

Fagbladet **FOA**

6

GODE RÅD

om at lægge budget
SIDE 37

tema:

STRESS - ET FÆLLES PROBLEM

Sådan forebygger du stress
SIDE 26

USKYLDIG ANKLAGET

FOA hjalp René med at blive rensat for pædofili-mistanke
SIDE 22

LÆRER AT SIGE FRA

Husassistenter på kursus i at sige nej på en pæn måde
SIDE 6

Pædagog Kirsten Løths melding til OK-forhandlerne:

LØNNEN ER DET VIGTIGSTE

FOAs medlemmer giver sikring af reallønnen topprioritet

SIDE 8

Et økonomisk skulder-strejf

Ingen, der er ved sine fulde fem, regner med at blive forgyldt ved de igangværende overenskomstforhandlinger. Dertil er både krisebevidstheden og jobusikkerheden for stor. På begge sider af bordet tales der om beskedne rammer.

Men selv om det synes nyttesløst at kræve velvoksne lønstigninger, så er der alligevel en grænse for forståelsen. Og den går ved reallønnen. I en ny medlemsundersøgelse siger flertallet, at kravet om, at lønnen som minimum skal følge med priserne, er vigtigst at kæmpe for.

Og det er der ikke noget at sige til. Mikroskopiske lønstigninger i procenter og faldende realløn vil ramme de lavtlønnede hårdest. Rugbrødet i supermarkedet og rodbehandlingen hos tandlægen koster det samme – uanset lønniveau.

Dertil kommer det skulderklap, der ligger i et lønloft. Otte ud af ti sætter lighedstegn mellem løn og anerkendelse.

Det økonomiske skulderklap bør derfor ikke udeblive – heller ikke selv om det i år måske snarere kommer til at føles som et lettere strejf på skulderen.★

Gitte Hejberg

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

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

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

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



Bevar real-lønnen

For pædagog Kirsten Løth er det vigtigste ved OK13, at lønnen følger priserne.

Side 8-11

BAGNING

VÆKKER

MINDER

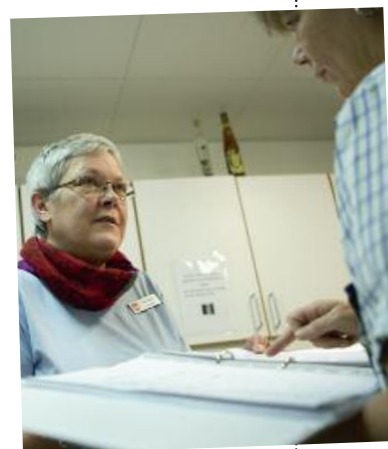
Få styr på smerterne

Yoga mod skavanker.

Side 42

Beboerne i Plejecentret Smedegade i Slagelse kan selv deltage i kagebagning takket være et mobilt køkken.

Side 16



Sig fra når arbejdspresset stiger

29 husassistenter fra Horsens har været på et fire-ugers kursus.

Side 6

tema
stress

Sådan forebygger du stress

12 procent af FOAs medlemmer har været sygemeldt med stress inden for det seneste år. Få gode råd.

Side 26-31

Ny konkurrence:

Gæt et job
Side 40

I hvert nummer

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

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

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

Stine Mørkeberg
journalist
stim@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Isabel Fluxá Rosado
journalist
mifr@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

1

procent af FOAs medlemmer har arbejdet i udlandet i de sidste fem år.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om at søge job i udlandet, 2012

Jobpakke på vej

Regeringen vil 1. marts fremlægge en ny jobplan, der skal skabe flere arbejdspladser på det private arbejdsmarked ved blandt andet at forbedre konkurrenceevnen.

 **Følg med**

på www.foa.dk, hvor planen sættes under lup.



Foto: Johnny Frederiksen



Regeringen forstår simpelthen ikke dagpengesystemet.

.....
VERNER SAND KIRK, DIREKTØR
I AK-SAMVIRKE, I B.T.

En række medlemmer har med spotlys og for åbent kamera været på besøg hos FOAs formand, Dennis Kristensen, for at diskutere de vigtigste krav ved OK13. Sosu-assistent Rikke Larsen fra Midtfyn er ikke i tvivl om, hvad hun og kollegerne lægger vægt på: "Det vigtigste er at bevare reallønnen. Men også indflydelsen i MED-udvalgene." Der var også enighed om, at efteruddannelse og kompetenceudvikling har høj prioritet.

 **Se det**

FOAs tv-serie, Til morgenmad med Dennis www.foa.dk/foa-tv

Må mænd skifte ble alene?

Daginstitutioner har ofte strikse regler for at undgå pædofili-anklager. Vi har spurgt fire medlemmer, hvad de mener om én af dem.



Vivi Lone Andersen, 53, sygehjælper, plejecenter i Herlev

Ja det skal de have lov til. Vi er i gang med at diskriminere mænd og mistænkeliggøre en hel faggruppe af mandlige pædagoger og pædagogmedhjælpere. Fordi der er få brodne kar, så gør man alle til kriminelle.



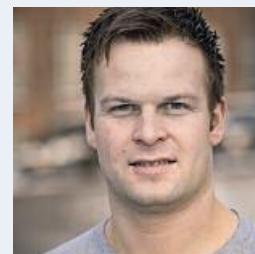
Claus Delfs, 50, service medarbejder på Centraldepotet, Køge Sygehus

Jeg synes, man ser for mange spørgsmål, men hvis det er et problem, så kan man da godt fordele opgaverne. Hvis kvinder er bedre til at skifte, så kan det være, at mændene er bedre til at bygge træhus.



Annette Lerche, 48, pædagogmedhjælper, Børnehuset Hanen i Roskilde

Ja, selvfølgelig må han det. For det første får de jo tjekket deres straffeattest, når de bliver ansat. For det andet vil det også være akavet, hvis man som barn oplever, at det kun er det ene køn, der skifter. Det handler om tillid.



Thomas Erbo, 28, pædagogmedhjælper, Børnehuset Hanen i Roskilde

Ja, og det gør vi, hvor jeg arbejder. I hverdagen tænker jeg ikke over, at der kan opstå anklager, og jeg har aldrig oplevet noget. Det kan da godt være, at flere regler kan beskytte mod anklager, men det er jo ikke nogen garanti.

Uskyldig anklaget

Side 22

Fyret på grund af vægten

Karsten Kaltoft blev fyret som dagplejer, fordi han er overvægtig. Nu tager FOA hans sag til EU-domstolen.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Er det ulovligt at fyre folk, fordi de er overvægtige? Det vil FOA som de første efterprøve ved retten i EU med en principiel sag.

Sagen omhandler tidligere dagplejer **Karsten Kaltoft**. I november 2010 blev han fyret af Billund Kommune, hvor der var faldende børnetal. Hans leder forklarede, at netop han måtte lade jobbet, fordi han ikke havde tabt sig, som lederen havde opfordret ham til.

“Det var så nedværdigende at blive valgt fra på grund af min vægt,” siger Karsten Kaltoft.

Den slags behandling strider mod EU-lovgivning, vurderer FOAs advokat **Jacob Sand**.

“At fyre folk på grund af fedme – det, mener jeg, er diskrimination,” siger han.

KL: Vægt gik ud over arbejdet

I Kommunernes Landsforening, (KL), som bistår Billund Kommune i sagen, benægter man, at der er tale om diskrimination.

“Det er efter KLs opfattelse lovligt og sagligt, hvis

Karsten Kaltofts overvægt har aldrig forhindret ham i at være en god dagplejer. Alligevel blev den årsag til, at han **fik fyresedlen**, da dagplejen i Billund blev ramt af faldende børnetal.

en persons fysiske formåen indgår i vurderingen af den ansattes evne til at bestride et job. Det er, hvad der er sket i Billund efter KLs opfattelse,” siger **Karsten Thystrup**, der er kontorchef for jura og EU i KL.

Karsten Kaltoft bestrider, at overvægten gik ud over hans arbejde.

Hul i dansk lovgivning

I dag beskytter dansk lovgivning ikke mod diskrimination på arbejdsmarkedet på grund af fedme.

“Det er et hul i lovgivningen, som vi håber, der kan blive rettet op på med denne sag,” siger Jacob Sand.

Retten i Kolding har nu givet grønt lys for at tage sagen til EU-domstolen. Får FOA medhold i EU, vil det give bedre rettigheder til overvægtige offentligt ansatte i hele Europa. ★

stim@foa.dk



Det var så nedværdigende at blive valgt fra på grund af min vægt.

KARSTEN KALTOFT, TIDLIGERE DAGPLEJER

Sådan er loven



- I Danmark forbyder Forskelsbehandlingsloven arbejdsgivere at diskriminere ved afskedigelse og ansættelse på grund af blandt andet hudfarve, religion og handicap – men ikke på grund af fedme.
- Menneskerettighedskonventionen og EU's Charter om Grundlæggende Rettigheder forbyder diskrimination på grund af “ethvert forhold”. FOA vil efterprøve ved EU-domstolen, om det gælder fedme, og om det gælder på arbejdsmarkedet.

Husassistenter får et fagligt løft

I Horsens har 29 husassistenter været på kursus i kommunikation, samarbejde – og rengøring.

Af Ingrid Pedersen

I Horsens Kommune er rengøring en kerneydelse, og god rengøring smitter af på kommunens andre ydelser.

”Alle steder i kommunen bliver vi mødt med krav om effektivisering. Det opnår man kun ved at have et godt arbejdsmiljø,” siger sundhedscenterleder **Brita Aagaard**.

Derfor har husassistenterne i Sundhed og Omsorg været på et fire ugers kursus, der både gør dem bedre til at gøre rent og bedre til at sige fra og passe på sig selv.

De har haft øvelser i samarbejde og lært at sige fra, hvis de bliver pålagt ekstra arbejdsopgaver.

”Kurserne skal understøtte det, den enkelte har at byde ind med og styrke fællesskab og samarbejde,” siger Brita Aagaard.

Desuden får de inspiration til at udføre arbejdet på en anden måde og bliver bevidste om deres egen betydning og styrker.

Rengøring er vigtig

Borgmester i Horsens Peter Sørensen ved alt om, hvor vigtig rengøring er. Før han blev borgmester, var han serviceleder på Horsens Sygehus.

”Rengøring er ligeså vigtig som andre kommunale serviceydelser, og kvaliteten af rengøringen har indflydelse på en masse andre parametre. Derfor skal rengøringspersonalet opkvalificeres ligesom alle andre faggrupper,” understreger han. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

29

husassistenter fra Sundhed og Omsorg har været på et fire ugers kursus, hvor de bl.a. lærte at kommunikere tydeligere med både kolleger og borgere.

Rotation

Kurset blev finansieret ved hjælp af rotationsmidler og var udgiftsneutralt for kommunen.

Akkreditering

Som den første kommune i landet er Horsens blevet akkrediteret efter Den Danske Kvalitets Model. Akkrediteringen betyder sikkerhed i ydelserne over for borgerne, men betyder også at der er mere kontrol med, hvordan opgaverne bliver løst.

Netværk

Husassistenterne er ofte de eneste fra den faggruppe på deres arbejdsplads. De fire uger på kurset gav dem et netværk blandt kollegerne på de øvrige plejehjem.

 [Læs mere](#)

www.horsens.dk/nyheder



Vi lærer at sige fra

Husassistenterne i Horsens har lært at sige nej på en pæn måde.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Husassistenterne i Horsens har været på et fire ugers kursus, hvor de blandt andet lærte at sige nej på en konstruktiv

måde, når de hele tiden bliver pålagt ekstra opgaver.

”Man skal ikke bare være sur og gøre det alligevel. Man skal forklare kollegerne, hvorfor man ikke lige har tid til at hjælpe dem her og nu,” siger **Søs Rumph**, der siden 1998 har været husassistent på plejehjemmet Orions Hus i Horsens.

Et af eksemplerne kan

”Vi skal stadig være gode kolleger og hjælpe hinanden. Men på kurset lærte vi også at sige fra på en **konstruktiv måde**, når vi bliver pålagt ekstra opgaver,” siger husassistent Søs Rumph.

være, når en beboer har tisset på gulvet, og husassistenterne bliver bedt om at tørre det op, selv om de er i gang med noget andet.

Siger fra på en pæn måde

Søs Rumph understreger, at de stadig skal hjælpe hinanden som gode kolleger, men at det kan være nødvendigt at sige fra, når arbejdspresset stiger.

”Jeg har gennem tiden påtaget mig at fylde plejepersonalets depot med handsker og papirhåndklæder, selv om det faktisk ikke

er mit arbejde. Men nu er jeg klædt på til at argumentere for, at jeg ikke længere kan påtage mig det,” siger hun.

Grunden til, at hun bliver nødt til at sige fra, er, at hendes arbejde med at vaske kollegernes tøj tager længere tid end før, fordi bluserne af hygiejniske grunde nu først skal tørretumbles og derefter hænges op.

”Så bliver jeg nødt til at slippe for andre opgaver. Og nu har jeg lært at sige det på en konstruktiv måde,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk

Sakset fra foa.dk

21.01.

PenSam-afkast helt i top

FOAs pensionselskab var blandt de allerbedste til at forrente medlemmernes penge sidste år, viser en opgørelse ifølge dagbladet Børsen.

15.01.

Her bliver der job at få

Aarhus Kommune har ophævet det ansættelsesstop for social- og sundhedsansatte, der har eksisteret i flere år. Alle ledige stillinger i kommunen bliver slået op som såkaldte akutjob, som er indført for at hjælpe udfaldstruede.

11.01.

Kommuner måtte træde til

Da det private hjemmeplejefirma Nordpleje pludselig meddelte, at det drejede nøglen om med øjeblikkelig virkning, fik de travlt i flere nordsjællandske kommuner, blandt andet i Halsnæs. Her ventede 28 borgere på hjælp til personlig pleje fra firmaet samme aften.

08.01.

Helt slut med en smøg på arbejde

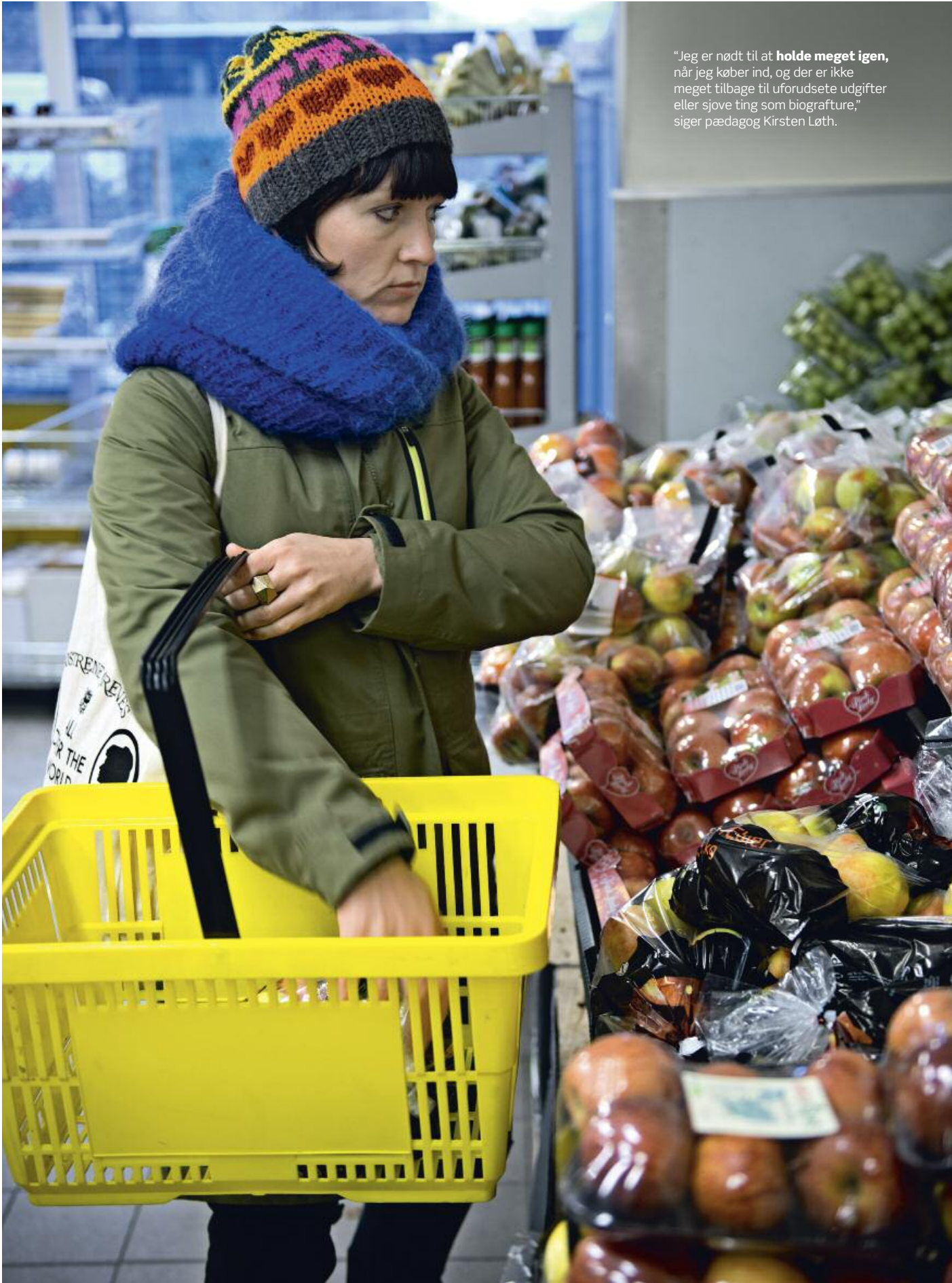
En smøg i pausen kan koste dig dit job. Det bliver situationen for ansatte i Aarhus Kommune, som fra 1. marts indfører totalt rygeforbud, hvor de ansatte ikke må ryge i arbejdstiden, heller ikke udenfor.

08.01.

Ny fleksjoblov er en spareøvelse

Fra årsskiftet gælder helt nye regler for fleksjob. ”Vi har ikke kunnet flytte et komma, og det vidner desværre om, at regeringen alene har haft besparelser for øje og ikke de bedst mulige forhold for mennesker, der er handicappede eller nedslidte,” siger FOAs næstformand, Mona Striib.

Læs flere nyheder på foa.dk

A woman wearing a colorful striped knit hat, a blue knit scarf, and a green jacket is shopping in a grocery store. She is holding a yellow plastic shopping basket and looking at a display of packaged apples. The background shows shelves with various products.

“Jeg er nødt til at **holde meget igen**, når jeg køber ind, og der er ikke meget tilbage til uforudsete udgifter eller sjove ting som biografbilletter,” siger pædagog Kirsten Løth.

Vores løn skal følge med priserne

Reallønnen er det vigtigste at **kæmpe for** ved overenskomstforhandlingerne, siger FOAs medlemmer i ny undersøgelse.

Af Merete Nielsen og Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Priserne har mere fart på end lønningerne, og den udvikling vil FOAs medlemmer gerne have sat en stopper for. Derfor har en løn, der mindst svarer til prisudviklingen, topprioritet blandt medlemmerne.

Det viser en ny undersøgelse, hvor FOA-medlemmer har vurderet, hvad der er vigtigst ved de aktuelle overenskomstforhandlinger. Og blandt emner som mere i pension og bedre vilkår ved afskedigelse er der ingen vaklen i medlemsgeledderne: Reallønnen skal sikres.

Kirsten Løth, pædagog i København og delemor til to børn, er helt enig.

“Jeg har rigtig svært ved at få mit budget til at hænge sammen, så selvfølgelig betyder det meget, at min løn i hvert fald ikke bliver udhulet.”

Dystre udsigter

Men én ting er ønsker og krav. Noget andet er realiteter. Kirsten er godt klar over, at det kan blive svært. Men når der åbenbart ikke er så meget at gøre godt med, efterlyser hun mere forståelse for, at lavtlønnede tilgodeses.

“Jeg kan simpelthen ikke

forstå, hvorfor akademikerne og andre højtloønnede ikke vil være med til at give lønstigning i kroner og øre i stedet for procent, så det kommer de lavestlønnede til gode. Rugbrødet koster jo det samme, uanset hvad man tjener.”

Penge nok i samfundet

Ifølge arbejdsmarkedsforsker og professor ved Aalborg Universitet **Henning Jørgensen** er fagforeningerne for defensive.

“Det er som at se en bokser, der går op i ringen, uden at tro på sig selv.

Og så har han tabt på forhånd. Optakten til forhandlingerne om OK13 har gjort, at resultatet er kendt på forhånd.”

Henning Jørgensen peger på, at der tidligere er givet pæne lønstigninger i krisetider. For eksempel i slutningen af 1980'erne og starten af 1990'erne, hvor arbejdsløsheden var højere end i dag.

“Der er overhovedet ikke grundlag for at påstå, at Danmark befinder sig på afgrundens rand, hvis ikke alle ofrer

sig. Mange virksomheder skovler penge ind, så fagbevægelsen burde stille sig i spidsen for krav om en anden fordeling i stedet for at acceptere krisesnakken.”

Krisen bliver udnyttet

FOAs formand, **Dennis Kristensen**, finder det udsigtsløst at benægte krisen.

“Vi er nødt til at anerkende, at der er nogle andre økonomiske rammer nu end før krisen. Og vi kan ikke komme igennem med et bedre resultat end på det private område.”

FOA-formanden mener også, at arbejdsmarkedsforskeren glemmer, at der var højinflations i 80'erne og 90'erne, i modsætning til nu. Så sammenligningen halter.

Men Dennis Kristensen harmes over, hvilken rolle krise-argumenterne ellers får lov at spille.

“Krisen bliver brugt til at angribe velfærden. Og det fremgår tydeligt af kommunernes krav til OK13, at den også skal bruges til at rulle lønmodtager-retigheder tilbage.” ★

fida@foa.dk og men@foa.dk



Hvad er vigtigst?

I en undersøgelse har medlemmerne prioriteret fem emner i forbindelse med OK13.

- På en klar førsteplads ligger ønsket om, at lønnen mindst følger prisudviklingen.
- Selv at kunne disponere over den sjette ferieuge kommer ind på andenpladsen.
- Lige efter – på en delt tredjeplads – kommer mere i pension og bedre vilkår ved afskedigelse, herunder mulighed for omplacering.
- Bedre vilkår for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanterne ligger på en klar sidsteplads blandt de fem emner.

Vil selv vælge ferie

Mere end 9 ud af 10 medlemmer er helt eller delvist enige i, at de selv ønsker at kunne vælge, om de vil holde den sjette ferieuge eller få den udbetalt.

Kilde: 'Det siger medlemmer af FOA om overenskomsten i 2013, FOA, januar 2013'

Se det

Kirsten diskuterer OK13 med Dennis www.foa.dk/foa-tv

80

procent er helt eller delvist enige i, at en lønstigning er et udtryk for anerkendelse af deres arbejde.



Regner du med mere i løn?



Gitte Knudsen Heiselberg, serviceassistent

Jeg håber det, men tror det ikke. Der skal jo spares alle steder. Heldigvis har jeg fået nyt job med flere timer, så på den måde får jeg mere i løn.



Dorthe Krosgaard, sosu-assistent

Nej. Vi fik jo det lønhop, da vi strejkede i 08. Jeg tror ikke, at der er mere at gøre godt med til os lige nu. Og jeg er godt tilfreds med min løn.



Klaus Holm Jensen, serviceleder

Nej. Der har været løntilbageholdenhed på det private område, og det rammer jo os. Selv om jeg er godt lønnet, kan jeg mærke, at reallønnen udhules.



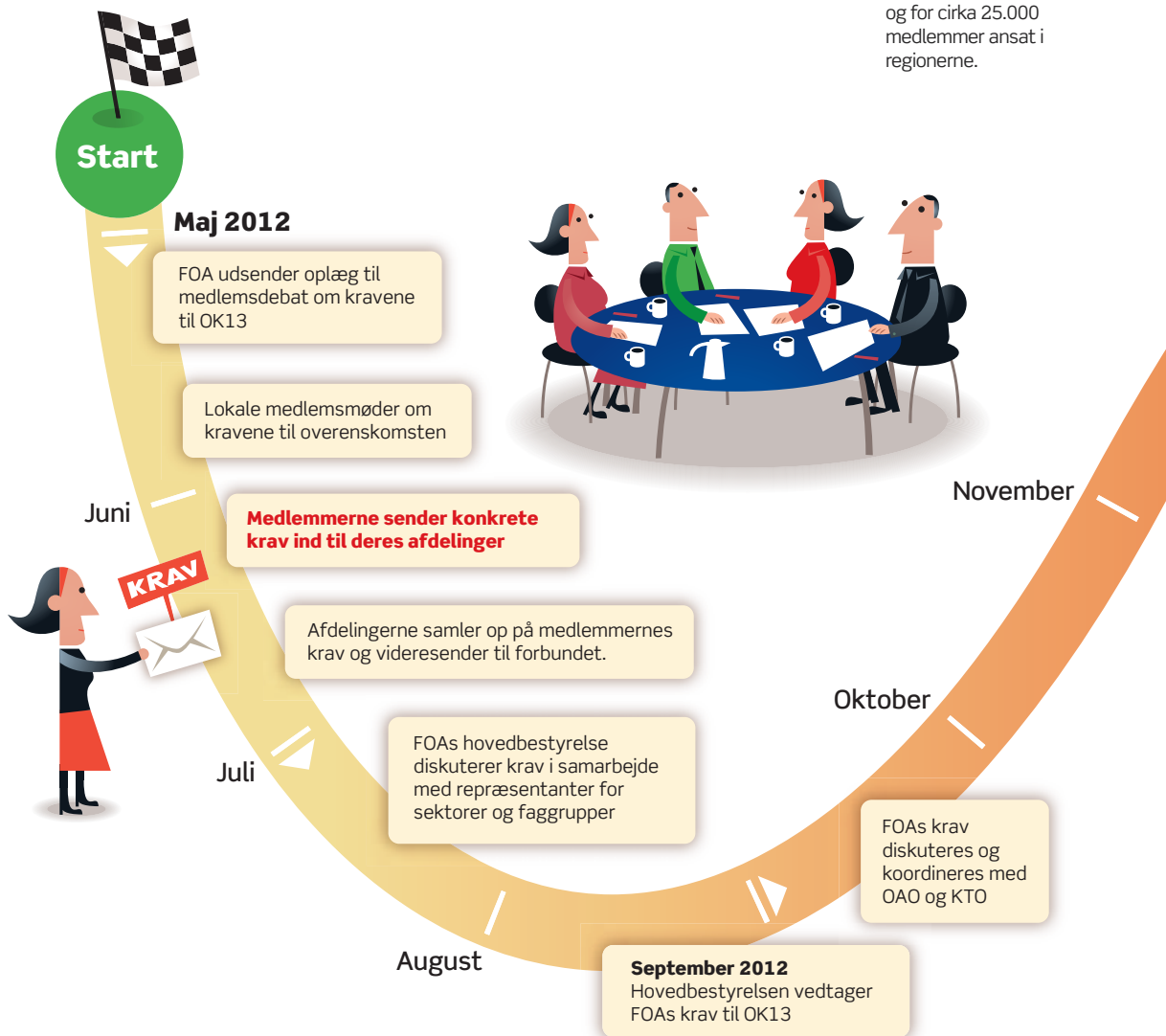
Rolf Hagensen, dagplejer

Nej. Men jeg kunne godt bruge en højere løn som anerkendelse af mit arbejde. Jeg har en arbejdsuge på 48 timer, og dagplejerne har den laveste timeløn blandt FOA-medlemmer.

Tour de OK13

Tag med på din overenskomsts lange rejse.

Af Finn Danielsen ★ illustration: Jørgen Stamp



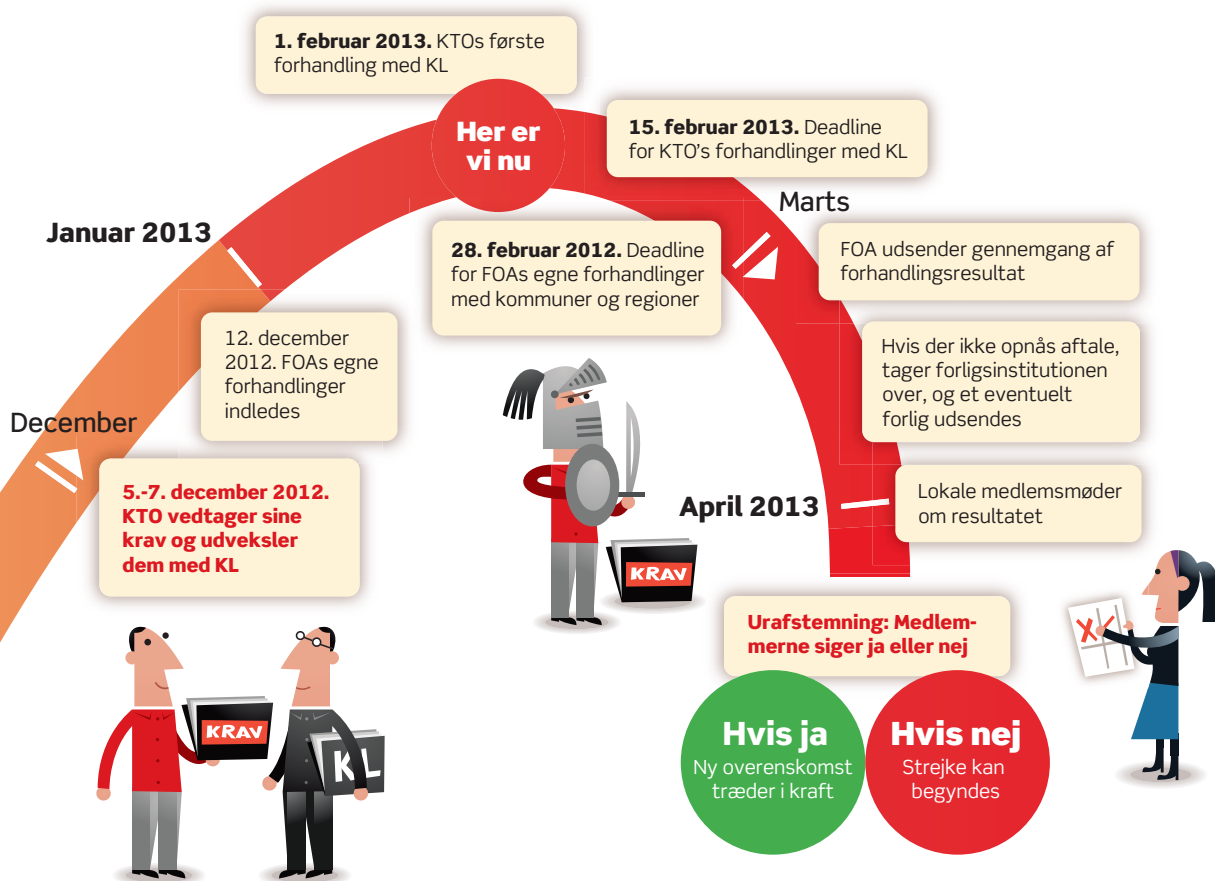
Grafikken har fokus på det **kommunale område**, hvor FOA forhandler for cirka 130.000 medlemmer. Sideløbende forhandler FOA for cirka 300 medlemmer ansat i staten og for cirka 25.000 medlemmer ansat i regionerne.

[bag om ordet]

KTO: Kommunale Tjenestemænd og Overenskomstansatte (repræsenterer 515.000 ansatte, herunder FOAs medlemmer). KTO forhandler de overordnede krav, der er fælles for alle.

KL: Kommunernes Landsforening (repræsenterer kommunerne på arbejdsgiversiden)

OAO: Offentligt Ansattes Organisationer (repræsenterer 30 organisationer, hovedsageligt LO-forbund, med ansatte på offentlige arbejdspladser).



Hvad mener du?

Er det vigtigt for dig at kunne stemme om den ny overenskomst?

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

Tre skarpe til Dennis



Kan FOA sikre medlemmernes realløn ved OK13?
Vi vil lægge os meget i selen for at sikre reallønnen, men der ligger ikke guld på gaden, som vi bare kan samle op. Vi prøver at få et særligt løft til de lavtlønnede, netop fordi der ikke er mange penge at gøre godt med. Tryghed er en væsentlig overskrift ved OK13: En løn, så man kan betale sine udgifter, men også mere tryghed i jobbet.

Finansministeren har luftet tanker om at afskaffe de offentligt ansattes reguleringsordning. Hvad siger FOA til det?
Det afgørende er ikke en automatisk regulering, men princippet om, at offentligt ansatte har samme lønudvikling som privatansatte. Jeg er bekymret og fortørnet over, at en socialdemokratisk finansminister vil af med det princip. Men han får kamp til stregen, og jeg kan ikke forestille mig en aftale hverken i stat, kommuner

eller regioner, uden at det princip er med.

Hvorfor skal FOAs medlemmer acceptere en krise-overenskomst, når de intet ansvar har for krisen?
Den økonomiske krise har fjernet en del af skattegrundlaget, og vi kan ikke klippe håret af en skaldet. Men når der er råd til, at vi som samfund igen og igen redder bankerne, så er der selvfølgelig også råd til, at de offentligt ansatte får en lønforhøjelse, der svarer til de privatansattes.

groft sagt

På sikker afstand

Mange mandlige pædagoger og pædagogmedhjælpere undgår kropskontakt med børn af frygt for at blive anklaget for pædofili.

Tegning: Gitte Skov



Sååå - Sååå
Jeg er jo
lige her

[snuden fremme]

Mads Mikkelsen får i rollen som pædofili-mistænkt pædagogmedhjælper sat fokus på et ømtåleligt emne.

Er mandlige ansatte i dagtilbud jaget vildt? Ja, er svaret, når man ser Thomas Vinterbergs film *Jagten*. Pædagogmedhjælperen Lucas bliver uden egen skyld kastet ud i et stormvejr, fordi lederen – spillet af Susse Wold – får et barn til at sige ting, som

hun i ren og skær pædofiliangst puster op til at blive en sandhed. Det er som i H. C. Andersens historie om fjeren, der blev til fem høns. For hver gang, der tales om det, barnet har sagt, vokser historien.

Pædagogmedhjælperen har ikke en chance i lokalsamfundet. Folkestemningen både dømmer og straffer. Det er rendyrket heksejagt.

Mads Mikkelsen er Danmarks hotteste filmnavn nationalt og

Uskyldig anklaget

Side 22

internationalt. Kendt fra film som *Pusher*, *En kongelig affære* og Bond-filmen *Casino Royale*. Han siger i et interview i Politiken om rollen som Lucas:

“Hvis man skal formå at røre biografpublikummet, provokere det og få det til at tænke efter, er det vigtigt, at en karakter som Lucas er absolut troværdig.” Det lykkes til fulde, og forhåbentlig kan filmen være udgangspunkt for gode diskussioner og refleksioner, så angsten for pædofili ikke fører til, at uskyldige får deres liv ødelagt. ★



Pressefoto

Skuespiller **Mads Mikkelsen** giver i rollen som pædagogmedhjælperen Lucas et indlevet og gribende portræt af de menneskelige konsekvenser af en falsk pædofili-anklage.



**Slankeeffekt
godkendt af EU**

Ned i vægt uden at sulte...

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankekuren gang på gang mislykkes, fordi sulten eller den søde tand tager over, er der nu hjælp at hente med naturmidlet Fibramin.

Reducerer sulten

Fibramin er et nyt slankemiddel med EU godkendt effekt, som indeholder plantefiber, der i maven kan opsuge det vand, du drikker sammen med tabletterne. Det fylder en del af maven med fibre og dæmper appetitten, så du automatisk spiser mindre og taber dig.

Fibramin tabletterne indeholder også mineralet chrom, der hjælper med at holde blodsukkeret stabilt - en ekstra hjælp, hvis du har en sød tand.

Effekten bevist

Effekten af Fibramin er bevist i mange studier, og indholdsstoffet er netop blevet godkendt i EU for sin slankende effekt. Det giver dig den bedste garanti for et godt resultat.

Fatmans slankekur

Den kendte entertainer Master Fatman har prøvet Fibramin og

tilstår, at han ikke kunne tabe sig uden tabletterne. "Jeg kunne simpelthen mærke, at Fibramin gjorde min sult mindre, og min store trang til søde sager kunne jeg meget lettere styre. Det gjorde, at jeg nåede mit mål og tabte 15 kilo - og jeg holder stadig vægten" fortæller en glad Master Fatman.

Prøv Fibramin

Vil du vide mere om, hvordan Fibramin kan hjælpe dig ned i vægt, eller vil du se filmen med Master Fatman, så kig ind på wellvita.dk.

**Master Fatman
overrasket:**

Tabte 15 kilo



**"Det var utroligt,
hvordan pillerne
dæmpede min
sult og trang til
søde sager."**

**Se filmen på
wellvita.dk**

Direkte til dig

199⁰⁰

Spar 120,-

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

Prøv Fibramin - 1 måneds forbrug kun kr. 199,-

Prøv Fibramin - 30 dage til kun kr. 199,- spar kr. 120,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Fibramin hver måned, og du betaler forsat kun kr. 199,- Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk. Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.



Mens vi venter ...



Der er ikke megen gang i overenskomstforhandlingerne i kommuner og regioner her midt i januar, hvor jeg har sat mig til tasterne. Til gengæld har finansminister Bjarne Corydon fået sat en dagsorden for forhandlingerne, som lige er en tanke værd. Han er nemlig gået til frontal-angreb på den såkaldte reguleringsordning.

Den ordning skal væk, hvis det står til Corydon, fordi der skal skabes "sammenhæng mellem udviklingen i lønnen og udviklingen i, hvor effektivt opgaverne løses". For mit vedkommende er det ikke reguleringsordningen, der er det afgørende. Det er kun et spørgsmål om teknik. Det afgørende er derimod det,



At Socialdemokraterne og SF'erne nu vil lammetæve de offentligt ansatte, kommer bag på mig.

der kaldes den parallelle løn-udvikling mellem den private og den offentlige sektor. Det er i virkelighedens verden princippet om, at vi i velfærdssamfundet ikke ønsker et A-arbejdsmarked, der arbejder med døde ting til eksport, og et B-arbejdsmarked, der arbejder med velfærd til mennesker.

[kort sagt]

Finansminister Bjarne Corydon (S) ønsker at afskaffe reguleringsordningen, som er aftalt mellem overenskomstparterne for at sikre, at de offentligt ansatte ikke sækker bagud i forhold til løn-udviklingen på det private arbejdsmarked.

Den nuværende reguleringsordning blev aftalt med Venstres finansminister Henning Christophersen i 1982. At den nuværende regering nu vil smide dette princip i kloakken, havde jeg ikke lige set komme. Det kan selvfølgelig ikke komme som et chok, at de radikale er med på vognen. Deres akademiske kernevælgere får under alle omstændigheder en velvoksen bid af lønkagen. Når akademikere centralt eller lokalt på den ene side af bordet forhandler med akademikere på den anden side, så kommer der rigtige menneske-penge på bordet. Det viser alle erfaringer.

Men at Socialdemokraterne og SF'erne nu vil lammetæve de øvrige offentligt ansatte, kommer bag på mig. Og billedet er da overraskende. En borgerlig regering cementerer som arbejdsgiver princippet om, at privat og offentligt ansattes lønudvikling skal følges sådan nogenlunde, mens en regering med socialdemokrater og SF'ere vil gøre op med dette princip. Er der mon anden forklaring end: Sådan er det jo? ★



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

Frivillige skal være en ekstra hånd

16. januar

Når man ser udviklingen af antallet af borgere med demenssygdomme på landets plejecentre, mener jeg absolut, at de har krav på uddannet personale med faglige kompetencer og erfaring i at skærme dem mest muligt, således at de ikke offentligt udstiller deres handicap – ufrivilligt. De skal kunne stole på, at de er i kompetente hænder. Denne opgave er en offentlig, lovbunden forpligtigelse, som ikke skal udøves af frivillige – uanset deres velmenende tilgang. Frivillige skal være en ekstra hånd – styret af fagligt velfunderede medarbejdere.

Mette Møller-Larsen

Sendt til redaktionen Længe leve fritidspædagogikken

16. januar

I løbet af 1. kvartal forventes politikerne at indgå forlig om folkeskolereformen. Jeg håber på, at der inden da har samlet sig et hav af informationer om alle de gode værdier i fritidspædagogikken fra alle os, der har et bankende hjerte for vores fag og for vores børn, som bruger os, så de beslutninger, der inden længe tages på politiker-niveau, er velovervejede og velfunderede i sund fornuft og med stor respekt for vores fritidspædagogiske kulturarv.

René Lundberg



Kan man kalde det mobning, når man skubber folk ud over kanten, så de ikke længere er en del af det danske samfund?

PEDER BÆK

Hvad mener du?

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

Facebook De frivillige får det sjove 16. januar

Det er ærgerligt, at det vil være det sjove relationsarbejde, der bliver overdraget til de frivillige medarbejdere. Derved vil der blive stor grad af nedslidning for personale, der arbejder med mennesker ramt af handicap.

Jannie Rasmussen

Facebook Akademikersyge – eller hvad? 14. januar

Kan man kalde det mobning, når man skubber folk ud over kanten, så de ikke længere er en del af det danske samfund? Vi undrer os utroligt meget over fagbevægelsen, som i sin tid blev startet for at hjælpe de folk, som havde brug for hjælp. Det kunne man give dem ved, at man løftede i fælles flok. Hvor-

dan kan det, som sker nu, så ske? Og hvordan kan politikere i de partier, som startede på at hjælpe de svageste i samfundet tåle at se på det, som sker nu? Har man fået akademiker-syge eller hvad?

Peder Bæk

Facebook Stavnsbundet i fleksjob 9. januar

Det er en skam, at regeringen ikke vil høre på de faglige organisationer. Vi har medlemmer, som nu føler sig stavnsbundet i deres fleksjob. Det er absolut ikke rimelige vilkår i den nye lovgivning.

Dorthe Jørgensen

Facebook Kollegaer går ned med stress 12. januar

Der er fokus på lægesekretæ-

rens arbejde, fordi sygehusets effektivitet er steget, og der er kortere indlæggelser. Arbejder selv på aflastningsafdeling. Her er arbejdet så sandelig også blevet meget mere komplekst, da patienterne bliver hurtigere udskrevet fra behandling på sygehuset, og fordi patienterne fejler mere end én sygdom. Vi løber hurtigere og hurtigere, og kollegaer går ned med stress. En ond cirkel er skabt! Hvad har FOA tænkt sig at gøre?

Tina Nielsen

Facebook En skamstøtte: Reform af førtidspension og fleksjob 2. januar

Det er ubegribeligt, at en regering med S + SF-deltagelse kan gennemføre en sådan reform. Ordningerne og ydelserne forringes voldsomt for samfundets svageste – for mennesker med begrænset arbejdsevne. Et samfund dømmes netop på, hvorledes det behandler sine svageste. At S + SF er med til at trampe på dem er en falliterklæring og en skamplet.

Henrik Herlöv Lund



Stress - ikke her

Et hjemmeplejedistrikt i Vejle har fundet opskriften på at undgå stress. Det handler om at se stress som arbejdspladssens problem – ikke som noget, den enkelte skal gå og rode med på egen hånd.

Tema om stress side 26-33



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



procent af FOAs medlemmer har udført frivilligt socialt arbejde inden for det seneste år.

Kilde: 'Det siger medlemmer af FOA om frivilligt arbejde', FOA, december 2012

Vær med i debatten

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



1 Hygge. Det mobile køkken bliver brugt til at skabe hygge og aktivitet. I dag bager de småkager i afdelingen Dortheahaven.

Store bagedag

[Mobilt køkken]

Takket være et mobilt køkken kan de 74 beboere på Plejecentret Smedegade i Slagelse indimellem opleve duften af nybagte småkager, boller, sandkager og pandekager. De ansatte kan rulle køkkenet ud i afdelingerne og engagere beboerne i madlavningen.



På en helt almindelig tirsdag eftermiddag kan beboerne i Plejecentret Smedegade i Slagelse godt bage småkager. Centret har kun modtage- og anrettekøkkener, men duften af mad skal beboerne ikke undvære. Derfor har centret købt et **mobilt køkken**, så beboerne selv kan være med til at bage og lave mad. Og fødselsdage kan fejres med en stor brunch.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

2 Handsker på. Beskæftigelsesvejleder Pia Lecanda sørger for, at hygiejnebestemmelserne bliver overholdt. De kræver, at beboerne har handsker på, når de rører ved kagerne.

3 Minder. Arbejdet med småkagerne sætter gang i minderne. "Jeg havde fem brødre derhjemme, så det var altid mig, der skulle lave mad," fortæller Anna Andersen.

4 Fingerfærdighed. Arbejdet er med til at holde beboerne aktive og holde gang i motorikken. →



5 Husmor. "Jeg har været husmor hele mit liv og kom ud at tjene som 14-årig, så jeg har bagt mange småkager. Det er dejligt, at man stadig kan få lov," siger Anna Margrethe Hansen (tv.).

6 Arbejdskrævende. Småkagerne hedder Bondekager, og de tager tid at lave, for hver kage trilles ud som en lille kugle, der trykkes flad, pensles med pisket æg og drysses med hakkede hasselnødder og perlesukker.

7 Hjemmelavet. "Vi vil jo gerne lave så meget, vi kan sammen med beboerne, selv om vi ikke længere har et produktionskøkken," siger husassistent Gitte Christensen. "Det gør vores arbejde mere spændende."

8 Lokkemad. Efterhånden som duften af småkager breder sig i afdelingen, kommer flere beboere ud i fællesrummet.

9 Appetit. De hjemmebagte kager giver appetit. "Tag bare én mere," siger Anna Margrethe Hansen. Første fad er hurtigt tomt.



6



7



5



8



9

det virker

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

Rosenkål er vores yngste kålsort. Det menes, at den er fremavlet i Belgien i 1500-tallet, men den er først blevet udbredt og populær sammen med dybfryseren efter 2. Verdenskrig.

Kilde: www.vom.dk og www.wikipedia.dk



Navn: Lene Pedersen

Alder: 59

Uddannelse: Ufaglært

Job: Køkkenmedhjælper

i Resto'en, personalekantinens på Holstebro Sygehus, siden 2000.

Oprindelig syerske, men blev rengøringsvikar på sygehuset i 1995 og kom senere til køkkenet i forbindelse med et jobrotationsprojekt.

[opskrift]

Rosenkålssalat

Rosenkålssalat

- 400 g fintsnittet rosenkål
- 150 gram kogte kikærter eller kogte hvedekerner
- ½ fintsnittet rødløg (ca. ½ deciliter)
- 1 sylt æble i tynde både (gerne Elstar)
- fintsnittet persille eller dild
- 1 spsk. sesamfrø (drysses over til sidst)

Dressing

- 1 spsk. olie
- 2 spsk. limesaft
- ½ fintsnittet chili eller lidt chiliolie
- 1 tsk. rørsukker

Det hele blandes, overhældes med dressing og drysses med sesamfrø. Opskriften er til 4 fire personer.

Mange hader vores yngste kålsort. Men når **Lene Pedersen** bruger den rå i salater, er den populær.



Rosenkålen skal spises rå

Lugten og smagen af kogt kål er ikke populær blandt personalet på Holstebro Sygehus. Derfor bliver den sunde rosenkål kun brugt rå og fintsnittet, så den kan indgå i salater.

“Det er faktisk det eneste, vi bruger den til i Resto'en,” siger køkkenmedhjælper **Lene Pedersen** om rosenkålen, der er en af hendes egne foretrukne grøntsager.

“**Rosenkål er rig på både** vitaminer og fibre, så den passer godt ind i kantinens nye stil,” siger Lene Pedersen. Det nye er, at kanten er på vej til at blive nøglehulsmærket.

Det betyder, at udbuddet af varer i kanten skal være sundere, og de skal tilberedes på en sundere måde.

“Der er jo stadig folk, der vælger usund mad – og der er en del overvægtige

her på sygehuset. De skal have bedre valgmuligheder,” siger hun.

Det nye koncept betyder, at hun og kollegerne har været på kursus for at blive inspireret til at lave sundere mad.

“Der sker en kæmpe udvikling i køkkenerne i disse år, og det gør vores arbejde både spændende og udfordrende,” siger hun og tilføjer, at der er mange besparelser i køkkenerne, men det har den fordel, at der bliver ansat flere ufaglærte som hende selv.

“De første år gjorde jeg kun rent og vaskede op, men efterhånden er vi meget mere med i madlavningen og har selvstændige ansvarsopgaver,” siger hun.

“Jeg er glad for den udvikling med sundere, mere hjemmelavet mad – også fordi den giver spændende job til os ufaglærte,” siger hun. ★ ingrid@mediehusetribrik.dk



Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

fagligt talt

Medarbejderne får halveret lønnen

Det er både rystende og uretfærdigt, at rengøringsmedarbejderne i Kultur- og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune nu får deres løn halveret. O.k., deres arbejdstid følger også med ned, men hvad kan de bruge det til? Arbejdet skal stadig udføres, og nogle af dem vil ende med at slæbe sig en arbejdsskade til.

Vi har tidligere omtalt Lis Bendsen, der i 23 år har haft fuldtidsjob i Sundby Idrætspark. Hun var glad for jobbet og kollegerne. Stolt af, at hallen altid var pæn og ren – og viste med stolthed de fif, hun og kollegerne havde lært, når de for eksempel skulle skrabe harpiks af hallens gulve.

Lis Bendsen vidste godt, at hendes tillæg på 3.000 kroner om måneden vil forsvinde, når den nye overenskomst træder i kraft. Men lige før jul fik hun et brev fra

sin nye arbejdsgiver, Alliance+, der meddelte hende, at hendes arbejdstid bliver halveret – og lønnen selvfølgelig følger med ned.

Arbejdet skal stadig udføres, og nogle af dem vil ende med at slæbe sig en arbejdsskade til.

Stoltheden og arbejdsglæden forsvinder, når der ikke længere er tid til at gøre

arbejdet ordentligt. Hvad er der blevet af al snakken om 'det udviklende arbejde'? Også i rengøring er der faglig stolthed og ønsker om at lære nyt og løse opgaven bedst muligt. Når den skal løses på den halve tid kommer sportshaller og biblioteker hurtigt til at se smudsige og kedelige ud.

I alt 35 FOA-medlemmer får reduceret deres arbejdstid med i gennemsnit 43 procent. I en kort periode kan de få supplerende dagpenge. Men derefter risikerer mange af dem alvorlige økonomiske problemer. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True



[kort sagt]
Rengøringsmedarbejderne i Kultur- og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune får halveret deres løn som følge af udlicitering.

nyt



27

gange. Så meget mere effektivt er det at investere i offentlig service end at nedsætte selskabsskatten, hvis målet er at skabe job her og nu.

Kilde: www.ae.dk



Dennis bliver 60

Den 13. februar kan FOA-formand Dennis Kristensen gå på efterløn. Men det gør han nok ikke. Måske bliver du klogere, hvis du læser **portræt-interviewet** på foa.dk den 8. februar. Her bliver det muligvis også afsløret, hvorfor han ikke drikker rødvin.

Leder du efter et kursus?

Kursusportalen giver overblik, uanset om du leder efter et kursus om demens, sund kost, indeklimate eller pædagogik. Du kan sortere kurserne efter pris, tidspunkt, udbyder og sted.

Læs mere
www.foa.dk/kurser-arrangementer

Kan du få kontanthjælp?

Pjecen 'Kan du få kontanthjælp, hvis du mister dine dagpenge?' er blevet opdateret.

Find den
www.foa.dk/publikationer

Usunde spisevaner

Vi spiser for få grøntsager og frugt og for meget sukker. Det konstaterer forskerne i en ny nordisk undersøgelse, der kortlagde, hvad 11.500 personer spiste i Danmark, Norge, Finland og Sverige og Island. Kun mellem 9 og 24 procent af de voksne og kun 8 procent af børnene spiste en kost, som forskerne fandt sund.

Det generelle mønster var, at kvinderne spiste sundere end mænd.

Læs mere

www.food.dtu.dk



Foto: Colourbox

Honning mod bakterier

To studerende i medicinalbiologi på Roskilde Universitet, Said Fakhri og Marwan Saysh, har fået økonomisk støtte til at forske i honnings eventuelle effekt på multiresistente bakterier. Said Fakhri er barnebarn af en afghansk naturlæge, og han samarbejder med ledende forskere for at afprøve, om honning kan have en effekt.

Læs mere

www.ruc.dk/rubrik



I Slagelse dyrker de tang

Slagelse Kommuner er i gang med at producere økologisk tang, som der er stor efterspørgsel på i Europa. Kommunen har 180 kilometer kyststrækning, og det er planen, at Storebælt skal bruges til produk-

tion af tang, der skal høstes fra seks meter lange reb i havet. Rebet podes med sporer fra sukker-tang, som – hvis alt går vel – høstes et halvt år senere.



Læs mere

www.foodculture.dk



Jeg er jo et ret altædende væsen – det kan man også godt se.

FINANSMINISTER
BJARNE CORYDON

Bliv hjemme

Fødevarestyrelsen minder i en ny kampagne om, at man gør både arbejdsgiveren og kunderne en rigtig dårlig tjeneste, hvis man kommer på arbejde, selv om man er syg.

Den meget smittefarlige norovirus, der giver Roskildesyge, er skyld i flere hundrede sygdomstilfælde hvert år. Årsagen er ofte, at medarbejdere i køkkener glemmer at vaske hænder, når de har været på toilettet eller har kastet op, og så breder sygdommen sig til kunder og kolleger.



Læs mere

www.fvdir.dk

Krydderier kan godt holde sig

Der er ingen grund til at smide krydderier ud, selv om sidste anvendelsesdato er overskredet, skriver Samvirke. Krydderierne kan miste noget af deres styrke, men der sker ikke noget ved at bruge dem. De bliver ikke sundhedsfarlige. Man skal kun kassere dem, hvis der er smådyr, mug eller skimmel i dem.



Håndvaskekontrol

Patienterne på Regionshospitalet i Randers har svært ved at slippe ud fra toilettet, hvis ikke de vasker hænder og spritter dem af. Hospitalet er ved at teste 'fremtidens' toilet, der har en sensor ved toilettet, blinkende dioder og en dør, der åbner automatisk, når hænderne er vasket og sprittet af. Systemet virker: Tidligere var det under halvdelen, der vaskede hænder og under 10 procent, der sprittede dem af. Nu vasker 60 procent af patienterne hænder – og over 95 procent spritter dem af.



Læs mere

www.regionshospitalet randers.dk



Sønderjylland tester transportrobot

Sygehus Sønderjylland er i gang med at teste, om en transportrobot kan bruges på danske sygehuse.

Tanken er, at robotten skal aflaste sundhedspersonale, serviceassistenter og portører, fordi den automatisk kan transportere fra lagre og depoter til det sted, tingene skal bruges.



Læs mere

www.medicnet.nu

Filmen *Jagten* fik René Hansen til at genopleve den frygtelige tid, hvor han selv var anklaget for **overgreb på børn**. “Heldigvis var jeg ikke alene som Mads Mikkelsen.”

Uskyldig anklaget



René har stået frem i adskillige medier med sin historie. “Det har været vigtigt for mig, at folk turde spørge mig om alt, og derfor har jeg været meget åben. Jeg har jo ikke haft noget at skjule.”

Læs
snuden
fremme
Side 12

Se det

René fortæller om den hjælp, han har fået af PMF-Fyn på www.foa.dk/foa-tv

“Den var virkelig hård. Jeg havde våde øjne under hele filmen.”

De fleste, der har set Mads Mikkelsen i rollen som uskyldig anklaget for overgreb mod et barn, er næppe upåvirket, når de forlader biografen. For **René Hansen** var filmen ikke bare gribende, men en tur tilbage til det helvede, han selv stod i, efter han blev ringet op af sin leder en fredag i november 2007.

René var dengang pædagogmedhjælper i en børnehave i Odense, og som tillidsrepræsentant var han vant til at tage nogle kampe med ledelsen. Han troede derfor, at der var tale om en tjenstlig samtale, da lederen insisterede på at komme hjem til ham.

Men samtalen havde en langt mere alvorlig karakter. René fik at vide, at et somalisk forældrepar havde anklaget ham for at have anden kønslig omgang med deres treårige datter.

“Da hun sagde, at mine kolleger var blevet orienteret, brød jeg fuldstændig sammen. For så var det jo ikke bare en uvirkelig drøm, men alvor,” siger René

Hansen, der har modtaget mange ‘tænker på dig’-sms’er og kommentarer på Facebook, efter *Jagten* fik premiere i starten af januar.

Opbakning fra alle

Selv om han fuldt ud kan leve sig ind i de pinsler, som den anklagede i filmen gennemgår, er der et afgørende punkt, hvor hans historie – ud over at være virkelig – adskiller sig fra filmens hovedperson.

“Han står jo nærmest helt alene, mens jeg havde en fantastisk opbakning – både fra familien, venner og kolleger. Og så tror jeg heller ikke, jeg var kom-

met igennem forløbet uden støtten fra min fagforening.”

To dage efter lederens besøg mødtes René med Frank Lundgren, som er formand for PMF Fyn, en afdeling under FOA.

“Han sagde med det samme, at de ville sørge for en advokat, og at de ville gå hele vejen for mig. Og jeg har kunnet ringe til dem dag og nat.”

Politiet nåede i februar 2008 frem til,



Fagforeningen
sagde, at de stod
bag mig, hvis jeg
ville gå hele vejen
med en retssag.



at der ikke var grundlag for en sigtelse. "Du kan starte på dit arbejde igen," lød beskeden.

Men sådan gik det ikke. Odense Kommune ville ikke risikere dårlig omtale og valgte at fyre René.

Svært at give krammere

PMF Fyn gik ind i sagen, som endte med, at René fik 140.000 kroner i erstatning for uretmæssig fyring.

"Fagforeningen sagde, at de stod bag

mig, hvis jeg ville gå hele vejen med en retssag, men jeg indgik forlig, så jeg kunne få lukket sagen og komme videre."

I dag arbejder René igen med børn og unge. Det er det, han brænder for, og så er han tilpas stædig til ikke at lade sig kue. Som vikar på en døgninstitution mærker han dog stadig følgerne af den gamle sag.

"Det er svært, når der kommer en teenagepige, som vil have en krammer. Jeg vil helst nøjes med at holde om skulderen."

I modsætning til hovedpersonen i *Jagten* har René Hansen ikke stået alene. "Jeg har fået opbakning fra både familien, venner, kolleger og min fagforening – kun Odense Kommune føler jeg mig svigtet af."

René tror ikke, at han nogensinde vil kunne ryste sagen 100 procent af sig, men hvis han skal give et råd til andre i en lignende situation er det åbenhed.

"Det vigtigste er, at man ikke gemmer sig. Det at snakke så meget om forløbet har været guld værd for mig." ★

men@foa.dk

Fra anklage til erstatning

16. november 2007:

René Hansen får at vide af sin leder, at et forældrepar har anklaget ham for overgreb på deres datter.

19. februar 2008:

Politiet mener ikke, der er grundlag for en sigtelse.

4. marts 2008:

René bliver fyret af Odense Kommune. PMF Fyn går ind i sagen.

13. august 2008:

René indgår forlig og får 140.000 kroner i erstatning for uretmæssig fyring samt fuld løn i perioden frem til december 2008.

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:

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

Kan man bruge reklame som vejledning?

Jeg har læst, at vi kan regne med, at der nu kommer mere **reklame** på vores mad og drikke. Er det en god ide at kigge efter dem, når man vil spise sundt?

[Ingrid Sørensen]

Svar

Det er rigtigt, at det i december 2012 blev lovligt for fødevarerindustrien at bruge **sundhedsanprisninger**. Fremover må der stå på fødevarernes emballage, hvilken sundhedsfremmende effekt det kan have at spise fødevarerne. EU har arbejdet med anprisningerne i flere år og kigget al den videnskabelige dokumentation efter i sømmene for de anprisninger, som fødevarerindustrien har ønsket. 222 anprisninger er sluppet gennem nåleøjet, og de omfatter vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer som kostfibre og fedtsyrer.

For eksempel kan der stå på mælk, at den indeholder calcium, der vedligeholder tænder og knogler.

Du spørger, om det er en god ide at bruge anprisningerne som vejledning til at spise sundere. Til det spørgsmål vil jeg umiddelbart **svare nej**. Selv om der er dokumentation for, at enkelte næringsstoffer, der findes i en fødevarer, er sunde, er det ikke sikkert, at den samlede fødevarer er sund. Det skyldes, at der endnu ikke findes ernæringsmæssige krav til de fødevarer, der må bære en anprisning. EU går i 2013 i gang med

at udarbejde krav til, hvor meget sukker, salt og mættet fedt en fødevarer maksimalt må indeholde for at reklamere med at være sund. Samtidig er der en risiko for, at man fokuserer alt for meget på enkelte næringsstoffer, som man reelt ikke ved, om man mangler. Det, vi ved, er, at folk generelt bør spise mere fisk, fuldkorn, frugt og grønt og færre produkter med meget sukker, fedt, salt og alkohol. Så i min optik er det mere relevant at holde sig til kostrådene og kigge efter fødevarer med for eksempel nøglehulsmærket eller fuldkornsmærket.

[Gitte Gross]



Det er mere relevant at holde sig til kostrådene og kigge efter fødevarer med for eksempel nøglehulsmærket eller fuldkornsmærket.

.....
GITTE GROSS

Skal jeg frasige mig efterlønnen?

Jeg har tidligere arbejdet som pædagogisk konsulent og har været tjenestemand.

Min efterløn er derfor reguleret i forhold til tjenstemandspensionen (27 pensionsår). Jeg har løbende haft forskellige konsulentjobs i efterlønsperioden, og denne indtægt bliver også modregnet.

I 2013 vil jeg indgå i flere forskellige ansættelsesforhold, hvor jeg samlet vil tjene 150.-200.000 kr. Derfor regner jeg med, at jeg ikke længere vil kunne få udbetalt efterløn.

Skal jeg stadig udfylde månedlige ydelseskort og indsende dem? Eller skal jeg simpelt hen frasige mig **efterlønnen** i 2013?

Hvilken betydning har mit arbejde i efterlønsperioden i forhold til den skattefrie præmie? Og hvem registrerer mine arbejdstimer i forhold til de skattefrie præmieportioner?

[Konsulenten]

Svar

Du er på fleksibel efterløn. Det betyder, at du må arbejde alt det, du vil. Indtægterne bliver modregnet i efterlønnen efter gældende fradragregler.

Det betyder, at du **ikke skal frasige dig efterlønnen**, men blot blive ved med at udfylde og indsende dine ydelseskort - også

selvom du i perioder får udbetalt 0 kr. i efterløn.

Hvis du på grund af arbejde ikke skal have efterløn i lang tid, kan du nøjes med at udfylde en erklæring hvert halve år - AR 299 'Efterløns erklæring for 6 måneder - arbejde'.

Din lokale a-kasse kan sende dig blanketten. Du spørger også til dine skattefrie præmieportioner. I din aldersgruppe er betingelsen for at få dem, at man har et efterlønsbevis og venter mindst 2 år med at gå på efterløn efter udstedelsen af beviset. I den 2-årige periode skal man som fuldtidsforsikret have mindst 3.120 arbejdstimer. Herefter kan man begynde at optjene præmieportioner.

Hver gang man har arbejdet 481 timer, optjener man 1 præmieportion. Der kan højst udbetales 12 præmieportioner svarende til 5.772 arbejdstimer.

Dine arbejdstimer tæller med til præmien med det antal løntimer, arbejdsgiverne har indberettet til indkomstregisteret.

Arbejdstimerne/løntimerne registreres således i indkomstregisteret af arbejdsgiverne. Hvis løntimerne og de timer, der er udbetalt i efterløn, overstiger loftet på 5.772 timer, modregnes efterlønstimerne dog i arbejdstimerne.

[Elisabeth Bruun Olesen]



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



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



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

Hvad kan jeg få ved kritisk sygdom?

Hvis man har fået udbetalt de 100.000 kr. hos PenSam ved **kritisk sygdom** (brystkræft), kan man så også søge om at få 50.000 kr. hos FOA? **[Anonym]**

Svar

Der kan kun udbetales kritisk sygdom **fra én forsikring**. Hvis du er berettiget via din pensionsordning (Pen-

Sam), vil du ikke være berettiget til kritisk sygdom via dit medlemskab af FOA (den fælleskommunale forsikring).

Hvis du har andre spørgsmål i forbindelse med sygdom, er du velkommen til at søge råd og vejledning i din lokale FOA-afdeling.

[Anne Dahl Petersen]

Ulykker til og fra arbejde

Vi er nogle kolleger, der er i tvivl om, **hvordan man er dækket** på vej til og fra arbejde, hvis man for eksempel vælter på sin cykel og kommer til skade på grund af manglende snerydning? **[Kollegerne fra hjemmeplejen]**

Svar

Hvis man kommer til skade under transport til og fra arbejde, kan skaden **normalt ikke anerkendes** som en arbejdsskade – uanset om det sker

på grund af de glatte veje eller ved et færdselsuheld.

Man skal være mødt på arbejdspladsens område, før der kan være tale om en arbejdsskade. Det vil sige, at hvis man for eksempel falder på arbejdspladsens parkeringsplads på grund af mangelfuld snerydning, så vil skaden være omfattet af arbejdsskadeloven.

Man vil også være omfattet af loven, hvis skaden sker på vej fra én borger til en anden.

Men er uheldet ude, vil det altid være klogt lige at kontakte sin lokalafdeling eller Arbejdsskadestyrelsen, da der vil være visse situationer, hvor transporten til og fra arbejde sker i arbejdsgiverens interesse, og så kan skaden alligevel anerkendes som en arbejdsskade.

Hvis for eksempel en medarbejder bliver tilkaldt fra sit hjem eller andet sted, hvor personen har rådighedsvagt, betragtes både forberedelserne i hjemmet og transporten fra hjem-

met til arbejdet som omfattet af loven.

Det gælder også medarbejderen, der arbejder efter en varieret ugeplan og kører mellem flere borgere. Hun er dækket, fra hun kører hjemmefra. Hvis hun derimod arbejder efter en fast arbejdsplan, vil hun ikke være dækket på vej til første borger.

[Helle Thunø]

VENDLET

- gør de tunge opgaver lette...



Se mere på:
www.vendlet.dk

Kontakt os på:
Tlf: 9631 0050

Stress er et fælles problem

En stigende tilbøjelighed til at behandle stress som et **privat problem** bekymrer stresseskperter.

Af Karin Svennevig Hyldig

12 procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år været sygemeldt på grund af stress. Det viser en medlemsundersøgelse. Siden 2010 er antallet af FOA-medlemmer, der i høj grad eller i meget høj grad føler sig stressede, steget fra 9 procent til 13 procent.

Stressramte sendes i stigende grad til psykolog eller på kursus i mindfulness. Det bekymrer både stresseskperter og forbundssekretær **Inger Bolwinkel**, der er FOAs politisk ansvarlige for arbejdsmiljø:

“Psykologhjælp er fint nok, men kan ikke stå alene. Stress er og bliver et kollektivt problem, der skal forebygges på arbejdspladsen,” siger Inger Bolwinkel og minder om, at det i forbindelse med nedskæringer er lederens ansvar, at ressourcer og opgaver passer sammen.

Hun bakkes op af stressforsker og arbejdsmediciner **Bo Netterstrøm**, der gennem to år har været med til at følge 268 stressramte for at finde ud af, hvor effektive forskellige stressbehandlinger er. Undersøgelsen viser, at stressramte har markant bedre chancer for at komme i job igen, hvis den traditionelle psykologbehandling suppleres med dialog på arbejdspladsen.

“Masser af mennesker klarer kriser ved at tale med nogen i samme situation,” siger stresseskperter.

“Generelt er det afgørende, at lederen påtager sig ansvaret for medarbejdernes trivsel. Mange ledere synes at mene, at stress skyldes ‘noget derhjemme’. Men det er altså på jobbet, vi har det fællesskab, der kan sætte mest effektivt ind mod stress,” siger han. ★

Mere stress siden 2010

- **12%** af FOAs medlemmer har været sygemeldt med stress inden for det seneste år.
- **40%** af FOAs medlemmer har inden for det seneste år oplevet, at de har fået mere travlt.
- **13%** af FOAs medlemmer føler sig i høj grad eller meget høj grad stresset i hverdagen – det er 4% flere end i 2010.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse, 2012

karin.svennevig@gmail.com

Dårlig søvn. Manglende koncentration. Mindre overskud til familien. Tanja Smidt havde de **klassiske symptomer på stress**, men troede bare, at hun var træt af sit arbejde.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

Jeg lyttede ikke til min krop

Læs mere på næste side. →



Jeg →
lyttede
ikke
til min
krop

Tanja Smidt har det godt med at være ude og tvinger sig selv til at komme **ud at gå eller løbe** flere gange om ugen. Ellers har familien været den vigtigste støtte. "Min mand har været helt fantastisk."





Hvad er det nu, jeg skal?

Sosu-assistent **Tanja Smidt** er hjemme hos en borger og stopper op midt i sine opgaver. Den vanlige sans for at kunne overskue mange gøremål er slået helt ud af kurs. Og da medicinen skal doseres, bliver hun i tvivl om, hvor langt hun er nået.

På vej til næste borger vælter tårerne ud, og sådan fortsætter det mellem hvert besøg.

Det er 8. februar 2012, den dag hvor Tanja indser, at hun er nødt til at tale med sin leder.

To dage senere sidder hun på kontoret og fortæller, hvordan hun har det.

“Du virker stresset og depressiv,” konkluderer lederen og råder Tanja til at sygemelde sig.

Beskeden er noget af et chok. Godt nok har hun haft symptomer siden efteråret 2011, men den dårlige søvn og korte lunte har hun tilskrevet, at hun nok var ved at være træt af sit arbejde.

Svært at være patient

Hos lægen er der heller ingen tvivl. Tanjas ubehandlede stress har udviklet sig til en depression, og hun bliver straks sat i behandling. Men for sent. To uger senere har hun det så dårligt, at hun bliver indlagt med selvmordstanker.

Under det fem uger lange ophold får Tanja det bedre, men hun har det skidt med at være patient.

“Jeg har arbejdet meget med psykisk syge og har altid været den, der skulle hjælpe andre, så det var svært at være der, hvor jeg kunne møde nogle af de borgere, jeg har haft kontakt til,” siger Tanja.



Vi fik pålagt flere og flere opgaver.

.....
TANJA SMIDT, STRESSRAMT
SOSU-ASSISTENT

Arbejdspresset blev for stort
Over en kop kaffe hjemme i rækkehuset i Næstved fortæller Tanja om sit forløb. Set i bakspejlet har der været alt for meget pres på. Og for lidt omsorg for helbredet.

“Vi fik pålagt flere og flere opgaver. Ved sygdom blev der ikke kaldt vikarer ind, og vi andre skulle nå endnu flere borgere,” siger Tanja, der indtil november 2012 var ansat i hjemmeplejen i Næstved Kommune.

Derudover følte hun ikke, at hun havde tid til at tage sig ordentligt af sine opgaver som tillidsrepræsentant og praktikvejleder, så indimellem måtte fritiden tages i brug for at nå alle samtaler.

Øver sig på Tanja-tid

Tanja er fortsat sygemeldt og kæmper stadig med sin sygdom. Hun har svært ved at huske og får det indimellem dårligt, når hun er ude blandt andre mennesker.

“Jeg øver mig i at holde tankemylderet på afstand og gøre noget godt for mig selv. Når jeg sidder og hækler eller knytter, slipper knuden i brystet langsomt.”

Og fremtiden? Som hun har det nu, kan Tanja ikke forestille sig at komme tilbage til et job, hvor hun er omgivet af andre menneskers forventninger.

“Men måske kan jeg blive arbejdsprøvet til noget, hvor man er meget udendørs – gerne et fysisk arbejde. Jeg elsker at gå og rode i min have.” ★

men@foa.dk



Kommunerne har skam stressaftaler og stresspolitikker. Det kniber bare nogle gange med at få dem op af skuffen.

.....
INGER BOLWINKEL,
FORBUNDSSEKRETÆR I FOA



Almindelige symptomer på langvarig stress

- Søvnløshed og træthed
- Øget sygefravær
- Glemsomhed og dårlig koncentration
- Dårligt humør
- Spændinger
- Hovedpine
- Kvalme/halsbrand
- Ondt i maven

Derfor får du stress

Stress opstår, når en arbejdstager stilles over for krav fra arbejdsmiljøet, som han/hun ikke kan håndtere eller ingen indflydelse har på.

Kilde: Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

Hjemmeplejen hårdest ramt

Andelen af i høj grad eller i meget høj grad stressede er steget fra 8% til 16% på to år.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse, 2012

[vidste du at]

en halv million danskere føler sig udbændte på jobbet.

Kilde: www.stressforeningen.dk



[bag om ordet]

Det **sympatiske nervesystem** er indrettet til hurtigt og målrettet at reagere på faresignaler. Det styrer 'kæmp eller flygt-reaktionen'.

[vidste du at]

FOA-medlemmer bliver oftere stressede end gennemsnitsdanskere.

Derfor er FOAs medlemmer mere udsatte

○ **Kvinder er mere modtagelige** for stress end mænd. En gruppe forskere fra Philadelphia mener, at denne kønsforskel skyldes et hormon, der gør kvinder mere følsomme over for angst end mænd.

○ **Omsorgsarbejde belaster** de ansatte følelsesmæssigt. Mest negativt i nedskæringstider, hvor serviceniveauet forringes. Op imod halvdelen af de FOA-medlemmer, der føler sig stressede i høj eller meget høj grad, er også følelsesmæssigt belastede på jobbet.

○ **Færre medarbejdere** løser flere krævende opgaver i den offentlige sektor. En ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer viser, at stressede medlemmer i mange tilfælde har oplevet et stigende arbejdspress gennem de seneste 12 måneder.

○ **Kontrol og topstyring** i den offentlige sektor. En international undersøgelse af 197.473 europæere viser, at høje krav og ringe selvbestemmelse øger risikoen for stress og deraf følgende hjerte-karsygdomme med 23 procent.

Kilde: Bo Netterstrøm, overlæge, Hillerød Hospital

Sådan forebygger du stress



Det kan din arbejdsplads gøre

Snak med din leder, tillidsrepræsentanten eller arbejdsmiljørepræsentanten om, hvordan I kan blive bedre til at forebygge stress. Det kan ske i forbindelse med jeres arbejdspladsvurdering eller med de retningslinjer om stress, alle arbejdspladser skal udarbejde. Det er også vigtigt løbende at tale om stress og arbejdsbelastning på personalemøderne.

Kan eller skal?

Sæt overskrift på alle opgaver: **kan, skal** eller **pyt**. 'Kan' er de små dryp af overskud, der gør hverdagen bedre, men ikke altid kan nås. 'Skal' er din kerneydelse. Og 'pyt' er det, der bare ikke kan nås. Slip det, og drop den dårlige samvittighed.

Stress koster liv

Langvarig stress svækker immunforsvaret.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ illustration: Anne Pedersen

Egentlig er stress en sund reaktion. Stresshormonet kortisol får dig ud af sengen om morgenen. Føler du dig truet, sætter det **sympatiske nervesystem** såvel kroppen som hjernen i et beredskab, der giver superkræfter. Blodet suser ud i de spændte muskler og bliver tykkere for at bremse en even-

tuel forblødning. Hjertet pumper løs og sætter luftvejene på overarbejde, mens hjernen lukker ned for alle de funktioner, der ikke er brug for til kamp og flugt; hukommelsen, indlæringen og refleksionen. Og fordøjelsen går i stå.

Alt sammen genialt, hvis man møder en sulten bjørn,

forklarer **Bo Netterstrøm**, overlæge i arbejdsmedicin på Hillerød Hospital. Men det er livsfarligt, hvis man hver dag mobiliserer sine overmenneskelige kræfter for at gøre sig uundværlig på jobbet. Nervesystemet skal indimellem have ro til at finde balancen igen, påpeger han.



Det kan du selv gøre

- Sig nej – uden dårlig samvittighed
- Bed om hjælp
- Sørg for at holde de pauser, du har ret til
- Tag spørgsmålet om stress op til din MUS-samtale
- Dyrk motion
- Dyrk afspænding og mental ro

1.400 danskere dør af stress hvert år

Man kan både blive invalideret og dø af stress. Alene risikoen for at blive fyret koster menneskeliv. Det viser undersøgelser fra blandt andet Finland og Sverige, hvor flere offentligt ansatte får hjerteproblemer og dør af blodpropper i nedskæringsstider.

Del med andre

Snak med venner, kolleger og familie om de ting, der er svære. Også det derhjemme. Store udfordringer og følelser, der stjæler dit overskud, bliver lettere at overskue, når der kommer ord på. Husk også at være en god lytter.

Pust ud

Motion, frisk luft og fri natur modvirker stress. Det hjælper også bare at sidde stille og trække vejret dybt ned i maven. Det giver ro. Oprydning og hyggesludder kan være o.k. i pausen, men Facebook, mail og telefoner har det med at øge stressniveauet.

Stress fordobler risikoen for at dø af hjerte-kar-sygdomme, diabetes forværres, lige som nogle former for kræft, allergier og infektionssygdomme. Mens immunforsvaret bliver styrket af kortvarig stress, svækkes det af langvarig stress. Desuden øger stress risikoen for depression og demens.

Ubehandlet stress udløser ifølge Stressforeningen over halvdelen af alle angst- og depressionsdiagnoser.

Det er svært at gøre op, hvor mange der reelt dør af stress. Men beregninger tyder på, at det sker for omkring 1.400 danskere om året.★

karin.svennevig@gmail.com

Stress kan undgås når:

- Man har indflydelse og selv er med til at tilrettelægge arbejdet
- Mængden af opgaver er tilpasset mængden af personale
- Man har den nødvendige viden til at kunne løse sine opgaver
- Lederen bakker op frem for at kontrollere
- Det er klart, hvad arbejdsopgaverne går ud på
- Der er fælles standarder for, hvornår det er 'godt nok'
- Travlhed er noget, man klarer sammen
- Stress er noget, man taler åbent om og handler på – med det samme
- Der er fokus på det, der skaber arbejdsglæde, trivsel og udvikling.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøteam

4

ud af 10 FOA-medlemmer synes ikke, de har tilstrækkelig tid til at holde pauser i løbet af arbejdsdagen.

Kilde: FOA medlemsundersøgelse, oktober 2012

Test

Hvor stresset er du?

Du kan teste dig selv og få svar på, hvor stresset du er:

Find det

www.forebyggestress.dk – skriv 'test' i søgefeltet.



Dialogspil mod stress

Et af de mest roste værktøjer til at få gang i en konstruktiv dialog og skabe trivsel på arbejdspladsen er brætspillet **Rundt om stress**. Spillet koster den nette sum af 6.000 kr., og anbefales bl.a. af Hvidovre Hospital og Psykiatrifonden.

Find det

www.frastrsstiltrivsel.dk under fanen 'god praksis'.

Læs mere om stress og trivsel

på nettet

- www.forebyggelsesfonden
- www.arbejdsmiljoweb.dk
- www.frastrsstiltrivsel.dk



Få støtte hos Forebyggelsesfonden

Arbejdspladser inden for områderne daginstitutioner, rengøring og hjemmepleje er blandt de brancher, der kan søge om tilskud til forebyggelsespakker hos Forebyggelsesfonden.

 **Læs mere**

www.forebyggelsesfonden.dk

Dialog fremmer trivsel

Hjemmeplejen i Vejle Syd har haft succes med to slags trivselsfremmende møder:

- **Madpakkemødet** er et ugentligt tværfagligt møde for alle medarbejdere, der er på vagt.
- **Kollegial sparring** er halvanden times tværfagligt samvær en eller to gange om måneden med fokus på enkelte kollegers hverdagsdilemmaer.

 **Læs mere**

www.foa.dk/fagbladet/ekstra

“Nu klarer vi det utrolige”

Tid til tværfaglig dialog har taget toppen af stressbelastningen og det korte sygefravær i vejlensisk hjemmeplejedistrikt.

Af Karin Svennevig Hylldig ★ foto: Niels Åge Skovbo

→ “Er der nogen af jer, der går kørelisten igennem dagen inden?”

“Arj, det ka’ overhovedet ikke betale sig. De laver alt for meget om.”

“Jeg synes bare ikke, der er tid til det om morgenen længere.”

Snakken går om stort og småt i de sidste minutter af det ugentlige madpakkemøde i hjemmeplejen område vest, distrikt 2, i Vejle.

Ingen tid til snak

For et par år siden var sygeplejersker, sosu-assisterter og sosu-hjælpere i distriktet stort set holdt op med at tale sammen. Ikke på grund af konflikter, men fordi flere nedskæringsrunder ikke havde levnet tid til kollegialt fællesskab.

Derfor indførte ledelsen en forlænget frokostpause hver torsdag, hvor der både er tid til at tale praktisk om borgerne og lige få sagt hej til hinanden.

Madpakkemødet har løftet trivslen og nedbragt det korte sygefravær, fortæller distriktsleder **Ulla Christiansen**.

“Den gode stemning spreder sig til resten af ugen. Trivsel smitter. Det gør stress også. Men når vi forstår hinanden og bruger hinanden på den rigtige måde, klarer vi det utrolige,” siger hun.



Madpakkemøde i hjemmeplejedistriktet område vest distrikt 2 i Vejle. Snakken går om stort og småt, og det betyder meget for trivlsen.

Konceptet for kollegial sparring er udviklet af Forebyggelsesfonden og indgår i én af i alt fire forebyggelsespakker, som alle offentlige arbejdspladser kan søge om. Målet har været at kvalificere hjemmeplejen til at møde stadig mere komplekse udfordringer i en hverdag med få ressourcer.

“For en gangs skyld har vi haft fokus på os selv. Normalt er det jo mest borgerne, der fylder. Men borgerne er jo om nogen afhængige af, hvordan vi har det,” siger sosu-hjælper **Elke Morales**. Hun er med i det reflekterende team, som byder ind med erfaringer og råd på sparringmøderne.

Elke Morales synes, det er blevet lettere at klare pres og bekymring for borgere, der nægter at gå i bad, borgere, der drikker eller spiser for lidt og tidsplaner, der ikke holder, nu hvor hun har hørt om, hvordan kollegerne slås med det samme.

“Vi går jo hver især og tænker: ‘Er jeg for langsom?’ og ‘er det mig, der gør noget forkert?’ Så det er godt at være flere om det,” siger sosu-hjælper **Ulla Oehlenschläger**. ★

karin.svennevig@gmail.com

“
Den gode stemning spreder sig til resten af fugen.

ULLA CHRISTIANSEN,
DISTRIKTSLEDER

Kollegial sparring

Det seneste halve års tid har 17 medarbejdere deltaget i et forsøg med kollegial sparring, og det har ifølge Ulla Christiansen gjort det ugentlige fællesmøde endnu mere dynamisk.

“Der er mere kvalitet i det, vi drøfter. Flere kommer på banen og har mod på at bidrage,” siger hun.

Hvordan hjælper kollegial sparring?



Mie Meyer, sosu-assistent og med i det reflekterende team:

“For mig er det vigtigt, at vi kan regne med opbakning fra ledelsen. Engang imellem er vi nødt til at bryde reglerne for at kunne yde den service, vi føler, vi kan stå inde for. Det synes jeg, vi kan hos os.”



Ulla Christiansen, distriktsleder:

“Selv om ressourcerne er knappe og udfordringerne vokser, kan vi faktisk godt sætte ekstra turbo på et par dage, hvis der lige er en sygemelding. Men kun en dag eller to. Så skal vi have almindelig travlt igen. Ellers bukker folk under.”



Elke Morales, sosu-hjælper og med i det reflekterende team:

“Den kollegiale sparring giver os for en gangs skyld lov til at have fokus på os selv. Normalt er det jo mest borgerne, der fylder.”



Ulla Oehlenschläger, sosu-hjælper og nøgleperson:

“Vi kender hinanden bedre og taler ikke så tit forbi hinanden længere. Det kan godt være hårdt, at jeg kun må spørge på en bestemt måde, men det har faktisk betydet, at jeg snakker meget mere med kollegerne til hverdag.”

49

procent af de **ledere**, som er medlemmer af FOA, føler sig stressest, viser den seneste måling.

Kilde: FOA Analyse

Tre gode råd til lederne

- **Erstat kontrol med feedback.** Tillid, gensidig respekt og mulighed for at se mening i arbejdet fremmer arbejdsglæden og modvirker stress. Kontrol virker modsat. Der er gevinst at hente ved at slippe medarbejderne løs og give dem supervision.
- **Stil realistiske krav.** Husk at nedskæringer skal indarbejdes i arbejdspladsvurderingen, så krav og ressourcer stemmer overens.
- **Prøv at fremme arbejdsglæden.** Trivsel smitter og genererer nyt overskud til alle. Husk at støtte og anerkende indsatser, der fortjener det. Lav trivselsmålinger og følg op på dem.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøteam

[vidste du at]

din arbejdsgiver er forpligtet til at håndtere, identificere og forebygge arbejdsbetinget stress? Det står i trivselsaftalen fra 2008, som er indgået mellem KTO, KL og regionerne.

Verdens største sundhedsproblem

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO vil stress i 2020 være det største sundhedsproblem i verden.

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



OPLEV ÆGTE REJSE- GLÆDE

4%
RABAT



Bestil sommerferien nu, mens udvalget er størst. Og som LO Plus medlem får du **4% rabat** på ALLE rejser.



Se mere og bestil en solrig ferie på loplus.dk/falklauritsen

BILLIG EL Gennem FAGFORENINGEN!

SÆRPRIS

Spar abonnementet med el fra Vindstød, der er baseret på vindmøller. Gratis oprettelse og mærkat, der viser dit klimavenlige valg!



Læs mere på loplus.dk/vindstoed

TAG VÆK FRA VINTERVEJRET

9%
RABAT



– tag på miniferie i Lalandia! Her venter en verden fuld af leg, hygge og sjove aktiviteter for hele familien.



Læs mere på loplus.dk/lalandia

PÅ SKI I PÅSKEN MED LO PLUS RABAT?



Se Nortlander Skitours store udvalg og bestil på www.nortlander.dk eller ring 70105095.



Læs mere på loplus.dk/nortlander

73% RABAT PÅ EN MASSE KVALITETSSTEL



10%
RABAT

Synoptik åbner dørene til et brag af et udsalg. Gælder massevis af stel ved samtidig køb af glas til 24.02.13



Læs mere på loplus.dk/synoptik

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

SE FLERE TILBUD PÅ LOPLUS.DK



7 skridt

Fleksjob er en mulighed for dig, der er **slidt ned** efter års arbejde med fysiske eller psykiske belastninger.

Vejen til et fleksjob

1 Hvis din arbejdsevne er væsentligt og varigt nedsat, er fleksjob en mulighed. Betingelsen er, at du ikke længere kan klare et arbejde på almindelige ansættelsesvilkår. Tror du, at fleksjob er svaret på dit problem, så henvend dig på Jobcentret i din kommune.

2 Alle andre muligheder for at fastholde dig i et almindeligt job skal være forsøgt. Det kan f.eks. være, at du bliver omplaceret til andet arbejde, bliver ansat med skånehensyn eller skifter til et helt andet fag ved hjælp af revalidering. Du skal forvente at skulle igennem en arbejdsprøvning først.

3 Det er kommunen, du bor i, der afgør, om du kan få fleksjob. Ikke din læge eller din arbejdsgiver.

4 Det forudsættes normalt, at du er sygemeldt, før kommunens jobcenter kan visitere dig til fleksjob. Derfor skal du til opfølgningssamtale på Jobcentret, før der kan tages stilling til fleksjob.

5 Jobcentret vil indhente lægeoplysninger på dig og kan anmode om en speciallægeundersøgelse. De vil udarbejde en rehabiliteringsplan, der beskriver din arbejdsevne.

6 Når Jobcentret har vurderet alle oplysninger om dig, kan de beslutte, om du kan få fleksjob. Du kan klage over Jobcentrets afgørelse senest fire uger, fra du har modtaget afgørelsen.

7 Du kan ikke blive ansat i fleksjob på din hidtidige arbejdsplads, med mindre din arbejdsgiver først har ansat dig i et skånejob i 12 måneder.



Fleksjob-reform

Folketinget har med virkning fra 1. januar vedtaget en fleksjobreform, der har forringet ordningen.

[Læs mere](#)

www.foa.dk/fleksjob

[bag om ordet]

Fleksjob er et job på særlige vilkår, hvis man ikke kan klare et normalt arbejde. Typisk er arbejdstiden nedsat.

Hvad er lønnen?

Du får løn af din arbejdsgiver i forhold til din arbejdsevne. Kommunen supplerer med et fleksløntilskud, der beregnes ud fra 89% af dagpengenes maksimum.

FOA hjælper

Kontakt din FOA-afdeling for at få hjælp til lønforhandlingen. Underskriv ikke lønaftalen før du har snakket med FOA-afdelingen.

[vidste du at]

8.000 ansatte på FOAs overenskomstområde arbejder i fleksjob.



Nu tør jeg lægge et budget

Efter en periode, hvor **Anne Marie Ramløv**, 30, og kæresten ikke fik betalt deres regninger til tiden, har de overladt det meste til banken. "Et budget? Nej, det har jeg aldrig prøvet at lave. Jeg ville ikke vide, hvordan jeg skulle gøre," siger Anne Marie. Uden budget har familien ikke overblik over udgifterne, og det er dyrt i renter. Hver måned bliver der trukket et fast beløb til budgetkontoen, men beløbet er så højt, at lønkontoen ofte går i minus. Derfor har familien betalt høje renter på at bruge af kassekreditten, mens der samtidig var plus på budgetkontoen. Det er en dårlig forretning. Samtidig har banken hævet et gebyr på 475 kroner for at bestyre budgetkontoen. Sammen med de spildte renter bliver det en unødvendig årlig udgift på omkring 1.000 kroner. Efter en længere snak med privatøkonomisk rådgiver Lisbeth Burgaard har Anne Marie optimisme i stemmen. Og hun ved, hvordan budgettet skal komme på plads. "Vi har en god nabo, der gerne vil hjælpe, og han er dygtig til tal. Jeg glæder mig virkelig til at få styr på det," siger Anne Marie. ★

Dit budget er guld værd

Dit budget er lig med **overblik**, og det kan afsløre mange penge, du ikke vidste, du havde.

Har du underskud på lønkontoen, mens din budgetkonto står i plus? Betaler du af på et billån, mens du samtidig sætter 1.000 kroner ind på en opsparing hver måned? Begge dele kan være en rigtig dårlig forretning, og det vil du kunne se, hvis du lægger et budget.

"Når man laver sit budget skal man først og fremmest være ærlig. Selv om det kan være irriterende at indrømme over for sig selv, at der går for mange penge til fastfood og konthævnninger, så skal budgettet være det sande billede af den forretning, ens privatøkonomi er," siger **Lisbeth Burgaard**, uafhængig privatøkonomisk rådgiver.

Selv om budgettet ender med et minus på bundlinjen, er der lys forude. "Hvis budgettet viser, at man bruger flere penge, end der kommer ind, skal man prøve at se det som en mulighed. Juster pengeforbruget, hvor du kan, og kom op på den gode side igen. Budgettet kan jo ofte vise os nogle steder, hvor vi bruger flere penge, end vi måske troede – og nogle gange på noget, vi sagtens kan undvære, hvis vi skal," siger Lisbeth Burgaard.

Et nyt år er en god anledning til at lægge budgettet for hele året. "Så er man forberedt på de fleste udgifter og kan bedre forudse, hvornår man skal skrue lidt ned, og hvornår der er overskud på kontoen," siger Lisbeth Burgaard. ★

6 gode råd om budget

Budgettet er dit overblik over, hvad der kommer ind, hvad der skal betales og hvad du til sidst har tilbage til forbrug. Sæt dig med pen, papir og regnemaskine eller gå på nettet og henter et budgetskema, du kan føre dine tal ind i.



1 Det, der kommer ind – dine indtægter – er for de fleste primært løn og feriepenge.

2 Det, der skal betales – dine udgifter – er husleje/boligudgifter, lån, forsikringer, transport, abonnementer, energiforbrug, telefon, internet, licens og tilsvarende.

3 Indtægter minus udgifter er lig rådighedsbeløb. Rådighedsbeløbet er de penge, du har til mad, tøj, gaver osv.

4 Lav et madregnskab, der viser hvor meget du bruger på mad, fastfood, dagligvarer osv.

5 Husk at tage dine kontanthævninger med, når du ser på, hvordan du bruger rådighedsbeløbet.

6 Lav gerne et budget for et helt år ad gangen, så du er forberedt på, hvornår regningerne kommer.



Jeg glæder mig virkelig til at få styr på det.

ANNE MARIE RAMLØV, SOSU-ASSISTENT

[vidste du at]

Mange glemmer at regne feriepengene med i deres budget. Til gengæld regner mange børnefamilieydelse og andre tilskud med i deres indtægter. Det bør man ikke. De bør stå for sig selv.

Hvordan bruger vi pengene?

Når du har betalt dine faste udgifter har du dit rådighedsbeløb tilbage – altså de penge, du kan gå ud at bruge. For de fleste fordeler de sig sådan:

- Mad og husholdning 40-50%
- Tøj 10-20%
- Rejser 20-30%
- Gaver 5-10%
- Diverse 10-15%

Kilde: Finanshuset, Fredensborg



Du kan finde mange gratis budgetværktøjer på nettet. Her er par stykker:

- www.banktorvet.dk/artikler/budgetskema
- www.finanshus.dk/beregn-selv/budgetskema

Du kan også bruge budgetværktøjet i din netbank.

Spørg bare

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

Til efterlønnere

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

Er efterlønsbidraget udbetalt?

Så husk at regulere din forskudsopgørelse for 2013. Hvis du har fået dit efterlønsbidrag udbetalt og dermed er stoppet i efterlønsordningen, bliver du ikke længere opkrævet bidraget fra os. Det betyder, at du ikke længere kan trække efterlønsbidraget fra i skat. Du ændrer din forskudsopgørelse på www.foa.dk

Udbetalingsmeddelelsen

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

17. februar

kan du udfylde næste ydelseskort på www.foa.dk

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via www.foa.dk/a-kasse

Ring 46 97 10 10

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



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

Satser i 2013

Fra mandag den 7. januar er diverse satser – herunder satserne for dagpenge og efterløn – blevet reguleret.

Ydelsestype	Sats	Hvad skal jeg som minimum tjene pr. måned for at få denne sats?
Dagpenge		
Fuldtidsforsikrede	801 kr./dag	20.955 kr.
Deltidsforsikrede	534 kr./dag	13.965 kr.
Dimittend, fuldtidsforsikrede	657 kr./dag	
Dimittend, deltidforsikrede	438 kr./dag	
Arbejdsgivernes dagpengegodtgørelse (G-dag)		
Hel dagpengegodtgørelse	801 kr.	
Halv dagpengegodtgørelse	401 kr.	
Efterløn		
Fuldtidsforsikrede (91% sats)	729 kr./dag	19.080 kr.
Deltidsforsikrede (91% sats)	486 kr./dag	12.725 kr.
Fuldtidsforsikrede (100% sats)	801 kr./dag	20.955 kr.
Deltidsforsikrede (100% sats)	534 kr./dag	13.965 kr.
Skattefri præmie		
Fuldtid pr. portion	12.496 kr.	
Deltid pr. portion	8.330 kr.	
Lempeligt fradrag efterløn – grænse for arbejdsindtægt	35.161 kr./år	
Maksimal indtægt ved selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse (400 timer)	72.517 kr./år	Bemærk: Trådte i kraft 1. januar 2013

Udbetalingsperioder i 2013

Her kan du se, fra hvilken dato du kan udfylde dit dagpengekort eller efterlønskort.

- 17. februar (uge 4-7)
- 17. marts (uge 8-11)
- 21. april (uge 12-16)
- 19. maj (uge 17-20)
- 23. juni (uge 21-25)
- 21. juli (uge 26-29)
- 18. august (uge 30-33)

- 22. september (uge 34-38)
- 20. oktober (uge 39-42)
- 17. november (uge 43-46)
- 15. december (uge 47-50).

Rettelse

I artiklen "Vil du være med i efterlønsordningen?" i december-nummeret af fagbladet skrev vi følgende: "Hvis du bliver ledig i en sen alder og mister retten til dagpenge, når du er fyldt 59 år eller senere,

har du ret til et seniorjob helt frem til, du skal på folkepension (...)". Det er naturligvis ikke korrekt. Man er kun i seniorjob, indtil man går på efterløn. Der skulle have stået: "Hvis du bliver ledig i en sen alder og mister retten til dagpenge, når du er fyldt 59 år eller senere, har du ret til et seniorjob helt frem til, at du skal på efterløn (...)." ★

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



Faglig førstehjælp

Til dig som vil have hurtigt svar på de første spørgsmål som melder sig, hvis du f.eks. har mistet dit job, er blevet syg eller skal på barsel. Faglig Førstehjælp fortæller dig, hvordan du bør forholde dig i den konkrete situation.



Læs mere

www.foa.dk/foerstehjaelp



Farvel til dagpengene

I løbet af de første seks måneder af 2013 vil knap 2.000 af FOAs medlemmer miste retten til dagpenge. Følg situationen i dagpengetemaet på foa.dk.



Læs mere

www.foa.dk/FarvelDagpenge



FOA-tv

Få nyhederne på foa.dk som levende billeder.



Se det

www.foa.dk/foa-tv



Overenskomst 2013

Lønstigninger skal være i kroner og øre – ikke i procenter. Der skal være større tryghed i ansættelsen. Seniorer skal kunne vælge ekstra seniorfridage i stedet for pensionsindbetalinger. Det er nogle af de krav, FOA stiller til de kommende overenskomstforhandlinger.



Læs mere

www.foa.dk/ok13

... og meget mere på foa.dk

selvbetjening
nyheder
faglige netværk
debat

gæt et job

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

Folk tror ikke man kan leve af mit job



Jeg skal se ordentlig og præsentabel ud i mit arbejdstøj. Det skal signalere, at jeg ved, hvad jeg har med at gøre. Det er behageligt og let at gå i.



Skuremaskinen kører jeg med hver dag, og jeg bruger en del tid på rengøring. Når jeg skal have gjort kål på de allermindste smudspartikler, bruger jeg et flokmiddel.



Hvis jeg fortæller andre om mit arbejde, spørger de næsten altid: Kan man leve af det job? Eller: er det virkelig et fuldtidsjob?



Under min uddannelse har jeg været rundt i mange forskellige emner, blandt andre sundhed, hygiejne, rengøring, sikkerhed, wellness, kommunikation og event-planlægning.



I mit job skal man være udadvendt, positiv og opmærksom. Og man skal have overblik, så man kan spotte hændelser, inden de sker.



Jeg går altid med træsko, og de skal ud på mange kilometer i løbet af arbejdsdagen, hvor jeg møder mange mennesker i alle aldersgrupper.

Hvad laver Pia?

Er hun mon ...

- Rengøringsleder
- Parkeringsvagt
- Hjemmehjælper
- Badeassistent
- Pædagogmedhjælper

Gæt og vind

Gæt det rigtige svar blandt de 5 muligheder ovenover, og send svaret til quiz@foa.dk senest 20. februar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Medlemspuls

Medlemspuls er FOAs medlemspanel, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagere. Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspuls

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

Nye deltagere er velkomne!



Vinderne i november og december

Du kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

○ Lone Wedel Christensen
Rosenvænget 3
4220 Korsør

○ Anni Jensen
Asminderødgade 54
3480 Fredensborg

Desuden har vi hver måned fem gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.

Du kan se vinderlisten på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

NYTÅRSKUREN TIL DYRE LÅN



FRA LAVVANDE

TIL OVERSKUD

Lån til noget nyt eller slip af med dyre lån

Januar er højsæson for forandring og lyst til at leve sundere og bedre. Hvorfor ikke også få bedre råd? Med vores forbrugslån eller det endnu billigere Fordelslån* får du råd til det, du drømmer om. Eller du kan bruge vores lån til at slippe af med dyrere lån hos andre.

PenSam Bank er 100 % for dig i PenSam og FOA – ring til os nu og giv din økonomi en effektiv nytårskur.

*Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som vi opretter til dig kvit og frit

Ring nu på
44 39 39 56
– eller SMS fordelslån til 1919
så ringer vi dig op
pensam.dk/bank

PenSam BANK

Yoga mod skavanker

Yoga kan være med til at rette op på en slidt krop. Øvelserne kan tilpasses, så også nedslidte og overvægtige kan få gavn af dem.



Pendulet. Lig på ryggen og stræk højre ben lige op. Læg båndet om foden og sno det to gange om hænderne. Albuerne skal være i gulvet. Træk vejret og mærk strækket på baglåret. Lad højre ben glide ud til siden, samtidig med at venstre hofte presses i gulvet. Gentag med venstre ben.



Balle og baglår. Lig på ryggen med fødderne mod væggen, så benet bøjer 90 grader. Der skal være hoftebreddes afstand mellem benene. Læg så højre ankel på venstre knæ og mærk et stræk på ballen. Træk vejret og hold strækket så længe, som du orker. Gentag øvelsen med modsatte ben.



Mavemusklerne. Lig på måtten med fodsålerne mod væggen og let bøjede ben. Hav en pude under det øverste af ryggen. Skub så fra på væggen ved strække benene, så brystkassen buer opad, mens nakken er i gulvet. Vær opmærksom på ikke at svaje for meget i lænden. Lig i stillingen cirka 5 minutter. Øvelsen åbner brystet og strækker maveområdet.



Skulder. Løft højre arm til skulderhøjde. Med venstre hånd tager du fat om skuldermusklen og presser let. Lad højre arm falde idet du slipper venstre hånds pres på højre skulder. Gentag øvelsen til du kan mærke, at skuldermusklen bliver varm og blød. Herefter gentager du øvelsen med modsatte arm.



Yoga afsluttes altid med op til et kvarters **afspænding**, hvor man lægger sig godt til rette på en måtte med et varmt tæppe over sig.

Få styr på smerterne

Skavankayoga – sådan kaldes det særlige øvelsesprogram, som yogalærer **Kirsten Slots** har sammensat for sosu-personale i København, som føler sliddet på kroppen efter mange års arbejde. Ud af de flere end 2.000 øvelser, der kendes i yoga, har Kirsten Slots valgt at fokusere på netop de øvelser, der hjælper på ømme skuldre, smerter over lænden eller spændinger i nakken. “Nogle elever har så ondt i kroppen, når de kommer første gang, at de har svært ved at lægge sig ned på måtten,” fortæller Kirsten Slots.

Øvelserne udføres i behagelige, hvilende stillinger. Man arbejder bevidst



Kirsten Slots har gennem flere år undervist sosu-ansatte i Københavnsområdet i yoga.

med åndedrættet, og det gælder om at trække vejret dybt og helst gennem næsen. Øvelserne bruges både helbredende og til at forebygge sygdomme og afhjælpe skader.

Kirsten Slots anbefaler, at man i begyndelsen tager timer hos en yogalærer, som kan vejlede, så man ikke laver øvelserne forkert. Ellers kan man sagtens lave øvelserne derhjemme. ★

Siddende sidestræk. Øvelsen kaldes havfruen og udføres på denne måde: Sid på underbenene, og flyt så enden over på venstre side af underbenene, så dine underben ligger ud til højre som en havfrue-hale (deraf navnet). Stræk venstre arm op, så armen flugter med øret, og håndfladen vender ind imod øret. Ret kroppen godt op, og undgå svaj i ryggen. Lad så højre arms fingerspidser spadsere hen over gulvet ud til højre. Støt med fingerspidserne i gulvet og træk vejret dybt. Gentag øvelsen til modsatte side.

5.000 års tradition

Yoga er et mere end 5.000 år gammelt indisk træningssystem, der forener fysiske øvelser og åndedræt. Der findes flere end 2.000 yogaøvelser, og man kan vælge dem ud, der passer til en selv og supplere med forskellige hjælpemidler, hvis man har svært ved at udføre dem. Yoga skal være behagelig. Når man udfører øvelserne, udspænder og strækker man musklerne i langsomt tempo, og man arbejder med kroppens forskellige muskelgrupper, så kroppen efterhånden bliver mere smidig.



Yoga er for alle – uanset alder eller størrelse.

KIRSTEN SLOTS, YOGALÆRER

Vil du gå til yoga

Der findes yogaundervisning i de fleste byer og i mange fitnesscentre. Det er vigtigt at finde en lærer, der passer til ens eget niveau. En god yogalærer har som regel to års uddannelse, men der er ingen formelle krav.

Udstyret er billigt

Yoga kræver ikke specielt udstyr. Alt hvad det kræver er bekvemt tøj på og en yogamåtte. På nettet kan du få gode råd om indkøb af bl.a. måtter og de bånd, der bruges på billederne.



Læs mere

www.yogatid.dk

[bag om ordet]

Yoga betyder “at forene” og går ud på at skabe harmoni mellem kroppen og sindet. De fysiske øvelser i yoga kaldes **asana**.

FOA-afdeling giver tilskud

FOA SOSU i København giver tilskud til deres medlemmer, så de kun betaler 220 kroner for 12 gange.





KOM IND I VARMEN

VI HAR BILLIGE FORSIKRINGER TIL DIG
- FÅ ET TILBUD OG VIND EN **VARM** WEEKEND



Dine fordele i PenSam Forsikring

- Priser 10-15% under markedsniveau
- Ingen selvrisiko, hvis du ikke har haft skader i 2 år
- Intet papirarbejde ved mindre skader

Scan koden, gå ind på
pensam.dk/varm
– eller ring til os på
44 39 39 50

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om blåmuslinger, som lever i lokale vande og er i sæson i den kolde tid.



Månedens råvare: Blåmuslinger

Muslingekogning er en utrolig smuk oplevelse. Skallerne åbner sig under tilberedningen, da lukkemuslerne mister deres evne til at holde skallerne sammen. Imens spreder der sig en dejlig duft, og de flotte, orange muslinger kommer til syne i de åbne skaller. Hele muslingen kan spises, og den afgiver

saft, som smager meget dejligt og kan bruges til suppe og sovs. Muslinger kan spises varme og kolde, de kan pilles ud af skallen og bruges som fyld i ris- og pastaretter og salater. Det er billig, mager og næringsrig mad.

Dampede muslinger og grøntsager

Til 4 personer

- 2 kg blåmuslinger
 - 250 g skalotteløg
 - 4 gulerødder
 - ½ knoldselleri
 - 2-3 fed hvidløg
 - 3-4 stilke frisk timian eller sar
 - 2-3 store håndfulde blade af bredbladet persille
 - ½ dl olivenolie
 - friskkværnet peber
 - 2 dl hvidvin, lys eller gylden øl eller vand
 - **Tilbehør:** Groft hvedebrød
- Skrub muslingerne i koldt vand med en hård børste eller en grydesvamp. Skrub først muslingerne kort tid før, de skal koges. Skyl i flere hold vand. Muslinger, der ikke lukker sig, når man banker på dem, skal kasseres.
- Pil skalotteløgene og skær dem i skiver.
- Skrub eller skræl gulerødder og selleri. Skær ud i mindre tern.
- Skyl timian eller sar og persille i koldt vand, til det

er fri af jord. Lad det dryppe godt af.

- Hak persillen og sæt den til side.
- Steg løgene klare i olie i en stor stegegryde.
- Tilsæt gulerødder, selleri, pillet og knust hvidløg og timian eller sar og steg nogle minutter. Krydr med peber.
- Tilsæt rensede muslinger og steg et par minutter.
- Tilsæt hvidvin, øl eller vand, læg låg på gryden og damp muslingerne, til de åbner sig – det tager 3-5 minutter. Ryst gryden eller vend muslingerne et par gange undervejs.
- Kassér muslinger, der ikke har åbnet sig.
- Drys retten med persille. Spis de rygende varme muslinger med grøntsager og brød. Dyp evt. brødet i kogelagen.



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 til salaten

Kolde rester af ris, pasta og korn er perfekte i fyldige salater med små stykker af forskellige grøntsager og en krydret olie-eddikedressing med sennep, hvidløg, chili eller andre krydderier. Kolde, stivelsesrige salater er godt tilbehør til varm aftensmad eller frokost.



Godt at have på lager

En del madvarer har flere grundsmage og er derfor gode at have på lager, fordi de hurtigt giver maden en hel masse – f.eks. parmesanost, sojasovs, kapers, oliven og saltede ansjoser. Med dem kan man let lave velsmagende mad, ligesom det er godt at have god eddike, honning eller rørsukker og havsalt.

det sker

Frederikshavn Afdelingsgeneralforsamling 23. marts kl. 10 i Møllehuset, Skovalléen 45, Frederikshavn. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 6. marts. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn eller i Faget 1/2013.

Seniorerne. 13. febr. kl. 14: Foredrag med Egon Larsen, der viser lysbilleder fra sin tur til Indien. Pris 20 kr. inkl. kaffe/te – tilmelding senest 6. febr. på 24 66 66 71 eller 22 86 31 61. Generalforsamling 13. marts kl. 13. Der serveres en varm ret samt en øl eller en vand. Tilmeld senest 6. marts. Indkomne forslag – til bestyrelsen – senest 3 uger før. Tilmelding: 24 66 66 71 eller 22 86 31 61.

Frederikssund Seniorklubben. 16. jan. kl. 13.30: Kommunikationschef og forfatter Jacob Egevang holder foredrag om emnet *Dø ikke i sundhedsvæsenet*. Hans 69-årige far døde som følge af en række utilsigtede hændelser. 20. febr. kl. 13.30: John Jensen fortæller om Grønland – fortid og nutid, natur og kultur, by og bygd og om sit liv som guide siden 1979 med rejser i bl.a. Diskobugten og Sydgrønland. Generalforsamling 20. marts kl. 12.30, hvor vi starter med spisning. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før.

Guldborgsund Teknik-Kost- og Servicesektoren. Generalforsamling 20. febr. kl. 17 i afdelingens lokaler Gåbensevej 116, Nykøbing

F. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afleveret til afdelingen senest 4 dage inden generalforsamlingen. Kl. 18 vil der være lidt at spise, derfor tilmelding senest 14. febr. på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk.

Pædagogisk Sektor. Generalforsamling 21. febr. kl. 19 på Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Forslag til formandsposten skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før afholdelse af generalforsamlingen. Af hensyn til spisning efter generalforsamlingen: Tilmelding senest 14. febr. på 46 97 17 50, guldborgsund@foa.dk eller afdelingens hjemmeside.

Social- og Sundhedssektoren. Generalforsamling 26. febr. kl. 17 på Kikko Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Forslag til formandsposten skal være sektoren i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen skriftligt på guldborgsund@foa.dk. Indkomne forslag 8 dage før generalforsamlingen på guldborgsund@foa.dk. Sektoren er vært ved en bid brød bag efter. Tilmeld senest 19. febr. på guldborgsund@foa.dk eller på 46 97 17 50.

Faglig afdeling. Generalforsamling 4. april kl. 19 på Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske senest 22. marts kl. 12 på tlf. 46 97 17 50.

Hjørring Sektorgeneralforsamlinger 12. marts kl. 19 i Idrætscenter Vendsyssel, Stadionvej 17, Vrå.

De 3 sektorer starter samlet med fællesspisning kl. 18 – tilmelding på 46 97 13 46 senest 4. marts. Generalforsamlingerne afvikles sektorvis kl. 19: **Pædagogisk Sektor.** Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være sektorformand Jane Sommergreen i hænde senest 26. febr. **Servicesektoren.** Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være sektorformand Svend Jensen i hænde senest 26. febr. **Social- og Sundhedssektoren.** Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag, herunder også navne på kandidater til sektorformand, skal være sektorformand Ingrid Mose skriftligt i hænde senest 26. febr.

Seniorklub. Generalforsamling 12. marts kl. 14. Banko bagefter, medbring en pakke til ca. 25 kr.

Holstebro Teknik- og Servicesektoren. Generalforsamling 28. febr. kl. 19.30 i afdelingen. Sektoren er vært ved middag kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding til afdelingen senest 18. febr. kl. 15 på 46 97 14 14 eller www.foa.dk/holstebro – aktivitetskalenderen.

Social- og Sundhedssektoren. Generalforsamling 12. marts kl. 18 på UCH Holstebro (Handelsskolen), Døesvej 70-76, Holstebro. Sektoren er vært ved et let traktament kl. 17. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding til afdelingen senest 15. febr. på 46 97 14 14 eller www.foa.dk/holstebro – aktivitetskalenderen.

Kost- og Servicesektoren. Generalforsamling 20. marts kl. 19 i afde-

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

FOA udsender et nyhedsbrev ugentligt

lingens lokaler. Sektoren er vært ved et let traktament kl. 17.30. Tilmelding til afdelingen senest 11. marts på 46 97 14 14 eller hjemmesiden. Dagsorden iflg. lovene – se aktivitetskalenderen på www.foa.dk/holstebro.

Pædagogisk Sektor. Generalforsamling 21. marts kl. 19 på Hotel Nørre Vinkel i Lemvig. Sektoren er vært ved buffet kl. 17.45-18.45. Tilmelding til afdelingen senest 14. marts på 46 97 14 14 eller hjemmesiden. Dagsorden iflg. lovene – se aktivitetskalenderen på www.foa.dk/holstebro.

Seniorklubben. Generalforsamling 21. marts kl. 14 i FOAs lokaler, Magnus Kjærs Gade 6-8, Holstebro. Dagsorden iflg. lovene.

Horsens Afdelingsgeneralforsamling 20. marts på Scandic Bygholm Park i Horsens. Læs mere i generalforsamlingsbladet ca. 1. febr.

Kolding Social- og Sundhedssektor, Pædagogisk Sektor, Teknik- og Servicesektor og Kost- og Servicesektor. Medlemmer af alle 4 sektorer inviteres til fælles sektorårsmøde med besøg af forbundsformand Dennis Kristensen 19. febr. kl. 19 i afdelingen, Agtrupvej 84-86, Kolding. Medlemmer af Teknik- og Servicesek-

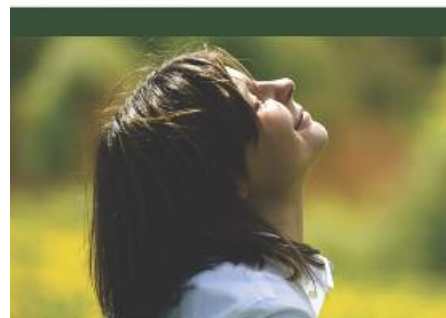
Lyst til at prøve noget nyt?



Du kan blive:

- Mindfulness Instruktør kr. 8.900
- Positiv Psykologi Vejleder kr. 8.900
- Kostvejleder kr. 8.900
- Sundheds- og Livsstilscoach kr. 12.750
- Massør og Sportsmassør kr. 21.500
- Fitnessinstruktør kr. 13.250
- Certificeret Løbecoach kr. 7.995
- Personlig Træner kr. 17.750
- Zoneterapeut kr. 42.500

Bestil samlet kursusbrochure



Efteruddannelse med stor fleksibilitet

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

Bestil gratis kursusbrochure og læs mere på www.atwork.dk
Email: info@atwork.dk
Tlf. 44 48 61 00

AT WORK
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET

toren og Kost- og Service-sektoren indkaldes til valg af sektoransvarlig kl. 18.30. Tilmelding nødvendig på 46 97 15 76 eller kolding@foa.dk senest 14. febr. kl. 17.

Mariagerfjord

Seniorklubben. Generalforsamling 6. marts kl. 13.30 på Teaterrestauranten Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før. Gratis bankospil bag efter.

Midtsjælland

Pædagogisk Sektor. Generalforsamling tirsdag den 19. marts kl. 17.30 i afdelingens mødelokaler. Tilmelding til afdelingen senest 16. marts.

Nordvestsjælland

Afdelingsgeneralforsamling 20. marts kl. 19 i Kalundborg Hallerne. Spisning kl. 18. Tilmelding senest 15. marts, hvis man ønsker at deltage i spisning. Dagsorden iflg. lovene.

Social- og Sundhedssektoren. Ekstraordinær generalforsamling med valg af sektorformand 20. febr. kl. 19 i FOA Huset Kalundborg, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Dagsorden bliver udsendt til arbejdspladserne og kan ses på hjemmesiden.

Odense

Kost- og Service-sektoren. Generalforsamling 13. marts kl. 19 i salen, FOA, Vesterbro 120, Odense C. Foredrag kl. 17.30. Spisning kl. 18.15. Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 27. febr. kl. 12. Tilmelding til spisning

senest 7. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk.

Pædagogisk Sektor.

Generalforsamling 14. marts kl. 20 i salen på Vesterbro 120, Odense C. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren i hænde senest 28. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid eller efter aftale skriftligt afgives stemme 8.-14. marts kl. 12. Spisning og efterfølgende foredrag fra kl. 18. Deltagelse i det forudsætter tilmelding senest 7. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk

Social- og Sundhedssektoren.

Generalforsamling 20. marts kl. 19 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 6. marts. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 14.-20. marts kl. 12. Der vil være lidt at spise fra kl. 18. Deltagelse i spisningen forudsætter tilmelding senest 14. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk.

Teknik- og Service-sektoren.

Generalforsamling 21. marts kl. 19 i salen, FOA, Vesterbro 120, Odense C. Forslag skal indsendes skriftligt og skal være afdelingen/sektoren i hænde senest 7. marts kl. 16. Kl. 18 er sektoren vært ved et mindre traktament. Tilmelding til spisning senest 18. marts kl. 12 på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk.

Seniorklub gruppe D.

Generalforsamling 14. febr. kl. 14 i Toldbodgade 5-7, dagsorden iflg. lovene. Forslag skal

være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Bankospil med amerikansk lotteri i kaffepausen afholdes 14. marts kl. 12.30 i Toldbodgade 5-7. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke – derefter bankospil. 19. marts kl. 10 i Vesterbro 120 afholder fællesklubben generalforsamling. Ønskes programmet så kontakt sonja_knud@webspe.ed.dk.

Seniorgruppe Y. 22.

febr. kl. 12.45-ca. 15: bowling. Vi mødes på Møllemarksvej overfor isstadion, hvor der udleveres sko. Ca. 14.15 serveres kaffe og lagkage. Ønsker du bare at se på og have kaffe er prisen 40 kr. 5. febr. kl. 10-14: Generalforsamling i Store sal, Vesterbro 120. Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før. Dagsorden iflg. lovene. Bagefter giver klubben 2 stk. smørrebrød, 1 øl/vand til hver. 26. febr. kl. 10-13: Fastelavnssfest i Store sal, Vesterbro 120. Vi slår katten af tønden. Præmie for sjoveste udklædning. Kaffe og hjemmebagte fastelavnssboller. 12. marts kl. 10-12: Blomsterdekoratør Tina Sørensen viser, hvordan en påskedekoration/buket kan laves. Pris 30 kr. inkl. kaffe og kage. Kl. 9.30-10 er der indbetaling til besøg hos Galschiøt 50 kr. og til biograffur 70 kr. 9. april kl. 10-ca.14: Galleri Galschiøt. Vi mødes på hjørnet af Bogensevej og Banevænget. Her fra går vi til Banevænget 22, hvor vi får en rundvisning. Derefter går vi til Næsbylund Kro og får 2 stykker smørrebrød.

Silkeborg-Skanderborg

PenSam vil være til rå-

Får du det rigtige blad?

Fagbladet FOA udkommer i **fire forskellige versioner** – en til hver af FOAs fire sektorer: sosu, pædagogisk, kost-service og teknik-service. På bladets forside fortæller det runde **gule mærkat**, hvilken version du kigger på. Hvis du får en forkert version af bladet, skal du sige det til din lokale FOA-afdeling. Så vil det blive rettet.

Hvis bladet ikke kommer

Ja, så får du nok svært ved at læse denne besked. Men skulle det ske i fremtiden, eller hvis du har kolleger, som ikke får bladet, så send en mail til redaktionen på mlix@foa.dk. Så sørger vi for, at distributøren får det at vide, og at bladet bliver eftersendt.

Kun otte blade i 2013

FOA skal spare, og det er gået ud over Fagbladet FOA. Du får kun otte numre i 2013. Næste nummer udkommer 21. marts.



KOST & SERVICE

FOA
FAGGARBEJDE

det sker

dighed på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 11. febr. fra kl. 9.30-14.30. Aftal tid på 46 97 20 20.

Service sektoren. Medlemsmøde 14. marts kl. 17 på Ry Park Hotel med Martin fra PenSam. Herefter en 3-retters menu og sluttelig vil Brian Hansen give et oplæg om arbejds-glæde. Vi forventer at mødet slutter, så tog-afgangene kl. 21.42 til Silkeborg og 21.52 til Skanderborg kan nås. Tilmelding senest 27. febr. Samlet oversigt over afdelingens aktiviteter på silkeborg-skanderborg@foa.dk.

Skive

Social- og Sundhedssektoren og Kost- og Service sektoren. Generalforsamling 12. marts kl. 17 i Kulturcenter Limfjorden. Dagsorden iflg. lovene. Forslag – herunder forslag til personvalg – skal være sektoren/afdelingen i hænde senest 26. febr. med morgenposten. Mulighed for at brevstemme 4. marts kl. 9-17 i FOA, Jægervej 12, Skive. Da afdelingen er vært ved spisning, er det nødvendigt med til-

melding på 46 97 20 80 senest 4. marts kl. 12.

Seniorklubben. Generalforsamling 21. febr. kl. 13 i FOAs mødelokale, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og underholdning. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før. Tilmelding senest 18. febr.

Sydfyn

FOA Ungdom. Generalforsamling 6. febr. kl. 16 i FOAs lokaler, kantine, Møllergade 56. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag fremsendes til afdelingen senest 8 dage før. Der bliver serveret kaffe og kage, tilmelding nødvendig senest 4. febr. på www.foa.dk/sydfyn under arrangementer, på 46 97 27 27 eller tilmeld-sydfyn@foa.dk. Oplys navn, cpr-nr. og arrangementsnr. 9501-13-47-01.

Praktikvejlederdag 5. marts kl. 8.30-15.30 i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal, Møllergade 56, Svendborg for alle medlemmer af FOA, som er praktikvejledere for de social- og sundheds-

hjælper- og social- og sundhedsassistentelever, der er i praktik i region og kommune. Oplæg ved Nanna Højlund, FOA, og lærer fra Social- og sundhedsskolen. Tilmelding på www.foa.dk/sydfyn under arrangementer, på 46 97 27 27 eller tilmeld-sydfyn@foa.dk. Oplys navn, cpr-nr. og arrangementsnr. 9741-13-47-00 senest 18. febr.

Årets praktikplads. FOA Sydfyn indbyder til konkurrence om årets praktikplads. Alle elever har mulighed for at indstille deres praktiksted. Fortæl hvorfor det lige netop er dit praktiksted, der skal kåres som årets praktikplads. Send dit forslag til: FOA Sydfyn afdeling, att. elevansvarlig Kirsten Dybro Korff, Møllergade 56, Svendborg. Eller send det på mail til kidy047@foa.dk senest 25. febr.

Generalforsamling 20. marts kl. 18.30. Der serveres en let buffet kl. 17.30 i FOAs mødelokaler 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Regnskabet ligger til gennemsyn i afdelingen fra 6. marts, ligesom kopi kan afhen-

tes efter aftale. Tilmelding til deltagelse i buffet senest 13. marts kl. 12 på www.foa.dk/sydfyn under arrangementer, på 46 97 27 27 eller tilmeld-sydfyn@foa.dk. Oplys navn, cpr-nr. og arrangementsnr. 9501-13-47-03.

Tur til FOAs forbundshus og Arbejdermuseet. Fælles bustur 11. april. Program kan ses i afdelingsbladet og på www.foa.dk/sydfyn. Forventet hjemkomst kl. 19-20. Kun for medlemmer – maks. 40 deltagere. Billetter til turen kan købes i afdelingen. Sidste frist for tilmelding er 13. marts.

Eventyrløbet. Gratis for medlemmer at deltage i Eventyrløbet Kr. Himmelfartsdag (9. maj). Pris for ikke-medlemmer: børn 0-8 år 80 kr. Børn 9-14 år 120 kr. Fra 15 år 170 kr. Børneløb, 3-14 år 100 kr. Startsted: Højstrupvej ved Odense Idrætspark. Vælg kl. 10 børneløb: 2,1 km eller kl. 10.30: 10 km eller kl. 11.15: 5 km. Alle får en FOA-bluse, billetter til 2 pølser og 2 øl/vand, løbsnummer og startkort ved FOA-standen fra kl. 9.30. Vi opfordrer

jer til at tilmelde jer hurtigst muligt – sidste frist for tilmelding er 2. april. Tilmelding og betaling skal ske til afdelingen. FOA-medlemmer, der ønsker at være tilskuere til løbet kan – ved henvendelse i afdelingen – senest 19. april få udleveret billetter til 2 pølser og 2 øl/vand. Efter løbet spiller Rugsted & Kreutzfeldt.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. Generalforsamling 6. marts kl. 18-21.30 i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællespisningen, skal du tilmelde dig senest 28. febr. Se dagsorden på www.foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender. Forslag til valg skal skriftligt meddeles afdelingen senest 13. febr.

Seniorklubben. Lotto 7. febr. kl. 14, tilmelding senest 1. febr. Generalforsamling 21. febr. kl. 13. Tilmelding senest 15. febr. Musikeftermiddag 7. marts kl. 14, tilmelding 7. febr.-1. marts. Gadesygeplejerske i Sønderborg 21. marts kl. 14, tilmelding

21. febr.-15. marts. Alle arrangementer i FOA Sønderborg. April: Vinprøvesmagning, aftenarrangement i Wohlenbergs lokaler. Kegletur 16. april kl. 14, Nord-Als Idrætscenter. Tilmelding 21. marts-12. april. Årets ferietur: Bornholm 13. maj-17. maj. Tilmelding 7. febr.-22. marts. Halvårsafslutning 30. maj kl. 13.30, Lystbådehavnen i Høruphav. Tilmelding 1.-24. maj. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg.

Sønderjylland

Generalforsamling 19. marts kl. 18 på Ager-skov Kro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag – herunder forslag til valg – skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Tilmelding senest 15. marts inden kl. 12 på 46 97 35 00 eller mail@foasyd.dk.

Pædagogisk Sektor. Generalforsamling 28. febr. kl. 18.30-21 i afdelingens lokaler, Hærvejen 8, Rødekro. Sidste tilmeldingsfrist 25. febr.

Seniorklubben afholder generalforsamling 20. febr. kl. 13. Vi starter med et stykke brød –

FOA-afdelinger

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

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

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

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

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

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

generalforsamling kl. 14. Dagsorden iflg. vedtægterne. Pakkeleg bagefter. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. febr. Foredrag om livet på hospice 20. marts kl. 14 i FOAs mødelokaler. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 14. marts. Bowling i Haderslev Bowlingcenter 16. april. Vi spiser fra kl. 13., bowling kl. 15-16. Samkørsel fra Rødekro kl. 12. Ikke-medlemmer 150 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 8. april.

Viborg

Teknik- og Servicesektoren

Generalforsamling 5. marts kl. 18 i FOA Grønnegade 13, kælder. Bowling og spisning, Viborg Bowling & Golf Center, Tinghallen. Spisning kl. 19.15, bowling fra kl. 20.30. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Tilmelding til generalforsamlingen senest 21. febr. kl. 17 på 46 97 30 30. Navne på opstillede kandidater samt eventuelle forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før.

Social- og Sundhedssektoren. Generalforsamling 20. marts kl. 16.30-18 i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Bagefter er der spisning kl. 18 i Tinghallen forud for afdelingsgeneralforsamlingen, der starter kl. 19. Forslag – herunder forslag til valg – skal være sektoren eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før. Tilmelding senest 11. marts på 46 97 30 30 eller www.foa.dk/viborg. Navne på opstillede kandidater samt evt. indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beret-

ningen kan ses på www.foa.dk/viborg 1 uge før. Husk medlemskortet.

Afdelingsgeneralforsamling 20. marts kl. 18 i Tinghallen, Viborg. Generalforsamlingen starter med spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag – herunder forslag til valg – skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før. Tilmelding senest 11. marts på 46 97 30 30 eller www.foa.dk/viborg under 'medlemsaktiviteter'. Husk medlemskortet. Pensionister har kun adgang mod forvisning af adgangskort, som vil blive fremsendt. Navne på de opstillede



Læs mere

om arrangementerne på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

kandidater samt evt. indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før.

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

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

ActivCare®
Vikarer til hele sundhedssektoren

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

www.activcare.dk

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

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

Redaktionen sluttet:
22. januar

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlix@foa.dk
Frist til nummer 2: 19. februar

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

annoncefrist:
Nummer 2:
28. februar

Nummer 2 udkommer
21. marts

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

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



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

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

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark til en værdi af 250 kroner. Du finder alle svar i dette nummer af fagbladet.

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 25. februar**. Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr.12 blev **Thomas Laursen, Skive**.

1. Hvad er Mads Mikkelsens arbejde i filmen *Jagten*?

- A. Han er leder i en børnehave
- B. Han er pædagogmedhjælper
- C. Han er slagter

2. Med hvilken begrundelse blev Karsten Kaltoft fyret fra sit job som dagplejer?

- A. Rygning
- B. Overvægt
- C. Rygter

3. Hvornår trådte den nye fleksjobreform i kraft?

- A. 1. januar 2012
- B. 1. oktober 2012
- C. 1. januar 2013

4. Hvor mange procent af FOAs medlemmer har været sygemeldt med stress inden for det seneste år?

- A. 12 procent
- B. 15 procent
- C. 22 procent

5. Hvad er vigtigst for FOA-medlemmerne at få gennemført ved OK13?

- A. Mere efteruddannelse og kompetenceløft
- B. Mere indflydelse i MED-udvalgene
- C. At lønnen som minimum følger prisudviklingen

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

- A. Perler
- B. En solformørkelse
- C. Lagkagepynt



Af Isabel Fluxá Rosado

PenSam indkalder til

GENERALFORSAMLINGER



pensionskassen for portører
holder generalforsamling
torsdag den 11.04.2013



pensionskassen for trafikfunktionærer
og amtsvejmænd m.fl.
holder generalforsamling
fredag den 12.04.2013



pensionskassen for sygehjælpere,
beskæftigelsesvejledere, plejere og
plejehjemsassistenter
holder generalforsamling
onsdag den 17.04.2013

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen i din pensionskasse, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessupport på **telefon 44 39 30 30** eller **sende en mail til ovr@pensam.dk**. Alle deltagere får materiale med posten før mødet.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for møderne på www.pensam.dk senest 10 dage før mødet.

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

PenSam

KAN EN GOD ARBEJDSPLADS ORDNE EN DÅRLIG RYG?

Nej, men det er en fælles opgave på arbejdspladsen at skabe god fysisk trivsel. Aftal derfor med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt. Det viser forskningen.

Scan koden, eller gå ind på jobogkrop.dk, og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.



Sommerferie på Røsnæs

Luksus-ferieophold for medlemmer



Bliv forkælet i en hel uge og oplev Danmark, når det er allersmukkest

Værelserne er parate ved ankomsten, feriegæsten skal bare pakke bagagen ud, slappe af og nyde at være helt fri for de daglige pligter i en uge.

Alt serveres for gæsten – stor breakfast-buffet, frokost-buffet med mange lune og kolde anretninger, friskbagt brød, eftermiddagskaffe med hjemmebagte kager, to-retters middagsmenu og aftenkaffe med is og saft til børnene.

Tiden er feriegæstens egen. Man kan tage på tur med frokostpakke og kaffe. Man kan også vælge at dase på stranden, fiske eller fordrive tiden med spil og aktiviteter indendørs eller udendørs.

Her er mange hyggelige kroge, hvor man kan få sig en sludder, et spil billard, bordtennis eller petanque.

Kalundborg er en smuk middelalderby med en del seværdigheder i omegnen.

I løbet af ugen vil der blive arrangeret en grillaften.

Kort sagt: Er du ung, ældre, single eller familie – du er velkommen til et lækkert ferieophold i dejlige sommer Danmark på det smukke Røsnæs Hotel & Kursuscenter i Vestsjælland.

Ankomst lørdag til frokost.
Afrejse følgende fredag.

Tilbuddet gælder:
Uge 26 og 27 – kun voksne
Uge 28 – voksne og børn

Pris pr. voksen med
fuld forplejning: 3.000 kr.

Børn mellem 2 og 12 år betaler halv pris
ved opredning i forældres værelse.

Tilmelding kun ved telefonisk
henvendelse:

Røsnæs Hotel & Kursuscenter
Klintedalsvej 60, 4400 Kalundborg
Tlf. 59 50 80 67

Email: info@roesnaes.dk
www.roesnaes.dk