blander sig ikke i valget med hverken økonomisk støtte eller opfordring til, hvor du bør sætte dit kryds.

Til gengæld prøver vi at sikre, at de emner, som er vigtige for dig og de øvrige FOA-medlemmer og jeres arbejdsområder, bliver solidt placeret i den offentlige debat frem til valget. Og her handler det ikke mindst om de fremtidige vilkår for velfærden og den offentlige service. Både brugernes vilkår, når de får brug for velfærd og service, og de ansattes muligheder for at yde den gode indsats, hvor fagligheden får lov til at stå i centrum.

Du kan være med til at sætte fingeraftryk på den kommende valgkamp ved at tage del i kampagnen.

ratur på velfærden gennem borgeres og ansattes oplevelser i hverdagen. Du kan være med til at sætte fingeraftryk på den kommende valgkamp ved at tage del i kampagnen og tage diskussionen om, hvad vi vil med den danske velfærd med kolleger brugere, venner og bekendte.

Der er brug for at sætte fokus på velfærd og service i en tid, hvor nogle vil sænke skatten og dermed mulighederne for at finansiere børnepasning, folkeskole, ældrepleje, sygehuse, kollektiv trafik, indsatsen for svage grupper og alle de andre områder, som i dag kendetegner det danske samfund. Andre vil sikre det fremtidige skattegrundlag. Nogle vil gennemføre 0-vækst i de offentlige udgifter, som vil betyde nedlæggelse af helt op til 32.000 stillinger i stat, kommuner og regioner i de kommende år. Andre vil lade de offentlige udgifter stige lidt. Nogle vil fjerne 90.000 stillinger i det offentlige. Andre vil fastholde den offentlige sektors størrelse.

Der er nok at diskutere. I sidste ende handler det om, hvorvidt vi fortsat vil tage ansvar for hinanden eller ej. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

FOA sætter i en kampagne op til valget fokus på velfærd og service og de ansattes muligheder for at yde den gode indsats.



Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Hvornår er nok nok?

18. marts

Flere hænder. Det var, hvad statsminister Helle Thorning-Schmidt lovede i sin nytårstale.

Undskyld – men hvor er de blevet af? Det er efterhånden barske vilkår for os som personale i daginstitutionerne, hvor mange af os går hjem efter en hård og stresset arbejdsdag med følelsen af dårlig samvittighed. Det og det nåede jeg ikke. Peter, Poul og Lise fik jeg ikke lige brugt kvalitetstid på i dag. Den forælder fik jeg ikke lige talt med. Jeg synes, vi nærmer os mere det, man kan kalde rå pasning. Hvornår er nok nok? Er der slet ingen faglig stolthed tilbage inden for vores fag?

Lene Strate

Facebook

Smertegrænsen er nået

14. april

Personalet går bedøvet af træthed på arbejde. De går grædende hjem efter at have knoklet i 8-12 timer uden pauser. Der er ingen, der vil lytte. Det er ikke kun politikernes skyld, det er hele befolkningens skyld. Man kan ikke spare sig ud af alle problemer. Egoismen har taget overhånd i dette land – ingen kan se ud over egen pengepung.

Ingrid Kallehaug Larsen



Det er vist en dyr omgang at privatisere og udlicitere. Vi sætter til på gyngerne og bruger resten på karrusellen.

GERDA LARSEN

Hvad mener du?

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

Facebook Værdighed 26. marts

Værdig pleje er: Empati, nærhed, tid, respekt og det at styrke den enkelte til at styrke sin egen omsorg. Hjælpe til der, hvor dennes ressourcer ikke slår til.

Vi er alle lige værdige, vi er bare ikke alle ligestillet. En god ting at huske ...

Dorthe Thillerup

Facebook Systemet svigter 14. april

Hvor er det bare trist – fagligt dygtige ansatte med empati og en kærlig medmenneskelig tilgang skal gå grædende hjem, fordi de føler, det er dem, som svigter. Det er systemet, der svigter! Og så er der ingen omsorg til omsorgsgiverne.

Gitte Blankensteiner

Facebook For restriktiv visitation 26. marts

Værdig ældrepleje er den, hvor der ikke er restriktioner på, hvad visitationer kan visitere vores ældre borgere til af hjælp i hverdagen. Det er meget firkantet og restriktivt, hvad ældre kan blive visiteret til.

René Roldhave

FOA.dk Privatisering – ha! 31. marts

Sikke fint det går. For nylig i Randers – ingen hjemme-hjælp – firmaet konkurs. I dag i Odense – ingen rengøring fra nu og om få dage heller ingen pleje – firmaet konkurs.

Hvem stiller op og rager kastanjerne ud af ilden? Det gør de offentligt ansatte hjælpere. Inddraget frihed i massevis, så kommunernes borgere kan få den hjælp, de

er visiteret til. Det er vist en dyr omgang at privatisere og udlicitere. Vi sætter til på gyngerne og bruger resten på karrusellen.

Gerda Larsen

Facebook Psykiatrien anno 2015 24. marts

Endelig lander jeg på hoved-puden efter endnu en række af vagter i almenpsykiatrien på Aarhus Universitetshospital i Risskov.

Fire vagter indeholdende syv alarmer til tilknyttende afsnit, som havde akut behov for hjælp og assistance til at imødekomme trusler og voldsaggressioner fra indlagte patienter. Herudover 10 telefonopkald fra diverse naboafsnit, som havde behov for assistance, blandt andet i forbindelse med opkørte patienter, hvor personalet havde behov for øget kollegial tilstedeværelse på grund af en generel utryghed ved at befinde sig på en arbejdsplads, hvor vold og trusler er blevet en uundgåelig del af hverdagen.

Keld Johansen



Ligestilling gennem 100 år

Kvinderne fik stemmeret for 100 år siden, men hvad blev der af ligelønnen?

Tema side 34-41



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

60

procent. Så meget er antallet af anmeldte erhvervs-sygdomme på grund af psykisk sygdom og gener som stress steget på tre år.

Kilde: Arbejdsskade-styrelsen

Vær med i debatten

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



Rytmer, dans og



[essedalen]

I Daginstitutionen Essedalen i Glostrup har børnene, der er i alderen nul til seks år, et fast ugeskema, hvor musik og rytmik er overskriften. Det er børnenes personlige udvikling, der er fokus på, når de optræder for hinanden og slår løs på trommerne.





Der er dans, sang og trommespil, når børnene slår sig løs i den rytmiske rundkreds. Daginstitutionen Essedalen har satset på musik og rytmik, og hånd i hånd udvikler børnene **nye venskaber**. De bliver mere selvsikre og skoleparate. Og så har de rytmesansen i orden.

Af Josefine Boutrup ★ foto: Jørgen True



1

5

venskaber



6



7

1 Dans. Pigerne danser, mens drengene spiller til. Det skal styrke deres selvtillid, når de optræder for hinanden og slår sig løs i midten af rundkredsen.

2 Selvtillid. Det kræver sin mand at danse foran alle pigerne. Især når man kun er to drenge og mange piger. Heldigvis er drengene ikke bange af sig.

3 Dyrelyde. Der skal også være plads til at lære. De klassiske bondegårdsdyr og deres lyde bliver sunget igennem. Stærkt hjulpet af sokkedukken.

4 Ivrig. Det skal gå stærkt, når instrumenterne skal findes frem. Heldigvis hjælper børnene gerne til med at hente det hele frem fra skabet.

5 Fællessang. Alle er med til både at spille og synge. Pædagogmedhjælper Jette Jeppesen hjælper børnene med at synge de rigtige tekster og vise, hvordan de skal spille.

6 Rundkreds. Venskaber er en vigtig del af musiktimerne. Derfor bliver der både holdt i hånd og sunget og spillet i en rundkreds.

7 Koncentration. Det gælder om at følge guitaren, når der skal gives gas på instrumenterne. Nogle gange skal børnene spille lavt og andre gange så højt som muligt.





8 Kursus. Pædagog Karin Christoffersen fører an, når der skal spilles og synges. Hun har taget flere kurser hos en musikterapeut, som hun kan bruge i sit arbejde.

9 Udvælgelse. Der er rift om instrumenterne. Der er både trommer, tamburiner, maracaer, rasleæg og xylofoner. Instrumenterne skal ikke være for svære at spille på, for det er vigtigst at have det sjovt.

10 Masker. Der er også plads til en lille sang om fastelavn. Årstider og særlige begivenheder bliver tit brugt som inspiration, når der skal synges sange.

11 Sammenspil. Musiktimen handler ikke kun om at slå så hårdt og hurtigt som muligt på instrumenterne. Det handler også om, at børnene skal lære at spille sammen.



det virker

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

Susannes favoritter:

- **Kartoffelskræller.** Børn elsker at hjælpe til i køkkenet, og de bliver hurtigt dygtige. Vi hyggesnakker og laver sjove rim imens.
- **Støvsuger.** De store bruger gerne en halv eller en hel time på at hjælpe med at støvsuge den store måtte foran indgangsdøren.
- **Vildkatten.** Et rigtig godt brætspil til børnehavsbørn. Takket være rumdelerne kan de sidde fem-seks stykker og spille i fred.

[cv]

Navn: Susanne Winther

Alder: 47 år

Job: Laver mad og gør rent i den integrerede institution 'Onkel og Tante' i Rugsted udenfor Vejle. Har haft mange forskellige typer job, men som hun selv siger "mest noget med at lave mad og vaske numser".

RUMDELERE

Hvordan? To lister i hver side af dørkarmen holder pladen på plads. NB: Skrues på i den side, døren svinger væk fra.

Hvor høj? 60 cm er højden på plader og lister. Voksne kan både skræve over og løfte pladen af. Det er børnene for små til.

Hvor flytbar? Pladen er ½ cm tyk og har praktiske håndtag stanset ud foroven. Den vejer 3,5 kilo. Det samme som en nyfødt.

Flytbare **rumdelere af plexiglas** skaber ro til leg og plads til nysgerrighed i integreret institution.



Opdelt, men alligevel sammen

Hvad bruger I de gennemsigtige rumdelere til?

Vi deler børnene op, så de store uforstyrret kan lege med perler eller vandfarver, mens de små ser på. Og storesøster i børnehaven kan råbe hej til lillesøster i vuggestuen. Børnene bliver mere rolige og trygge, og de løber mindre indendørs.

Hvordan bruger du dem?

Jeg elsker at være sammen med børn i køkkenet. Men når jeg står og hælder varme ting op, duer det altså ikke at

have dem omkring benene. Så må de alle ind på stuerne, og pladerne sættes i. Men vi fortsætter bare med at hyggesnakke.

Hvad skal man passe på?

Dekorationerne af selvklæbende folie er sat på, fordi både børn og voksne ellers kan falde over, gå eller løbe ind i sådan en gennemsigtig skillevæg. Den er der jo kun nogen gange.

Hvem har størst fornøjelse af pladerne?

Store og små. Hver dag. De største børn har et særligt privilegium, når de begynder i skole og kommer herover på besøg: Så må de kravle over dørpladerne, og det, synes de, er megasejt. ★

karin.svennevig@gmail.com



Vi venter stadig på børneudspillet

Hvor mange børn må en medarbejder i børnehaven være alene med? Er det 7 eller 12 – eller er der ingen grænser?

Det spørgsmål har mange, der har prøvet testen på FOA-hjemmesiden detrigtevalg. nu ikke fundet det rigtige svar på. Det er forståeligt. For selv om man ved, det ikke står godt til med normeringerne, må det alligevel undre mange, at der slet ikke er noget loft over antallet af børn pr. medarbejder.

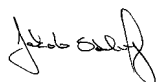
Det må også undre, at regeringen ikke har gjort noget ved det. I august 2011 var både Socialdemokraterne og De Radikale med til at stille et forslag i Folketinget om at indføre minimumsnormeringer i dagtilbud, men næsten 4 år efter sidste valg venter vi stadig på at se forslaget ført ud i livet. Det tæller ganske vist på plussiden,

[kort sagt]

Regeringen har endnu ikke sat loft over antallet af børn pr. medarbejder. Derfor må FOA presse på for at få minimumsnormeringer i daginstitutioner.

“Vi har – i skrivende stund – endnu til gode at se det børnepolitiske udspil, som statsministeren bebudede i sin nytårstale.

Vi har – i skrivende stund – endnu til gode at se det børnepolitiske udspil, som statsministeren bebudede i sin nytårstale. Dermed er muligheden for at gennemføre konkrete lovændringer ved at være forpasset på denne side af et valg. Det er rigtig ærgerligt, men så meget desto stærkere må vi fremføre kravet om minimumsnormeringer i de kommende måneder. ★



Af Jakob Sølvhøj ★ foto: Jørgen True

20

ud af de 27 offentlige sygehuse, som Arbejdstilsynet har vurderet siden starten af 2014, har så dårligt psykisk arbejdsmiljø, at hospitalet har en sur smiley i tilsynets system.



www.foa.dk/nyheder

Farlig bemanding

Hver femte ansat på plejehjemmene oplever dagligt eller ugentligt, at dårlige normeringer udløser situationer, der er “uforsvarlige eller farlige”. Det viser en ny FOA-undersøgelse.



www.foa.dk/nyheder

Mange arbejdsulykker anmeldes ikke

Mere end hver anden arbejdsulykke, der behandles på skadestuen, bliver ikke anmeldt til Arbejdstilsynet. Det er især yngre ansatte, der ikke får anmeldt ulykker.

Kilde: Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning

Folkesygdom

Hver femte dansker føler sig stresset. Flest i kommuner med mange sociale problemer.

Kilde: Tænketanken Cevea

Larm i ørerne

Det ringer, hyler eller brummer i mange danskere ører. Mere end hver tiende dansker er plaget af susen for ørerne, også kaldet tinnitus. Ørelidelsen bliver værre med alderen, og særligt de ældre mænd er hårdt ramt.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

17,9

procent af de danske børn under et år var i 2014 indskrevet i dagtilbud. Det viser en opgørelse, som Ankestyrelsen har foretaget. I 2009 var det 15,1 procent af de nul-årige børn, der blev passet uden for hjemmet.

Kilde: Berlingske Nyhedsbureau

Ikke flere børn, tak

Ifølge eksperter vil den danske befolkning svinde ind, hvis ikke vi begynder at få flere børn. Men mange danskere har hverken tid eller overskud til flere børn. Det viser en ny undersøgelse foretaget af Analyse Danmark for Avisen.dk. Ud af 1.101 danskere, som allerede har et eller flere børn i alderen 0-16 år, ønsker 65 procent ikke at få flere. Heraf svarer 18 procent, at de mangler overskud, mens 9 procent føler, at de har travlt til flere børn.

Kilde: Avisen.dk.

De små siger

|| Jeg er ude at gå tur med mine dagplejebørn. Vi snakker om, at der er ved at komme blade på træer og buske.

Jeg siger, det er fordi, det er 'forår'. Hvorefter Sara straks siger: "MÆÆÆH."

Indsendt af Connie Christensen, Silkeborg, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk



Generelt set virker det som om, faren helst bare skal være en legeonkel, der kan komme og kilde ungen vildt ude på græsplænen, indtil ungen løber grædende ind til mor, fordi det alligevel blev lidt for voldsomt.

SEXOLOG JAKOB OLRIK I POLITIKEN

20 ugers kursus til dagplejere

19 dagplejere i Odense Kommune har i april afsluttet en 20 ugers uddannelse til ressourcetagplejer, hvilket skal gøre dem i stand til at arbejde med for tidligt fødte og børn med forsinket udvikling. Dagplejerne har fået undervisning i blandt andet inklusion, motorik, sansning og planlægning af pædagogiske aktiviteter. Hver dagplejer vil få visiteret et barn med særligt behov og to børn uden.

40

Procent af landets pædagoger har aldrig gennemgået et første-hjælpskursus. Det viser en stikprøve, foretaget blandt BUPL's 52.000 medlemmer.

Kilde: metroxpress

Psykisk syge børn får hurtigere hjælp

Ventetiden for sygehusbehandling i børne- og ungdomspsykiatrien er faldet markant de seneste år, viser nye tal fra Sundhedsministeriet. I 2014 var ventetiden nede på 30 dage – mere end en halvering i forhold til 2008, hvor psykisk syge børn og unge gennemsnitligt ventede 71 dage på at få en behandling på sygehuset.

Kilde: Berlingske



Foto: Ditte Valente

Rekordmange samlede affald

Traditionen tro har frivillige i det ganske land samlet papir, plastik og andet skrald i den danske natur. Det foregik i april, hvor rekordmange børn fra skoler og institutioner havde meldt sig til Danmarks Naturfredningsforenings årlige affaldsindsamling. 90.000 var tilmeldt kampagnen – det er mere end en firedobling på 10 år.

Ved Fagbladet FOAs deadline var der blevet indsamlet 90.000 kg affald.

Kilde: Danmarks Naturfredningsforening

iPad vinder over leg med andre børn

Vil du helst spille iPad eller lege med andre børn? Når børnehaver får det spørgsmål, vælger to ud af tre iPad'en. Det viser en ny undersøgelse, som Børnerådet har gennemført i cirka 100 børnehaver. Børnene fortæller også, at de foretrækker at sidde alene med deres iPad, men at 63 procent ville foretrække en sjov legeplads frem for iPad'en, hvis de fik valget.

Kilde: Børnerådet



Læs mere

www.boerneraadet.dk

Lær børn at hjælpe hinanden

De voksne skal blive bedre til at lade børn **hjælpe hinanden og samarbejde**, mener forsker Lone Svinth.

.....
Af Nana Toft

tema
når børn samarbejder

Lad børn deltage og få større medbestemmelse. Det pædagogiske personale skal blive bedre til at lære børnene at hjælpe og samarbejde med hinanden i pædagogisk tilrettelagte aktiviteter.

Det er budskabet fra **Lone Svinth**, ph.d. i pædagogisk psykologi ved Aarhus Universitet. I over et år har hun fulgt to børnegrupper i to forskellige daginstitutioner.

Her viste det sig, at de voksne sjældent opfordrede børn til at samarbejde og hjælpe hinanden.

Men det er et problem, lyder det fra Lone Svinth.

"Det skaber voksenafhængige og knapt så fællesskabsorienterede børn," forklarer Lone Svinth.

Hun understreger, at voksen-barn-relationen er væsentlig, men opfordrer til, at det pædagogiske personale skaber mere plads til relationerne mellem børnene. "Det udvikler børnene og giver et godt selvværd," siger Lone Svinth.

"Hvis de voksne understøtter og opfordrer børn til at søge hjælp hos en kammerat, vil børnene erfare, hvad det betyder at hjælpe andre og selv blive hjulpet," siger Lone Svinth.

"Børn, der hjælper hinanden, får oplevelsen af at bidrage til fællesskabet. De bliver nysgerrige, engagerede og føler sig betydningsfulde," forklarer Lone Svinth.

Men det kræver, at samspillet mellem børn får større fokus.

"Og det er de voksne, der har ansvaret for, at det sker," siger Lone Svinth. ★

mail@nanatofth.dk



Problemet er, at de voksne ikke har blik for læringen mellem børnene.

.....
LONE SVINTH

De voksne blander sig for meget

Lone Svinth har gennem et år fulgt to børnegrupper i to forskellige daginstitutioner. Hendes fokus var, hvilken rolle børns samarbejde spillede i de pædagogiske aktiviteter. Det viste sig, at de voksne kun sjældent opfordrede børn til at samarbejde og hjælpe hinanden.

Kilde: Lone Svinth, 'Childrens collaborative encounters in preschool, early child development and care'



Børn

Dagplejer Vibeke Lundgaard Clausen giver børnene massage hver dag. "Børnene er vilde med den form for samvær og nærvær. De **kan næsten ikke vente**, til det bliver deres tur."



vokser af at hjælpe

Børnene udvikler sig, når de lærer **at hjælpe hinanden**, siger dagplejer Vibeke Lundsgaard Clausen, der prøver ikke at blande sig for meget i børnenes lege og konflikter.



"Børn, der lærer at samarbejde, er ikke bange for nye udfordringer og rustes bedre til livet," siger Vibeke Lundgaard Clausen.

Børn vokser af at hjælpe



Børnene er med i mange af hverdagens små gøremål – også når der skal dækkes bord. "Vi hjælper hinanden og vigtigst af alt: Intet kan gøres forkert. Vi øver os bare," siger Vibeke Lundgaard Clausen.



Hiiiiv! Anton på halvandet år hjælper sin kammerat Huxi med at få de lange, stribede sokker af. Det er morgen hos dagplejer **Vibeke Lundgaard Clausen**. Børnene Huxi, Anton og Kathrine er kommet, og de er allerede gået i gang med at hjælpe hinanden med at tage sokkerne af.

Hver morgen starter med, at børnene **hjælper hinanden** med at tage deres sokker af. Her er det Anton, der hjælper Huxi.

For hos Vibeke Lundgaard Clausen hjælper man hinanden med mange ting: Man trøster, når kammeraten er faldet. Man dækker bord sammen, tager opvasken, graver huller eller finder puder til hinanden, når man skal synge sange.

At sidde på hænderne

Vibeke Lundgaard Clausen prøver at holde igen med at blande sig for meget i børnenes lege eller konflikter. Hun kalder det 'at sidde på hænderne'. For børnene udvikler sig og føler sig betydningsfulde, når de lærer at hjælpe hinanden, mener hun.

"Barnet vokser af at hjælpe, fordi det oplever at være en vigtig del af et fællesskab," forklarer Vibeke Lundgaard Clausen.

Men det er ikke kun det barn, der hjælper, som udvikler sig.

"Også det barn, der er blevet hjulpet, forstår, at det er helt i orden at tage imod hjælp. Barnet erfarer, at det er elskeligt, selv om der er ting, han eller hun ikke kan," siger Vibeke Lundgaard Clausen.

Og skulle der opstå en konflikt mellem børnene, kan gråd vendes til glæde:

"Jeg oplever ofte, at en konflikt bliver vendt til noget positivt, hvor børnene via min guidning hjælper hinanden. Dermed oplever hver part at blive mødt og anerkendt ved at komme ud af konflikten både sprogligt og kropsligt. Børn oplever og lærer jo med deres sanser og med kroppen."

Rustet til livet

For Vibeke Lundgaard Clausen er det væsentligt med ro. For ro giver nærvær. Hun mødes derfor sjældent med andre dagplejere i løbet af arbejdsugen udover den ugentlige legestue,



Ingen børn er forkerte

I Bredgade Børnehave skal alle børn have følelsen af, at de er **lige, som de skal være.**

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

“Alle børn er lige, som de skal være.”

Det er filosofien hos personalet i Bredgade Børnehave i Roskilde. Her er det helt i orden at tabe en leverpostejmad på gulvet og gøre ting forkert.

“Når børn taber ting på gulvet eller skubber lidt til hinanden, skal vi som voksne vise, at det er der plads til. Børnene øver sig bare. De er i gang med at lære,” fortæller leder **Mikkel Ekeløf**.

“For når børn tør fejle, udvikler de sig og bliver dygtige til at lære,” tilføjer pædagogmedhjælper **Mathi Cakiroglu**.

“Deres selvværd vokser. Det bliver mere naturligt både at give og spørge om hjælp,” siger Mikkel Ekeløf.

“Vi prøver at få dem til at komme med idéer til, hvordan legen kunne lykkes,” siger Mathi Cakiroglu.

Han mener, voksne alt for ofte og alt for hurtigt kommer med forslag til løsninger og på den måde forstyrrer og ødelægger mulighederne for, at børnene selv kunne komme med en idé.

“Hvis vi venter lidt og ikke griber ind med det samme, ender det næsten altid med, at børnene kommer med et fælles forslag,” erfarer Mikkel Ekeløf. ★

mail@nanatoft.dk

Griber ikke ind

Personalet gør i det hele taget en dyd ud af at kommunikere positivt. Hvis børnene har en konflikt, typisk i en leg, fokuserer de voksne ikke på, hvad der gik galt, men spørger ind til, hvor børnene vil hen med legen.

6
gode råd
Side 26

Børne- førstehjælp

Bredgade Børnehave har forskellige projekter, der sætter fokus på børns samarbejde. For eksempel har de haft et forløb med børneførstehjælp. Her lærte børnene at vaske hinandens sår og sætte plaster på.

ligesom hendes mobiltelefon er sat på lydløs.

“Jeg sidder på gulvet og er i børnehøjde. På den måde er jeg tilgængelig, samtidig med at jeg har blik for, hvad børnene kan give hinanden, og ved, hvor de er henne i deres udvikling,” forklarer Vibeke Lundgaard Clausen.

Hun støtter og hjælper, hvor det er nødvendigt. Men der, hvor børnene kan selv, giver hun dem muligheden.

“Det gør dem empatiske. Det er fantastisk at se netop den evne udvikle sig,” siger Vibeke Lundgaard Clausen, der mener, hun ruster dem bedre til livet på den måde:

“Jeg er kun med noget af vejen sammen med de små mennesker. Så det er godt, at de lærer, at også andre end mig kan bruges.” ★

mail@nanatoft.dk



“Når børn **tør fejle**, udvikler de sig og bliver dygtige til at lære,” siger pædagogmedhjælper Mathi Cakiroglu. ➔

Børn lærer af hinanden

“Vi skal gøre op med tanken om, at læring er noget, der kun foregår fra voksen til barn,” siger forsker Lone Svinth.

Af Nana Toft

Hvad kan konsekvenserne være, hvis det pædagogiske personale overlader for meget læring til voksen-barn-relationen? Børn går glip af helt essentielle erfaringer. Nemlig oplevelsen af, at de kan bidrage til fællesskabet. Den følelse går tabt.

Og hvem går det mest ud over? Det vil være de mere udsatte børn, der bliver taberne her. De vil ikke få samme erfaring med: “Gud, jeg kan hjælpe andre” eller “Der var en, der hjalp mig.”

Så hvad skal der til? Det vil kræve en anden pædagogik og et andet pædagogisk tankesæt. Det pædagogiske personale skal i højere grad øve sig i at skabe en kultur og nogle rammer for vores børn, hvor der er plads og rum til samspillet mellem børn – også i pædagogisk tilrettelagte aktiviteter.

De skal lære at give lidt mere slip? Voksen-barn-relationen er essentiel. Problemet er, at de voksne ofte ikke har blik for, at børn er en gigantisk ressource for hinanden. Vi skal simpelthen gøre op med tanken om, at læring er noget, der kun foregår fra voksen til barn. ★

6 gode råd

Lad børnene hjælpe hinanden

Illustration: Lillian Brøgger



1 Brug hverdagen

Brug hverdagens små situationer til at øve samarbejde med børnene: Lad dem give hinanden en tur i sansegynge, hjælpe hinanden med overtøjet, dække bordet sammen osv.

2 Vær opmærksom

Vær opmærksom på samspillet mellem børnene og undgå at afbryde børnenes samspil unødigt. Prøv at begrænse de ting, der kan distrahere, f.eks. telefonen og radioen.

3 Hold dig i skindet

Hold dig i skindet, men sørg for at være tilgængelig, hvis et barn har svært ved at gøre en bestemt ting. Hvis barnet i stedet kan få hjælp af et andet barn, vil det styrke deres relationer.

4 Ingen er forkerte

Det er vigtigt at være nysgerrig og åben over for børnene, så ingen føler, de er forkerte. I stedet for at sige, hvad de ikke må, så sig hvad de må.





5 Vær i børnehøjde

Sørg for at være fysisk og psykisk tilgængelig og i øjenhøjde med børnene. Sæt dig på gulvet eller på græsset udenfor om sommeren. Så ser du lettere tingene fra deres perspektiv.



6 Gør det til en ledelsesbeslutning

At børnene skal prøve at løse deres problemer selv og med hjælp fra hinanden, er en pædagogik, der skal meldes ud fra ledelsens side. Det skal ikke være den enkelte medarbejder, men hele arbejdspladsen, der tror på, at børn vokser af at hjælpe hinanden.

De seks gode råd er sammensat af erfaringer gjort af dagplejer Vibeke Lundgaard Clausen, pædagogmedhjælper Mathi Cakiroglu og daginstitutionsleder Mikkell Ekeløf.

Samarbejde i hverdagen

Der er mange ting, børnene kan hjælpe med:

- Finde morgenmaden i køleskabet og dække bordet
- Rydde af bordet
- Rydde opvaskemaskinen eller tage opvasken i hånden
- Følge et andet barn med ud og sove og sige godnat
- Finde materialer til aktiviteter
- Finde puder til hinanden, når alle synger
- Forberede frokost
- Hjælpe hinanden med at komme i udetøj
- Grave huller sammen
- Puste på hinanden, når man har slået sig

Kilde: Vibeke Lundgaard Clausen, dagplejer

Lær at lære

Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, har udviklet et værktøj, der hedder "At lære at lære", hvor du kan gå på opdagelse i din pædagogik.



www.akademisk.dk

Børn samarbejder - i indskolingen

Arbejder du i SFO eller indskoling? Pædagogisk konsulent og cand.pæd. psyk. Lone Gregersen har skrevet bogen 'Lær børn at samarbejde - 0. og 1. klasse.' Formålet med bogen er at få eleverne til at tale pænt til hinanden, hjælpe, træffe beslutninger, løse problemer og udøve selvkontrol.



www.akademisk.dk

Dagplejer Sussie Larsen har fået redskaberne til at sikre flygtningebarnet Iman den bedste start i dagplejen.

Af Josefine Boutrup ★ foto: Jørgen True

Tryk start for flygtningebørn



[cv]

Navn: Sussie Elisabeth Larsen

Uddannelse: Butiksassistent

Job: Dagplejer i Slagelse Kommune i 16 år

Sikker Start

21 flygtningefamilier i Slagelse Kommune er med i projekt 'Sikker Start', der skal sikre 0-3-årige en god start i den kommunale dagpleje eller vuggestue. Blandt de nye tiltag er en kulturkuffert med hverdagssituationer, som skal give familierne et indtryk af den danske kultur. Projektet har kørt siden august 2012.

Iman på halvandet år kigger mest på de tre andre børn i dagplejen. Hun kan ikke tale endnu, så hun bruger mest tegn til at vise følelser eller behov.

Siden august 2014 har **Sussie Larsen** haft Iman som dagplejebarn. Hun er en af de dagplejere, der er med i projekt Sikker Start i Slagelse Kommune. Projektet skal sikre børn fra familier, der er flygtet fra krig, en god start i den kommunale dagpleje eller vuggestue.

Iman kommer fra en flygtningefamilie og snakker hverken dansk eller sit modersmål endnu. Sammen med en sprogpædagog arbejder Sussie Larsen på at udvikle hendes danske sprog. Og samarbejdet med andre faggrupper betyder meget for Sussie Larsen.

"Det er uundværligt for mig at mødes med både sundhedsplejersken og sprogpædagogen. Der er nogle ting, jeg ikke ved nok om endnu, fordi Iman er mit første barn fra en flygtningefamilie," siger hun.

Babytegn og billeder

Det tætte samarbejde mellem sprogpædagoger, dagplejere, sundhedsplejerske og pædagoger har været med til at sikre familierne en god start samt udvikle nyt materiale som for eksempel sprogpakken. Det er en mappe, der består af billeder og øvelser, som dagplejerne kan bruge til at udvikle børnenes sprog.

"Jeg laver mange babytegn med Iman. Hendes forældre øver også med hende derhjemme, så hun er ved at blive rigtig dygtig," siger Sussie Larsen. Babytegn er blandt andet tegn for at sove og spise.

"Jeg sørger for at fortælle Iman, hvad jeg

gør. Selvom hun ikke kan svare endnu, så er det tydeligt, at hun forstår mere og mere, når vi kigger på billeder fra sprogpakken," siger Sussi Larsen.

Tryghed er nøglen

Iman er ikke bange for at kravle op på skødet af Sussie Larsen. Hun tør også gå tæt på de andre børn, når de leger.

"Iman er tryk ved at være her. Hun er ikke så forsigtig længere. Og så spiller det en rolle, at forældrene ikke er nervøse ved at aflevere hende," siger dagplejeren.

Netop forældrenes tryk ved dagplejen er vigtig. Familierne, der er med i projektet, har levet med en anden kultur, hvor kvinderne passer børnene hjemme i stedet for at aflevere dem i en institution. I Slagelse Kommune har man erfaret, at informationer og tryk er vejen frem. Familierne får en kulturkuffert, hvor der blandt andet står, hvilket tøj børnene skal have på hvornår.

Projekt Sikker Start har givet Sussie Larsen mod på mere. Hun vil gerne have flere tosprogede børn:

"Iman er blevet et hjertebarn for mig. Jeg elsker at være med til at give børnene en god start i det danske samfund." ★

jobo@foa.dk

Interessen hos Iman er stor, når Sussie Larsen **åbner sprogpakken**. Den indeholder teori-afsnit om at lære sprog, samt idéer og materiale til sprogarbejde med tosprogede børn.



Carina Sørensen opdagede sin ordblindhed som voksen. Hun valgte at tage imod FOA Roskildes tilbud om **ordblindekursus**.

Carina har knækket koden

2012 Maj
Carina Sørensen finder ud af, at hun er ordblind.

2012 Juni
Hun starter på ordblindkursus på VUC. Allerede efter tre gange stopper hun.

2014 Oktober
Brochuren om ordblindkurset på FOA Roskilde dumper ind ad brevsprækken. Carina Sørensen er ikke i tvivl om, at hun vil melde sig til.

2015 Januar
Carina Sørensen starter på FOA Roskilde, Roskilde Kommune og AOF's tilbud om ordblindeundervisning og får kendskab til it-rygsækken.

2015 Marts
Ordblindkurset er slut. Carina Sørensen håber på at kunne bruge it-rygsækken i sin hverdag.

Det var aldrig nemt for 33-årige **Carina Sørensen** at gå i skole. Lige fra barnsben har hun haft svært ved at stave, og hendes karakterer var ikke imponerende.

“Min skoletid var et stort nederlag. Jeg havde svært ved at følge med, selvom jeg knoklede. Men ingen på min skole overvejede, om det var fordi, jeg var ordblind,” siger hun.

Efter folkeskolen valgte Carina Sørensen at ud-danne sig til social- og sundhedshjælper. Derefter fik hun job i hjemmeplejen i Roskilde Midt.

Først for tre år siden blev Carina Sørensen testet. Resultatet viste, at hun var ordblind. Hun valgte at tage et kursus på VUC. Men allerede efter tre gange stoppede hun.

“For det første var det et nederlag for mig at få besked om, at jeg var ordblind. For det andet var VUC for hårdt. Jeg kunne ikke passe mit fuldtidsarbejde og bagefter være i skole. Jeg følte ikke, at jeg kunne koncentrere mig, når dagene var så lange,” siger hun.

Klar til kursus

Da en brochure fra FOA Roskilde kom ind ad brevsprækken to år senere, var Carina Søren-

sen ikke i tvivl. Det var tid til at gøre noget ved hendes ordblindhed.

“Der er kommet flere og flere krav til papirarbejdet de senere år. Jeg vil gerne kunne følge med, og derfor var det logisk for mig at melde mig til kurset,” siger hun.

Ordblindekurset foregår i arbejdstiden med løn, og derfor er det ikke en byrde for Carina Sørensen, ligesom det var på VUC.

“Det giver mig meget mere overskud, når det foregår i arbejdstiden. Mine kolleger og min chef støtter også 100 procent op om det,” siger hun.

På Carina Sørensens hold er de fem kursister. Hver

morgen starter med morgenbrød og hygge, for på kurset er det vigtigt at snakke sammen.

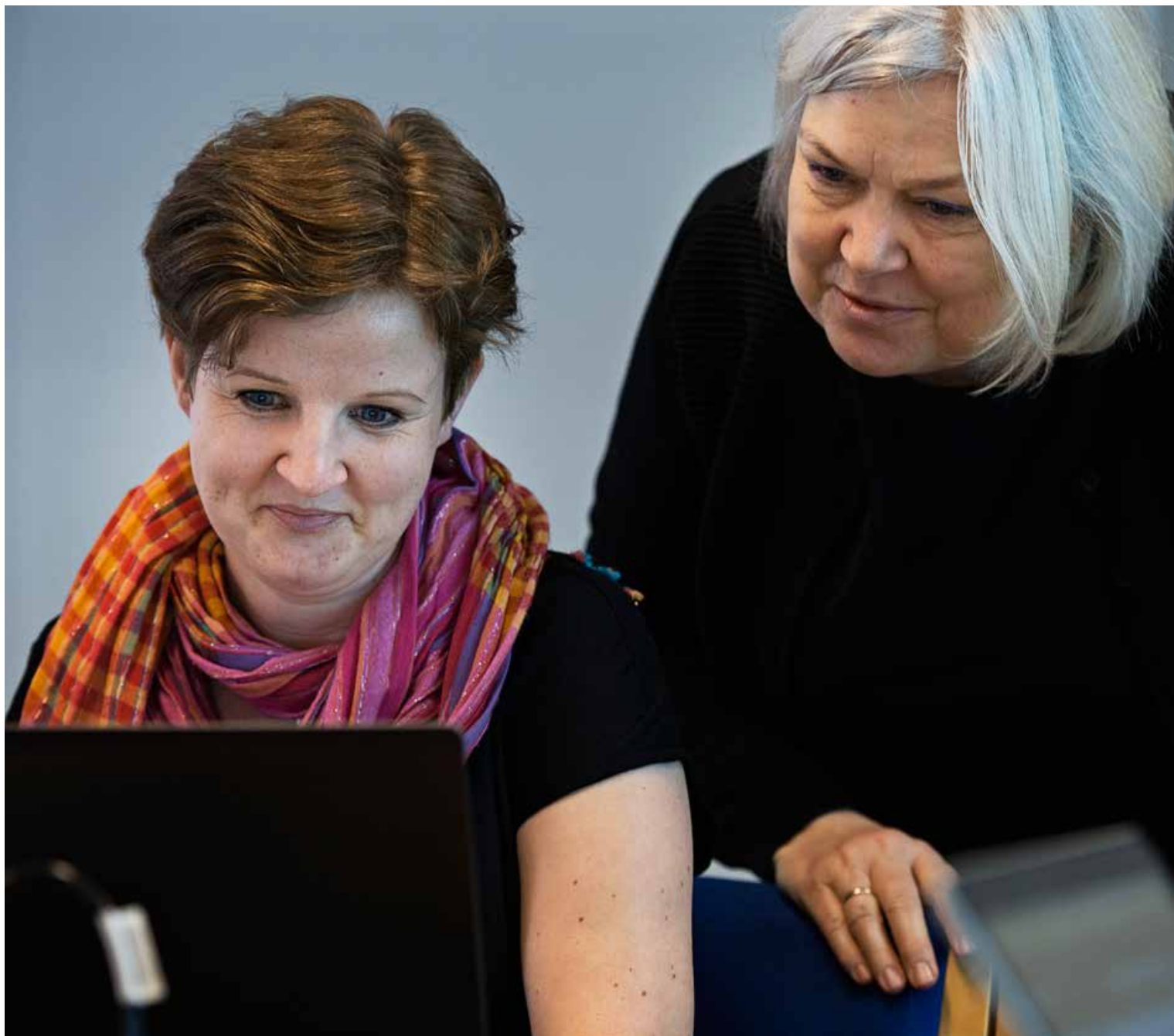
“Jeg kan godt lide fællesskabet med de andre kursister. Vi hjælper hinanden og kan snakke om alt muligt. Det føles også mere acceptabelt at være ordblind, når jeg er sammen med dem,” siger hun.

Glad for accept

Ordblindekurset har især fokus på it-hjælpe-midler i undervisningen. Kursisterne bruger blandt andet et computerprogram, der kan



Jeg er glad for, at FOA Roskilde og AOF har sat fokus på ordblindhed.



hjælpe dem med at stave ved at finde det rigtige ord ved hjælp af få bogstaver samt højtlesning. Carina Sørensen håber på, at it-rygsækken kan blive en del af hendes hverdag i hjemmeplejen.

“En it-pakke vil gøre det nemmere at skrive journaler, og jeg vil gerne fremstå professionel, når jeg skriver dem,” siger hun.

Carina Sørensen har tre kursusgange tilbage. Hun håber på, at der vil blive oprettet flere kurser, så hun kan arbejde

“Jeg vil til hver en tid melde mig til endnu et ordblindkursus, hvis forholdene er **lige så gode**, som de har været hos FOA Roskilde,” siger Carina Sørensen (tv.), der får hjælp af ordblindkonsulent Anne Klein.

mere med sin ordblindhed.

“Nu har jeg har det fint med, at jeg er ordblind. Jeg er glad for, at FOA Roskilde og AOF har sat fokus på det, for så føler jeg en større accept.

Ordblindhed er en del af min identitet. Jeg vil gerne skrive korrekt, når det er formelt, men når jeg skriver til min familie og venner, er mine stavefejl en del af, hvem jeg er.” ★

jobo@foa.dk

Ti ugers undervisning

Ordblindekurset er et samarbejde mellem FOA Roskilde, Roskilde Kommune og AOF. Kurset varer i alt ti uger med en hel dags undervisning om ugen.

It-rygsækken

På kurset får deltagerne indgående kendskab til en it-rygsæk med hjælpemidler til at finde korrekte ord og bøjningsformer, når de skal skrive tekster.



www.foa.dk/foa-tv og læs også temaet på www.foa.dk/ordblind

Jeg vil gerne have en 3-børnskontrakt



Jeg er dagplejer og har været det i 26 år. Jeg har spurgt, om jeg kan få lov til at komme på en 3-børnskontrakt. Jeg er klar over, at det betyder en lønnedgang. FOA siger nej til mit ønske. Hvorfor kan jeg ikke det? Har jeg nogen andre muligheder som dagplejer? Har også ønsket at blive deltidsdagplejer, men det har man ikke børn til. Jeg er 60 år.

[Dagplejer]

SVAR

Ved overenskomstforhandlingerne i 2005 blev det aftalt mellem KL og FOA, at der ikke længere kan ske nyansættelser af 3-børns dagplejere. Ansættelse med 3 fuldtidsbørn er derfor nu en lukket gruppe, som ikke længere kan aftales, og som alene er forbeholdt dem, som i forvejen var ansat på disse vilkår. Baggrunden for afskaffelsen af denne mulighed var et ønske fra

dagplejerne til overenskomstforhandlingerne i 2005, da man fandt det helt urimeligt, at en dagplejer med 3 fuldtidsbørn kun får løn svarende til 81 procent af ansættelse med 4 fuldtidsbørn, når de har samme arbejdstid på 48 timer pr. uge. Lønnen til dagplejere skal ikke afhænge af, hvor mange børn man har indskrevet, men af at man har en ugentlig arbejdstid på 48 timer. Dagplejeroverenskomsten giver en

dagplejer, der er fyldt 58 år, ret til at vælge ikke at ville modtage børn i gæstedagpleje. Hvis du ikke allerede har benyttet dig af denne ret, så kunne dette eventuelt hjælpe til en mindre arbejdsbelastning.

Jeg vil foreslå, at du retter henvendelse til din lokale FOA-afdeling og drøfter nærmere, hvilke muligheder der er for dig.

[Ann-Britt Olsen]

Hvad vil jeg få i løn som serviceassistent?



Jeg arbejder som og er uddannet portør. Jeg har omkring 8 års anciennitet. Jeg har fulgt lidt med i debatten omkring erhvervsuddannelse. Hvad vil det betyde for mig, hvis jeg læser videre til serviceassistent? Jeg tænker især på min løn.

[Claus Boldt]

SVAR

En erhvervsuddannet serviceassistent har løntrin 18 + 845,00 kr. i årligt grundbeløb som grundløn, og efter 6 års ansættelse stiger man til løntrin 23 + 845,00 kr. i årligt grundbeløb. Dertil kommer eventuelt lokalt forhandlet funktions- og kvalifikationsstillæg. En sygehusportør har løntrin 15 som

grundløn. Efter 3 års ansættelse stiger man til løntrin 17. Hvis man i kraft af lokalt forhandlede tillæg allerede har opnået løntrin 17 eller mere, får man ikke nødvendigvis de ekstra to løntrin. Det samme gør sig gældende, når man har været ansat yderligere 7 år, hvor man stiger til løntrin 23, hvis man ikke allerede er steget til det. Hvis du tager uddannelsen på merit-

vilkår, vil du tage din anciennitet som portør med dig over i den nye stilling. Det vil sige, at tager du uddannelsen nu, vil du få løntrin 23 + 845,00 kr. i løn fra start. Der kan dog være lokale aftaler, der ændrer på dette. Du skal derfor snakke med din afdeling, inden du går i gang med uddannelsen.

[Asbjørn Andersen]

Skal vi afspadsere i forbindelse med FO-dage?



Jeg vil høre, om vi som 8-timers aften-/nattevagter, der arbejder 28 timer/ugen, skal afspadsere 2,4 timer, hver gang vi afholder FO-dage, da vi har en nedskrivning på 5,6 timer i FO?

[Aftenvagten]

SVAR

Hvis din tillidsrepræsentant eller din lokalafdeling ikke har indgået lokalaftale om noget andet, så skal I ikke bruge afspadsering i forbindelse med, I afholder FO-dage.

Jeres leder skal tilrettelægge jeres arbejde, så de timer, I skal være på arbejdet 'går op' - også efter der er sket nedskrivning.

Ved søgnehellighedsfrihed er der to ting, der skal tages højde for: Der skal ske nedskrivning, og du skal have frihed af 35 timers varighed. Friheden (FO-dagen) kan godt placeres på en arbejdsfri dag i den uge, hvor du ikke er i aften-/nattevagt.

Jeg håber, du har fået svar på dit spørgsmål. Du er også velkommen til at kontakte din lokalafdeling, som også gerne vil hjælpe dig.

[Lis Bjørnstad]



www.foa.dk

Hvor langt varsel har vi krav på?



Hvor lang tid i forvejen skal en personalegruppe varsles om fast at overgå fra arbejde hver 3. weekend til arbejde hver 2. weekend?

[Lutten]

SVAR

Din arbejdsgiver er kun forpligtet til at varsle ændringer af weekendarbejde med 1 måneds varsel - medmindre du har stående i dit ansættelsesbrev, at du kun skal arbejde hver 3. weekend. Du er velkommen til at kontakte din

lokalafdeling, hvis du har brug for at få mere at vide.

[Lis Bjørnstad]

Denne gang får du svar fra



Ann-Britt Olsen
konsulent i FOA

Hvor lang lønanciennitet har jeg?



Jeg har været ansat kommunalt siden juni 2009. Fra juni 2009 til januar 2010 var jeg ufaglært. Jeg startede i 2010 sosu-hjælperuddannelsen, var færdig i marts 2011 og fik et vikariat indtil november 2011, hvor jeg startede på sosu-assistentuddannelsen. Jeg afsluttede i juni 2013 og fik fra juni 2013 en fastansættelse som sosu-assistent. Gælder min anciennitet fra juni 2010?

[Helle Juul Sørensen]

SVAR

Social- og sundhedspersonale optjener kun lønanciennitet på baggrund af uddannelsen, så anciennitet fra tidligere stillinger, der var baseret på en anden uddannelse – social- og sundhedshjælper – kan ikke medtages. Det betyder, at du kun optjener lønanciennitet som social- og sundhedsassistent på baggrund af ansættelser som social- og sundhedsassistent. Du kan altså ikke medtage lønanciennitet fra en

ansættelse som social- og sundhedshjælper, hvis du nu er uddannet social- og sundhedsassistent.

[Anders Damm-Frydenberg]



Det betyder, at du kun optjener lønanciennitet som social- og sundhedsassistent på baggrund af ansættelser som social- og sundhedsassistent.

Anders Damm-Frydenberg

Kan jeg spise æg ad libitum?



Jeg elsker æg, men har i mange år holdt lidt igen med spisningen på grund af risikoen for forhøjet kolesterol. Men min datter påstår, at det ikke har noget på sig, og at jeg roligt kan spise løs. Kan det passe?

[Anonym]

SVAR

For efterhånden mange år siden kom æg i miskredit på grund af dets indhold af kolesterol, som man troede havde en negativ betydning

for blodets indhold af kolesterol. I dag er der imidlertid ikke samme fokus på madens indhold af kolesterol, da det primært er det mættede fedt, der har betydning for blodets kolesterolindhold, ligesom det er kostens fedtsyresammensætning, der har betydning i forebyggelsen af hjerte-kar-sygdomme. Æg bidrager i dag kun med 2 procent af det samlede indtag af mættet fedt fra kosten og er derfor en minimal kilde til mættet fedt i danskernes kost.

Det er imidlertid forskelligt fra person

til person, hvor god kroppen er til at regulere blodets indhold af kolesterol. Nogle mennesker kan spise 10 æg om ugen, uden det kan ses på blodets kolesterolindhold. Hos andre øges blodets indhold af kolesterol allerede efter fire æg om ugen. Da man ikke kan vide, om man er følsom over for madens indhold af kolesterol eller ej, er det fornuftigt ikke at spise mere end tre til fire æg om ugen.

[Gitte Gross]



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

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



www.foa.dk/brevkasse

Kan vi få kørselsgodtgørelse?



Vi er en stor hjemmehjælpsgruppe med en afdeling, der dækker landet, og hvor man bliver ansat med bil, og en afdeling, der dækker byen. De cykler og skal ikke stille bil til rådighed. Problemet er, at vi tit har for lidt at lave og bliver sendt ind til byen for at hjælpe. Vi skal møde ind i vores egen gruppe for at klæde om og hente telefon, men får at vide, vi ikke er berettiget til kørselsgodtgørelse de dage, fordi arbejdet ligger i cykeldistriktet. Kan I

hjelpe os med reglerne?

[Kirsten]

SVAR

I er efter overenskomstens § 20 berettiget til kørselsgodtgørelse, hvis I benytter egen bil, knallert eller cykel. Kørselsgodtgørelse ydes for det faktiske antal kørt kilometer minus 4 kilometer pr. dag. Så I er berettiget til kørselsgodtgørelse i det omfang, I transporterer jer i egen bil eller på egen cykel.

Hvis I benytter egen cykel, når I gør tjeneste i byområdet, så er I også berettiget til kørselsgodtgørelse for dette.

Hvis I benytter cykler stillet rådighed af kommunen, så er I ikke berettiget til kørselsgodtgørelse.

Hvis I hverken har egen cykel eller cykler stillet til rådighed af kommunen og derfor benytter egen bil, så er I berettiget til kørselsgodtgørelse for dette.

[Anders Damm-Frydenberg]



Anders Damm-Frydenberg
konsulent i FOA



Lis Bjørnstad
konsulent i FOA



Asbjørn Andersen
chefkonsulent i FOA



Gitte Gross
bromatolog, DTU

Kvinder: Hvor bliver ligelønnen af?

At kvindefag får lavere løn end mandefag er et af de **største problemer for ligestillingen** i dag, mener FOAs medlemmer.

Af Merete Nielsen

Meget er sket, siden kvinder fik ret til at stemme for 100 år siden. Kvinder uddanner sig som aldrig før og rykker ind i lederjob. Men på ét område er udviklingen stort set gået i stå. Det handler om penge. 8 ud af 10 kvinder og halvdelen af mændene siger, at et af de største problemer for ligestillingen i dag er, at kvindefag får lavere løn end mandefag. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer. En holdning, som underbygges af statistikker.

“Man kan indimellem læse i medierne, at der ikke længere er noget løngab mellem mænd og kvinder. Det passer ikke. Kvinders timeløn er i gennemsnit 17 procent mindre end mænds, og det har nærmest ikke rykket sig de seneste 35 år,” fastslår **Lisbeth Pedersen**, der er afdelingsleder ved SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Ingen vil give noget

Ved den seneste fornyelse af overenskomsterne i 2015 er der heller ikke hjælp at hente for kvinder i lavtlønnede job. Lønmodtagerne i forhandlingsfællesskabet kunne ikke enes om at omfordele pengene. Og det er netop kernen i, hvad problemet er, siger arbejdsmarkedsforsker **Henning Jørgensen** fra Aalborg Universitet:

“Skævheden opstod, da kvinderne for alvor kom ud på arbejdsmarkedet i 60'erne og blev indplaceret lønmæssigt under mændene. Siden er der ikke rokket meget ved det. Og det er ikke kun arbejdsgiverne, der undlader at rette op på den skævhed. På lønmodtagersiden er der intern modstand, fordi ingen vil af med noget, for at andre kan få.” ★

men@foa.dk

18

procent af kvinderne i FOA mener slet ikke eller i ringe grad, at der er ligestilling mellem kønnene på det danske arbejdsmarked.

Kilde: Medlemsundersøgelse, 2015.
2.545 har deltaget.

 **Læs mere**

www.foa.dk/undersogelser

Jubilæumsår for ligestilling

For 100 år siden – ved grundlovsændringen 5. juni 1915 – fik kvinder stemmeret.

**100 års
kamp for
ligestilling**
Side 40



Trods den lave løn er det pædagogiske arbejde **mere psykisk hårdt** end typiske mandefag, mener medarbejderne i Hyltebro. Og mere fysisk hårdt end fag med lange uddannelser.

A photograph of a man with a full beard and a woman sitting on wooden benches in a locker room. The man is wearing a black hoodie and the woman is wearing a blue cardigan over a grey t-shirt with a graphic. They are both smiling at the camera. In the background, there are wooden lockers, some with items hanging on them, and a blue sign on the wall that says 'Velkommen Fabio'.

Faglighed trumfer løn

Uligeløn er uretfærdigt, men de daglige udfordringer kommer først, mener medarbejderne i den integrerede institution Hyltebro.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

Kvindernes Sidste Arbejdsdag

Hvert år i starten af november sætter FOA fokus på løngabet mellem kvinder og mænd. Når nu kvinder tjener 17 % mindre, så fortjener de at holde fri resten af året, lyder mottoet. Følg Kvindernes Sidste Arbejdsdag på Facebook.

Faglighed trumfer løn

“Jeg møder faktisk meget anerkendelse for mit arbejde i det daglige fra forældre. Men desværre **vægter man fra politisk hold** ikke omsorgsfag specielt højt,” siger pædagogisk leder Kirsten Løth.



➔ Små blomster og påskeharer i pink, gul og grøn karton byder velkommen i garderoben. “Forår i Hyltebro,” lover et skilt på væggen i den integrerede institution i København. For 100 år siden blæste forårets vinde i ligestillingens retning, og samme år blev kvindernes stemmeret sikret i Grundloven. Mon 100-året har fået debatten om ligeløn til at blomstre på denne ganske almindelige kvindedominerede arbejdsplads? Tre medarbejdere har viet deres midt-dagspause til at dele deres holdninger med Fagbladet FOA.

Uretfærdigt

Pædagog **Gitte Frandsen** er ikke i tvivl.

“Det er bestemt ikke fair, at mandefag får højere løn end kvindefag. Jeg har ikke prøvet at arbejde med andre fag, men det er hårdt at være pædagog. Det er hårdt rent fysisk, men også psykisk, for vi har et stort ansvar for andre mennesker.” Pædagogisk leder **Kirsten Løth** nikker: “Ja, det er urimeligt og uretfærdigt. Men jeg må også ærligt sige, at det ikke er noget, der fylder så meget i min bevidsthed i dagligdagen.”

Maskinarbejde versus omsorgsarbejde

Mand eller ej. Pædagogisk assistent og tillidsrepræsentant **Martin Nielsen** mærker også de økonomiske konsekvenser af at arbejde i et kvindefag. Men han er

mere splittet i spørgsmålet om, hvorvidt lønforskellen er uretfærdig.

“Jeg synes jo, at mit arbejde kan være noget af det hårdeste en gang imellem. Men jeg er sikker på, at hvis du spørger maskinarbejderen, så synes han sikkert også, at hans arbejde er noget af det hårdeste. Vores kan være hårdt psykisk, hans kan være hårdt fysisk. Det har jeg ikke nogen facitliste på.”

Faglighed før løn

Ganske vist er ligeløn noget, man diskuterer med kollegerne op til overenskomstforhandlingerne, fortæller de tre medarbejdere. Og i forbindelse med den årlige begivenhed Kvindernes Sidste

Er det et problem, at kvindefag får lavere løn end mandefag?

Charlotte Dyremose,
ligestillingsordfører, (C)

Sag for arbejdsmarkedets parter

Hvis man laver samme indsats – lige hårdt arbejde med lige høj fagekspertise – så bør man have samme løn eller andre goder. Men det bør være en opgave for arbejdsmarkedets parter at gøre noget ved de uligheder, der måtte være. Hvis politikerne sætter ekstra penge af til forhandlingerne, så risikerer man bare, at de stærkeste kræfter løber med gevinsten.

Foto: Folketinget



Rasmus Horn Langhoff,
ligestillingsordfører (S)

Ja, det er et problem

Løngabet på 17 procent mellem mænd og kvinder er et problem. Hvis vi vil det til livs, kræver det, at det offentlige og det private arbejdsmarked kommer til at ligne hinanden mere. Hvis det private påtager sig en større del af de familiemæssige rettigheder som for eksempel barsel, vil det frigøre nogle penge til lønstigninger i det offentlige.

Foto: Folketinget





Arbejdsdag. Men ellers overskygger hverdagens andre udfordringer hurtigt emnet.

“Når vi som arbejdsplads gør oprør mod noget, så handler det typisk om sprogttest, læreplaner eller andet, som går ud over børnene. Det er de pædagogiske spørgsmål, der for alvor kan få folks hjerte til at banke eller blodet til at ryge op i hovedet,” forklarer Kirsten Løth.

Ingen millionærdrømme her

Alle tre medarbejdere drømmer om højere løn til omsorgsfag, men samtidig er de enige om, at tallet på lønsedlen ikke er det, der driver dem i arbejdet.

“Man vælger ikke det her job, hvis man vil være millionær. Det er jo ligesom med social- og sundhedsarbejde. Man skal ville det og ville mennesker,” siger Martin Nielsen. ★

stineem@hotmail.com

Johanne Schmidt-Nielsen,
ligestillingsordfører (Ø)

Giv 1 milliard til kvindefag

Vi hører igen og igen fra politikere på Christiansborg, at vi ikke kan gøre noget ved løngabet, fordi det er en sag for arbejdsmarkedets parter. Men rigtig mange lavtlønnede kvinder er jo ansat i den offentlige sektor, så selvfølgelig kan vi gøre noget. Enhedslisten foreslår, at vi afsætter en milliard kroner, som parterne kan forhandle om ved næste overenskomstforhandlinger. Pengene skal specifikt bruges til at hæve de laveste lønninger.

Foto: Folketinget



Manu Sareen,
socialminister (B)

Opgør med kønsopdelt arbejdsmarked

Ja. Vi skal alle gøre noget ved det problem, at vi har et meget kønsopdelt arbejdsmarked. For eksempel skal vi som forældre blive bedre til at fortælle vores søn, at han kan blive en god pædagog, og vores datter, at hun er en oplagt ingeniør. Men når det gælder løn, så er det arbejdsmarkedets parter, der forhandler og fastsætter lønniveauet. Derfor er det også her, ligeløn skal på dagsordenen.

Foto: Folketinget



Vi har brug for opbakning

Folketinget må hjælpe, hvis ikke vi skal vente generationer på at få reel ligeløn siger FOAs formand, Dennis Kristensen.

Vil de nye overenskomster i 2015 bidrage til at mindske løngabet mellem mænd og kvinder?

Nej, desværre. Lønmodtagernes organisationer kunne ikke blive enige om at stille ligelønskrav – vi kom i mindretal. Et lille lyspunkt er den ekstra uges barselsorlov til fædre. Det rykker en smule i den retning, vi skal – at det ikke primært er kvinder, der bærer det familiemæssige fravær.

Har FOA gjort nok for at sikre ligeløn?

Jeg synes, FOA gør meget, men vi er ikke lykkes godt nok med at få opbakning til vores lige-løns- og lavtlønskrav. Vi skal arbejde videre på at få skabt så stort et pres

på de andre lønmodtagerorganisationer og arbejdsgiverne, at man ikke kan komme uden om at gøre noget ved problemet.

Hvad skal der til?

Hvis ikke vi skal vente generationer på at få reel ligeløn på tværs af fag, skal der ske flere ting: Dels skal vi på lønmodtagersiden blive enige om, at det er et uacceptabelt problem, som vi må løse i fællesskab. Og dels skal Christiansborg bidrage – i sidste ende er det jo politikerne, der fastsætter de økonomiske rammer, som kommunerne og regionerne har at forhandle inden for. ★

men@foa.dk

Tiden med drengene ville jeg ikke være foruden

Den moderne mand har fundet ud af, at det er **klogt at holde barsel**, siger paramediciner Thomas Helmann Jensen.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen Truë

“Far, far, nu er LEGO-dragen gået rigtig meget i stykker.”

Der er bud efter **Thomas Helmann Jensen**, der holder en hyggedag med sønnerne, Alexander på seks og Oliver på tre år.

Som ansat i Københavns Brandvæsen har han jævnligt fridage, der giver mulighed for at pleje familielivet.

Familien blev også plejet, da Thomas blev far for første gang i 2009. I forlængelse af sin kones barsel tog han 14 ugers orlov. Og da barn nummer to meldte sig, blev ugerne på barsel og forældreorlov igen fordelt næsten ligeligt med hans kone. I alt gik han hjemme i næsten fem måneder.

“Jeg kan slet ikke forestille mig at have været den tid foruden. Jeg er ikke i tvivl om, at man får en tættere kontakt til



Jeg kan slet ikke forestille mig at have været den tid foruden.

Jeg er ikke i tvivl om, at man får en tættere kontakt til sine børn, når man står med ansvaret i det daglige

THOMAS HELMANN JENSEN

Thomas Helmann Jensen har taget barsel med begge sine drenge. Det har været **helt uproblematisk** i forhold til hans arbejdsplads, Københavns Brandvæsen.



sine børn, når man står med ansvaret i det daglige,” siger Thomas Helmann Jensen.

Vinder mere frem

Thomas er ikke den eneste i brandvæsenet, der for en periode har skiftet uniform og ambulancer ud med bleskift og babypos.

“Tidligere har det ikke været så normalt på en mandearbejdsplads som min, men det vinder mere og mere frem. Mange af kollegerne kommer til mig og spørger, hvordan jeg har gjort.”

Hos chefen var der heller ingen løftede øjenbryn, da Thomas bad om orlov.

“Jeg har ikke fået nogen kommentarer



eller på anden måde oplevet, at der blev set skævt til min beslutning. Det var bare et spørgsmål om planlægning.”

Blandt ældre kolleger har han ligefrem oplevet ærgrelse over, at de ikke selv har været så meget hjemme, mens børnene var helt små.

”Jeg kan næsten se det i deres øjne. De har fortrudt det bitterligt, at de ikke havde den første tid med deres børn.”

I tvivl om øremærket barsel

Ligestillingen mellem Thomas og hans kone er fortsat, efter børnene er kommet i institution. De skiftes til at blive hjemme ved sygdom – alt efter, hvordan det passer med arbejdstider.

Trods egne positive erfaringer med at holde barsel er Thomas ikke sikker på, at mere øremærket barsel til mænd, er vejen frem.

”Jeg tror godt, de fleste kan finde ud af at fordele det selv. Omvendt er det fint, at noget af barslen er øremærket. Det giver nogle rettigheder til de mænd, som måske ellers ville have svært ved at tage barsel, fordi de er på en arbejdsplads, hvor der ikke er tradition for det.” ★

men@foa.dk

Vidste du?

Flere mænd end kvinder ønsker mere øremærket barsel

2 ud af 10 kvinder og 3 ud af 10 mænd mener, at det er et problem for ligestillingen i Danmark, at en stor del af barselsorloven ikke er øremærket til fædrene.

Kilde: Medlemsundersøgelse om ligestilling, FOA, 2015

Mænd får en uges mere betalt barsel

Fædre, medmødre og mandlige adoptanter får en uges ekstra betalt 'fædre-orlov' og kan således holde 7 ugers lønnet orlov med deres barn. Den ekstra uges orlov er et resultat af overenskomstforhandlingerne i 2015.

Kvinder tager størstedelen af barslen

Andelen af fædre, der holder en del af de 32 ugers barselsorlov, som forældre kan dele imellem sig, er kun svagt stigende:

- 2009: 35 %
- 2013: 37 %

Mange holder kun 2 ugers orlov

45 procent af de dagpengeberettigede mænd holdt kun de 2 ugers orlov, som er øremærket til fædre. Denne andel har været konstant siden 2009.

Kilde: NYT fra Danmarks Statistik, nr. 148, 2015

36

er det gennemsnitlige antal orlovsdage holdt af far i 2013. Tallet gælder i de tilfælde, hvor både mor og far har taget orlov.

Kilde: NYT fra Danmarks Statistik, nr. 148, 2015.

100 års kamp for ligestilling

Det er 100 år siden, kvinder fik valget til Folketinget. Her er et **hurtigt overblik** over, hvad der er sket siden.

.....
Af Merete Nielsen

1915

Kvinder får ved ændring af Grundloven stemmeret til Folketing og Landsting i Rigsdagen på lige fod med mænd.

Foto: Julie Laurberg (1856-1925)



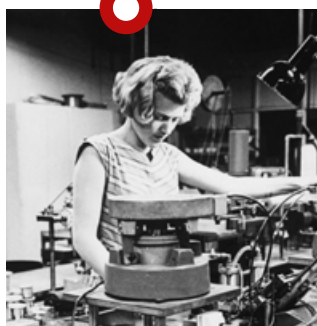
1919

Lærerinders faglige kamp fører til, at Rigsdagen vedtager den første ligelønslov. Den sikrer, at offentligt ansatte i samme stilling skal have samme løn uanset køn. På det private arbejdsmarked er det fortsat almindeligt, at kvinder får lavere lønsatser end mænd – alene fordi de er kvinder.

1965

Fra midten af 60'erne går det for alvor stærkt med, at kvinder rykker ud på arbejdsmarkedet. I 1965 ligger kvinders erhvervsfrekvens på 31,5 procent.

Foto: Polfoto



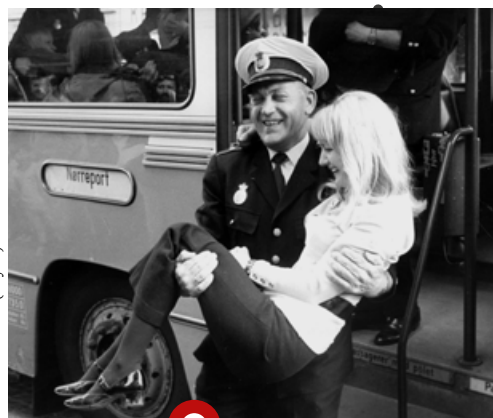
1973

- Fri abort indføres.
- Kvindebevægelsen står bag store demonstrationer til støtte for ligeløn.
- Princip om ligeløn bliver indført i det faglige system og betyder, at begrebet 'kvindeløn' afskaffes i overenskomsterne. Før ligelønnens indførelse fik ufaglærte kvinder f.eks. kun 2/3 af ufaglærte mænds løn, selv om de udførte det samme arbejde.

Foto: Polfoto



Foto: Lars Hansen (Polfoto)



1970

Berømt aktion, hvor en gruppe københavnske kvinder i protest mod den manglende ligeløn kun vil betale 80 øre for en busbillet, som ellers koster 1,25 kr. Da de nægter at forlade bussen frivilligt, bliver de anholdt og båret ud af politiet.



1975

FN's internationale kvindeår. 8. marts bliver officielt udnævnt til at være kvindernes internationale kampdag.



Foto: Morten Langkilde (Polfoto)



1976

Folketinget vedtager Ligelønsloven, som skal sikre lige løn til mænd og kvinder for samme arbejde eller arbejde af samme værdi. Loven bygger på EF's ligelønsdirektiv fra 1975.

2002

For første gang er der flere kvinder end mænd, der får en længere videregående uddannelse. Siden 2004 har kvinderne siddet solidt på føringen.

2008

Blandt andre sosu'er og sygeplejersker kræver 'mandeløn til kvindefag' under konflikten. Resultatet bliver en beskeden lønstigning i de offentlige kvindefag, og at regeringen nedsætter en lønkommission.

2010

Lønkommissionen konkluderer, at arbejdet i de typiske kvindefag ikke værdisættes på samme niveau som mænds. Det gælder i særlig grad for kvinder med mellemlang videregående uddannelse.

2015

Ny lov om kønsopdelt lønstatistik træder i kraft 1. januar. Det betyder blandt andet, at virksomheder med mindst ti fuldtidsansatte, hvoraf mindst tre er mænd og tre er kvinder, nu også omfattes af reglerne om kønsopdelt lønstatistik.

Kønsopdelt arbejdsmarked

Mere end hver tredje mener, at det kønsopdelte arbejdsmarked med kvindefag og mandefag er et af de største problemer for ligestillingen i Danmark

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, 2015



Det giver ikke status for fædrene, når de vælger f.eks. barselsorloven eller en uddannelse til et job i kvindefagene.

.....
KVINDELIG DAGPLEJER,
I FOA-UNDERSØGELSE



Man får mere for at passe maskiner end for at passe mennesker, med det ansvar det indebærer

.....
KVINDELIG SOSU-HJÆLPER,
I FOA-UNDERSØGELSE

Ny bog om kamp for ligestilling

'Tjenestepigerne' af forfatter Dorthe Chakravarty er historien om 100 års kamp for ligestilling – fra kvindernes stemmeret i 1915 og frem til i dag. Bogen bliver udgivet 18. maj på Informations Forlag.

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

Alt dette er inkluderet i prisen:

- Flybillet fra Billund eller Kastrup til Kreta t/r, samt transfer
- Modtagelse i lufthavnen på Kreta af vores danske personale
- 7 nætter på det naturskønne Enagron Eco Mountain Retreat
- Indkvartering i skønne rustikke stenhuse med eget bad og toilet
- 7 gange økologisk morgenbuffet
- 7 gange aftensmad bestående af 3-retters menu med økologiske råvarer
- Vin og vand til maden om aftenen
- Alle måltider tilberedes efter gamle kretanske opskrifter og der anvendes primært økologiske råvarer, hvoraf de fleste dyrkes på stedet
- Aftensol og champagne ved den storslåede udsigt fra Agioi Apostoloi
- Introduktion til mindfulness og meditation
- Temaforedrag med dansk foredragsholder (Se liste med temaer på www.tidtilro.dk)
- Daglig afspænding og meditation (guidet)
- Mindful yoga (alle niveauer)
- Individuelle opmærksomheds- og nærværsovelser i naturen
- Guidede vandreture i den uspolerede natur i bjergene
- Guidet vandretur til det lokale kloster inkl. let frokost
- Botanisk vandring med fokus på stedets mange krydderurter og deres medicinske virkning, samt efterfølgende tebrygning og tesmagning
- Frokost i bjergene hos de lokale hyrder
- Dansk rejseleder og dansk mindfulness-instruktør under hele opholdet

Afgang fra Billund eller Kastrup hver
fredag fra april til oktober 2015.

SPECIALPRIS

Fra kr. 8.798,-

Pris pr. person ved to personer

NYHED
Yoga og
temauger

Rekvirér dag-til-dag program for turene:

Tlf. 76 12 52 51

lisbeth@tidtilro.dk

Hverdag 09.00-16.00. Læs mere på tidtilro.dk

Teknisk arrangør: Travel Booking A/S

Medlem af Rejsearrangørforeningen og tilsluttet Rejsegarantifonden nr. 930.



Træt af vold, trusler og magtanvendelser?

Tryghed til personale og borgere

Nænsom Nødværge® er en principbaseret og konflikt-dæmpende metode. Der arbejdes med mindst mulig kraft. Vi har ikke fokus på den voldelige person, men på det voldelige møde.

*Når dem du skal hjælpe synes livet er svært gælder det om at du kan føle dig tryk. Det forplanter sig og du kan møde det angst eller vrede menneske på en rolig måde.
Når borgeren mærker du kan håndtere situationen smitter det af på stemningen og antallet af konfliktsituationer med deraf følgende magtanvendelser vil falde.*

Durewall metodens Nænsom Nødværge® indeholder både konflikt-håndtering og selvforsvar uden at forårsage skade og smerte. Durewall metoden har eksisteret i mere end 40 år.

Vi tilbyder workshops og kursusdage samt vejlederuddannelser og instruktøruddannelser så i får kompetencen hjem i eget hus.

Ring til Karina
og hør nærmere
tlf. 2620 3103



DUREWALL INSTITUTTET



Lergravsvej 63
2300 København S
Tlf. 3286 0190
kursus@durewall.dk
www.durewall.dk

7 skridt

En revalidering kan hjælpe dig tilbage på arbejdsmarkedet.

Sådan bliver du revalideret

1 Hvis du har begrænsninger i arbejdsevnen og ikke kan tage ordinær uddannelse eller varetage dit hidtidige job af fysiske, psykiske eller sociale årsager, kan du søge om at blive revalideret.

2 Du kontakter kommunen, som i samarbejde med dig udarbejder en rehabiliteringsplans forberedende del. Den benyttes, når det skal vurderes, om din arbejdsevne er så begrænset, at du skal tilbydes revalidering.

3 Det er en betingelse, at du har begrænsninger i din arbejdsevne, og at aktivering, virksomhedspraktik, job med løntilskud med videre ikke har ført til selvforsørgelse.



4 Der skal også være en realistisk mulighed for, at revalidering kan føre til hel eller delvis selvforsørgelse.

5 Revalidering er typisk uddannelse, optræning eller omskoling. Hvis du har erhvervserfaring kan det også være virksomhedspraktik, hvor du får faglig uddannelse, arbejds træning eller oplæring.

6 Kommunen skal i samarbejde med dig udarbejde en jobplan, der beskriver, hvilken type arbejde du sigter mod, hvilke aktiviteter der skal til og med hvilket tidsperspektiv.

7 Revalideringen skal tilpasses dine forudsætninger og behov og samtidig tage hensyn til, hvor der er gode beskæftigelsesmuligheder.

Ydelse

En revalideringsydelse svarer til det højeste dagpengebeløb, du kan få som ledig. Det beløb afhænger af din alder, forsørgerpligt med videre.

Højest i 5 år

En revalidering kan vare op til fem år.

Forberedelse

Du kan også få en for-revalidering, som kan afklare og forberede dit revalideringsforløb.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp til at få en revalidering, kan du kontakte din lokale FOA-afdeling.



www.foa.dk/publikationer - søg 'Hold fast i jobbet'

Revalidering
rasler ned
Side 9



Fik dækket sin pung

Camilla Pedersen er sosu-assistent i Gladsaxe Kommune. Når hun køber rejser, overvejer hun at tegne den forsikring, rejseselskabets hjemmeside tilbyder.

“Det plejer at koste nogle hundrede kroner, og det er jo nærmest ingenting. Man tænker jo på, at det kan gå gruelig galt, hvis man kommer til skade i udlandet og er nødt til at tage på hospitalet.”

Da hun og kæresten skulle til USA, var han imidlertid opmærksom på, at deres indboforsikring havde en rejseforsikring. Og Camillas mor gav dem det råd at opgradere dækningen til at gælde i hele verden. Det skulle vise sig at være klogt: Uheldet var ude, men Camilla fik erstattet sin pung, der blev stjålet på ferien.

Efter rejsen til USA lod Camilla og kæresten deres indboforsikring nedgradere, så den igen kun dækker rejser i Europa.

“Det giver god mening at tjekke, hvordan man er dækket, når man køber en rejse,” konstaterer Camilla. ★

Rejs ikke uden forsikring

Især lægehjælp på ferien **kan ruinere dig**, så hav en rejseforsikring. Rejser du uden for Europa, skal den dække hele verden.

Af Lis Hornø

Camilla Pedersen gjorde alt det rigtige, da hun skulle til USA, siger seniorjurist **Mads Mølgaard Braüner** fra Forbrugerrådet Tænk: “Den billigste rejseforsikring med den bredeste dækning får man gennem sin indboforsikring. Og så skal man justere den løbende efter, om man rejser i Europa eller hele verden. Vi lavede en test i 2012, der viste, at hvis du bare rejser to gange om året, er indboforsikringen billigere end en engangsforsikring.”

Det vigtigste er dog at være dækket.

“Hvis du ikke aner, om du har en forsikring, er det bedre at købe den sammen med billetten end slet ikke. Men man skal ikke føle dig presset. Man kan nemt købe den senere – endda efter, at man er taget af sted på ferien. De forsikringer, man køber på rejsebureauernes hjemmesider, er dyrere end dem, man køber direkte hos selskaber som Europæiske og Gouda,” siger seniorjuristen.

Hvis du både er dækket af en indbo- og en enkeltrejseforsikring, får du ikke dobbelt op ved skade. Da kan du vælge at få dækning fra det selskab, der giver mest. ★

Få styr på din rejseforsikring

Du køber din rejse

Har du en indboforsikring med rejseforsikring?

Ja

Gå til tjekliste

Nej

Skal du kun på én rejse i år?

Ja

Køb enkeltrejseforsikring og brug tjeklisten

Nej

Køb årsrejseforsikring og brug tjeklisten

Tjekliste

Dækning: Europa eller hele verden?

Farlig sport: Her gælder særlige vilkår

Kronisk sygdom: Her gælder særlige vilkår

Forsikringssummen: Er den passende?

Når du ikke har forsikring, skal du selv betale for lægehjælp, medicin, hospitalsindlæggelse, tilkaldelse af pårørende, hjemtransport, bortkommen bagage og tyveri.

Gode råd

Hav en seddel i pungen med kontaktdata til forsikringsselskabet samt policenummer. Efterlad også disse oplysninger hos dine pårørende derhjemme.

Blåt sundhedskort

Rejser du i EU, Norge, Island, Schweiz eller Liechtenstein, skal du have det blå sundhedskort med. Da kan du få behandling på lige fod med borgere i landet, du besøger. Men en del omkostninger skal du dække selv, transport for eksempel. Dækning ved sygdom og ulykke er den vigtigste grund til at tegne en rejseforsikring.

Afbestilling af rejse

Må du aflyse en rejse på grund af sygdom, kan en afbestillingsforsikring dække rejsens pris. Forskellige produkter har forskellig dækning. Rejser du ofte, kan du købe en årsafbestillingsforsikring. Overvej dog udgiften i forhold til rejsens pris og sandsynligheden for, at du må aflyse.

Unge under 21

Indtil du fylder 21 år, og så længe du bor alene, dækker dine forældres indboforsikring og dens rejseforsikring også dig.

Spørg bare

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

Feriedagpenge fra din a-kasse

Den 1. maj begyndte et nyt ferieår, hvor du kan have optjent op til 25 dage med feriedagpenge, som du kan afholde fra 1. maj 2015 til 30. april 2016.



17. maj

kan du på www.foa.dk udfylde dit månedlige kort for at få dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder.

Brug dit netværk

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

Udfyld jobsøgningskemaet på nettet

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

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job [via www.foa.dk/akassen](http://via.foa.dk/akassen)

Du optjener ret til feriedagpenge af ydelser, som du har fået udbetalt i kalenderåret 2014. Du optjener feriedagpenge blandt andet på baggrund af dagpenge, feriedagpenge og arbejdsmarkedsydelse, som du har fået udbetalt af a-kassen. Du optjener også feriedagpenge på baggrund af sygedagpenge udbetalt af kommunen eller barseldagpenge udbetalt af Udbetaling Danmark.

Krav til dig

Feriedagpenge er en særlig ydelse, som du kun har ret til, hvis du opfylder nogle særlige betingelser. Du skal blandt andet have ret til dagpenge på ferietidspunktet og være i arbejde som lønmodtager eller være ledig og tilmeldt jobcentret. Du skal desuden umiddelbart før ferien opholde dig i Danmark og stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Sådan søger du

Du kan søge om at få udbetalt feriedagpenge på www.foa.dk. Vi sender hvert år umiddelbart før ferieårets begyndelse et brev til dig, hvis du har modtaget en feriebettinget ydelse i 2014. Således vil du allerede nu have modtaget et brev, hvis du har ret til feriedagpenge. Du kan se brevet i Din indbakke på www.foa.dk/indbakke – brug dit NemID til at logge dig ind. I brevet oplyser vi, hvor mange dage du har optjent

med feriedagpenge. Du kan som regel tidligst få udbetalt dine feriedagpenge, når du har holdt den ferie, du måtte have optjent fra en arbejdsgiver. Husk altid at oplyse om tidligere afholdt ferie, når du søger om feriedagpenge. Hvis du har optjent et antal feriedage i en anden a-kasse, før du blev medlem af FOA, så skal du stadigvæk søge om feriedagpenge hos os. Når du har søgt, bliver dine feriedage overført til os fra din gamle a-kasse.

Ferie – hvis du får arbejdsmarkedsydelse

Får du arbejdsmarkedsydelse, har du naturligvis også ret til at holde ferie. Hvis du ikke har optjent feriepenge fra din arbejdsgiver eller feriedagpenge fra a-kassen, har du mulighed for at holde ferie med arbejdsmarkedsydelse i op til 15 dage i ferieåret. Hvis du selv har optjent et antal dage med feriepenge eller feriedagpenge, skal disse dage fratrækkes de 15 dage. Hvor mange feriedage, du har ret til med arbejdsmarkedsydelse, afhænger af hvornår du er begyndt at få arbejdsmarkedsydelse.

Dine feriedagpenge og din arbejdsmarkedsydelse under ferien bliver udbetalt med den sats, du plejer at få på arbejdsmarkedsydelsen. Udbetaling af arbejdsmarkedsydelse under ferie følger de samme udbetalingstidspunkter, som udbetaling af

arbejdsmarkedsydelse. Det vil sige, at du senest vil få udbetalt dine penge til at afholde ferie for den sidste bankdag i måneden.

Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver. Er du ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie, men både jobcentret og din lokale a-kasse skal have besked – enten telefonisk eller via mail. Vi skal have besked senest på feriens første dag. 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 indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, risikerer du at få en karantæne og miste dagpengene for en periode. Hvis du vil være sikker på at have dine feriedagpenge inden feriens start, skal vi have modtaget din ansøgning senest en måned, inden du holder ferien. Du kan søge om feriedagpenge for perioden 1. maj 2015 til 30. april 2016 helt frem til den 31. maj 2016.

Hvis du har feriedagpenge til gode for perioden 1. maj 2014 til 30. april 2015, kan du søge om at få disse udbetalt frem til den 31. maj 2015. ★



www.foa.dk/feriedagpenge

FOAs hjemmeside holder altid åbent.

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

Foto: Colourbox



Har du styr på feriereglerne?
Et nyt ferieår er netop begyndt.
Hvilke regler gælder for dig?

 **Læs mere**

www.foa.dk/ferie



Følg med

Læs Fagbladet FOAs daglige nyheder om blandt andet dine løn- og arbejdsforhold.

 **Få overblikket på**

www.foa.dk/nyheder

Foto: Colourbox



Få tilskud til godt arbejdsmiljø

Forebyggelsesfonden hjælper med at give arbejdsmiljøet et løft.

 **Start her**

www.foa.dk/forebyggelse



Mobilen viser vej til rabat

Dit FOA-medlemskort, der samtidig er et LO Plus-kort, giver dig rabat på oplevelser, cykler, rejser og meget mere. Med den nye LO Plus-app kan du få medlemskortet digitalt på mobilen, så du altid har det lige ved hånden, når du skal handle. App'en hjælper dig hurtigt med at finde de mest aktuelle tilbud. Den guider dig nemlig automatisk til nærmeste butik og viser samtidigt, hvor meget rabat, du kan få. Du kan også få vist en liste med samtlige rabat-aftaler i hele landet, så du selv kan lave en søgning blandt dem.

 **Hent app'en**

www.foa.dk/loplus

3 procent

Så meget er antallet af elev-medlemmer steget i FOA fra 30. november 2013 til 30. november 2014.

Se flere fakta om FOAs medlemmer på www.foa.dk/medlemmer-i-tal

gæt et job

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

Jeg må selv bestemme mit arbejdstøj



Min iPad er et fast arbejdsredskab, som jeg bruger dagligt.



Der er ikke mange, som ved, hvad jeg laver, når de hører min titel.



I mit job er det vigtigt at kunne reflektere.



Jeg må selv bestemme mit arbejdstøj.



Der er mange aftenmøder, men ellers foregår arbejdet i dagtimerne.



I løbet af en arbejdsdag kommunikerer jeg meget via telefon, mail og sms.



Hvad laver Trine?

Kan hun være ...

- omsorgsmedhjælper
- teknisk servicemedarbejder
- social- og sundhedsassistent
- dagplejepædagog
- portør

Gæt og vind

Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 1. juni. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Kirsten og de andre

- FOA har 14 medlemmer, der er piccoliner eller piccoloer.
- Arbejdet kan bestå i at gå rundt med posten til kollegerne. Man står typisk også for at frankere den post, som skal sendes ud af huset.
- Det kræver ingen uddannelse at arbejde som piccoline eller piccolo.

[i sidste nummer]

Kirsten Signe Madsen er piccoline

Ulla Andersen i Holstebro havde gættet, at Kirsten er piccoline. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Ulla.



[cv]

Navn: Kirsten Signe Madsen
Job: Piccoline på Slagelse Akut-sygehus
Medlem af FOA
Midtsjælland: siden 2007.

NYE RABATTER TIL DIG SOM MEDLEM AF FOA

FANTASTISK FORÅRSFERIE I LALANDIA



Vandleg, sjove aktiviteter og masser af tid til nærvær. Betal med LO Plus Guldkort og få automatisk rabat.



Læs mere på
loplus.dk/lalandia

TAG I LEGOLAND® OG SPAR OP TIL 114 KR. PÅ ENTRÉEN



60 mio. LEGO® klodser og 55 forlystelser venter på dig...



Læs mere på
loplus.dk/legoland

OPLEV DEN NYE SOMMER- KOLLEKTION HOS NOA NOA



En kollektion der emmer af en feminin bohème-stil med diskrete detaljer og romantiske snit.



Læs mere på
loplus.dk/noanoa

NYE SOMMERDÆK TIL BILEN?



Få **10 % rabat** på dæk fra Michelin, Uniroyal, Continental og Goodyear. 4 stk. fra kun kr. 1.995



Læs mere på
loplus.dk/quickpot

ALDERSRABAT OG EKSTRA 10 % LO PLUS RABAT



Lige nu aldersrabat på både kontaktlinser og kvalitets-stel.



Læs mere på
loplus.dk/synoptik

SOMMEREN ER LIGE OM HJØRNET!



Bliv klar nu. Zalando giver 10 % på alle de nyste sommervarer.



Læs mere på
loplus.dk/zalando

Der tages forbehold for trykfejl, ændrede og ophørte aftaler.

HENT LO PLUS' MEDLEMSKORT APP OG FÅ DIT MEDLEMSKORT PÅ MOBILEN

Vi har kombineret dine to trofaste følgesvende. Din fagforening og din smartphone. Med app'en får du direkte adgang til din fagforening samt et nemt overblik over alle dine medlemsrabatter.

Send en SMS med teksten "KORT" til 1999 så modtager du et link til download af app'en med dit medlemskort. Det koster alm. SMS-takst.



Sådan får du dit medlemskort:
Send en SMS med teksten "kort" til 1999 eller scan QR-koden

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Fodbold, floorball og andre holdspil **gavner din sundhed** langt mere end løb eller styrketræning. Og så er det sjovt!

Holdspil gør motion sjovt

Når vi spiller fodbold, håndbold eller andre holdspil, laver vi en masse små accelerationer. Vi stopper op, skifter retning, spurter, går lidt – og løber igen.

De mange accelerationer belaster kroppen, og derfor er holdspil effektivt til at give bedre sundhed, endda langt mere effektivt end løb og styrketræning.

Det viser forskning på Center for Holdspil og Sundhed, Københavns Universitet.

“I vores forsøg deltager personer, der ellers ikke er fysisk aktive. Selv om de går en del i løbet af en træning med småspil, giver træningen alligevel betydelige sundhedseffekter,” siger centerleder og professor **Jens Bangsbo**.

Holdspillerne oplever ikke

træningen nær så hård som for eksempel løberne, og de fortsætter gerne med at træne:

“Der er en rigtig god fastholdelse, fordi de gerne vil mødes med deres holdkammerater. I mange af vores forsøg har deltagerne insistet på at fortsætte træningen langt ud over forsøgsperioden,” siger han. ★

Spil med dine kolleger

Fællesskabet på et hold bliver hurtigt dét, der trækker dig af sted til træning.

Skab et fællesskab

Fællesskabet på et hold er en vigtig motivation for at komme af sted til træning. Du kan f.eks. spille holdspil med:

- dine kolleger – måske har I en firmaidrætsforening eller kan starte én?
- venner og naboer.
- forældre til dine børns klassekammerater.

Find et sted

- **En aula eller et stort lokale** på din arbejdsplads. Om sommeren: En græsplæne.
- **Idrætshaller:** Nogle steder kan man få lov til at spille, selv om I ikke er med i en forening. Snak med halinspektøren.
- **Fitnesscentre:** Nogle udbyder holdspil.
- **Idrætsforeninger** har typisk holdtræning i haller eller gymnastiksale på faste tidspunkter, men nogle foreninger tilbyder også klippekort-træning eller åbne arrangementer. Find foreninger nær dig på www.dgi.dk
- **Fodboldfitness** spilles i over 150 klubber, find dem på www.dbu.dk/fitness
- **Håndboldfitness** spilles i 130 klubber, find dem på www.dhf.dk/aktiviteter/haandboldfitness
- **Floorball:** Find en klub på www.floorball.dk.



Holdspil gør dig sundere

1. Blodtrykket falder. Faldet er større end ved løb.
2. Kolesterol i blodet falder.
3. Iltoptagelsen stiger = bedre kondition.
4. Fedtmassen i kroppen svinder.
5. Muskelmassen bliver større, og musklerne bliver stærkere.
6. Risikoen for diabetes mindskes.
7. Kvinder efter overgangsalderen får færre gener af det naturlige østrogenfald.



www.holdspil.ku.dk

Varm op

Lav min. 15 minutters opvarmning med varierede bevægelser, inden I begynder at spille for bl.a. at mindske risikoen for skader.

Ingen skader

Holdspil giver ikke øget risiko for skader, hvis man spiller på motionsplan og ikke kaster sig ind i voldsomme nærkampe.



Calcium Ultra Forte + EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via **www.camette.dk**

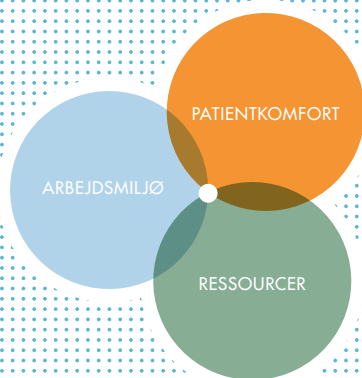
Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette.dk

*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Henders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. Calcif Tiss Int. 1987; 41-3512



VENDLET®

VÆRDIG FORFLYTNING AF SENDELIGGENDE



VENDLET® OPTIMERER:

- Dit arbejdsmiljø.
- Patientens komfort.
- Ressourceforbruget.

HVAD KAN JEG BRUGE VENDLET® TIL?

- Forflytte den sengeliggende til sideleje, bugleje eller rygleje i forbindelse med lejring, hygiejne, undersøgelser, pålægning af sejl osv.
- Forflytte den sengeliggende fra side til side af sengen.
- Trække den sengeliggende højere op i sengen.
- Mobilisere den sengeliggende ind og ud af sengen.
- Forflytte den sengeliggende fra sengen til et andet leje.


VENDLET
OVERSKUD TIL OMSORG

Vendlet ApS • Egelund 33 • DK - 6200 Aabenraa • Tel: +45 9631 0050 • vendlet.dk

SIKA
MOTION

SIKA
Created to work

Lette, bløde og fleksible sandaler.
Super pasform, svangstøtte og komfort



NYHED

JUSTERBARE
VELCRO-
LUKNINGER

BLØD
INDERSÅL

EKSTRA
SKRIDHÆMMENDE
YDERSÅL SÅ
FALDSKADER
MINIMERES

Kr. 499,-



SygeplejeButikken.dk

Stort udvalg & God service, samlet på ét sted.

SE FLERE MODELLER PÅ
www.sygeplejebutikken.dk

ARJOHUNTLEIGH
GETINGE GROUP

Den manglende brik
til sikker håndtering af
plejemodtagere er her nu



www.ArjoHuntleigh.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om lever, som har et meget højt indhold af jern og A-vitamin.



Månedens råvare:

Lever

Lever er den indmad, der er mest brugt i vores del af verden. Lever kan steges hel eller i skiver og bruges i gryderetter og postejer. Okse-, kalve- og lammelever har en tynd hinde, der skal flås af inden tilberedning. Holdbarheden er meget kort – cirka 1 døgn i køleskab. Nogle har kedelige erfaringer med

at spise lever, der er blevet stegt for tør eller som har bitter eftersmag, men f.eks. er kalvelever stegt svagt rosa saftig og mild i smagen. Kyllingelever er hurtig, sund mad i en æggekage eller salat. Alle slags lever smager godt med krydderurter, f.eks. timian, salvie og persille.

Salat med lun stegt kyllingelever med citron, asparges og mandler

4 personer

- 400-500 g kyllinge- eller andelever, evt. optøet fra frost
- 1 spsk. smør og 1 spsk. olie
- 4-5 stilke frisk timian eller ½ tsk. tørret
- Salt og friskkværnet peber
- 500 g grønne asparges
- 1 grønt salathoved, f.eks. frisésalat eller kruset salat
- 5-6 forårsløg

Dressing:

- 2-3 spsk. citronsaft eller hvidvinseddike
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie

Drys:

- 50 g hele mandler, usmutterede

Tilbehør: Groft brød

- Dup leverstykkerne tørre med rent stykke køkkenrulle. Fjern eventuelle årestammer og sener. Del de største stykker, så alle er lige store. Varm smør og olie på en pande og steg leveren på alle sider ved god varme. Krydr med timian, salt og peber. Steg i alt i 5-7 minutter, til leverstykkerne er svagt rosa eller lige netop gennemstegte.
- Bræk den nederste, træede ende af de grønne asparges (se tip til anvendelse her på siden). Skær aspargeserne i passende stykker. Kog dem

et par minutter i letsaltet vand og lad dem dryppe godt af.

- Skyl salaten i koldt vand, til den er fri af jord, og lad den dryppe af i en salatslynge eller på et rent viskestykke.
- Rens og snit forårsløgene fint. Hak mandlerne.
- Dressing: Bland olivenolie med citronsaft eller eddike.
- Bland salaten med kogte asparges, forårsløg, mandler og dressing. Fordel den lune lever i salaten og spis brød til.



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

Jævn sovsen - det giver smag

Jævnning af sovs og supper giver fylde, konsistens og dermed en anden og mere intens smag. Jævn f.eks. 4 dl væske med 2 spsk. majsstivelse (maizenamel). Rør majsstivelsen ud i lidt koldt vand, tilsæt i sovsen under omrøring og kog 3-5 minutter.



Foto: Colourbox

Brug asparges-enderne til suppe

Afbrækkede ender fra asparges er seje og træede, men smager godt. Skyl dem fri af jord og kog dem i bouillon eller suppe ca. 10 minutter. Si bouillon eller blend til cremet konsistens, og si de træede dele væk. Aspargesender kan fryses, samlet evt. en større portion her i sæsonen.

Nu er CareLink A/S landsdækkende!

Ønsker du at arbejde for det nære bureau under ordnede forhold og kende dine kolleger, så har vi noget at tilbyde!

Vi tilbyder dig frihed til selv at planlægge din arbejdstid, god løn, kørselsgodtgørelse, planlagte personalemøder og spændende kursustilbud.



www.carelink.dk

Randers

Rosenørnsgade 6 D 1. sal • 8900 Randers
Tlf. 8613 3110 • Fax 8613 3111
vikar@carelink.dk

Aalborg

Algade 15 3. sal • 9000 Aalborg
Tlf. 9619 3110 • Fax 8613 3111
vikar@carelink.dk

Aarhus

Finlandsgade 12 • 8200 Aarhus N
Tlf. 8613 3110 • Fax 8613 3111
vikar@carelink.dk

København

Høffdingsvej 34 • 2500 Valby
Tlf. 4422 3131 • Fax 8613 3111
vikar@carelink.dk

Hos CareLink har vi specialiseret os i at rekruttere, og formidle kompetente medarbejdere til kunder i sundhedssektoren. De nære relationer og det indgående kendskab til medarbejdere og vores kunders behov, er grundstenene i CareLink.

Den gode personlige kontakt er det, der gør os i stand til at udvælge den rigtige medarbejder til hvert enkelt job, og skabe kvalitet for vore kunder.

Vi mangler medarbejdere med erfaring inden for følgende faggrupper:

- Social- og sundhedsassistent
- Sygehjælper
- Social- og sundhedshjælper
- Hjemmehjælper
- Plejehjemsassistent
- Plejer
- Servicemedarbejder (praktisk bistand og rengøring)

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 framellet 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

Hvorfor kan jeg ikke framelde partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til framelde af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, har politikerne ikke kunnet tage sig sammen til at ændre loven. Du kan finde framelingskuponen på **www.foa.dk/partistoette** og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

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**

GODT RÅD TIL DIG: **SAML DINE PENSIONER**

Ole Christensen
Pensionsrådgiver



RÅD TIL
TRYGHED

Se Oles råd til dig



Betal kun omkostninger ét sted

Har du en pension fra et tidligere job, så flyt den over til PenSam. Hos os er dine penge i gode hænder, og så er du sikker på, at du kun betaler omkostninger ét sted.

Ring nu på **44 39 33 31**
eller se mere på pensam.dk/saml

* Se forudsætninger og eksempler på, hvad du kan spare, på pensam.dk/saml

Du kan forøge din
opsparing til pension med
op til 40.000 kr.
i løbet af dit arbejdsliv.*

PenSam

Frederikssund

Seniorklubben. 27. maj: Tur til Helsingør. Vi skal besøge Naverhulen – Klubben for berejste håndværkere i Helsingør. Pris: 300 kr. for medlemmer og 350 kr. for gæster. Bindende tilmelding til Anny Lorentzen senest 14. maj. 16. sept. kl. 13.30: Arne Andersen underholder os med sit foredrag *Mit liv som kammertjener hos Kong Frederik IX.*

Hillerød

E-P klubben. 20. maj kl. 10: Møde om sikkerhed i hjemmet med beredskabschef Morten Schou. Kaffe og amerikansk lotteri. Vi mødes i kælderens. 16. juni: Udflugt til Zengarten og spisning på Osted Kro. Vi starter fra Fr. Værsgade kl. 9. Forventet hjemkomst ca. kl. 17.

Holstebro

Senior. 21. maj: Udflugt til Årø. Vi kører fra FOA kl. 8 og får kaffe og rundstykker undervejs. På Årø vil en lokal guide vise rundt på øen og fortælle dens historie. Der er middag, besøg på en

vingård, prøvesmagning for egen regning og på hjemturen kaffe og kage. Hjemkomst ca. kl. 18.30. Prisen for medlemmer og støttemedlemmer 200 kr., ikke-medlemmer 405 kr. Tilmelding senest 13. maj til bestyrelsen.

Horsens

Afdelingen. 27. august: Seniorudflugt for pensionister/efterlønnere. Mere information i næste blad.

Mariagerfjord

Afdelingen. 20. juni: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Voksen 200 kr., børn fra 3-9 år 150 kr. Buffet er inkl. i prisen. Hvert FOA-medlem kan købe 5 billetter til FOA-pris. Tag familie og venner med. Tilmelding i afdelingen senest 12. juni på 46 97 13 73 efter først til mølle-princippet. 4. juni kl. 19: Fyrkatløbet på havnen ved Nykredit Hobro. Alle medlemmer, pensionister og efterlønnere kan deltage i løbet. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 27. maj på 46 97 13 73.

Midtsjælland

Slagelse-Sorø-Ringsted. 12. maj kl. 13.30: Café for ledige om den nye jobreform – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland. 18. maj kl. 15.30: Ladywalk – en vandring kun for kvinder med start i Skælskør (venteliste). 30. maj kl. 8: Rundvisning i Folketinget og på Arbejdsmuseet. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 350 kr. – læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Salg af billetter på 46 97 19 70. 6. juni kl. 12.30: Cirkusrevyen på Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 400 kr. og ledsager 550 kr. Beløbet er inkl. øl/vand i bussen. Spisning for egen regning på Bakken. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Billetsalg på 46 97 19 70. 9. juni kl. 13.30: Café for ledige om den nye jobreform – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland. 22. aug. kl. 13: Aktivitetsdag for hele familien i Gerlev Legepark. Medlemmer og børn gratis, ledsager 75 kr. inkl. sandwich og drikkevarer. Tilmelding og salg af billetter på

46 97 19 70. 12. sept. kl. 10: Loppemarked på FOA P-plads. Kom og gør et godt køb eller sælg ud af gemmerne. Salg af pølser, øl, vand, kaffe og te. Hvis du er medlem og vil sælge, så bestil en gratis studeplads på www.foa.dk/midtsjaelland. 7. nov. kl. 8: Tur til København med rundvisning på Nordisk Film og Politigården. Medlemspris 200 kr. og ledsagerpris 340 kr. Billetsalg på 46 97 19 70. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Lukkedage: Kristi Himmelfartsdag 14. maj og 15. maj grundet OK-bestemt fridag. Grundlovsdag 5. juni. Ferielukket på Ringstedkontoret fra 6. juli til og med 2. aug. www.foa.dk/midtsjaelland: Her kan du læse mere om de enkelte aktiviteter. Tilføj eller ret din mailadresse på www.foa.dk/persondata, hvorefter du vil modtage afdelingens nyhedsbreve.

A-kassen. 8. okt. kl. 18: Overvejer du efterløn? Orientering om efterlønsordningen sammen med lidt aftensmad. Tilmelding senest 2. okt. på www.foa.dk/midtsjaelland. **Efterløns- og senior-**

klubben Slagelse.

17. juni kl. 6.30: Udflugt til Rostock. Pris for medlemmer 350 kr. og ledsager 450 kr. Læs programmet på www.foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding og betaling på 46 97 19 70. 19. aug. kl. 8: Udflugt til Helsingør Værftsmuseum og Flynderupgård. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 300 kr. Tilmelding og betaling på 46 97 19 70. 31. aug. kl. 13: Sæsonstart på bowling i Superbowl. 3. sept. kl. 8.15: Fælles tur for de to efterløns- og seniorklubber med rundvisning i forbunds- huset på Stauings Plads i København efterfulgt af frokost. Medlemspris 150 kr. og ledsagerpris 25 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding og betaling på 46 97 19 70. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. september kl. 8.45: Fælles tur for de to efterløns- og seniorklubber med rundvisning i forbunds- huset på Stauings Plads i København efterfulgt af frokost. Medlemspris 150 kr. og ledsagerpris 25 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.

foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding og betaling på 46 97 19 70.

Odense

Senior. 12. maj kl. 9.30-10: Rest-indbetaling til Bakken og kl. 10-12 underholdning af Lise Ness med danske filmsange i Vesterbro 120. 3. juni: Tur til Bakken med afgang kl. 10.50 fra Dannebrosgade og kl. 11. fra TV2. **Nyborg.** 9. juni: Tur til Hørnævsmuseet i Krengerup. Tidspunkt oplyses ved tilmelding senest 2. juni til Hanne på 65 32 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 50 kr. for medlemmer, ikke-medlemmer 95 kr. Madpakker, kaffe og kage medbringes.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. Kontoret er lukket Grundlovsdag 5. juni. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 fra kl. 16-20. 14.-17. maj: Djurs Sommerland til 120 kr. købes i afdelingen. Maks. 6 stk. pr. medlem. 9.-10. maj og den 13.-14. juni: Legoland til 140 kr. købes i afdelin-

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

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

Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

gen. Maks. 6 stk. pr. medlem. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Seniorklubben. 28. maj: Udflugt. Vi mødes ved Shell, Østergade. Pris 150 kr. og gæster 200 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

for medlemmer og nærmeste familie, børn under 3 år gratis. Transport i egen bil. 6. august: Billetter kan købes til Rottefælden. Maks. 2 billetter pr. medlem a 275 kr. ekskl. spisning. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os.

Pris 400 kr. pr. person, der dækker entré, safaritur, fugleopvisning, 2- retters menu og kaffe med kage. Drikkevarer er for egen regning. Tilmelding senest 29. maj kl. 12 til Lillian Hansen på 31 90 13 55 eller Lisbeth Jul på 28 50 78 15.



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



Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**

Sydfyn

Afdelingen. 9. og 10. maj eller 13. og 14. juni: Legoland. Billetter købes i bogholderiet og koster 200 kr.

Vendsyssel

Seniorklub Hjørring. 2. juni: Tur til Reer Park Safari i Ebeltoft med afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 8.30.

Medlemspuls

Vinderne i marts

Hovedpræmie:

Eva Jensen
Mjølnersvej 20
4100 Ringsted

Gavekort til Coop 300 kr.

Lotte Sig Mikkelsen, Hulvejen 49, 9530 Støvring
Karin Rue Thuesen, Bredgade 46, 6800 Varde
Malene Møller Nielsen, Råhøjtoften 27, 8260 Viby J
Jette Nielsen, Sdr. Boulevard 51, 5000 Odense C
Britta Kubiak, Birkevej 5, 6300 Gråsten

Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.
Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.

Nye deltagere er velkomne www.foa.dk/medlemspuls

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00

thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31

aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

www.pensam.dk

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



SPECIALMEDIERNES OPLAGSKONTROL



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:

23. april

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 5: 16. juni

Frist til nummer 6: 18. august

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 5: 16. juni

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

Nummer 4 udkommer:

18. juni

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

www.foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brev-kasse@foa.dk senest **26. maj**
Du kan også besvare quizzen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Britta Kruse, Fåborg**



1. Hvilket årstal vedtog Folketinget ligelønsloven, der sikrede lige løn til kvinder og mænd for det samme arbejde?

- A. 1963
- B. 1976
- C. 1980

2. Hvor mange procentpoint er antallet af anerkendte arbejdsskader faldet fra 2013 til 2014

- A. 22
- B. 25
- C. 27

3. Hvem samarbejder FOA Roskilde med om deres ordblindkurser?

- A. FOF
- B. LOF
- C. AOF

4. Hvor lang tid kan en revalidering maksimalt vare?

- A. 5 år
- B. 6 år
- C. 8 år



5. Hvor mange ugers orlov tog Thomas Hellmann Jensen, da han blev far for første gang?

- A. 12 uger
- B. 14 uger
- C. 16 uger

6. Hvad har lever et højt indhold af?

- A. Jern og A-vitamin
- B. Kalk og B-vitamin
- C. Zink og A-vitamin

7. I dette nummer af 'spørg løs' kan du få svar på ...

- A. Om twerking er god træning
- B. Hvilke arbejdssko, der er bedst
- C. Hvor mange æg, du må spise

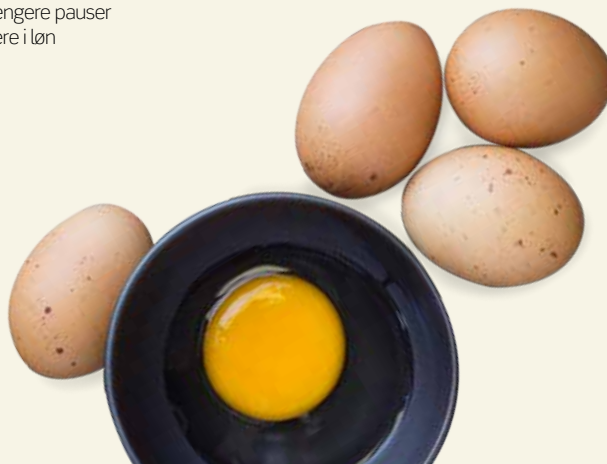
8. Hvad bliver efterlyst i debatindlægget "Hvornår er nok nok"?

- A. Flere hænder
- B. Længere pauser
- C. Mere i løn



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

- A. Et tæppe
- B. Et hipsterskæg
- C. En afghanerpels



det sker

11.-12. maj

Faggruppelandsmøde, Pædagogisk Sektor

17. maj

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

18.-20. maj

Landsmøde for faglige seniorer

19.-20. maj

Faggruppelandsmøde, Social- og Sundhedssektoren

21. maj

Temadag for elev-ansvarlige

1. juni

Møde for organisationsansvarlige i FOA

4. juni

Børnenes Grundlovsdag fejres for 20. gang med arrangement i København kl. 10-13.

5. juni

Grundlovsdag. 100-års-dagen for kvinders valgret.

11.-14. juni

Folkemøde på Bornholm, FOA-Camping i tilknytning til mødet.

18. juni

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

BEDRE RÅD TIL EN SJOV SOMMER?



DYRT OVERTRÆK?

BILLIGT FORDELSLÅN*

Et af Danmarks billigste forbrugslån

Sommertid kan være en dyr fornøjelse... Men er du medlem af FOA, kan du få et af Danmarks billigste forbrugslån og slippe for hurtige lån eller overtræk, som ender med at blive rigtig dyrt.

Så ring til os og få det ud af verden. Vi ordner det meste over telefonen. Nemmere og billigere bliver det ikke!

Ring nu på

44 39 39 56

og lån billigere

pensam.dk/bank

*Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som du kan oprette kvit og frit.

PenSam  **BANK**

praxis®

...gør din dag behagelig

Miks som du vil og spar op til 27%

På vores i forvejen lave priser på populære modeller til arbejde og fritid
- uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!

Bestil og se flere tilbud på www.praxiswear.dk

Model 25310 - Trento
Damesandal med spænde og korkbund
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25300 - Venedig
Damesandal med tåstrop og spænde.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sølv
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



v/køb af
2 par kun
199,-
pr. par

Model 25230 - Pisa
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25280 - Firenze
Moderigtig damesandal med
hælrem og spænde
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



v/køb af
2 par kun
319,-
pr. par

Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem og
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind med
indersål af ruskind.
Farve: Hvid - Sort - Blå - Rød
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25180 Monaco
Sandaler til damer og herrer med
velcrolukning.
Kvalitet: Imiteret skind
med innersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 349,-



Model 25250 Rimini
Ballerinasko til damer med velcrolukning
over vristen og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



v/køb af
2 par kun
279,-
pr. par

Model 25240 Genova
Sportssko til damer med
elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Praxis top modeller - med ekstra bløde såler

Model 25270 Torino
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 549,-



v/køb af
2 par kun
399,-
pr. par

Model 25090 - Paris
Damesandal med velcrolukning.
Kvalitet: Skind med innersål af ruskind
Farve: Grå/blå - Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 499,-

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



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.
Tilbudet gælder til 30.06.2015 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning