

Fagbladet **FOA**

5

FORSLAG

til en billigere ferie
SIDE 32

fokus:

SMILEY VILDLEDER OM ARBEJDSMILJØET

SIDE 8

PENSIONSØVERI FORHINDRET

Langtidssyg kan beholde sin opsparing
SIDE 22

HUSASSISTENTER I HJEMMEPLEJEN

Viborg har oprettet et rengøringsteam
SIDE 6

Leg giver livet mening for
pædagogmedhjælper Allan Jensen

SKA' VI LEGE?

Mød Allan og tre andre legeglade
FOA-medlemmer

SIDE 27

Smileys falske smil

Kommuner kan i realiteten købe sig til krone-smiley'er og dermed bekvemt slippe for Arbejdstilsynets kontrolbesøg. Samme kommuner kan endda i ly af smiley'erne slippe af sted med at gennemføre alvorlige forringelser af arbejdsmiljøet, som gør arbejdspladserne til et mere usikkert – ja, ligefrem farligt – sted at arbejde for FOAs medlemmer.

I Aarhus er situationen nu blevet så uholdbar, at FOA Århus slår alarm. Selv om de fleste af kommunens arbejdspladser i dag stolt kan fremvise storsmilende krone-smiley'er, går det nemlig den gale vej med arbejdsmiljøet. Især nattevagterne på plejecentre og i hjemmeplejen sætter deres sikkerhed og sundhed på spil, efter kommunen har besluttet, at de skal være mutters alene på vagt.

For få uger siden gik det galt på det ellers smiley-kronede plejecenter Skorphøjen i Risskov. En desperat mand på jagt efter medicin trænger ind på plejecentret og angriber den enlige nattevagt Diana Kristensen, forsøger at kvæle hende og skærer hende med en kniv i halsen. Smiley-ordningen bør seriøst kigges efter i sømmene. FOAs medlemmer kan hverken være tjent med falske smil eller falsk trykthed. ★



Gitte Hejberg

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

Nattevagt i livsfare

Diana Kristensen blev overfaldet, da hun var alene på nattevagt. FOA Århus har klaget til Arbejdstilsynet over forholdene.

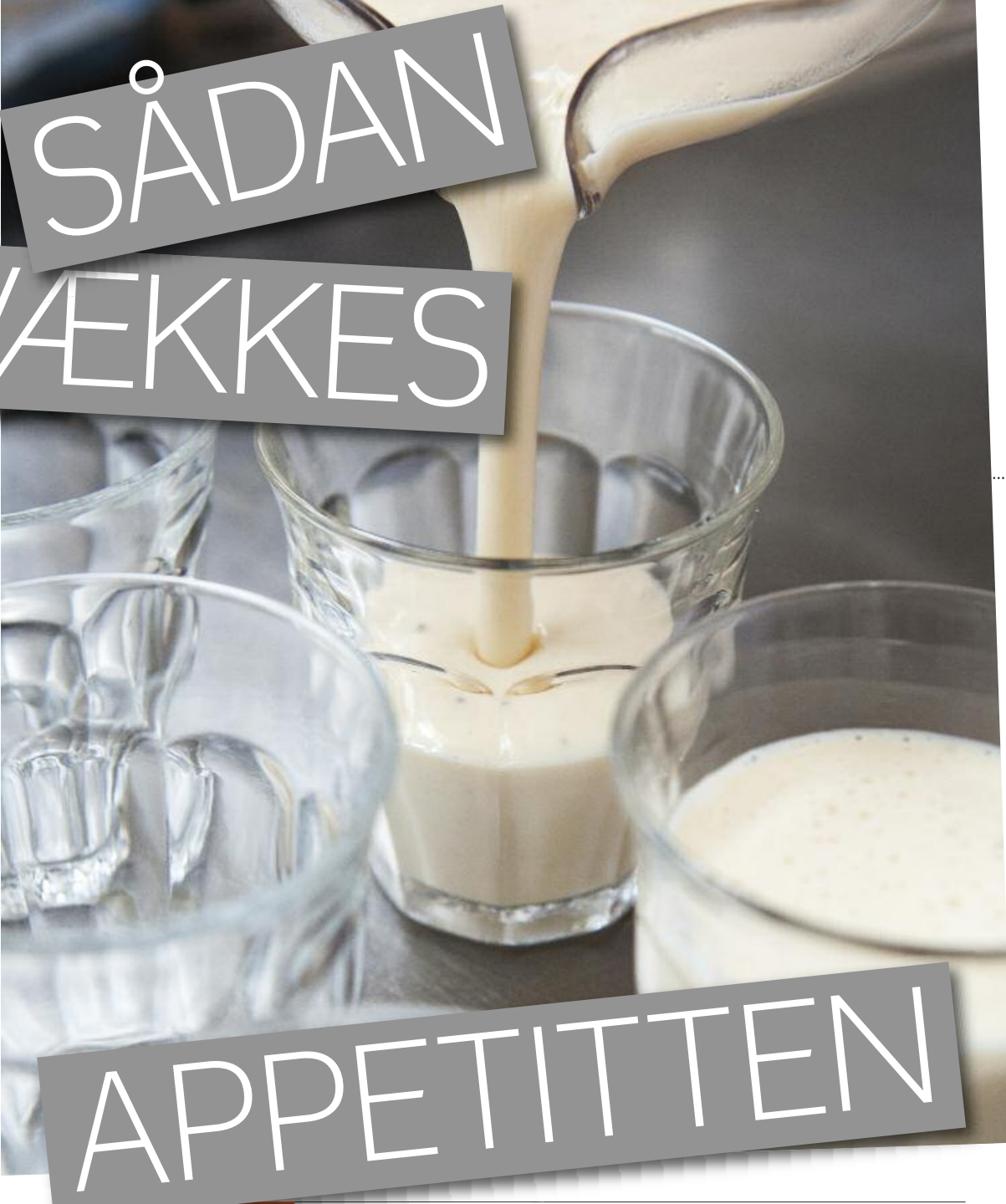
Side 8-11



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

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

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



SÅDAN
VÆKKES

APPETITTEN

tema
leg

Husk at lege

Mennesket er født til at lege hele livet, siger forsker Carsten Jessen, Danmarks Pædagogiske Universitet. Læs hvordan fire FOA-medlemmer leger.

Side 26-31

Spar penge på ferien

Få bonus på rejsen

Side 32



Rengørings-team

Husassistent Mette Morell Thomsen leverer praktisk bistand i Viborgs hjemmepleje.

Side 6

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
Dine penge	32
Mad med Klinken	39
Quizen	42

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

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

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

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

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

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

nyt

34

milliarder kroner brugte kommunerne i 2010 til administration.

FOA støtter sundhedsklinik

FOAs hovedbestyrelse har bevilget 100.000 kroner til en ny sundhedsklinik for udokumenterede migranter – personer, der opholder sig i landet uden opholdstilladelse. Det er Lægeforeningen, Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp, der har taget initiativ til klinikken.

 [Læs mere](#)

www.rodekors.dk/sundhedsklinik
Læs også side 12



Foto: Klaus Holsting

“Det er hus og hjem og familiers trivsel, der er på spil. Det er personale, vi om få år kommer til at mangle.”

JONATAN SCHLOSS, HOSPITALSDIREKTØR PÅ FREDERIKSBERG HOSPITAL, OM MASSEFYRINGER PÅ SYGEHUSENE

Syngende sosu-assistent. “Hvad gør vi med et samfund, der siger fuck dit liv, når du ik’ er produktiv.” Sådan synger **Signe Trøst Jørgensen** med kunsternavnet Fru Thomsen. I august udgiver hun en cd med tekster om sosu-faget og ældreomsorgen. Hør nogle af Signes sange på Facebook – søg efter Fru Thomsen (musiker).

Kold skulder til de uorganiserede?

Hvordan har du det med kolleger, der ikke vil være med i FOA? Det har vi spurgt fire FOA-medlemmer om.



Iben Henriksen Karem, pædagog i København

Vi skal presse på

Jeg vil helst ikke arbejde sammen med uorganiserede, og vi skal presse på for, at alle kommer med i fagforeningen. Men er det er bedre at inspirere og skabe forståelse end tvinge.



Susanne Bregendal, pædagogmedhjælper i Randers

Gå hårdt til dem

Jeg synes, man skal gå hårdt til de uorganiserede. Men også informere dem grundigt om FOA. For mig er det utrolig vigtigt, at alle er med i fagforeningen.



Betina Grønkjær Pedersen, sosu-assistent i Aabenraa

Bagest i køen

Det er irriterende med uorganiserede. Vi må synliggøre, at de står uden for, for eksempel ved at de ikke får kalenderen fra fagforeningen. Og de skal selvfølgelig bagest i køen, når vi laver aftaler.



Rasmus Petersen, sosu-hjælper i Skive

Tal dunder

Man kan godt tale dunder til dem, der ved, hvad fagforeninger er, men alligevel holder sig uden for. Men mange unge ved det ikke, og de skal først have grundig oplysning, for det er en stor beslutning for dem.

Kommuner jagter pensionskroner

FOA-medlemmer **rammes** i stigende omfang af en lov, som stopper kontanthjælpen, hvis syge eller arbejdsløse har pensionsopsparing.

Af Finn Danielsen ★ foto: Lizette Kabré

Flere og flere FOA-medlemmer oplever i øjeblikket et hårdt sammenstød med en lov fra 1998, der kræver, at kontanthjælpsmodtagere ikke må have formue, herunder pensionsopsparing.

Københavns Kommune er med breve til både pensionselskaber og borgere i gang med at undersøge, hvad der kan hentes på pensionerne. 13 år efter lovens vedtagelse.

Til Fagbladet FOA forklarer kommunens forvaltning, at statsrevisorerne har krævet, at loven overholdes. Ellers ryger statsrefusionen på kontanthjælpen.

Formuer må ikke fredes

Københavns beskæftigelsesborgmester, **Anna Mee Allerslev**, har tidligere – i Søndagsavisen – luftet sin forargelse over, at mennesker, der i forvejen har det svært, også skal miste deres pensionsopsparing. Men over for Fagbladet FOA er hun mere afdæmpet: “Systemet kan ikke overleve, hvis man kan have formue og samtidig få socialhjælp fra det offentlige.”

Borgmesteren er stadigvæk kritisk



Jeg er rigtig ked af den regel – og faktisk også forarget.

BESKÆFTIGELSESBORGMESTER
ANNA MEE ALLERSLEV (R),
KØBENHAVNS KOMMUNE,
I SØNDAGSAVISEN



Pædagogmedhjælper Lone Franck har været i kløerne på **pensionsrøvere** fra Københavns Kommune. Læs hendes historie på side 22-23.

over for angrebet på pensionerne. Men hun peger på, at kontanthjælpsmodtagere også skal indløse friværdier i hus og bil. Endvidere er det nødvendigt at sikre sig mod, at større beløb kan flyttes til en pensionsordning og på den måde fredes.

Undtagelse for OK-pension

Direktør i PenSam Helen Kobæk anerkender dette problem. Men hun mener, at det kan løses forholdsvis enkelt.

“Man skal skelne mellem frivillige indbetalinger og de penge, der via overenskomst eller aftale er ‘født’ som pensionspenge, altså til død, invaliditet og alder.”

Helen Kobæk opfordrer til, at denne skelnen indføres i lovgivningen.

“Man kan lave undtagelsesbestemmelser for al anden formue, så det er bare op til lovgiverne, om de vil.” ★

fida@foa.dk

Det siger loven

Du kan ikke få kontanthjælp fra din kommune, hvis du har mere end 10.000 kroner i formue. I en periode på seks måneder må kommunen dog ikke kræve formuer i form af kapitalpension indløst. Men når denne karenperiode er udløbet, indgår kapitalpensioner på mere end 50.000 kroner i opgørelsen af din formue.

Kilder: Lov om aktiv socialpolitik og Bekendtgørelse om kapitalpensioner m.v.

Skattekode for skattefar

Hvis du indløser (genkøber) din pension før tid, beskattes beløbet med 60 procent inden udbetaling til dig.

Lones kamp mod kommunen
Se side 22

Husassistenter får comeback

Viborg Kommune har oprettet et rengørings-team med husassistenter, der yder **praktisk bistand** til hjemmehjælpsmodtagerne. Dermed flytter arbejdsopgaver fra sosu-hjælperne til husassistenter.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Søren Holm

I Viborg er antallet af husassistenter næsten fordoblet. Kommunen har etableret et rengørings-team, som leverer ydelser til de borgere, der er visiteret til praktisk bistand. Rengørings-teamet er en nyskabelse i forbindelse med omlægning af hjemme- og døgnplejen, hvor kommunen er gået fra helhedspleje til mere opdelt ydelser.

“Vi vender tilbage til gamle dage og bryder med idealet om, at så få som muligt skal komme hos borgeren,” konstaterer **Birgit Otkjær**, afdelingsformand i FOA Viborg. Hun har forhandlet med kommunen, så rengørings-teamets medarbejdere er ansat på FOAs overenskomst for husassistenter.

Da rengørings-teamet søgte medarbejdere, var interessen for de nye stillinger meget stor – der var omkring 250 ansøgninger.

“Det er interessante og udfordrende job for husassistenter, men vi har gjort ledelsen i rengørings-teamet opmærksom på, at medarbejderne kan have brug for efteruddannelse,” siger **Majbrit Mejrsk**, faglig sekretær for Kost-Service i FOA Viborg.

Udbygger langsomt

Og det er ikke kun i Viborg, husassistenter gør deres indtog i hjemmeplejen. I Vejle har kommunen også etableret en enhed for praktisk bistand, som udbygges langsomt i takt med visitering af nye borgere.

“Jobbene som husassistent søges også af sosu-hjælperne, for der er ikke weekendarbejde eller vagter. Og der er også nogle, som er kørt træt i plejen og hellere vil arbejde med praktisk bistand,” siger **Gitte Villumsen**, faglig sekretær for Kost-Service i FOA Vejle. ★

brlu@foa.dk

30

husassistenter er ansat i Viborg Kommunes rengørings-team. Nogle er serviceassistenter, nogle har været på Flyvestation Karup og nogle kommer fra det private. Inden de begyndte arbejdet hos borgerne, fik de en uges introduktion med undervisning i blandt andet kommunikation og hygiejne.

Viborgs rengørings-team

Viborg Kommune har ændret hjemme- og døgnplejens struktur, og fra februar i år blev der oprettet et rengørings-team, som leverer praktisk bistand. I de geografiske distrikter arbejder de i team på 3-16 husassistenter.

FOAs overenskomst

Medarbejderne i rengørings-teamet er ansat på FOAs overenskomst for husassistenter.

Kurser til husassistenterne

Ud over intro-kurset har to hold foreløbig været på kursus i hverdagsrehabilitering og Fælles Sprog 2 (dokumentationssystem). Under planlægning er kurser i demens, misbrug og psykisk syge.

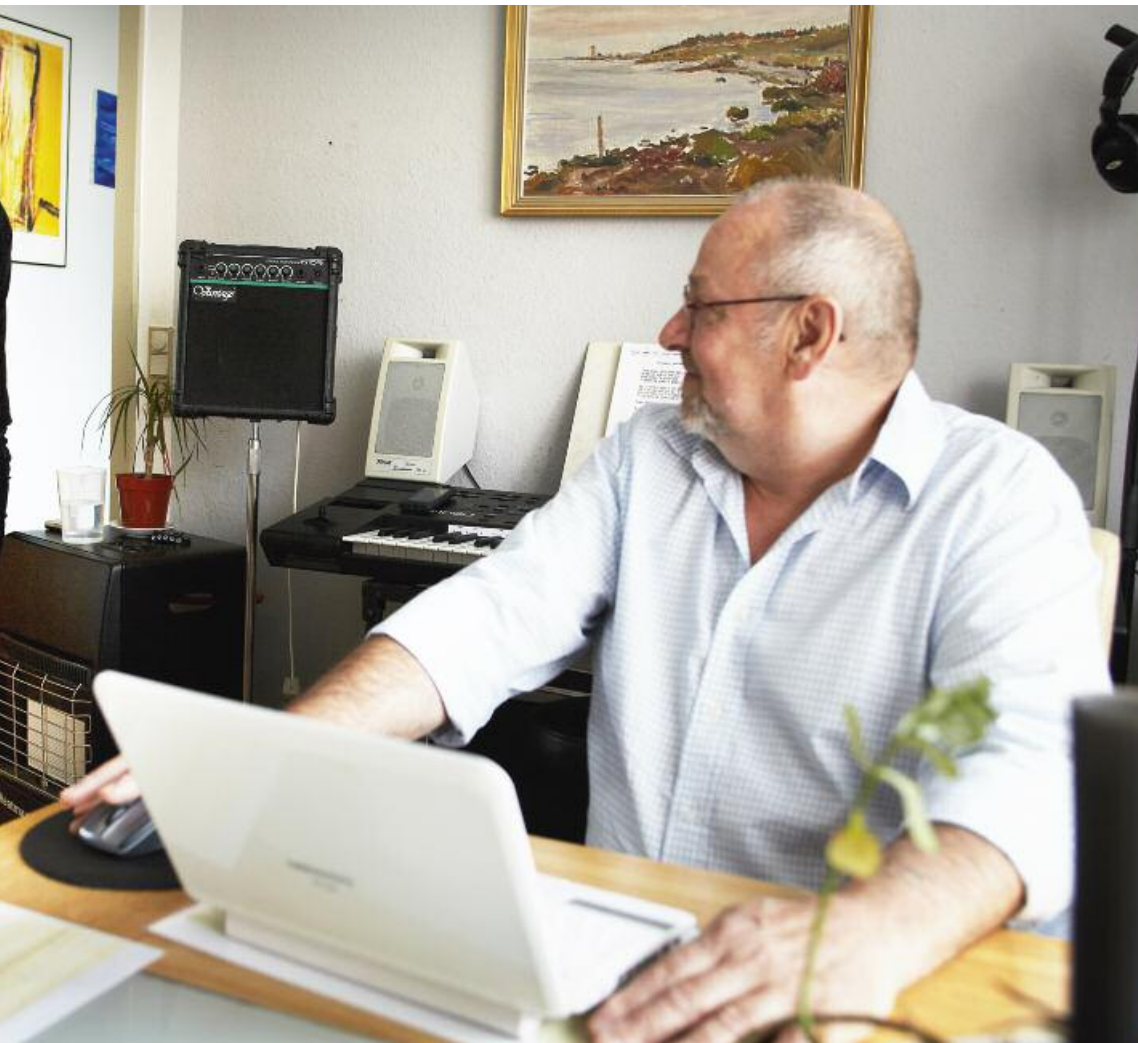
Mette Morell Thomsen kommer fast hos Kurt Lindegaard hver 14. dag, og han er meget tilfreds med, at hun kommer til den **aftalte tid**.



Borgerne er glade for os

Før kunne borgere få afløst rengøring, hvis det var nødvendigt at prioritere plejeopgaver. Nu kommer **husassistenterne** som aftalt, for praktisk bistand bliver udført af Viborg Kommunes Rengørings-team.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Søren Holm



Husassistent **Mette Morell Thomsen** hilser godmorgen til **Kurt Lindegaard**, og mens han tjekker dagens nyheder på nettet, finder hun sin medbragte teleskopstang og moppe frem. Efter en blodprop for nogle år siden kan Kurt ikke længere klare støvsugning og gulvvask, så det får han hjælp til fra Viborg Kommunes Rengøringsteam.

“Jeg er vældig tilfreds, og det er rart, at det er den samme, der kommer hver gang og til den aftalte tid, så jeg kan planlægge efter det,” fastslår Kurt Lindegaard, der får hjælp hver anden torsdag klokken otte.

Siden rengøringsteamet startede 1. februar har praktisk bistand og pleje været skilt ad. Det er resultatet af en strukturændring i hjemmeplejen,

hvor kommunen er gået væk fra helhedspleje, og i stedet deler ydelserne op i praktisk bistand og pleje. For borgerne betyder ændringen, at de ikke kommer ud for ændringer, som skyldes, at sosu-personalet er nødt til at prioritere plejeopgaver og udsætte eller aflyse rengøring. Husassisterne holder planen.

“Det betyder meget for borgerne, at det er den samme, der kommer. Det hører jeg tit,” siger Mette Morell Thomsen, der dagligt kommer hos 6-7 borgere.

“Ja, før kom der mange forskellige, og hver gang skulle jeg fortælle, hvad de skulle lave, og hvor tingene var, så til sidst havde jeg sat en seddel op, hvor det stod. Det er så kanon, det her i stedet,” supplerer Kurt Lindegaard.

Rigtig godt arbejde

Mette blev for to år siden fyret efter 15 år hos Grundfos. Efter en periode som arbejdsløs kom hun i jobtræning på et bosted for handicappede, og da hun så annoncen, hvor kommunen søgte husassistenter, var hun ikke i tvivl. Hun søgte job og var heldig at blive udvalgt blandt de 250 ansøgere.

“Jeg kan rigtig godt lide mit arbejde. Man kommer ud til så mange borgere og lærer dem at kende. Mit job er ikke at observere ændringer hos borgeren, men hvis jeg ser noget, siger jeg det videre til plejen. Jeg får god sparring på Kildehaven (plejecenter, red.), hvor jeg har base. Og jeg vil gerne på kursus og lære mere,” siger Mette Morell Thomsen. ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

15.06

Klar med nænsom nødværge

Som den første kommune i Danmark har Odsherred fået uddannet et helt korps af instruktører i en særlig måde at afbøde vold og trusler, der hedder Nænsom nødværge. Det går ud på at afværge angreb og forebygge truende situationer på en måde, så hverken medarbejderen eller borgeren lider overlast.

14.06

De fleste tvunget på efterløn

Dårligt helbred, pres fra arbejdsgiveren eller en decideret fyreseddel tvinger seniorer på efterløn. Det viser en ny undersøgelse fra Aalborg Universitet, der sår tvivl om økonomien i forslaget til efterlønsreform.

10.06

Efterløn skal ikke betale uddannelse

FOA vender sig mod forslag om at bruge efterlønsperioden på uddannelse tidligere i livet. Helt urimeligt at kortuddannede selv skal finansiere uddannelse, mener formand Dennis Kristensen.

08.06

Sygefraværet falder igen

Der er blevet længere mellem sygemeldingerne fra FOA-faggrupperne. Men flere af dem er fortsat mere syge end andre ansatte i kommuner og regioner.

24.05

Nederlag i Højesteret

Arbejdsgivere slipper for regningen, hvis de glemmer at betale til pligtig pensionsforsikring, og ansatte kommer til skade. Det afgjorde Højesteret i en principiel dom den 24. maj. Højesteret har afgjort, at det er PenSam – altså de ansattes pensionselskab – der hænger på regningen.

Læs flere nyheder på foa.dk

Smiley dækker over ringe arbejdsmiljø

FOA Århus kræver, at Arbejdstilsynet genoptager sin kontrol med kommunens arbejdspladser, for ordningen med **krone-smiley** for arbejdsmiljøet virker slet ikke.

Af Martin Hammer

Krone-smiley'en, som fortæller, at en arbejdsplads er i stand til selv at tage vare på arbejdsmiljøet og ikke længere behøver at blive kontrolleret af Arbejdstilsynet, er ikke en krone værd.

Så hård er dommen fra FOA Århus, som har konstateret, at problemerne med arbejdsmiljøet er eskaleret, selv om de fleste af kommunens arbejdspladser har certifikat for, at arbejdsmiljøet er i top.

En katastrofe

"Arbejds miljøcertificeringen er en katastrofe, fordi den sætter Arbejdstilsynet, som er uvildigt, ud af kraft," siger **Kirsten Normann Andersen**, formand fra FOA Århus.

Hun peger på, at det private firma, der står for arbejdsmiljø-certificeringen, som smiley-ordningen også kaldes, har en økonomisk interesse i at beholde arbejdspladsen som certificeret, selv om den ikke lever op til kravene.

Senest er problemet blevet synligt

med besparelserne i hjemmeplejens nattevagt, som betyder, at nattevagterne skal køre ud alene. Det er sket uden skelen til arbejdsmiljøet, som nu er blevet så belastende for de ansatte, at FOA har klaget til Arbejdstilsynet.

Her
dumper
smiley'en
side 11

Smiley gør ingen forskel

Kirsten Normann Andersens kritik bakkedes op af **Kåre Hendriksen**, som er arbejdsmiljøforsker på Danmarks Tekniske Universitet.

"Faktisk har miljøcertificerede virksomheder ikke et bedre arbejdsmiljø end andre virksomheder," siger han. "Det er et specielt problem, at certificerede virksomheder ikke kontrolleres af Arbejdstilsynet. Det har en præventiv virkning, når en virksomhed ikke ved, hvornår den bliver kontrolleret," siger Kåre Hendriksen, der vil have genindført Arbejdstilsynets kontrol af de arbejdspladser, som i dag har en krone-smiley. ★

martin.hammer.dk@gmail.com



Nattevagt

Siden februar, hvor nattevagterne på plejehjemmene i Aarhus har været **alene på vagterne**, har Diana Kristensen frygtet for overfald.

Af Martin Hammer ★ foto: Jens Hasse

Social- og sundhedshjælper **Diana Kristensen** på plejecenter Skorphøjen i Risskov ved Aarhus var ved at lave sig en natmad i plejehjemmets køkken natten til torsdag den 2. juni,

Diana Kristensen (tv.) fik snitsår på armene og halsen, da en mand **overfaldt hende** på nattevagten. Tillidsrepræsentant Anette Samuelsen (th.) mener at det eneste rigtige vil være, at vagterne igen går ud to og to.



Vi oplever, at virksomheder på trods af store problemer beholder certificeringen.

RUDY LARSEN, ARBEJDSMILJØKONSULENT I FOA



Hvad er en krone-smiley?

Arbejds miljø-certificeringen blev indført i 2001. Når en virksomhed har fået en krone-smiley, er det virksomhedens sikkerhedsgruppe, dvs. lederen og arbejdsmiljørepræsentanten, der skal kontrollere, at arbejdsmiljøet er i orden, og virksomheden får ikke længere besøg af Arbejdstilsynet.

overfaldet med kniv

da en beboer kalder på hende. Diana Kristensen går ind til den ældre beboer, de får sig en snak, men hun når aldrig tilbage til køkkenet.

Forsøg på kvælning

En overfaldsmand kommer bagfra. Ingen ved, hvordan han er kommet ind. Han strammer snoren på hendes overfaldsalarm, som hun har om halsen. "Han råber efter forskellige medicinske præparater," fortæller Diana Kristensen, som aldrig har set manden før. Hun svarer, at hun ikke har nøgle til medicinskabet, hvilket gør ham rasende.

"Han giver mig et par på hovedet og tager igen fat i alarmerne og strammer til. Jeg prøver at finde snoren med hænderne, men den går for dybt ind i halsen på mig. Jeg får prikker for mine øjne og hører min egen puls højere og højere."

Diana Kristensen ved ikke, hvor længe der går, før han løser grebet. Han presser hende op mod skabene og gentager, at han vil have medicin.

"Han har fat i min kniv fra køkkenet og skærer mig på begge sider af halsen," siger hun.

Manden begynder at råbe igen og stikker igen ud efter

Diana, men hun når at parere, og det lykkes for hende at slå kniven ud af hænderne på ham, hvorefter han stikker af.

Snitsår på hals og arme

Diana Kristensen er sygemeldt på ubestemt tid og modtager krisehjælp. Hun har adskillige snitsår på hals og underarme og trykmærker på halsen.

"Jeg har frygtet overfald, lige siden vi skulle til at være alene på nattevagten. Vi har kritiseret ledelsen, men de har ikke hørt på os. Hvis vi havde været to på vagt, ville overfaldet enten ikke være sket, eller vi kunne meget nemmere have

forsvaret os og tilkaldt hjælp," siger Diana Kristensen.

Arbejds miljøet blev glemt

Plejecentret beholdt sin krone-smiley for arbejdsmiljøet, selv om nattevagten begyndte at gå alene.

"Der blev ikke lavet en ny risikovurdering," fortæller tillidsrepræsentant **Anette Samuelsen**.

"Da FOA i foråret spurgte medlemmerne, viste det sig, at kun tre ud af tretten plejehjem havde lavet en opdatering, efter vi er begyndt at arbejde alene."★

martin.hammer.dk@gmail.com →



Når sosu-hjælper **Joan Corfitzen** er alene på nattevagt, låser hun alle dørene i bilen. "Ingen er vilde med at køre alene," siger hun.

Alene på nattevagt

Siden sidste sommer har hjemmeplejen i det nordlige Aarhus kørt alene ud på nattevagt, uden at **konsekvenserne for arbejdsmiljøet** er blevet undersøgt. Nu vil FOA have Arbejdstilsynet på banen.

Af **Martin Hammer** ★ foto: **Jens Hasse**

"Ingen havde drømt om, at vi skulle køre alene," fortæller sosu-hjælper **Joan Corfitzen**.

"Vi protesterede, men fik at vide, at hvis vi ikke kunne lide lugten i bageriet, kunne vi jo bare smutte."

Beslutningen om, at vagterne skal arbejde alene om natten, har fået FOA Århus til at klage til Arbejdstilsynet.

Arbejdstilsynet kommer ikke uopfordret for at tjekke, om arbejdsmiljøet er i orden, fordi hjemmeple-

jen lige som de fleste andre kommunale arbejdspladser i Aarhus er arbejdsmiljøcertificerede, og derfor selv har ansvaret for kontrollen.

Overfaldsalarmer bestilt

Joan Corfitsen kører alene ud til borgerne i det nordlige Aarhus fra Plejecenter Hjortshøj. Centret har netop bestilt overfaldsalarmer, og personalet skal på kursus i konflikthåndtering.

"Det er sket efter knivoverfaldet på nattevagten

på plejecentret Skorphøjen. Men vi har kørt alene siden sidste sommer."

Overfaldet har fået Joan Corfitsen til at tænke over sin sikkerhed.

"Jeg har altid forestillet mig, at jeg ville kunne give en overfaldsmand én med det tunge nøglebundt, men det er jo ikke sikkert – hvis han for eksempel har en kniv. To af de seks, der kører alene i mit område, vil slet ikke kunne forsvare sig." ★

martin.hammer.dk@gmail.com

FOAs klage over nattevagten

FOA Århus sendte i april en klage til Arbejdstilsynet:

- Der er ikke lavet de nødvendige - arbejdspladsvurderinger og risikovurderinger, siden nattevagterne er begyndt at arbejde alene.
- Nattevagter på plejehjem skal være alene med borgere, selvom den lokale risikovurdering hidtil har betydet, at personalet altid skulle være to om vedkommende.
- Nattevagten på plejehjemmene skal passe op til 60 beboere fordelt på tre etager.
- De færreste nattevagter har overfaldsalarmer.
- Der ikke er udarbejdet nye brandinstrukser, der tager hensyn til, at nattevagten er alene om både at tilkalde hjælp og yde førstehjælp.

"Det er således FOA Århus' opfattelse, at nattevagten i Århus er tilrettelagt, og er ved at blive tilrettelagt på måder, der ikke er sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarlige, og vi beder derfor Arbejdstilsynet om at gribe ind," slutter klagen.



Det er altid medarbejderne, det går ud over, når man sparer i ældreplejen. De skal lave det samme, men på kortere tid.

KIRSTEN NORMANN ANDERSEN,
FORMAND FOR FOA ÅRHUS

Private uddeler smiley'er

Arbejds miljø-certifikatet – også kaldet en krone-smiley – tildeles af en privat virksomhed, der kaldes certificeringsorganet og er godkendt af Arbejdstilsynet.

Bureau Veritas Certification har certificeret daginstitutionerne i Aarhus Kommune, mens **Dansk Standard** (DS) har stået for certificeringen af ældreplejen.

Smiley'er gives i bundter

Certificeringsorganet ser på alle arbejdspladser af samme type i kommunen som en samlet gruppe, for eksempel alle børnehaver, og foretager nogle stikprøver. Hvis stikprøverne holder, bliver hele gruppen certificeret og får en krone-smiley.

Her dumper smiley'en

Kåre Hendriksen, arbejdsmiljøforsker ved DTU, er stærkt kritisk over for arbejdsmiljøcertificeringen. Han peger blandt andet på:

- Grundlaget for udstedelse af certifikat er omfattet af tavshedspligt og bliver en *black box* for dem, som skal have tillid til det.
- Tavshedspligten forhindrer, at læge eller fagforening kan få aktindsigt ved en arbejdsskadesag.
- Certificerede virksomheder overholder ikke lovkrav. Stort set altid findes forhold, der kunne udløse påbud.
- Flere virksomheder har ikke en reel medarbejderinddragelse, og der er eksempler på, at sikkerhedsudvalg får reduceret indflydelse i forbindelse med indførelsen.
- Konkurrencen mellem certificeringsorganerne kan være et problem. Hvis certificeringsorganet fratager en virksomhed en smiley, har de mistet en kunde.



Kilde: Arbejds miljø-certificering som tilsynsredskab og -strategi – Resultater og anbefalinger, Kåre Hendriksen m.fl., Nordisk Ministerråd, 2010

Aarhus-politikere: Her går det godt



Fire spørgsmål til den ansvarlige politiker, rådmand for Sundhed og Omsorg **Dorte Laustsen** (SF).

Er arbejdspladserne i stand til selv at tage ansvaret for deres arbejdsmiljø, når kommunen gennemfører personalereduktion og andre besparelser?

I Sundhed og Omsorg har vi tillid til hinanden, og vi støtter også hinanden i arbejdet eksempelvis via sparring. Det betyder, at vi derfor ikke lader nogle arbejdspladser stå alene. Vi har opbygget en god arbejdsmiljøorganisation og et arbejdsmiljøledelsessystem, og vi har nogle rigtig dygtige arbejdsmiljørepræsentanter.

Sparer kommunen penge på, at arbejdspladserne selv har ansvaret

for at kontrollere arbejdsmiljøet?

Vi sparer ikke på vores arbejdsmiljø. Vi har i stedet valgt at investere i vores arbejdsmiljø, fordi vi gerne vil sikre vore medarbejdere de bedst mulige vilkår.

Hvordan sikrer kommunen sig, at arbejdsmiljøet ikke forringes, når der skæres ned i bemanningen?

Helt konkret sikres det igennem risikostyring og risikovurderinger af de ændrede arbejdsformer, så det er muligt at handle proaktivt ud fra den nye situation, for eksempel ved at sætte ekstra personale eller teknologiske

hjælpemidler ind, hvor det er nødvendigt.

Mener du, at grundlaget for smiley'en ikke ændres, når bemanningen ændres fra to til én nattevagt?

Grundlaget for vores smiley ændres ikke. Vi har handlet på den pågældende situation blandt andet igennem risikostyring og risikovurdering af arbejdet, for netop at sikre medarbejdernes arbejdsmiljø. ★

martin.hammer.dk@gmail.com

Dorte Laustsen har besvaret spørgsmålene skriftligt, da hun ikke ønskede at blive interviewet direkte.

Hvad mener du?

Oplever du problemer med arbejdsmiljøet, selv om din arbejdsplads har en smiley?

Gå ind på foa.dk/ fagbladet og deltag i afstemningen

En udbredt ordning

En række kommuner er i gang med at arbejdsmiljø-certificere deres arbejdspladser. Ud over Aarhus gælder det Herning, Kolding, Silkeborg, Thisted, København, Albertslund, Middelfart og Vejle. Også 14 hospitaler er arbejdsmiljø-certificerede.

Kilde: Arbejdstilsynet

Tre overfald på et år

Siden Aarhus indførte besparelsen har der i alt været tre overfald på nattevagter. I et af tilfældene var heldigvis en vikar til stede, som kom nattevagten til undsætning.

Sporene skræmmer

I 2004 besøgte Arbejdstilsynet 28 arbejdsmiljø-certificerede virksomheder. Det resulterede i:

- 5 forbud
- 42 strakspåbud
- 9 påbud

Siden har Arbejdstilsynet ikke offentliggjort undersøgelser af arbejdsmiljø-certificerede virksomheder.

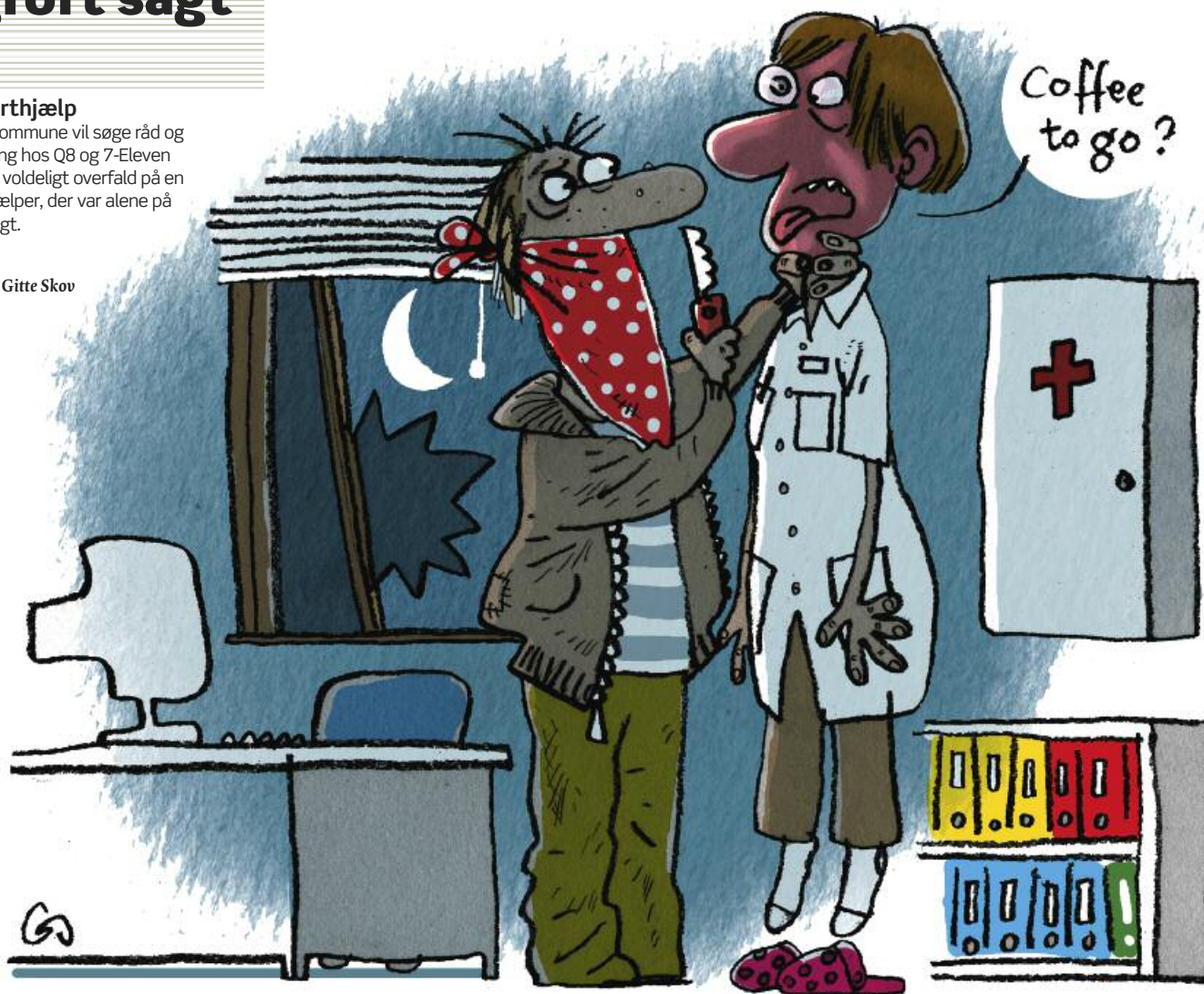
Kilde: Arbejds miljø-certificering – udfordringer og muligheder, LO

groft sagt

Eksperthjælp

Århus Kommune vil søge råd og vejledning hos Q8 og 7-Eleven efter et voldeligt overfald på en sosu-hjælper, der var alene på nattevagt.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ildsjælen **Vibeke Lenskjold** leder en nyoprettet sundhedsklinik for mennesker uden opholdstilladelse.

Vi kender hende fra hendes kamp for kvinder, der er udsat for menneskehandel og tvunget til prostitution. Som leder af Reden International har hun utrætteligt talt disse kvinders sag og forsøgt at råbe politikerne op. Nu har Vibeke Lenskjold skiftet kampplads. I maj tiltrådte hun som

leder af en nyoprettet sundhedsklinik for udokumenterede migranter – mennesker uden opholdstilladelse i Danmark – som Dansk Røde Kors, Lægeforeningen og Dansk Flygtningehjælp er ved at oprette.

Vibeke Lenskjold brænder for at hjælpe de mest udsatte og sårbare mennesker i vores samfund. Hun vil støtte dem og hjælpe dem til at tage hånd om deres eget liv. Og det kan man ikke, hvis man er syg og svag. Alle har krav på sundhedstilbud, mener hun, uanset på hvilken baggrund, de opholder sig i landet.

At behovet for sundhedsklinikken er der, oplever hun blandt andet, når hun kommer rundt på varmestuerne for hjemløse. Her bliver hun mødt med spørgsmålet: Hvornår åbner I?

Oprindeligt er Vibeke Lenskjold uddannet lærer. Ledelse og sundhedspædagogik er nøgleordene i hendes karriere, hvor hun som den første i landet tog en master i sundhedspædagogik på Danmarks Pædagogiske Universitet. Pionerånden er der god brug for i den nye stilling, hvor hun skal bygge sundhedsklinikken op fra grunden. ★



Vibeke Lenskjold er leder af en ny sundhedsklinik for mennesker uden opholdstilladelse. FOA har givet 100.000 kroner til klinikken.

FOA vil arbejde for valgfrihed

I fremtiden får du mulighed for at vælge mellem flere muligheder, når dine penge til **alderspension** skal forrentes.

Af Britta Lundqvist

Du får større indflydelse på din pension. Det besluttede FOAs hovedbestyrelse på mødet i juni.

FOA vil arbejde for øget valgfrihed af formueforvaltere af den del af pensionsbidraget, der går til alderspension. I dag er det PenSam, der står for formueforvaltningen. Og det er ikke sådan, at du selv skal til at vælge mellem konkrete investeringer. Valget kommer til at stå mellem fire-otte eksterne formueforvaltere og deres tilhørende 'pakkeløs-

ning'. Formueforvalterne skal på samme måde, som PenSam er det, være underlagt Finanstilsynets tilsyn.

Så der går noget tid, før de nye formueforvaltere er udvalgt, og du skal tage stilling til, hvem der skal forvalte dine penge.

Berører ikke forsikringerne
Dit pensionsbidrag går både til kollektive forsikringspræmier og til aldersopsparring. Og det er kun aldersopsparringen, der får større valgfrihed.

De penge, der går til dækning ved invaliditet, gruppeliv, kritisk sygdom og dødsfald berøres ikke. Administrationsbidraget berøres heller ikke.

"Vi giver individuelle muligheder, når det drejer sig om at få pengene til at yngle. Og samtidig fastholder vi solidariteten, som er en hjørnesten i arbejdsmarkedspensionerne," siger forbundsformand **Dennis Kristensen**. ★

brlu@foa.dk



Læs mere

Større handlefrihed til Pensams kunder
www.pensam.dk

[bag om ordet]

Formueforvaltning er investering og forrentning af penge. I dette tilfælde opsparing til alderspension.



Læs mere

FOA ønsker frit valg for alderspension
www.foa.dk

Vil du gerne vælge selv?

FOA vil arbejde for, at du kan vælge mellem flere formueforvaltere, når det gælder alderspensionen. Er du tilfreds med det?



Foto: Claus Haagenst

Morten Gaardsdal, beredskabsmester, Viborg Brandvæsen

Det batter intet

"Jeg er stadig frustreret over, at så meget af mit pensionsbidrag går til forsikringsordninger. Og at man kan skifte formueforvalter er kun et forsøg på at vise, at nu har man gjort noget. Det batter intet. Havde jeg valget, skiftede jeg pensionsselskab."



Foto: Søren Holm

Anni Boel Nielsen, social- og sundhedshjælper, Viborg Kommune

Rart med indflydelse

"Det er meget rart at have indflydelse på de penge, der går til ens pensionsformue. Jeg har stor tillid til PenSam, så det er ikke fordi, jeg er utilfreds. Men øget valgfrihed giver selvfølgelig flere muligheder."



Foto: Jørgen Thue

Jørgen Ole Simonsen, teknisk servicemedarbejder, Ishøj Skole

En god idé

"Det er en god idé, at man selv kan vælge. Og det vil jeg da helt sikkert gøre brug af, når lejlighed byder sig."



Foto: Niels Åge Skonbo

Minna Søgaard, hjemmehjælper, Syddjurs Kommune

Jeg vil ikke vælge

"Jeg synes, det er fint, som det er i dag, hvor PenSam gør det. For hvem skal man vælge? Nej, jeg tror ikke, jeg vil benytte mig af valgfriheden."

dennis k

Skjult kamera igen igen

Debatten om tv-overvågning af offentligt ansatte er dukket op til overfladen igen. Det er hævet over enhver tvivl, at tv-overvågning af arbejdspladser kun er tilladt, hvis de ansatte er informeret. Det gælder alle arbejdspladser og dermed også borgeres eget hjem, hvis hjemmet også fungerer som arbejdsplads for eksempelvis ansatte i ældreplejen.

På samme måde er det hævet over enhver tvivl, at man ikke har noget at gøre i ældreplejen, hvis man ikke kan kende forskel på dit og mit. I den konkrete sag valgte en søn i Solrød at henvende sig til politiet



Det er hævet over enhver tvivl, at man ikke har noget at gøre i ældreplejen, hvis man ikke kan kende forskel på dit og mit.

med en mistanke om tyveri af modrens penge. Politiet tog ikke imod anmeldelsen med henblik på at efterforske sagen. I stedet valgte politiet tilsyneladende efter eget udsagn at tillade sønnen at sætte et kamera op uden at orientere de ansatte.

Begge dele er klart ulovligt. Både at foretage tv-overvågning uden skiltning, når hjemmet fungerer som arbejdsplads.

Og også at opfordre til eller se gennem fingrene med, at en borger bryder loven. Det sidste er næsten det værste. De ældre, som er i kontakt med ældreplejen, hører til blandt de svageste danskere, og i mine øjne er det uhyrligt, hvis politiet ikke vil efterforske en mistanke om tyveri.

I Solrød-sagen havde den ansatte ikke noget tjenstligt ærinde hos den ældre, og derfor var tv-overvågningen ikke ulovlig. Til gengæld er et ukendt antal kolleger blevet ulovligt overvåget i de forudgående måske op til et par måneder, hvor kameraet ifølge sønnen snurrede i 10 timer dagligt.

Det er i sig selv et sundhedstegn, at vi som borgere bliver mere kritiske over for den offentlige sektor, men det er stærkt bekymrende, hvis politiet svigter, så de offentligt ansatte ustandseligt skal se sig over skulderen. ★

Dennis Kristensen



Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen Skal velfærdens bevares?

26. maj

Så længe den siddende regering har haft magten, har sloganet været, hver gang de tager et stykke af velfærdens væk, at det er for at bevare velfærdens.

Jeg ville ønske, at nogen stoppede op og spurgte ind til, hvad det er for en velfærd, som skal bevares? Altså hvad vil den borgerlige fløj bevare af vores vældfærd, som det har taget os meget lang tid at opbygge? Hvordan kan de sige, de vil bevare velfærdens, når de samtidig fjerner den stykke for stykke?

Judith Anne Lyngby Klausen

Sendt til redaktionen Vi sjofles

10. juni

Efterlønnen tages fra os. FOAs medlemmer er 'storforbrugere' af efterlønnen. Seniorfortidspension kan man få, når man er fuldstændig nedslidt. FOAs medlemmer er blandt dem, som oplever den største nedslidning.

Den nye fradragsordning for hushjælp og håndværkerudgifter betales med penge fra den forebyggende indsats på arbejdsmiljøområdet. Nattevagter bliver truet på liv og helbred, fordi det nu er en offentlig hemmelighed, at mange arbejder alene om natten.

Jeg er harm over alle disse



Hvordan kan de sige, de vil bevare velfærden, når de samtidig fjerner den stykke for stykke?

JUDITH ANNE LYNGBY KLAUSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

forringelser og den mangel på respekt for de fag, FOAs medlemmer repræsenterer og lægger en kæmpe arbejdsindsats i.

Og jeg ærgrer mig over, at FOAs ledelse ikke råber betydeligt højere op og forsvarer medlemmernes interesser tydeligere.

Gerda Larsen

Sendt til redaktionen Forbudt empati 11. juni

Forleden så jeg på tv, at Bornholms Regionskommune havde flyttet en medarbejder i hjemmeplejen, fordi en af klienterne havde inviteret hende til sin runde fødselsdag. Bornholm er jo ikke verdens største ø, og hvis man derovre ikke længere må nærme andet end overfladiske følelser for hinanden – hvis man vil undgå at blive tvangsforflyttet – så bliver det fremover temmelig svært at ha' et job der.

Her er et glimrende eksempel på, at omsorg og empati er gammeldags og sandsynligvis slettes i ordbogen sammen med ordet velfærd.

Mette Møller-Larsen

Sendt til redaktionen Sосу-uddannelsen bør revideres 12. juni

I Fagbladet FOA fra maj spurgte Elvyra Riis-Olsen: "Hvad skal der ske med min faggruppe?" Som hun er inde på, er der mange steder, vi bliver valgt fra – på trods af faglige kvalifikationer og udelukkende på grund af vores titel. I den sammenhæng er der ingen regler, der gælder. Ledelsen kan skalte og valte efter forgodtbefindende. Gode argumenter, god opførsel gælder ikke her. I vores sikkerhedssystem, gennem vores organisation er der stort set den hjælp at hente,



at det er ledelsens ret at lede og fordele arbejdet. Det eneste rigtige er at tage uddannelsen op til revision. Det er ikke fair at udsætte kommende sosu-assistenten for den behandling.

Anne-Grethe Rasmussen

FOA.dk Én nattevagt til 40-60 beboere 16. juni

Man læser i forskellige artikler om nattevagter på plejehjem, der har op til 40-60 ældre at passe om natten. Og nu til mit spørgsmål: Er der ikke en normering på, hvor højt et antal beboere man maksimalt kan/skal pleje om natten som ansat i kommunerne og regionerne? Det lyder jo total vanvittigt og umenneskeligt, at én nattevagt skal passe og pleje så stort et antal ældre om natten!

Birgit



Leger du?

En tilværelse blottet for leg øger risikoen for stress og depressioner. Derfor skal der være tid til leg i arbejdsdagen, siger legeforsker Carsten Jessen. Læs temaet i dette nummer, hvor fire FOA-medlemmer fortæller om, hvordan de leger. Skriv gerne og fortæl om, hvordan du tilfredsstiller dit indre legebarn.



Skriv din mening på www.foa.dk/fagbladsdebat

80

procent har svaret ja til, at deres arbejdsplads mærker mere travlhed, fordi de ikke kan få vikarer. Det viser en afstemning på www.foa.dk/fagblad.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.



Kunst

[kort]

40 serviceassistenter på Aarhus Universitetshospitals onkologiske afdelinger har været til inspirationsdage med kliniske diætister og kostkonsulenter i sygehuskøkkenet. Formålet er at skabe et tæt samarbejde mellem køkken og afdelinger og give ny inspiration til at anrette mellemmåltider, der kan erstatte patienters madlede med madglæde.

.....



5

5 **Næringsrig.** Den frisk-lavede smoothie er fyldt med næring.



1



2



3

- 1 **Rødt.** En næringsrig smoothie har fået et smukt rødt jordbær på.
- 2 **Fristelser.** De store stålfade er erstattet med indbydende små porcelænsskåle. Og fristelserne bliver spist.

en at friste

Måden, man serverer maden på, kan være altafgørende, når alvorligt syge hospitalspatienter skal **lokkes til at spise**. Derfor har serviceassistenterne på Aarhus Universitetshospitals onkologiske afdelinger været til inspirationsdage, hvor de lærte om madomsorg og kunsten at servere fristende mellemmåltider.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

- 3 **Omhu.** Serviceassistent Inge Thuesen ved, at maden er en vigtig del af behandlingen. Hun nyder at kræse ekstra for patienterne.
- 4 **Menukort.** Ugens menukort hænger på stuerne. Og frister menuen ikke, kan man bestille, hvad man ønsker.



4





6 Ønskemad. Lone Jürgensen dør med opkastninger og madlede. "Men de har alt, og hvis jeg ønsker pandekager kl. 10 om aftenen, så får jeg det," fortæller hun, her sammen med social- og sundhedsassistent Margit Larsen.

7 Ondt. Else Skjellerup har ondt i maven efter kemoterapi, og hun efterlyser en mild suppe. Dagens paprikasuppe er for stærk, vurderer serviceassistent Inge Thuesen og laver en portion champignon-suppe i stedet.

8 d'Angleterre. "Min mave er tosset, og jeg har ingen appetit, men den lækre mad hjælper. Det er som at være på d'Angleterre," siger Else Skjellerup.



Vil du vide mere om projektet, så kontakt kostkonsulent Helle Brygger Rasmussen, hellras@rm.dk



det virker

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

Timian er en aromatisk, duftende staude, der findes i mindst 350 varianter i Europa, Mellemøsten og Nordafrika. Den vokser vildt omkring Middelhavet, men trives også i danske haver. Timian er bakterie- og svampehæmmende, virker desinficerende og er velegnet til mundskyllevand.

Kilde: Urtebogen og Wikipedia



[opskrift]

Stegt kylling med citrontimian og citronsovs

Opskriften er til 4 voksne eller 10 vuggestuebørn

- 2-3 kyllingebrystfiletter med skind
- 1 økologisk citron
- 1 hakket løg
- 5-6 kviste citrontimian
- salt og peber

Opvarm ovnen til 200 grader. Pil og hak løget, svits det i lidt rapsolie sammen med kviste af timian til løgene er klare. Riv skallen af ½ citron og kom det ved. Kom blandingen i et ildfast fad, læg kylling over og pensl med olie, salt og peber tilsættes og sæt fadet i ovnen i ca. ½ time til kødet er gyldent og gennemstegt.

Citronsovs

- 20 g smør
- saft og skal af ½ økologisk citron
- 3 spsk. mel
- 2½ dl hønsbouillon
- 2½ dl mælk
- salt og peber

Smelt smørret og tilsæt mel, spæd med bouillon og mælk til en lind sovs. Smag til med citronskal og saft, salt og peber. Serveres med nye, kogte kartofler, samt dampede gulerødder og savojkål.

Timian er køkkenleder Anne Grethes Lodbergs yndlingskrydderi og har været det lige siden barndommen. Også børnene, som hun laver mad til i vuggestuen i Frederikssund, elsker det.



Der skal trylles lidt

Uanset om det bare er en kogt kartoffel, en suppe, en farsret – eller en dessert bliver den ekstra spændende med en smule timian. Køkkenleder Anne Grethe Lodberg bruger mange forskellige slags. Af citrontimian laver hun en sirup, der er god i desserter, og en stegt and dur i hendes øjne slet ikke, hvis ikke den har fået lidt smag af orangetimian.

Hun laver mad i den integrerede institution Børnehuset Møllevvej i Frederikssund. Her er det kun vuggestuebørnene, der får mad. Når børnene kommer i børnehave, skal de have madpakker med. “Og så bliver jeg jo glad, når de kommer ud i køkkenet og siger, at de savner min mad, eller når forældrene beder om min suppeopskrift, fordi børnene ikke vil spise den suppe, de får serveret derhjemme,” siger hun.

Anne Grethe Lodberg har kun 15 kroner pr. dag til mad til børnene, så der er ikke råd til at servere ret meget kød. Derfor er hun opfindsom med blandt andet krydderurter, der giver maden smag.

“Så der skal trylles lidt. Men timian og andre krydderurter er en god hjælp til alligevel at gøre maden spændende,” siger hun.

Både i sin egen have og i institutionsens dyrker hun selv krydderurter. Institutionen ligger på en forurenede grund, så her skal urterne dyrkes i plantekasser. Nogle gange tager hun timian og andre krydderurter med fra sin egen have. ★

Navn: Anne Grethe Lodberg

Alder: 61 år

Uddannelse: Kontoruddannet

Job: Køkkenleder og pædagogmedhjælper i den integrerede institution Børnehuset Møllevvej i seks år.



fagligt talt

Accepterer kommunerne sort arbejde?

Når kommunerne vælger at udlicitere rengøring og andre funktioner, er det for at spare penge. Det hænder, at de kommer med mere ideologiske forklaringer, men formålet er som regel, at rengøringen skal være billigere.

Det ser dog ud som om, kommunernes besparelser er kostbare, for da SKAT for nylig lavede en razzia i nogle nordsjællandske kommuner, fandt de masser af medarbejdere hos underleverandører til de rengørings-selskaber, der har overtaget arbejdet, som hverken havde arbejdstilladelse eller skattekort. En stor del af dem havde arbejdet siden efteråret – uden at betale skat.

Skattevæsenet siger, at en omsætning på foreløbig 300 millioner kroner er holdt udenfor – altså penge som

dybest set kommer fra den kommunale kasse, men via uheldige rengørings-selskaber ender med ikke at blive opgivet til skattevæsenet.

Kræver kommunerne ikke navn på leverandørernes underleverandører? Tjekker de ikke CVR-numre, lønudbetalinger og den

slags? Kommunerne siger, at der ikke er ressourcer til den form for kontrol, men det skal der være – ellers er de med til at legitimere skattefusk.

Skattesnyd er et stort moralsk og økonomisk problem for samfundet, men hvis kommunerne ikke vil bruge ressourcer på at komme det til livs, men mere eller mindre bevidst vender det blinde øje til, for at få billigere rengøring, hvordan skal vi så undgå sort arbejde? ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True



[kort sagt]
SKAT har opdaget, at en række kommuner ufrivilligt bruger sort arbejde, fordi underleverandørers ansatte ikke betaler skat.

nyt



Ild i komfuret

Foto: Colourbox Omkring 500 brande i Danmark opstår omkring komfuret, oplyser Beredskabsstyrelsen. Brandene koster både menneskeliv og store materielle skader. Sidste år omkom fem personer på grund af komfurbrande. I seks ud af ti tilfælde skyldes branden uopmærksomhed og ofte er det ældre eller meget berusede personer, der kommer til skade ved komfurbrande.

Læs mere

på www.sikkerhedsstyrelsen.dk

Grill kan give maveonde

Det er ikke kun den led-sagende øl og vin, der gør danskerne syge efter grillfesten. Det kan også være campylobacterbakterier. Nogle få dråber inficeret kødsaft kan ødelægge et helt selskab. Fødevarestyrelsen opfordrer derfor til at dobbelt-sikre festen, så man som vært sørger for:

- 2 fade – ét til råt og ét til stegt kød
- 2 grilltænger – én til råt og én til stegt kød
- at vaske hænder, når du har rørt ved råt kød.

Læs mere

Flere råd om sikker grill på www.fvst.dk

25,7

procent af kommunernes opgaver blev udsat for konkurrence i 2010, oplyser Kommunernes Landsforening. Det er en stigning i forhold til året før, hvor det drejede sig om 25 procent.

Læs mere

på www.kl.dk



Flere fattige

Stadig flere danskere lever i fattigdom, viser en opgørelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE).

- I 2009 var der 234.000 fattige personer, fra-regnet studerende.
- Det er en stigning på 55 procent i forhold til 2002.

Plads til forbedringer

FOAs medlemmer giver 63 point ud af 100 mulige i en ny undersøgelse af tilfredsheden med arbejdsmiljø og helbred.

Læs mere

www.arbejdsmiljoforskning.dk

Masser af frivilligt arbejde

Danskerne laver frivilligt arbejde svarende til omkring 200.000 fuldtidsstillinger.

Kilde: Den frivillige sociale indsats, årsrapport 2010, Socialministeriet



13 rengøringsteknikere på Gentofte Hospital

På Gentofte Hospital har de første 13 medarbejdere netop gennemført uddannelsen som rengøringsteknikere og har fået deres diplom. Med uddannelsen er de parate til at påtage sig nye opgaver, og serviceleder Louise Lindelof kan helt klart mærke forskel på medarbejderne,

efter de har gennemført uddannelsen. ”Et af eksemplerne er, at medarbejderne nu selv kan taste resultaterne af deres kontrol af rengøringen ind i Excel-ark,” siger hun. Louise Lindelof regner med, at næste hold går i gang med uddannelsen til efteråret.

Salt er livsfarligt

Fødevarerindustrien, ministeriet og interesseorganisationer er gået sammen om en kampagne, der skal få danskerne til at spare på saltet. Salt koster nemlig 1.300 mennesker livet årligt, fordi salt giver forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme, blodpropper, mavekræft, nyresten og knogleskørhed. De fælles bestræbelser skal bringe vores gennemsnitlige saltindtag ned fra de omkring 10-11 gram, vi i gennemsnit indtager pr. dag, til under det halve.

Foto: Colourbox



“Grøntsager er interessante, men de har intet formål, hvis ikke de ledsages af et godt stykke kød.”

FRAN LEBOWITZ, AMERIKANSK JOURNALIST



En videnskabelig kogebog

Kokken Klavs Styrbæk og videnskabsmanden Ole G. Mouritsen har sammen udforsket og beskrevet umami – den femte grundsmag – som man finder i bl.a. lufttørret skinke, kød og modne tomater. Sammen har de udgivet en kogebog om den uundværlige smag, der er så svær at definere. Kogebogen indeholder både opskrifter på ingredienser, der kan give denne eftertragtede smag – for eksempel soja eller fiskesovs – og opskrifter, som den indgår i.

Vil man eksempelvis lave sin egen medisterpølse, gør man det ved at koge en suppe af svineknogler, vand, suppevisk, salt, peber og nelliker og køler den af. Derefter røres suppen med et kilo halvmagert svinekød, 250 gram svinespæk, 4 finthakkede skalotteløg, salt, peber og allehånde.

Det hele røres til en lind grød og proppes i rensede svinetarme.

 **Læs mere**

Umami - gourmet-aben og den femte smag, Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck, 256 sider, 299,95 kr.

Pølsesalget slog alle rekorder

Den første uge af maj – uge 18 – slog pølsesalget alle rekorder, fordi vejret pludselig blev godt. Så skulle danskerne grille, og de ansatte på slagteriet Tulip arbejdede i døgn drift, skriver magasinet Food&Culture. Slagteriet havde aldrig tidligere oplevet så stor en efterspørgsel på pølser som i den pågældende uge. Der blev solgt omkring 1 million pølser. Slagterierne er forberedt på, at godt vejr er grillvejr, så salget af bøffer, pølser og spareribs stiger.

Pædagogmedhjælper reddede sin **pensionsopsparing**, fordi hendes kræftsygdom blussede op.

Pensionsrøveri stoppet i sidste øjeblik

Genkøb giver kæmpe tab

Arbejdsmarkedspensioner er ikke kun opsparing til alderdommen. De indeholder også en række forsikringsordninger, som man ligeledes mister, hvis pensionen genkøbes. Det er forskelligt hvilke ordninger, den enkelte har, og beløbene kan variere. Men de typiske forsikringer er følgende:

- Kritisk sygdom: 100.000 kroner
- Førtidspension (supplement til offentlig ydelse): 37.000 kroner årligt resten af livet

Ydelse til efterladte:

- (Gruppe)livsforsikring: cirka 400.000 kroner
- Ægtefællepension: cirka 60 procent af egen pension
- Børnepension: 8.-10.000 pr. barn, indtil barnet fylder 21 år.

I værste fald kan man, ud over sin alderspension, miste rettigheder til millionbeløb.

Det beløb, der frigøres ved genkøb – efter 60 procent skat – er betydeligt lavere. F.eks. vil der komme 120.000 kroner ud af en opsparing på 300.000 kroner.

Kilde: Socialfaglig konsulent Peter Kristensen, PenSam

[Bag om ordet]

At genkøbe sin pensionsordning betyder, at man hæver den før tid



"Jeg er **rystet** over, hvad jeg er blevet udsat for," siger Lone Franck.



Kommuner jagter pensioner
Se side 5

I maj 2010 får **Lone Franck** et ret ubehageligt brev fra Københavns Kommune. Lone har modtaget kontanthjælp i en periode, og nu vil kommunen have hendes pensionspenge i spil, så hun kan forsørge sig selv.

"Jeg bliver helt ude af den og ringer fluks til både fagforeningen og PenSam," fortæller Lone Franck. Hun har arbejdet som pædagogmedhjælper i 23 år, men blev fyret, da hun blev syg af kræft. Siden har hun måttet klare sig med kontanthjælp. Og nu er opsparringen til alderdommen altså truet.

"Jeg havde jo ikke tænkt mig at dø. Jeg ville gerne overleve, men skulle jeg så udsultes, når jeg blev gammel?" spørger Lone.

Kræftsyg og fyret

Lone Franck får konstateret lymfekræft i 2007 og bliver behandlet med kemo. Hun er sygemeldt et halvt års tid, hvorefter hun starter på deltid i børnehaven. Hun er voldsomt træt oven på kemoen, og sygdommen gør, at hun må have mange blodtransfusioner, for hendes blodprocent er for lav. Men børnehaven kræver fuld tid eller ingenting, og så bliver Lone sagt op. Det giver hende en ekstra nedtur.

"Jeg synes, det var dybt uretfærdigt, jeg var slet ikke parat til at sige farvel til et job, som jeg har elsket i så mange år."

Stop for kontanthjælp

Da Lones opsigelsesperiode udløber, er hun stadigvæk syg, men ikke længere berettiget til sygedagpenge. Hun må derfor på kontanthjælp, og det er hun, indtil kommunen får øje på pensionsopsparingen. Nu skal det undersøges, hvor mange penge, det drejer sig om, og

om de alle kan indløses. Men inden Lone og PenSam når at svare, modtager hun et nyt brev: Slut med kontanthjælpen!

Samtidig finder Lone en ny tumor på sit ene ben, og kræften accelererer aggressivt.

"Jeg tror, det var al den virak, der fik min sygdom til at blusse op igen. Det slog fuldstændigt benene væk under mig."

Førtidspension

Lone har under hele forløbet været i tæt kontakt med sin FOA-afdeling, LFS, og sammen klager de over stoppet for kontanthjælpen og indsender ansøgning om førtidspension. Og lægernes beskrivelse af kræftens drastiske udvikling gør åbenbart indtryk. For Lone bliver førtids-

Jeg ville gerne overleve, men skulle jeg så udsultes, når jeg blev gammel?

LONE FRANCK



pensionist i løbet af nul komma fem helt uden arbejdsprøvning eller andre dikkedarer.

Begrænset tillid

Hun er nu i gang med en ny omgang kemo, men ser optimistisk på sin sygdom.

“Nu behøver jeg jo ikke være

“Det slog fuldstændig benene væk under mig, at kommunen ville **stoppe min kontanthjælp,**” siger tidligere pædagogmedhjælper, nu førtidspensionist, Lone Franck.

bange for, at jeg lige pludselig sidder på gaden.”

Hendes tillid til velfærdsrådet

har dog fået et par ridser i lakken.

“Jeg er opdraget til, at hvis alting går galt, så bliver man hjulpet. Men jeg har været igennem et helt absurd forløb.” ★

fida@foa.dk



Her kan du hente hjælp

FOA lover i to af sine serviceløfter, at du som medlem kan få hjælp, hvis:

- Du får en arbejdsskade eller mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde. Du kan få rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, kan FOA hjælpe dig gennem sagen.
- Du får svært ved at fastholde dit job på grund af nedsat arbejdsevne. FOA kan hjælpe med at gennemgå alle relevante dokumenter og give råd og vejledning om dine muligheder, for eksempel for revalidering eller fleksjob.

Fra skade til førtidspension

2007:

Lone får konstateret lymfekræft

2008:

Lone fyres fra børnehaven på grund af sygdom

2009:

Lone får kontanthjælp, da hun ikke længere er berettiget til sygedagpenge

2010:

Københavns Kommune kræver, at Lone genkøber sin arbejdsmarkeds-pension og truer med stop for kontanthjælp. Kræften blusser op, og Lone får tildelt førtidspension.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Kan jeg få præmieportioner?

Jeg har læst et indlæg i fagbladet om **præmieportioner til efterlønnere**, der arbejder, til de er over 62 år.

Jeg er 63 år og gik på efterløn, da jeg blev 60 år. Jeg stoppede fra 37 timers dagvagt.

Efter cirka seks måneder begyndte jeg at arbejde igen som vikar, og senere blev jeg fastansat i en 28-timers aftenvagt.

Jeg har så fået efterløn op til 37 timer.

For en måned siden fik jeg i stedet en 20-timers aftenvagt, som jeg er glad for, og jeg har faktisk tænkt mig at fortsætte et par år endnu med 20 timer ugentligt og 17 timers efterløn. Kan du fortælle mig, hvordan det

ser ud for mig? Kan jeg også få præmieportioner?

[Rita Jakobsen]

Svar

Du kan desværre **ikke få** præmieportioner. Man kan kun begynde at optjene retten til præmieportioner, hvis man venter med at gå på efterløn til to år efter, at man har fået et efterlønnsbevis og i denne periode arbejder 3.120 timer som fuldtidsforsikret. Du gik på efterløn som 60-årig.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Hvad kan jeg få i dagpenge?

Jeg er desværre blevet ramt af besparelserne i Århus Kommune. Derfor har jeg lige et spørgsmål til, hvordan jeg er stillet i forhold til **dagpenge**, hvis jeg ikke finder et nyt job, inden min opsigelsesperiode udløber.

Jeg har tidligere været ansat på 30 timer, men valgte at gå ned i tid, så de sidste fire år har jeg arbejdet 24 timer om ugen. Jeg har ikke ændret på mine indbetalinger til a-kassen, så i dag betaler jeg stadig det samme beløb, som da jeg var ansat på 30 timer.

Det var det, man rådede mig til fra a-kassen dengang. Så ville jeg være fuldtidsforsikret, hvis uheldet var ude. Derfor vil jeg gerne vide, hvad jeg er berettiget til at få i dagpenge, hvis jeg ikke har job, når min opsigelse udløber. Jeg har tidligere talt med en i a-kassen, som sagde, jeg ville få dimittendsats?

[Ea Lund]

Svar

Du er fuldtidsforsikret, men du arbejder kun 24 timer om ugen. Reglerne siger, at der skal være indberettet mindst 320 løntimer til Indkomstregistret ved indberetninger, der dækker tre måneder eller 296 løntimer ved uge- eller 14-dagesindberetninger. Det krav kan du ikke opfylde ved at arbejde 24 timer om ugen. Det betyder, at der ikke kan beregnes en dagpengesats til dig. Du får derfor

den sats, der tidligere kaldtes **dimittendsatsen**, men nu blot hedder en fast sats - 82 procent-satsen. Den er p.t. på 628 kr. om ugen for fuldtidsforsikrede - svarende til 3.140 kr. om ugen brutto.

Du kan forsøge at få flere arbejdstimer for eksempel ved at tage ekstra timer, så du kan opfylde kravet om, at der er indberettet mindst 320 løntimer til indkomstregistret for en indberetningsperiode på tre måneder. Enhver form for arbejdstime tæller med - også arbejdstimer uden for FOAs faglige område. Hvis du når op på 320 løntimer, skal der laves en beregning uanset indtægts størrelse.

Der er mange ubekendte faktorer i din sag. Jeg skal derfor anbefale dig straks at kontakte din lokale a-kasse for at få mere nøjagtig besked på, hvordan løntimer indberettes til Indkomstregisteret, så du eventuelt kan opfylde time-kravet. Hvis der er en periode inden for de seneste fem år forud for tidspunktet for anmodning om dagpenge, der opfylder kravet om de 320 eller 296 timer, kan der laves en dagpengeberegning til dig. Hvor høj din dagpengesats i så fald bliver, kan jeg ikke svare på. Det afhænger af din indtægt.

[Elisabeth Bruun Olesen]



A-kasse
Elisabeth Bruun Olesen,
sekretariatschef i FOAs A-kasse



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



Mad/sundhed
Gitte Gross,
bromatolog, afdelingschef
i DTU Fødevareinstituttets
Afdeling for Ernæring

Bliver det sværere at få et fleksjob?

Jeg er sygemeldt fra mit arbejde i hjemmeplejen, og jeg tror ikke, jeg kan vende tilbage til mit arbejde på fuld tid, da jeg har problemer med min skulder. Jeg har prøvet at være delvist sygemeldt, og så får jeg det lidt bedre. Måske vil jeg kunne vende tilbage til arbejdet i et **fleksjob** på et lille antal timer og med skånehensyn, men nu har jeg hørt, at det bliver sværere at få fleksjob. Er det rigtigt?

[Den bekymrede]

Svar

Det er allerede i dag vanskeligt at få et fleksjob, men med det forlig, som regeringen har indgået i maj 2011, bliver det ikke lettere at få et fleksjob – slet ikke hvis fleksjobbet skal oprettes på din hidtidige arbejdsplads. Ændringerne i fleksjobordningen for-

ventes at kunne træde i kraft i januar 2012, men der er endnu ikke fremsat et lovforslag i Folketinget, fordi der skal ske drøftelser med øvrige partier først.

Efter regeringens plan skal fleksjob gøres midlertidige og kan højst tildeles for en fem-årig periode. Men personer, som har haft et midlertidigt fleksjob i fem år, og som er fyldt 40 år, kan få et permanent fleksjob. Under ansættelse i fleksjob skal der udarbejdes en plan for, hvordan fleksjobberne kan øge arbejdstiden med henblik på ordinær ansættelse.

Det **bliver vanskeligere** at få et fleksjob på din nuværende arbejdsplads. Arbejdspladsen forpligtes til at ansætte dig et år i et skånejob uden økonomisk tilskud, før der kan oprettes et midlertidigt fleksjob. Derfor forventer vi, at det vil blive

sværere for FOAs medlemmer at blive fastholdt på arbejdspladsen i et fleksjob. De må derfor ud på andre arbejdspladser for at få et fleksjob.

Men fortvivl ikke. Forslaget er ikke vedtaget i Folketinget, så de gamle regler gælder stadigvæk. Du bør tale med din sagsbehandler i jobcentret

om dine muligheder. Du skal forvente, at du skal igennem en arbejdsprøvnings på et andet arbejdsområde, da det skal dokumenteres, at du ikke kan påtage dig andre former for arbejde. Først herefter kan kommunen tage stilling til, om du er berettiget til fleksjob.

[Anne Dahl Petersen]



Det bliver vanskeligere at få et fleksjob på din nuværende arbejdsplads.

ANNE DAHL PETERSEN

Må børn få mælk med D-vitamin?

Kan jeg trygt give mine børnebørn mælk med D-vitamin?

[Farmor]

Svar

Danske kostundersøgelser viser, at det er svært at få dækket sit D-vitaminbehov via maden alene, og at vi kun får dækket en mindre del af vores D-vitaminbehov den vej. Der er mest D-vitamin i fede fisk som for eksempel laks, sild og makrel og mindre i mælk og æg. Heldigvis dannes der D-vitamin i hu-

den, når solens stråler rammer den i sommerhalvåret. 5-30 minutters sol på ansigt, underarme og underben nogle gange om ugen i sommerhalvåret er nok til at dække behovet om sommeren. Om vinteren derimod – fra oktober til april – er solens stråler ikke kraftige nok til at danne D-vitamin, og sommerens depoter er ikke altid tilstrækkelige.

Det er derfor især i vinterhalvåret, at det kan være en god ide at supplere med lidt ekstra D-vitamin. Hvis man spiser en vitaminpille er man også dækket ind med D-vitamin, men gør

man ikke det, kan mælk med D-vitamin være en mulighed.

Hvis dine børnebørn er ude i solen jævnlige om sommeren, er der derfor ingen grund til at give dem ekstra tilskud af D-vitamin. Omvendt sker der ikke noget ved, at de drikker et glas eller to beriget mælk om dagen, hvis det er den mælk, du drikker. 1 deciliter af den nye minimælk fra Arla indeholder 15 procent af den dosis, man anbefaler børn og voksne at indtage pr. dag, og det kan du **roligt give** dine børnebørn et glas af. Hvis dine børnebørn har mørk hud

eller altid har tildækkende påklædning, anbefaler Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen et dagligt D-vitamin tilskud på 400 IE gennem hele barndommen.

[Gitte Gross]

Vi er født til at lege

Uden leg mister vi ifølge legeforsker Carsten Jessen meningen med livet. En aktuel undersøgelse understreger, at voksne gerne vil **lege mere** på arbejdspladsen, end de gør.

.....
Af Marianne Rohweder

Over halvdelen af danskerne vil gerne lege mere på arbejdspladsen. Det viste en undersøgelse, FDB-analyse lavede sidste år. Og det er ikke så bemærkelsesværdigt, at voksne gerne vil have flere muligheder for for eksempel at spille bordfodbold eller bordtennis i arbejdstiden, mener legeforsker ved Danmarks Pædagogiske Universitet **Carsten Jessen**. Legen er nemlig selve meningen med livet.

“Mennesker er født til at lege hele livet. Men i modsætning til for eksempel bondesamfundet, hvor der var mange flere frikvarterer og fester året rundt, lever vi i en tid, hvor voksne ikke har de allerbedste betingelser for at få opfyldt dette helt basale behov,” siger han.

“Vi har fokus på arbejde og på at præstere. Og har man svært ved at nå det hele, kan det føles egoistisk at give slip og hengive sig til uproduktivt tidsfordriv.”

Bedre løsninger

Men hengivelse til leg er ifølge forskning i positiv psykologi faktisk ikke særlig egoistisk.

“En lang række studier viser, at en legende tilgang giver bedre løsninger til selv komplicerede problemstillinger,” siger forskningsleder i positiv psykologi på Århus Universitet **Hans Henrik Knoop**.

At leg desuden har stor betydning for kroppens kemiske processer, fremgår af andre undersøgelser. Leg, latter og glæde øger modstandskraft mod sygdomme, helbreder, lindrer og styrker vores velbefindende. Uden leg brænder den menneskelige motor derfor let sammen.

“Med min amerikanske kollega Brian Sutton-Smiths ord kan man sige, at det modsatte af leg ikke er arbejde, men depression,” siger Carsten Jessen. ★

Leg på jobbet

FDB-analyse har spurgt 1.027 mellem 15 og 74 år, om de synes, at voksne skal lege noget mere i arbejdstiden.


- 55,7 procent svarede **ja**
- 31,3 procent svarede **nej**
- 12,9 procent svarede **ved ikke**

Der var ingen forskel mellem kønnene.

Kilde: FDB-analyse 2010

marianne@rohwer.dk





“Man behøver overhovedet ikke have hele udstyret for at **lege med**. Der er også mange, der møder op i cowboybukser og gummisko,” siger pædagogmedhjælper Allan Jensen.

Vi leger røvere og soldater

Adrenalin i årerne, motion, grin og hyggeligt samvær. Sådan lyder opskriften, når pædagogmedhjælper Allan Jensen hver weekend tager i skoven og **leger krig** med kammeraterne.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

tema ✨ Ska' vi lege?

→ Hver lørdag eller søndag trækker den 34-årige pædagogmedhjælper **Allan Jensen** i camouflagetøjet, spænder patronbæltet på og begiver sig sammen med sit indre legebarn ud på de nordsjællandske *hardball*-baner for at lege røvere og soldater med vennerne.

“Når man så ligger der og gemmer sig i skovbunden og pludselig opdager, at ‘fjenden’ kun er få skridt væk, pumper adrenalinen, og det kilder i maven. Det er skønt, som at være barn igen,” siger han.

Allan har dyrket *airsoftgun* – eller *hardball* – som det hedder i Danmark siden 2008. Han har hele udstyret, blandt andet fire skydevåben.

“De våben, vi bruger, er selvfølgelig attrapper, men de ligner fuldstændigt de rigtige, og man kan få alt fra maskingeværer til håndgranater,” siger han.

“Vi skyder med 6 mm plastikkugler. Det giver blå mærker, men det skal jo kunne mærkes, hvis det skal være sjovt. Vi har dog masker på, der beskytter ansigtet, øjne og tænder, så der er ingen risiko for at komme alvorligt til skade.”

Som barndommens drengelig

For Allan er det ikke kun legens spænding og adrenalinstrømmene, der er så tiltrækkende, men i lige så høj grad den gode motion og det sociale samvær.

“Når vi ikke er i ‘kamp’, hygger og snakker vi, og jeg møder hele tiden mange nye mennesker i alle aldre,” siger han.

Alle kan være med til at lege røver og soldater, og hos drenge sidder reglerne på rygmarven.

“Vi leger jo den samme leg, som vi har leget, siden vi var små drenge og kun havde en pind til rådighed,” siger Allan. ★

Jeg har
legekamme-
rater i alle
aldre. At
lege med
dem får mig
til at føle
mig som et
barn igen.

ALLAN JENSEN,
PÆDAGOGMED-
HJÆLPER

marianne@rohwer.dk



➔ Læs mere

Se hvordan man leger røver og soldater på:

www.hardball-heaven.dk eller
www.ghbk.dk

“Leg er en **herlig genvej** til fysisk motion, venskaber og en helt basal livsglæde,” siger pædagogmedhjælper Allan Jensen.



“Miniaturerne har åbnet op for min glæde ved livet,” siger social- og sundhedsassistent Mona Blounsø.

Ilsees lege- kammerater

Afrikansk dans, maleri, pileflet og ikke mindst **cirkuskunster**. Sosu-assistent Ilse Klausen bruger mange timer hver eneste dag på at lege.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Når social- og sundhedsassistent **Ilse Klausen** har haft en god dag med masser af leg og glæde, kan hun helt fysisk mærke, at kroppen bliver lettere og sindet mere svævende.

“Det er som om, legen åbner op til rum i mig, hvor jeg kan hente ro, indsigt og overblik,” siger hun.

Ilse er vokset op i en familie med alkoholmisbrug og omsorgs-



Monas miniverden

Skønt de bare er ganske små, fylder miniaturerne godt op i social- og sundhedsassistent Mona Blounsøs hverdag. Hun bliver lys i sindet af at **pusle og nørkle**.

Af Marianne Rohweder ★ foto: Jørgen True

Heksehuset, hvor Esmeralda bor med kælegrisen Percy, er blot én af mange små verdner, social- og sundhedsassistent **Mona Blounsø** har skabt. En blomsterforretning, en grønhandel og en modist står sammen med et mylder af små malede fugle, håndskårne stager, sølvfade og frugter i filodej på skabe og borde i den lille lejlighed.

Nogle af tingene er ikke større end det yderste af en fingernegl, og alle er blevet til med lup og pincet mellem Monas hænder.

“Der er en kæmpestor glæde i at nusse og nørkle med de små ting, og efterhånden går en stor del af min tid og mine penge til dimser og dippedutter,” siger hun.

Fortrænger de sorte dage

Da Mona i 2004 første gang på en udstilling faldt over denne forunderlige miniaturreverden, var hun bestemt ikke selv et legebarn. Tværtimod var hun netop kommet sig oven på en af de depressioner, der i flere år var rullet ind over hendes liv. Men da hun så miniaturerne, var hun solgt.

“Jeg blev bjergtaget, meldte mig ind i miniaturreforeningen og gik straks i gang med at købe og bygge små møbler,” fortæller hun.

Og mens legen har fået lov til at brede sig, er der blevet tilsvarende mindre og mindre plads til de sorte dage.

“Jeg havde jo helt glemt, hvor fantastisk det er at lege,” siger hun. ★

marianne@rohveder.dk



Jeg mødes med mine legekammerater i den store gruppe hver fjortende dag. Så leger vi virkelig igennem.

MONA BLOUNSØ, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



www.miniforeningen.dk



Det er ren leg, og den eneste ambition, jeg har med hunde, pileflet og malerier er at have det sjovt her og nu.

ILSE KLAUSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



“I legen krakelerer facaden, og vi bliver ligeværdige mennesker,” siger social- og sundhedsassistent Ilse Klausen.

svigt og er selv tørlagt alkoholiker på tiende år, så hendes liv har ikke været den rene idyl. Hun ved til gengæld, at

med legen kan hun altid give sig selv den nødvendige omsorg.

“Jeg er sammen med mit indre lege-

barn hver eneste dag, for jeg ved, at hvis ikke jeg leger, bliver jeg for alvorlig, og så kommer alle de negative tanker,” siger hun.

Maskerne falder

Ilse har rigtigt mange legerum, hvor hun fletter pil, maler og ikke mindst træner cirkusnumre med sine to lærenemme pudler, Mille og Fie.

“Jeg er en gøgler, og hundene er mine artister. Jeg har for eksempel lært dem at highfive, gå i otte-taller og balancere, og vi har alle tre lige stor glæde af samværet,” siger hun.

Legen er også ifølge Ilse den direkte vej mellem mennesker. For tør vi give slip og smide den beskyttende maske, kommer samværet helt uundgåeligt i øjenhøjde.

“Det er umuligt at bevare facaden og distancen, når tårerne triller ned ad kinderne af grin,” siger hun. ★

marianne@rohveder.dk →



1.800 kubik frihed

Den kæmpestore kværn er for pædagogisk assistent Anne-Grethe Søndergård Pedersen det ultimative stykke legetøj og symbolet på glæde og frihed.

Af Marianne Rohweder ★ foto Jørgen True

En Suzuki Intruder Chopper 1.800 kubik med 125 heste. 54-årige **Anne-Grethe Søndergård Pedersens** legetøj er til at få øje på. Hun er drengepigen, der, siden hun var lille, har foretrukket de høje træer for de høje hæle og altid drømt om at få sin egen motorcykel.

I Stakroge Børnehave har Anne-Grethe holdt sit legebarn til ilden, men med syv sammenbragte børn, fuldtidsarbejde og en meget travl hverdag måtte motorcykel-drømmen vente, til ungerne fløj fra reden.

Først da Anne-Grethe og hendes mand, John, var på en bilferie for seks år siden og blev overhalet af en flok motorcyklister, var timingen rigtig.

“Da flokken var drønet forbi, sagde jeg til John: ‘Ved du hvad, nu er vores børn store og kan klare sig selv. Jeg har altid ønsket mig sådan én. Hvad siger du?’” siger Anne-Grethe.

“John var straks med på ideen, og sammen tog vi motorcykelkort året efter.”

Suset i maven

Sidste år pakkede Anne-Grethe og John oplevelsestrang, sovepose og telt og tog et fly til USA. I Guds eget land lejede de to Harley Davidson Fatboys og kørte Vestkysten tynd en måned – fra San Francisco over Yellowstone Park til Los Angeles.

“En supertur, båret af spontanitet og en enorm frihedsfølelse,” siger Anne-Grethe.

“Blæsten, duftene, temperatursving-



Motorcyklerne har en fantastisk social dimension. I vores klub mødes vi både for at tage på ture sammen, snakke, spille dart eller pusle om cyklerne.

ANNE-GRETHER SØNDERGÅRD PEDERSEN,
PÆDAGOGISK ASSISTENT

ningerne. Overskrævs på motorcyklen er jeg altid lige midt i det hele. Det er meget livsbekræftende. Og suset i maven, når jeg tager et sving helt perfekt, er ubeskriveligt. Motorcyklen er simpelthen det bedste, mest blærede stykke legetøj, jeg nogensinde har haft.” ★

marianne@rohwer.dk



Vil du vide noget om det sociale samvær i en motorcykelklub så gå på: www.mctouringclub.dk



“På min kværn er jeg **i nuet**, og det er et dejligt sted at være,” siger pædagogisk assistent Anne-Grethe Søndergård Pedersen.

Noget seriøst pjat

tema 
Ska' vi lege?

Vi leger alle sammen, og legene har vide grænser – fra puslerier til mere ekstreme aktiviteter. Vi har dog alle et helt **basalt behov** for at være i en legende tilstand en gang imellem.

Af **Marianne Rohweder** ★ foto: **Jørgen True**

Lege har vidt forskellige udtryk. Hvor den ene elsker at forsvinde ind i en bog eller et computerspil, skal andre helt op på toppen af et bjerg for at tilfredsstille deres indre legebarn. Og hvad der opfattes som en altopslugende leg for den ene, kan for den anden synes som noget overflødig pjat. Vi har forskellige indgang til det, forskerne kalder "den legende tilstand."

"Ingen leg er bedre end en anden, og det er vigtigt at have respekt for vores forskellige veje til det, der også kaldes flow, hvor vi glemmer tid og sted," siger legeforsker ved Danmarks Pædagogiske Universitet **Carsten Jessen**.

"Denne tilstand er ikke

målrettet noget bestemt, og vi opsøger den ikke for at lære noget eller få noget konkret ud af den. Og når vi er ude af den igen, ved vi som regel ikke helt, hvad vi gjorde, blot at det var dejligt."

Plads til leg

En tilværelse blottet for tid til fordybelse i leg øger risikoen for eksempel stress og depressioner, og især når man arbejder med mennesker som ansat inden for omsorgs- og plejefag, er det ifølge Carsten Jessen vigtigt, at der i arbejdsdagen er plads og tid til leg.

"Et smil eller en dårlig vittighed kan lette en svær livssituation og øge arbejdsglæden," siger han.

"Selvom mange har svært ved at sætte sig selv i centrum, er det altså vigtigt, at man ikke midt i omsorgen for alle andre glemmer, hvad der gør en selv glad og selvforglemmende."

Legende let

Forskningen i positiv psykologi understreger, at den legende tilgang er grundlag for masser af gode præstationer, og at leg ofte gør det svære lettere. Ifølge forskningsleder i positiv psykologi ved Århus Universitet **Hans Henrik Knoop** har leg alt det, stressede medarbejdere efterspørger – for eksempel frihed, kort ventetid, løbende resultater, udfordringer og løbende feedback.

"Mange arbejdsgivere tager legen fra folk ved ikke at anerkende dem, stjæle deres tid med krav om meningsløs dokumentation osv. Al flowforskning viser, at mennesker gerne vil lege og præstere godt, når de får mulighed for det," siger han. ★

marianne@rohwer.dk

Hvad skal vi lege?



Camilla Ahrensberg Larsen, social- og sundhedsassistent på Hvidovre Hospital:

"Åh, det er svært at komme på noget. Jeg er nok ikke så vant til at tænke på, hvad jeg personligt gerne vil. Men hvis alt var muligt, har jeg jo altid haft en drøm om at kunne spille guitar. At spille og synge sammen med mine venner, det ville være helt fantastisk!"



Helle Nørgaard, social- og sundhedsassistent på Hvidovre Hospital:

"Jeg er nok ikke rigtigt et legebarn. Men lige for tiden spiller mine børn rundbold hele tiden. Når jeg ser dem løbe rundt, trækker det da i mig. Måske skulle jeg spille en gang rundbold i weekenden?"



Lone Thomsen, hospitalsmedhjælper på Hvidovre Hospital:

"Når jeg kommer hjem efter en hård arbejdsdag, er jeg nok lidt for træt til at lege, men jeg elsker faktisk alle slags boldspil, badminton, håndbold osv. Når børnebørnene er her, spiller jeg lidt med dem. Men det ville da være skønt at spille kun for min egen skyld."



Karsten Olsen, portør på Hvidovre Hospital:

"Det vildeste ville være en paintball-kamp med mine kolleger på ambulatoriet. Det kunne blive virkelig sjovt, for her er masser af hjørner og kringelkroge. Men da det jo nok er ret urealistisk, tror jeg, jeg vil hive fat i nogle af vennerne."

7

gode råd

hvis du skal finde dit indre legebarn:

1. Kun du ved, hvad der gør dig glad, find det og dyrk det – bare af og til
2. Vær egoistisk og tænk ikke på, hvad der gør andre glade, men på, hvad der gør dig glad
3. Læg konventionerne på hylden – det er ligegyldigt, hvad andre tænker
4. Mennesker er forskellige og synes om forskellige lege
5. Alle lege er lige gode, udvis respekt for andres lege
6. Find legekammerater, der synes om de samme lege som dig
7. Legen kan ikke vente – til du går på pension eller efterløn.

Kilde: Legeforsker Carsten Jessen, Danmarks Pædagogiske Universitet

Forebygger og helbreder

Latter, leg og humor kan for eksempel:

- styrke immunforsvaret
- forebygge stress ved at nedbringe stresshormonerne kortisol og noradrenalin
- forbedre sårheling
- virke smertestillende
- øge lungekapaciteten
- forbedre søvnen
- lindre depressioner og angstanfald
- øge blodtilførsel til indre organer
- styrke hjertet
- styrke balance og muskler
- være gavnligt for diabetikere
- være gavnligt for gigtpatienter.

Bag om ordet

Leg er det, der gør os til mennesker. For leg giver livet mening, netop i kraft af ikke at have et formål ud over sig selv.

Kilde: Legeteoretiker Johan Huizinga: 'Homo Ludens – det legende menneske', 1938

Spar penge på ferien

Feriesæsonen står for døren, og der kan være gode penge at **spar** på ferieoplevelserne, hvis man undersøger markedet og tænker utraditionelt.



Med hele familien til Thailand

Tidligere var det Gran Canaria og Tenerife, men nu står Thailand øverst på listen, når sygehjælper **Inge Birch Gissel** skal vælge feriedestination. Inge har været i Thailand tre gange, og hun deler sin passion for det populære rejsemål med resten af familien.

"Sidste gang rejste vi med børn, svigerbørn og børnebørn. Vi var 20 mennesker i alt, og det var helt specielt. Vi tager af sted igen til februar, men denne gang er vi kun fire voksne og et barn. Vi rejser altid med Star Tour, fordi vi synes, vi får en fantastisk behandling der, og det er vi trygge ved. Jeg betaler rejserne med mit forbrugsforeningskort, og kortet giver fire procent bonus hos Star Tour. Det kan altså godt mærkes, når man er så mange af sted."

"Jeg holder også øje med billige rejser og tilbud på nettet, og her kan jeg se, der er mange muligheder. Jeg er selv på pension, men min mand arbejder stadig. Når han går på pension, kan vi rejse med kort varsel og bruge de mange gode tilbud. Det bliver dejligt."

Sommerferien er højsæson for rejselivet, og hvis man vil spare gode penge på ferien, gælder det først og fremmest om at undgå højsæsonen. Men der kan stadig spares penge, selvom ferien er planlagt i juli eller august.

"Man kan vælge en anden afrejsedag end den oplagte, for eksempel rejse torsdag i stedet for fredag, hvis man skal med fly. Midt på ugen er altid bedre end weekenden," siger rejsejournalist **Gitte Holtze**.

"Det kan også være en god idé at tjekke flyafgange fra Malmø og Hamborg, hvis det ikke er for langt fra bopælen. På www.rejserfratyskland.dk kan man være heldig at finde billigere afgange fra Hamborg."

Man kan også vælge en anden destination end den oplagte.

"Bulgarien har ligeså mange solskinstimer som Spanien, men er væsentligt billigere både at komme til og være i. Det samme gælder smukke lande som Kroatien og Montenegro."

Hvis man skal leje sommerhus i Danmark, er det en god idé at leje sommerhuset via den svenske hjemmeside www.dancercenter.se. Her er de samme sommerhuse ofte billigere.

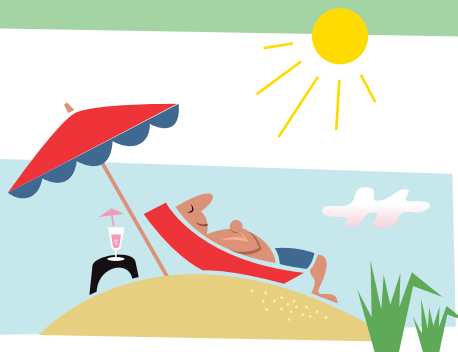
"Det er i det hele taget en god idé at tilmelde sig de forskellige hjemmesiders nyhedsbreve. Så får man alle de gode tilbud direkte og kan hurtigt slå til," siger Gitte Holtze.

Gitte Holtze er journalist på www.rejseliv.dk, som er Danmarks største rejseredaktion. Her kan man finde artikler og guides til forskellige rejsemål, og her deler læserne deres tip og erfaringer fra rejser. Det er også muligt at finde flybilletter og afbudrejser på siden.

mail@anniheiberg.dk

Fem eksempler på rejse-bonus med forbrugsforeningskortet

Folkeferie **10%**



Danske Kroer & Hoteller **9%**



Novasol **9%**



Eurocamp **8%**



DFDS Seaways **5,5%**



Se flere eksempler på www.forbrugsforeningen.dk

Få bonus på rejsen

Der er penge at spare på ferieoplevelserne, hvis man husker at bruge sit kort fra Forbrugsforeningen.

Alle FOA-medlemmer kan blive medlem af Forbrugsforeningen, hvor man for eksempel kan få **ni procent** hos Danske Kroer og Hoteller, **ni procent** hos Novasol og **otte procent** hos Eurocamp.

Der er også bonus på alle rejser hos Apollo og Star Tour, og hver fredag lancerer Star Tours hjemmeside nye tilbud og ekstra rabatter til Forbrugsforeningens medlemmer. Med Forbrugsforeningens betalingskort er man sikret den aftalte bonus, også på varer og rejser der i forvejen er nedsat.



på www.forbrugsforeningen.dk

Billige fly og hoteller



Flere hjemmesider har oversigter over billige flyafgange. For eksempel www.travelmarket.dk og www.momondo.dk. Der er også flyselskabernes egne sider. Vær opmærksom på at lavprisselskaberne ofte flyver til lufthavne langt uden for storbyerne, og transporten ind til byerne kan være dyr og lang.

Billige hoteller kan findes på www.hotels.com, men den viste pris er uden skatter. Vær også opmærksom på, om hotellet er med eller uden morgenmad. På www.tripadvisor.dk anmelder brugere over hele verden de hoteller, de har boet på.

Sofasurfing og boligbytte

Hvis man gerne vil tættere på indbyggerne i det land, man besøger, er der flere muligheder:

- sofasurfing. På www.couchsurfing.org tilbyderder over en million værter i 230 lande gratis overnatning. Der er ikke krav om, at man selv skal melde sig som vært. Her er man gæst i et privat hjem og forventes at interessere sig for værterne og se opholdet som en væsentlig del af rejseoplevelsen. Man kommunikerer med sin vært over nettet inden afrejsen og kan dermed afstemme forventninger og ønsker.
- boligbytte. På www.boligbytte.dk bliver man guidet videre til familier i andre lande, der ønsker at bytte bolig.

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

Det' næsten for nemt

– vi leverer dine dagligvarer lige til døren

Tilmeld dig vores nyhedsbrev og deltag i konkurrencen* om 5x1.000 kr. Klik ind på superbest.dk/foa



VIND
for 1.000 kr.
dagligvarer
leveret lige
til døren

**På superbest.dk
kan du lave din
egen madplan**



Så nemt er det:

- Vælg blandt alle vores opskrifter
- Træk de valgte opskrifter til din madplan
- Print madplanen - så har du et overblik over hele ugen
- Klik ind på superbest.dk/webshop/madplan og prøv hvor nemt det er

* Konkurrencen udløber d. 29 juli 2011, hvor vi trækker vinderne. Vinderne får direkte besked og offentliggøres på superbest.dk. Hvis du allerede er tilmeldt vores nyhedsbrev deltager du automatisk i konkurrencen. Gevinsterne er ikke skattepligtige.

superbest.dk

Den korte vej til gode tilbud og besparelser

Opret dig i dag

– og få første måned til **kun 1 kr.**



Vælg frit mellem vores tre abonnementer.

Du betaler kun 1 kr. for oprettelse og abonnement den første måned.

2 timers fri tale
+ Fri SMS
+ Fri MMS
200 MB

Første måned kun
1 kr.

Du sparer 97 kr. den første måned.



5 timers fri tale
+ Fri SMS
+ Fri MMS
600 MB

Første måned kun
1 kr.

Du sparer 147 kr. den første måned.




10 timers fri tale
+ Fri SMS
+ Fri MMS
1.000 MB

Første måned kun
1 kr.

Du sparer 197 kr. den første måned.



 Bestil direkte på www.teleplus.dk
– eller ring på 70 22 67 15

tele PLUS



Dit medlemskort fra FOA er også dit LO Plus fordelskort, hvor du får attraktive særtilbud og rabatter i mere en 1.500 butikker. På www.loplus.dk kan du se alle de steder, hvor du kan få rabat.

Du har mulighed for at opgradere dit medlemskort til et LO Plus Guldkort, som både er et medlems-, rabat- og betalingskort i ét og samme kort. Bestil og læs mere på www.loplus-guldkort.dk





MADMOD

FOA inviterer til en konference om MADMOD den 13. september

MADMOD er en naturlig del af børns nysgerrighed på verden. Og den nysgerrighed skal vi voksne give plads, så den kan vokse. MADMOD er også det, vi voksne skal udvise, når vi udfordrer os selv og prøver nye ting, hvad enten det handler om at plante kartofler i en guldspand eller servere rosenkål for tredje gang, selvom de tidligere forsøg var en dundrende fiasko.

På konferencen kan du blandt andre møde Claus Meyer, børneforskeren Erik Sigsgaard og Anne Birgitte Agger, direktør i Københavns Madhus.

Under frokosten vil der blive serveret retter fra den nye kogebog.

Tid: 13. september 2011 klokken 9.30-14.50

Sted: Frederiksberg Gymnasium, Falkoner Plads 2, Frederiksberg

Pris: 800 kroner. Bogen MADMOD er inkluderet i prisen.

Tilmelding på www.foa.dk/paedagogisk

MADMOD, som handler om alle børn fra 0-6 år, udkommer i september og er en opfølgning på den populære bog Madglæde, som FOA tidligere har udgivet til dagplejen i samarbejde med Meyers Madhus.



FOAs nyhedsbrev direkte i din indbakke

Her får du særlige nyheder, der har betydning for dit job, din løn og dine arbejdsforhold. Og du kan se, hvis andre fra din faggruppe gang med noget, som du kan blive inspireret af.

I nyhedsbrevet kan du også læse om særlige tilbud og konkurrencer.

FOAs nyhedsbrev giver dig hurtig besked. Vi udsender det en gang om ugen – dog ikke i ferieperioder.

Det er gratis. Du skal bare tilmelde dig på www.foa.dk/nyhedsbrev

7.000 FOA'ere er ledige

I april var omkring 7.000 medlemmer af FOAs A-kasse ledige. Det svarer til en ledighedsprocent på over tre og er mere end en tredobling i forhold til ledigheden i oktober 2008. På det tidspunkt var ledigheden på det laveste niveau nogensinde – kun 2.300 medlemmer var ledige. Det er de mange fyringer

rundt om i kommunerne, der slår igennem. Samtidig er ledighedstallet et udtryk for, at det er blevet sværere for nyuddannede at få en fod inden for på arbejdsmarkedet.

Andre a-kasser hårdere ramt
Selvom ledigheden siden oktober 2008 er steget meget i FOAs A-kasse, er den dog

steget endnu mere i mange af de andre a-kasser – især på det private arbejdsmarked. Inden for håndværks- og industrifagene er ledigheden blevet op til otte gange større – mest udpræget i Byggefagernes A-kasse, hvor ledighedsprocenten er steget fra 2,4 til 17,4 procent. Også 3Fs A-kasse har oplevet mere end en

tredobling af deres ledighed, så nu cirka hver syvende medlem af a-kassen er ledig. ★

Udbetalingsmeddelelsen

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

24. juli

kan du udfylde næste ydelseskort på web.foa.dk

21. august

kan du udfylde ydelseskort på web.foa.dk

Nyt job?

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

Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage mellem 16-20.



A-kasse-nyt

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Slut med at sende lønsedler

Du behøver ikke længere at sende lønsedler til os, hvis du bliver ledig eller skal på efterløn. Heller ikke, hvis du for eksempel skal have beregnet din efterlønspræmie eller have udstedt efterlønsbevis. Ligesom alle andre a-kasser får vi nemlig fremover oplysninger om blandt andet lønindtægt og løntimer fra SKATs indkomstregister. Registeret indeholder oplysninger fra

alle dine tidligere og nuværende arbejdsgivere. Indkomstregisteret indeholder også oplysninger om udbetalt pension, sygedagpenge samt ydelser fra a-kassen. Undtagelsesvis kan vi fortsat godt få brug for at se en lønseddel eller to, hvis vi er usikre på, om din arbejdsgiver har givet de rigtige oplysninger til SKAT. A-kassen anvender også oplysninger fra indkomstregi-

steret i den løbende kontrol af, om de oplysninger, du har afgivet på for eksempel dagpengekortet eller efterløns-kortet, stemmer overens med de oplysninger, som din arbejdsgiver har oplyst til indkomstregisteret. Vær derfor omhyggelig, når du udfylder dit ydelseskort. De nye regler trådte i kraft den 1. maj.



Man skal jo gøre hvad ledelsen ønsker!



Vi kan da ikke lyve for borgerne!



I en travl hverdag har vi et fælles ansvar for at værne om den gode kultur på arbejdspladsen. Oplever du noget, som du synes er uacceptabelt, er det vigtigt at du siger fra og tager en snak med kollegerne og ledelsen.

Kampagnen **Sig det højt - gør det fagligt** skal sætte fokus på, hvor vigtigt det er at tale med hinanden om de dilemmaer, vi står med i vores hverdag.

Hvad er rimeligt?
Hvad tænker du?



Deltag i afstemningen på foa.dk/sigdet, hvor du også kan læse mere om kampagnen

Dialogspil

Spillet **Sig det højt - gør det fagligt** er et kort- og brætspil om holdninger og værdier på arbejdspladsen. Spillet er lavet til, at man kan få sat gang i diskussionen om, hvordan vi arbejder, om vi gør det godt nok, og om vi kan gøre noget bedre.

Læs mere på www.foa.dk/sigdet

Spillet kan bestilles i din FOA-afdeling



Se filmene

I fire små film kigger vi på nogle af de faglige dilemmaer, der kan opstå i en travl hverdag. Se filmene på foa.dk/sigdet

Den travle rengøringsassistent

I en travl hverdag kan det være svært at nå alle sine opgaver på en måde, der er fagligt forsvarlig.

Børnehaven skal til at lukke

Det kan være svært at prioritere, når flere opgaver presser sig på lige op til fyraften.

Fællessang på plejecentret

De daglige rutiner er ofte til for at hjælpe. Men hvornår er det egentlig i orden at afvige fra de faste planer?

P-vagten og den vrede bilejer

Hvordan håndterer man en utilfreds borger uden at sætte fagligheden over styr?

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

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

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i juni var:

Kroophold:

- Berith Olofsson, Lyngholmsvej 21, 9200 Aalborg SV

Gavekort:

- Lone Brogaard, Visbyvej 43, 8600 Silkeborg
- Asta Karlsson, Østergårdsvej 8, 8700 Horsens
- Linda Christensen, Plougstrup Møllevvej 1, 6760 Ribe
- Else Ziegler Sørensen, Bjørnsonparken 61, 9381 Sulsted
- Svann Albrecht, Apollovej 21, st., 2720 Vanløse



Er du fyret, fordi din kommune skal spare?

Så kan du søge op til **10.000 kr.**
fra Tryghedspuljen

Ved overenskomstforhandlingerne i foråret blev Kommunernes Landsfor-
ening og KTO enige om at oprette en tryghedspulje. Puljen skal finansiere
tryghedsskabende aktiviteter – som et plaster på såret – i forbindelse med
kommunale afskedigelser. Aktiviteterne skal være et ekstra tilbud ud over,
hvad der i øvrigt tilbydes medarbejdere ved afskedigelse.

For at søge penge fra Tryghedspuljen skal du:

- Være afskediget som følge af kommunale besparelser. Du kan ikke søge,
hvis du er afskediget af andre årsager.
- Endnu ikke være fratrukt, men du kan godt være fritstillet i opsigelses-
perioden.

Du kan søge penge til:

- Kompetenceudvikling og efteruddannelse
 - Karrieresparring, afklaring og vurdering af kompetencer
 - Individuel rådgivning om personlige og arbejdsmæssige udfordringer.
- Aktiviteten skal udbydes af en ekstern leverandør. Valget af aktivitet
bestemmes i fællesskab af dig og din leder.

Sådan gør du:

- Du ansøger med en elektronisk blanket fra www.tryghedspuljen.dk
- Du kan ansøge om penge til forskellige aktiviteter, men det samlede
beløb kan højst være 10.000 kroner.
- Ansøgningen skal underskrives af dig, din leder og din tillidsrepræsen-
tant, og hvis der ikke er sådan en på din arbejdsplads, så af din lokale
FOA-afdeling. Underskrifterne skal scannes ind i ansøgningen.

Du får svar på ansøgningen inden for 14 dage. Du får fri med sædvanlig løn
til at deltage i aktiviteterne. Pengene udbetales til din arbejdsplads, som
betaler for den/de aktiviteter, du har fået bevilget penge til.



Læs mere

www.tryghedspuljen.dk



Professionelle
kurser og uddannelser
indenfor sundhed

- Mindfulness
- Kostvejleder
- Sundhedscoach
- Massør/Sportsmassør
- Fitnessinstruktør
- Børn og overvægt
- Løbecoach
- Helbredstjek
- Stresshåndtering
- Zoneterapeut

Fra august måned

At Work Skolen udvider i
august, så du kan finde os i:

- København
- Frederiksberg
- Odense
- Aarhus
- Aalborg



Læs mere på www.atwork.dk

Bestil gratis kursuskatalog
på telefon 44 48 61 00 eller på
brochure@atwork.dk

AT WORK
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om at få mere smag i en klassisk dansk ret og om at bruge årstidens friske krydderurter.

Månedens råvare: Krydderurter

Krydderurter kan man købe i potter, men ofte smager afskårne krydderurter i bundter af mere. De har kortere holdbarhed, så opbevar dem i plastikpose i køleskabet. Lige før brug skal krydderurter skylles helt rene i koldt vand. Skær stilkenderne

af, hvis de er lidt trætte og sæt dem i frisk koldt vand. Brug krydderurter som krydderi på toppen af smørrebrød, i salater, på de varme grøntsager, gryderetter m.m. Mange krydderurter mister hurtigt smag og

aroma, når de hakkes eller varmebehandles, dog ikke de mere robuste som persille, timian og merian. Tilsæt altid krydderurterne lige før servering – så smager de af mest.



Stegt flæsk med krydderurtesovs og nye kartofler

(Til 4 personer)

Stegt flæsk:

- 500-600 g svinebryst (i ca. 1/2 cm tykke skiver)
- fint salt
- friskkværnet peber
- 1 kg nye kartofler
- 2 spsk. groft salt pr. liter kogevand

Krydderurtesovs:

- 1-2 spsk. smør
- 2 spsk. hvedemel
- 4 dl mælk
- evt. 1/2 tsk. stødt allehånde eller fintrevet muskatnød
- 1/2 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 2 tsk. purløg (klippet eller hakket)
- 1 tsk. frisk estragon (hakket)
- 1 tsk. timianblade (små blade)
- 2 spsk. bredbladet persille (hakket)

- 1 tsk. merian (små blade)
- 1 spsk. basilikum (hakket)
- ca. 1 tsk. hvidvinseddike eller citronsaft
- Skrub kartoflerne. Bring vand i kog og tilsæt salt. Kog de nye kartofler under låg til de er møre – 15-20 min. Stik en lille urtekniv i og mærk efter. Hæld kogevandet fra.
- Smelt smør i en gryde ved middel varme. Pisk melet i til alt smørret er suget op. Pisk mælken i lidt ad gangen. Pisk konstant til blandingen er jævn og uden klumper. Kog ved svag varme i 6-7 min. og pisk jævnlgt over hele grydens bund.
- Skyl krydderurterne i koldt vand til de er fri af jord. Lad

- dem dryppe godt af evt. i en saltslynge. Fjern evt. grove stilke og hak krydderurterne. Tilsæt dem den rygende varme sovs lige før servering. Smag til med salt, revet muskatnød eller stødt allehånde, peber og eddike eller citron.
- Dup flæsket tørt med køkkenrulle. Varm en pande op, læg flæsket på panden og brun ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg flæsket gyldent og sprødt. Vend skiverne jævnlgt. Tag flæsket af panden og lad det evt. dryppe af på et stykke rent køkkenrulle. Kassér pandefedt. Flæsk kan også steges i ovnen ved 225 grader: Vend det jævnlgt, til det er sprødt og gyldent. Krydr med salt og peber på begge sider af flæsket. Nyd stegt flæsk med nykogte kartofler og krydderurtesovs.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

mad med klinken



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



Brug rester af krydderurter

Overskud af friske krydderurter kan gemmes:

Krydderurteolie: Lad friske, rene krydderurter trække ca. 1 uge i olie og opbevar olien i køleskab ca. 1 måned. Brug krydderurteolie til dressinger eller stegning.

Krydderurtesalt: Findel skyllede krydderurter i en foodprocessor. Fyld derefter ca. lige så meget groft havsalt i som de findelte krydderurter. Bred saltet ud på bagepapir og tør det ca. 30 min. i en i 100 grader varm ovn. Når kryddersaltet er helt tørt, er det klart til brug og kan hældes på glas.



Foto: Colourbox

Hold rått og stegt adskilt

Bland ikke rå mad som f.eks. kød, fisk eller uvaskede grøntsager sammen med mad, der er klar til at blive spist. Brug rene tallerkener, skåle, knive, skeer osv. til hver enkelt opgave i køkkenet eller ved grillen. Kom ikke det stegte kød tilbage på den tallerken, det lå på, da det var rått – skær ikke tomater til salaten på det skærebræt, som der blev skåret rått kød på osv.

Frederikshavn

Seniorer. Bankospil 10. aug. kl. 14. Pris 40 kr. inkl. kaffe + 3 plader. Tilmelding senest 27. juli. Udflugt til Århus 7. sept. Opsamling: Shell, Sæby kl. 8.15 – Brugsen, L.P. Houmøllersvej kl. 8.35 – Abildgårdkirken kl. 8.45 og FOA kl. 8.55. Turen går direkte mod Århus med stop for kaffe/rundstykker. Første besøg er Moesgård Museum syd for Århus, her er der samtidig mulighed for at spise vores medbragte madpakker fra Syvsten Kro. Der er overdækket terrasse med borde og stole. Herefter går turen til Aros Museum i Århus Midtby. Middag på Simested kro (2 retter) ekskl. drikkevarer. Pris 350 kr. inkl. formiddagskaffe, mad fra Syvsten Kro, billetter til museum samt aftensmad. Kørsel i god bus med god chauffør. Tilmelding senest 27. juli. Betaling ved tilmelding. Maks. 53 personer. Forventet hjemkomst kl. 20.30-21.

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

Silkeborg-Skanderborg

Kontoret i Skanderborg holder lukket i perioden 30. juni-11. aug. Al henvendelse kan ske til kontoret i Silkeborg. Der kan træffes aftaler på 46 97 20 20.

Social- og Sundhedssektoren

Fyraftensmøder: 12. sept. kl. 17-20 i FOA, Villavej 12, Skanderborg. Alkoholbehandling og den motiverende samtale v. Glennie Grønne, sygeplejerske, coach og alkoholkonsulent. 26. okt. kl. 17-19 i FOA, Dalgasgade 24, Silkeborg. Det palliative team/Regionshospital Silkeborg. Der serveres let aftensmad, tilmelding på 46 97 20 20 senest 2 dage før arrangementet.

EDB-Kurser: Tænd & Sluk 1 21.-22. sept. kl. 8-16. Tænd & Sluk 2 5.-6. okt. kl. 8-16. Kreativ layout 2.-3. nov. kl. 8-16. Picasa-billedbehandling 16. nov. kl. 8-16. Alle kurserne afholdes ved FOA Silkeborg-Skanderborg, Dalgasgade 24, Silkeborg. Der vil være fuld forplejning på kurserne. Der betales ikke daglønstab. Tilmelding kan ske på 46 97 20 17.

Datalogikken: FOAs datastue er åben tors-

dage i ulige uger fra kl. 17-20. Åbningsaftener: 18/8, 1/9, 15/9, 29/9, 13/10, 27/10, 10/11 og 24/11. Vi ser frem til nogle hyggelige aftener. Vi har altid småkager og kaffe på kanden. De sidste 2 aftener inden jul serverer vi gløgg og æbleskiver.

Sønderjylland

Seniorklub. 30. aug.-2. sept. er der sommertur til Sæby, Skagen & Læsø. Medlemspris: 2.475 kr. Ikke-medlemmer: 2.995 kr. Depositum: 500 kr. ved tilmelding, resten 1. aug. Tilmelding til afdelingen 46 97 35 00 senest 1. juli. Dagtur til Historiecenter Dybbøl Banke og Dybbøl Mølle 14. sept. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 12. Indlagt kaffepause. Ikke-medlemmer 100 kr. Tilmelding til afdelingen 46 97 35 00 senest 7. sept. Banko 25. okt. kl. 14 i FOAs mødelokale. Tilmelding til afdelingen 46 97 35 00 senest 17. okt. Gratis kaffe for medlemmer, ikke-medlemmer 25 kr.

Odense

Gruppe D. 11. aug. kl. 14 mødes vi i Toldbod-



Tillidsrepræsentant?

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

TILLIDSZONEN

gade 5-7, hvor der vil blive en rundvisning i det nye Seniorhus. Derefter kaffe og lagkage. 1. sept. kl. 14 afholder Fællesklubben et politisk møde om ældrepleje og sygehusvæsen i Vesterbro 120. Vigtig meddelelse: Da vi har erfaret, at der er mange af vores medlemmer, som har pc og er på nettet, kan vi nu tilbyde at sende vores program som e-mail. I skal blot tilmelde jer med navn og adresse + mail-adresse til sonja_knud@web-speed.dk. Programmet kan stadig hentes ved informationen hos FOA. *P.b.v. Kjeld Rasmussen*
Gruppe Y. Banko 30. aug. kl. 10-13. I køber bankoplader. Vi køber 48 pakker + 4 ekstranumre. Kaffe og småka-

ger kan købes for 5 kr. Vi slutter af med at spise vores medbragte madpakke, og der kan købes øl og vand. Fra kl. 9.30-10 tilmelding af hensyn til indkøb af brød til fællesklubbens politiske møde, som er gratis. Pga. det forestående valg afholdes et politisk panel med kendte politikere 1. sept. kl. 14-16 i fællesklubben, store sal, Vesterbro 120, 1. I pausen er der kaffe og brød. Der kan købes øl og vand. 11. sept. kl. 1.30 afgang fra Dannebrogsgade – ferietur til Mallorca – hjemkomst 18. sept. Summemøde 20. sept. kl. 10-12 med amerikansk lotteri, kaffe og småkager 5 kr. Tilmelding og betaling til Sild rundt. Medlemspris 295 kr. og ikke-medlemmer, hvis der er plads, 425 kr. A conto til Berlin-turen: 500 kr. Inge Egeberg 40 71 12 05

Frederikssund

Seniorklubben. 21. sept. kl. 13.30: LO Faglige Seniorer og de mange ældrepolitiske opgaver v. Knud Farver, der er forretningsfører i LO Faglige Seniorers forretningsudvalg. Mød op og stil spørgsmål til

Knud Farver. 12. okt. kl. 13.30: Fra blå blink til rollator. Heinz Hvid, Thisted fortæller om sit liv som politibetjent, hvor han i 1999 blev alvorlig skadet under udførelsen af tjeneste. Hans liv tog en vending, da han pludselig og uforståeligt blev 'dømt' uden for arbejdsmarkedet. En vending han måtte bruge mange kræfter på at bearbejde.

Guldborgsund

Teknik- og Kost-Servicesektorerne. Så går turen ind til København, hvor vi skal ind og opleve tre store attraktioner. Turen er for medlemmer af de to sektorer samt deres ægtefæller. Der er afgang fra Cementen 27. aug. kl. 8.30. I bussen på vej ind til København bliver der serveret kaffe og frøsnapper. Vi skal på rundvisning i Parken og derefter i H.C. Ør-

Få nyheder fra FOA direkte i din mail:
www.foa.dk/nyhedsbrev

FOA udsender et nyhedsbrev ugentligt

FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3,
1790 København V.

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

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

FOA-afdelinger:

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

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

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



Lærebøger?

Få op til 25 procent i rabat.
Ring til din FOA-afdeling.

stedes Parken, hvor vi spiser sandwich, som sektoren giver. Rundvisning i Christiania. Bagefter i Tivoli. Kl. 21 vender vi næsen hjem mod Falster. Turen koster 100 kr. pr. person, som skal betales ved tilmeldingen, og der er plads til 50 personer (efter først til mølle-princippet). Tilmelding senest 11. aug. kl. 17 til FOA 46 97 17 50 eller guldborg-sund@foa.dk. Brandslukningskursus for medlemmer 7. sept. kl. 16-19. Mødested på Nordre Ringvej 6, Guldborgsund Redningsberedskab ved siden af FOA. Efter kurset vil sektoren være vært ved lidt at spise og drikke, i FOAs lokaler. Tilmelding 46 97 17 50 senest 25. aug. kl.17. Der er maks. plads til 15 deltagere. *Sektorformand Britta Hølse*

Midtsjælland

Tur til Folketinget 8.

okt. Vi skal ind at se gobelinerne, og folketingsmedlem og energiordfører for Socialdemokra-

terne Ole Hækkerup viser rundt i Folketinget. Herefter indtager vi en herlig frokost i en af de små haver på Pile Allé på Frederiksberg. Tilmelding til afdelingen fra 9. juni. Læs mere på www.foa.dk/midtsjælland.

Efterløns- og seniorklubben i Slagelse. 31. aug. tager vi på en eftermiddagstur til Borreby Gods, vi kommer ind i borgen, hvor vi får fortalt historien om Bor-

reby og set den store sal og Borrebys kapel. Så kører vi til Enø og drikker kaffe på Karrebæksminde Kro og kikker på Enø. Afgang fra FOA-huset på Japanvej 2 kl. 12 og Skælskørhavnen kl. 12.30. Pris for medlemmer er 100 kr. og ledsager 150 kr. Tilmelding og betaling til kontoret fra 14. juni. Sidste frist for tilmelding er 16. aug. Maks. 50 deltagere efter først til mølle-princippet. 19. okt. kl. 14 spiller vi banko. Husk en pakke til ca. 25 kr.

Efterløns- og seniorklubben i Ringsted. Efter sommerferien starter vi op 8. sept. kl.

14, hvor vi mødes i huset i Ringsted og drikker kaffe. Derefter går vi op til Radiomuseet, hvor Bjarne vil vise rundt og fortælle om de gamle radioer og fjernsyn. Herefter går vi tilbage og slutter i huset. 6. okt. er der Løvfaldstur – mere om det i næste nummer af MIDT. 3. nov. kl. 13.30 har vi generalforsamling, og herefter har vi bankospil. Husk en pakke til ca. 25 kr. 8. december kl. 13 er der julefrokost.



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

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

39 69 10 89

www.personalegruppen.dk

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Aarhus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum

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

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



Mediør af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/2. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
21. juni

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
og Mark Nixon, mlx@foa.dk
September-nummeret:
2. august

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

annoncefrist:
September-nummeret:
15. august

Udgiver:
FOA
FAG OG ARBEJDE

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



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

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

quizen



Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 15. august**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

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

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Ruth Emborg, ikast**.

1. Hvornår blev krone-smiley'en for arbejdsmiljø indført?

- A. I 2010
- B. I 2001
- C. I 1972 samtidig med udnævnelsen af Dronning Margrethe den 2.

2. Hvis du indløser din pension før tid, hvor meget skal du så betale i skat af din opsparing?

- A. Ingenting
- B. 30 procent
- C. 60 procent

3. Hvor mange overfald på nattevagter har der været i Århus, siden kommunen indførte, at de skulle være alene på vagt?

- A. Otte
- B. Tre
- C. Ingen

4. Hvor mange penge har FOA givet til den nye sundhedsklinik for mennesker uden opholdstilladelse?

- A. 100.000 kroner
- B. 80.000 kroner
- C. 50.000 kroner

5. Hvad er det, vi ifølge legeforsker Carsten Jessen mister, hvis vi ikke leger?

- A. Vores sans for humor
- B. Meningen med livet
- C. Potensen

6. Når pædagogmedhjælper Allan Jensen leger i weekenden, består det i at?

- A. Spille rundbold med sine gamle klassekammerater
- B. Lege røvere og soldater i skoven
- C. Gå på slap line mellem to bygninger i tredje sals højde

7. Hvad var det, der reddede Lone Franck fra at skulle genkøbe sin pensions-opsparing?

- A. Kommunen besluttede sig og frafaldt kravet om tilbagekøb
- B. Lone Francks kræft blussede op igen, og hun blev tilkendt førtidspension lynhurtigt
- C. Kommunen genansatte Lone Franck i hendes gamle stilling

8. Hvor anbefaler Klinken, at du opbevarer friske krydderurter:

- A. I fryseren
- B. I køleskabet
- C. Under sengen



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

- A. Støddæmperen på en motorcykel
- B. Et led i et armbånd
- C. Tidligt kunstværk af Robert Jacobsen.



det sker i august

12. august

Tilmeldingsfrist for temadag om god ledelse for rengøringsledere. Finder sted den 1. september i København kl. 9.30 – 16.00. Se mere: foa.dk/kost-service

19. august

Ny tilmeldingsfrist for at deltage i konference den 29. september 2011 på Quality Park i Middelfart om de fysiske rammer i folkeskolen og deres betydning for børn og voksne. Se mere: foa.dk/teknik-service

25. august

FOAs Pædagogiske Udviklings Fond (PUF) inviterer i samarbejde med FOA og Professionshøjskolen UCC i København til konferencen 'Forandring og forankring – om tilstanden på daginstitutionsområdet'. Se mere: foa.dk/paedagogisk

29. august

Det første kick off-arrangement i Psykiatri på tværs. Kom og få gode ideer til samarbejdsprojekter mellem behandlings- og socialpsykiatri. Arrangementerne afholdes i Fredericia, Silkeborg, Ålborg, København og Slagelse. Se mere: foa.dk/social-sundhed



Spar penge på rejser og meget mere!

Alle FOAs medlemmer kan blive medlem af **Forbrugsforeningen**. Med et betalingskort fra Forbrugsforeningen kan du spare penge og optjene bonus hver dag – året rundt. Det gælder på alt fra rejser, dagligvarer, tøj, oplevelser, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher.

Forbrugsforeningen er Danmarks største indkøbsforening, og du kan nu anvende dit betalingskort fra Forbrugsforeningen flere end 4.600 steder fordelt over hele landet. Du optjener som medlem normalt 9% bonus (nogle steder helt op til 30% bonus). Sidste år optjente godt 19.000 FOA medlemmer lige knap 28 millioner i bonus

ved at bruge Forbrugsforeningens betalingskort. Vil du også spare penge? Meld dig ind i Forbrugsforeningen på <http://fbf.nu> Så du allerede godt på vej til at spare mange penge.

Vil du se, hvor meget netop du kan spare ved at blive medlem, så prøv vores BonusBeregner på <http://spar.fbf.nu>

Find butikkerne med bonus hurtigt og mobilt. Scan QR-koden og download Forbrugsforeningens app.



*) Se aktuel bonussats på forbrugsforeningen.dk

FOA

UDSENDT VIA: FAG OG ARBEJDE STAUNINGS PLADS 1-3, 1790 KØBENHAVN V

Foto: Scanpix

Fagbladet FOA springer august over, men til september er vi igen klar med historier fra FOA-medlemmernes hverdag.

Redaktionen ønsker dig og din familie en rigtig dejlig sommer.

