

Fagbladet **FOA****5****GODE RÅD**
til at blive forpustet
SIDE 33**tema:****DET DYRE DEMOKRATI**
Indflydelse i FOA koster kassen
SIDE 26-31**700.000**
I EFTERBETALINGAnita Carlsen fik med FOAs hjælp sin invalidesum
SIDE 22**TIL KAMP MOD**
INFEKTIONERStandard for rengøring på plejehjem på vej
SIDE 6

Marianne Petersen får ingen kørepenge

VIKARER
BLIVER SNYDTVikarbureau underbyder konkurrenter
ved hjælp af fusk

SIDE 8-11

Fifleri på åben gade

Det er langt fra hver gang, Fagbladet FOA kan afsløre arbejdsgivere, der tjener på at træde de ansatte og deres overenskomster under føde.

Men det er tilfældet i dette nummer, hvor vi stiller skarpt på vikarbureauet SOS Vikar – et tilsyneladende succesrigt firma, der med favorable priser vinder stadig flere udbud i kommunerne.

Problemet er bare, at medarbejderne betaler prisen for firmaets optur.

Fagbladet kan påvise, at ansatte ikke får de kørepenge, de har ret til.

Dermed kan de miste over 300 kroner – pr. vagt.

Jeg forstår godt, at sosu-hjælper og SOS-vikar Marianne Petersen med egne ord føler sig 'røvrendt' af bureauet. Hun har kørt mange kilometer rundt til plejetrængende ældre – uden at få kørselskroner.

Jeg forstår også godt, at konkurrenterne står i kø for at kritisere SOS Vikar.

Det handler ikke kun om, at rønnebærrene er sure. Det er unfair konkurrence om de spareivrige kommuners gunst. ★



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

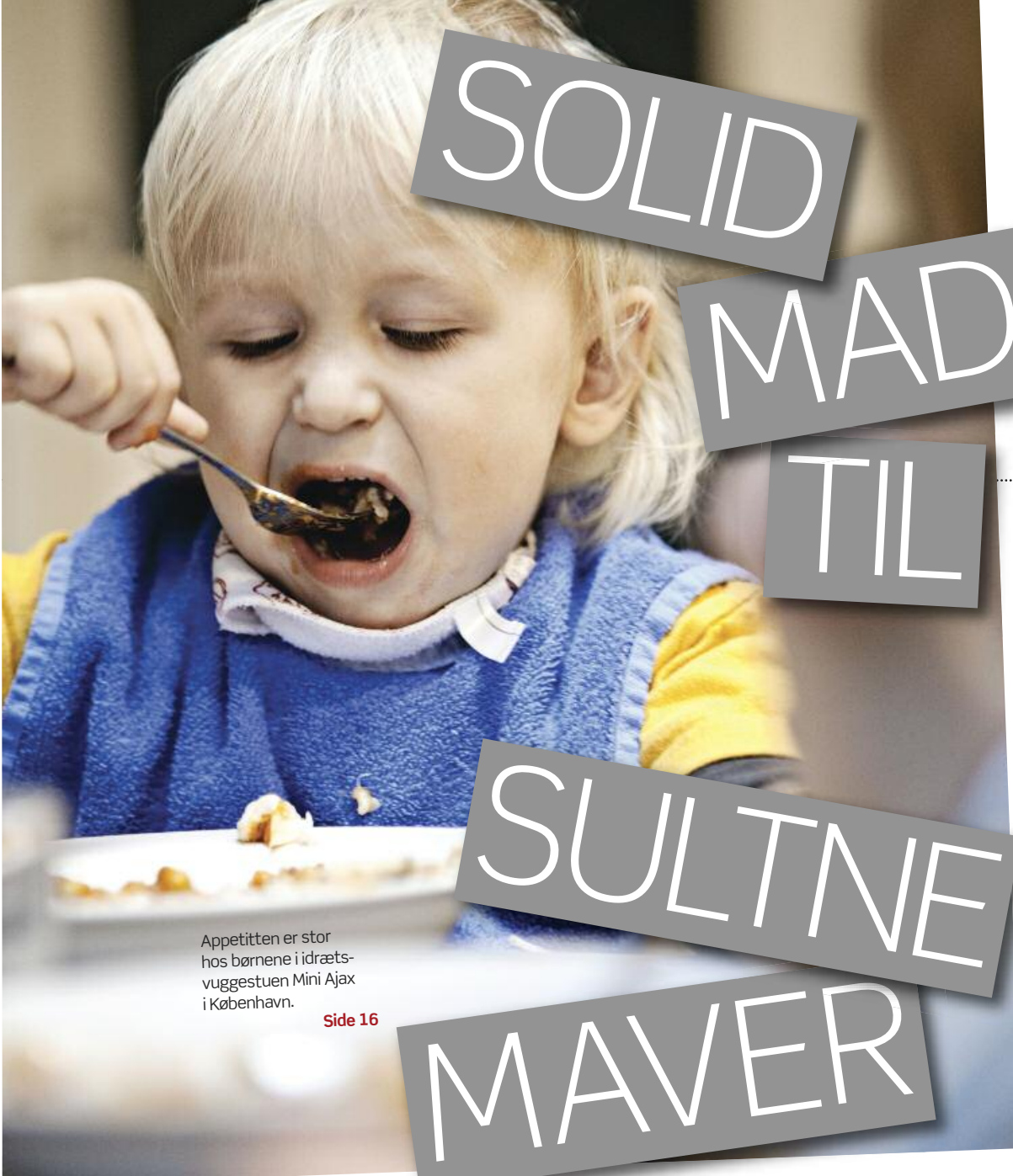
Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20



Jeg føler mig snydt

Sosu-hjælper Marianne Petersen får ikke de kørepenge, hun har krav på, når hun arbejder for SOS Vikar.

Side 8-11



SOLID

MAD

TIL

SULTNE

MAVER

Appetitten er stor hos børnene i idrætsvuggestuen Mini Ajax i København.

Side 16

Sådan får du pulsen op



Bliv forpustet i mindst 30 minutter hver dag

Side 32



Smittevejene skal brydes

En kvalitetsstandard for rengøring af ældreboliger er på vej.

Side 6

I hvert nummer

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

tema
FOAs demokrati

Medlemmernes indflydelse koster

Et fald i medlemstallet sætter medlemsdemokratiet under pres.

Side 26-31

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

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

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

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

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

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

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

nyt

71

procent af de adspurgte danskere ønsker ifølge en undersøgelse, at retten til børnecheck skal afhænge af husstandsindkomst.

Kilde: Ugebrevet A4.

OK-2012 forhandlingerne

Overenskomstforhandlingerne på det private arbejdsmarked er i fuld gang. Følg med, og se resultaterne efterhånden som aftalene indgås.

 **Læs mere**

foa.dk/ok12



Foto: Jeppe Carlsen

Tour de Future. I april og maj ruller en cykelkaravane gennem landet for at sætte fokus på bæredygtig klimaudvikling og fattigdomsbekæmpelse. Radiovært og entertainer Huxi Bach er ambassadør for kampagnen, som FOA Ungdom er med til at arrangere.

11

Robotteknologien må kun anvendes, hvis den ældre selv ønsker det.

BJARNE HASTRUP, DIREKTØR I ÆLDRESAGEN

St. Bededag som fridag?

Synes du, at St. Bededag fortsat skal være fridag?



Nanna Bruun, social- og sundhedsassistent, Plejecenter Munke Mose, Odense

Hellere 1. maj

Vi har så mange arbejdsløse, så jeg forstår ikke, hvorfor vi, der arbejder, skal arbejde endnu mere, i stedet for at sætte dem, der er arbejdsløse, i arbejde. Så skulle man hellere se på 1. maj, som for de fleste er en øl-dag.



Dorthe Ousted, social- og sundhedsassistent, Plejecenter Munke Mose, Odense.

Kan godt undværes

St. Bededag er en helligdag, man forbinder med familie og traditioner, og mange konfirmationer holdes også denne dag. Men hvis det er nødvendigt at afskaffe den, kan jeg godt undvære den.



Selamawit Abraham, social- og sundhedshjælper, Plejecenter Munke Mose, Odense.

Religiøs helligdag

Jeg synes stadig, man skal have fri på St. Bededag. Jeg forbinder den med religion, fordi jeg selv er katolik. Og så holdes mange konfirmationer på St. Bededag, så jeg synes ikke, det skal ændres.



Jeanett Dahlsgaard Petersen, pædagogmedhjælper i Børnehuset Niels Bohr, Odense.

Det må ikke koste os alle

Personligt er jeg da glad for alle de der helligdage, men hvis vi alle skal betale prisen for at holde fri, så kan jeg da godt acceptere, at det ikke længere skal være en fridag.

Jobcenter får kritik

19 medlemmer af FOA Midtsjælland har fået en **dårlig behandling** af Jobcenter Slagelse, bekræfter en ny rapport.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True



Jobcenter Slagelses behandling af borgerne har været kritisabel. Det er konklusionen i en rapport, som byrådet i Slagelse har bestilt efter månedlang kritik fra FOA Midtsjælland på vegne af 19 medlemmer.

Fælles for de 19 medlemmer er, at de har følt sig mistænkeliggjort og dårligt behandlet af jobcentret. Jobcentret får blandt andet kritik for langsom og sagsbehandling, deres tone over for borgerne og for, at sagsbehandlere har anbefalet kognitiv terapi uden om lægen.

Der skal ske ændringer

“Kritikken er saglig og veldokumenteret. Derfor går vi med det samme i gang med at rette op,” siger arbejdsmarkeds- og jobcenterchef **Torben Bahn Petersen**.

Undersøgelsen er gennemført af konsulentfirmaet Mploy, som kommer med en række anbefalinger



Nu er det meldt klart ud, at der skal ske ændringer.

ANNETTE ELVENSØ, FAGLIG KOORDINATOR
FOA MIDTSJÆLLAND

om at udvikle dialog og samarbejde med borgerne.

Annette Elvensø, faglig koordinator i FOA Midtsjælland, er tilfreds med resultatet: “Anbefalingerne er en radikal kulturændring på jobcentret. Det tager selvfølgelig tid. Men nu er det meldt klart ud, at der skal ske ændringer,” fastslår hun. ★

brlu@foa.dk

Faglig koordinator Annette Elvensø (tv.) fremlægger resultaterne af den **uviddige undersøgelse** af Jobcenter Slagelse for de 19 medlemmer, der har klaget.

[sagen kort]

I sommeren 2011 klagede FOA Midtsjælland på 19 medlemmers vegne til ombudsmanden over “**umenneskelig og krænkende**” behandling af Jobcenter Slagelse. I oktober bestilte Slagelse Kommune en undersøgelse af jobcentret. Rapporten ‘Potentialer til udvikling af sagsbehandlingen på sygedagpengesområdet i Jobcenter Slagelse’ blev offentliggjort 8. februar.

Fælles indsats mod infektioner

FOA og Dansk Standard har udviklet en ny kvalitetsstandard til rengøring af ældreboliger og plejehjem.

Af Britta Lundqvist

Hidtil har der ikke været en kvalitetsstandard for rengøring i ældreboliger og på plejehjem. Det kommer der nu. FOA og Dansk Standard introducerer et nyt rengøringsystem – Ældre KViK – hvor rengøringen skal udføres efter infektionshygieniske principper.

Risikoen for smitte på landets plejehjem og ældreboliger er blandt andet påvist i forbindelse med overvågning af resistente bakterier.

“Det giver nye udfordringer, at patienterne udskrives tidligere. Nogle medbringer måske resistente mikroorganismer, som man skal kunne håndtere på plejehjemmene blandt andet ved en vel planlagt rengøringspraksis.. Derfor er det helt nødvendigt, at både rengøringspersonale og plejepersonale er opdateret med den rigtige viden om infektionshygijne, og hvordan de skal forholde sig ved resistente mikroorganismer, som kan spredes til omgivelserne” siger **Elsebeth Tvenstrup Jensen**, overlæge ved Central Enhed for Infektionshygijne, Statens Serum Institut.

Ældre med nedsat resistens

ÆldreKViK skal testes på plejecentre i Køge Kommune. **Susanne Worsøe**, driftsleder for boformer i Køge Kommune, ser frem til, at pleje og rengøring får fælles fokus:

“Mange ældre har nedsat resistens, og der skal næsten ingenting til, før de bliver syge. Derfor er det godt, at vi får øget fokus på at bryde smitteveje. Jeg er rigtig glad for, at vi kan trække tråde fra den måde, vi i plejen bryder smitteveje, til rengøringen.” ★

brlu@foa.dk

[bag om ordet]

Ældre KViK står for Kravspecifikation og Vejledning for infektionshygienisk Kvalitetsrengøring i pleje- og ældreboliger.

 **Bestil den**

Guiden 'Ældre KViK' kan bestilles på foa.dk/publikationer

Boligens kritiske steder

- Leje/ seng (sofa, lænestol)
- Belysning nær beboer (f.eks. sengelampe)
- Vask (håndvask, køkkenvask)
- Armatur (håndvask, bruser)
- Anden sanitet (toilet)
- Greb (ved dør, skabe mv.)
- Bord (sengebord, spisebord, køkkenbord)
- Stativer (f.eks. sengegalge)
- Tekniske installationer nær beboer (kaldeanlæg, el-kontakter)
- Øvrige tekniske installationer.



Vi skal bryde smitteveje

På Nørreremarkens Plejecenter i Køge skal medarbejderne være pionerer i brugen af Ældre KViK.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True



Hos en beboer på Nørremarkens Plejecenter i Køge står **Beth Bolvig** med en A4-side i hånden. Den

skal udfyldes med kravene til rengøringsstandarden i rummet, for hvert enkelt rum på plejecentret skal gennemgås og beskrives. Som sektionsleder i Servicekorpsset i Køge Kommune er hun en af de 'pionerer', der i de kommende måneder skal være med til at afprøve Ældre KViK i praksis. Det er et nyudviklet rengøringsssystem til plejehjem og ældreboliger, hvor rummene fremover skal gøres rent efter bestemte standarder.

Hvert rum skal rengøres med fokus på at mindske risikoen for smitte og spredning af smitte.

"Det nye er, at vi skal have fokus på smitte-kilder. Hvor vi

Sektionsleder Beth Bolvig står med kravsspecifikationen til beboerens rum, hvor serviceassistent Marianne Hansen har **fokus på risikoområder** som stikkontakter, kaldeanlæg og dørhåndtag.

før kiggede på det visuelle, og om der ser rent ud, er der nu nogle ting, vi skal gøre, selvom rummet

ser pænt ud," forklarer hun og udpeger risikopunkter som stikkontakter, sengelampe og håndtag.

"Jeg tror, vi allerede gør meget af det i dag, men nu skal vi gøre det systematisk," understreger Beth Bolvig.

Medarbejderne på kursus

I Køge er det kommunens Servicekorps, der står for rengøringen på plejehjemmene, og medarbejderne er uddannede serviceassistenter. Men i løbet af marts skal de på kursus i at arbejde efter principperne i Ældre KViK.

"De dage er forbi, hvor man kunne komme ind fra gaden og gøre rent. Rengøring i dag

kræver, at man gør rent efter nogle standarder og kvalitetsmål," fastslår Beth Bolvig.

Medarbejderne skal i langt højere grad end før selv kunne vurdere, hvad der er brug for at blive gjort i et rum i stedet for at følge en fast arbejdsplan. Og der bliver ikke mere tid til opgaven.

Arbejdstøj til alle

Et af kravene i Ældre KViK er, at personalet bruger arbejdstøj. Dermed følges den anbefaling, Sundhedsstyrelsen kom med i 2011.

Hidtil har plejepersonalet på Nørremarken gået i deres private tøj. Men nu har Køge Kommune bestilt arbejdstøj til alle – både pleje, service og terapeuter. ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

07.02 Ulovlig fyring af gravid

Det var i strid med loven om ligestilling, da OK-fonden fyrede en sosu-assistent ansat på prøvetid. Hun får nu 120.000 kroner i erstatning, som svarer til seks måneders løn plus renter.

15.02 Mere tryghed, når jobbet et usikkert

Omkring halvdelen af FOAs medlemmer er bekymrede for at blive ramt af arbejdsløshed. FOA vil derfor relancere dagpenge+, en ordning, som giver medlemmerne mulighed for at tegne en forsikring, der øger understøttelsen, hvis de bliver arbejdsløse. I dag er under 500 medlemmer forsikret i dagpenge+.

14.02 Frokosten er klemt

Mange FOA-medlemmer oplever, at det er svært at få lov til at holde frokostpause. I FOA Århus henvender et voksende antal medlemmer sig, fordi der ikke er sat tid af til en pause i vagter på seks timer, for eksempel en 8-14-vagt, oplyser afdelingens formand, Kirsten Normann Andersen.

13.02 Overenskomst op ad bakke

"Vi vidste godt, at det vil blive vanskeligt at hente fornuftige lønstigninger hjem. Den her meget snævre ramme gør det bare endnu sværere." Sådan kommenterer FOAs viceforhandlingschef, Jakob Bang, det overenskomst-forlig, der er indgået på industriens område. Det har ikke direkte betydning for FOAs forhandlinger, men er alligevel med til at sætte rammerne.

Læs flere nyheder på foa.dk



Kørepengene betyder meget for lønnen, især når jeg kører langt,” siger social- og sundhedshjælper Marianne Petersen.

Vikarbureau fifler med kørepenge

SOS Vikar leverer lavpris-tilbud til kommunerne og udkonkurrerer andre bureauer. Det kan bureauet især gøre, fordi de ansatte **ikke får kørepenge**.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Brud på overenskomsten kan presse de bureauer ud, der opfører sig ordentligt, så skurkene overtager markedet.

JAKOB BANG

Flest vikarer er sosu'er

Sygepleje og sundhed er det område, der har flest vikar-ydelser. 80 % af vikararbejdet udføres af sosu-hjælpere og -assistenter.

Kilde: Danmarks Statistisk og FAOS, Københavns Universitet

Priserne rasler ned

Statens og Kommunernes Indkøbsservice (SKI) har beregnet, at priserne i nye vikaraftaler på sundhedsområdet ligger 15 procent under de tidligere.

Kilde: SKI

“Jeg kunne få mange vagter i SOS Vikar, hvis jeg bare ville give afkald på mine kørepenge. I modsat fald var der ikke meget arbejde at få,” siger sosu-hjælper **Marianne Petersen**. Flere andre vikarer fortæller lignende historier til Fagbladet FOA.

Dermed bekræfter de en række andre vikarbureauers mistanker om, at SOS Vikars mange nye opgaver i kommunerne kan forklares med overenskomst-fifleri.

“Jeg hører jo fra vores egne ansatte, at de ikke har fået penge for kørsel i SOS Vikar,” siger direktør i vikarbureauet ActivCare **Torben Evald**.

Tør ikke stå frem

Fagbladet FOA har talt med en række direktører fra andre vikarbureauer, som fortæller, at de hører de samme klager over bureauet. Men det er færreste vikarer, der har lyst til at stå åbent frem med deres klager. Mange vikarer er ansat hos flere bureauer, men lever hellere med forringede lønforhold end med risikoen for ikke at kunne få arbejde hos det succesfulde SOS Vikar, forklarer direktørerne samstemmende.

Torben Evald er ærgerlig over at tabe kampen om vikaropgaverne i kommunerne til en konkurrent, der

ikke efterlever de fælles spilleregler i overenskomsten.

“Vi taber i øjeblikket stribe på stribe af udbud, selv om vi er gået så langt ned i pris, at vi ikke ville kunne overleve på længere sigt.”

Mange penge i kørsel

De tabende vikarbureauer får fra kommunen oplyst, hvor langt deres pris ligger fra det vindende bud, og der kan sagtens være tale om 10-20 procent, fortæller direktør **Flemming Brüggemann** fra VIPvikar. Kørselsudgifter er da også en af de tunge poster hos de bureauer, der overholder overenskomsten.

“I Vordingborg-området betaler vi typisk 20-25 kroner i timen bare for kørsel,” siger Flemming Brüggemann.

FOA vil have løsning

FOA forhandler netop nu ny overenskomst med vikarbureauerne og vil gerne lave aftaler om, hvordan de bureauer, der snyder på vægten, kan forfølges.

“Det er helt urimeligt, at vikarer skal acceptere personlige forringelser for trods alt at have et arbejde. Og brud på overenskomsten kan presse de bureauer ud, der opfører sig ordentligt, så skurkene overtager markedet,” siger viceforhandlingschef **Jakob Bang**. ★

fida@foa.dk



“Hvis en vikar har mere end 12 kilometers afstand til institutionen og kører i egen bil, skal vikarbureauet betale godtgørelse efter statens takster for de kilometer, der ligger udover 30, dog højst for 100 kilometer”.

Kilde: FOA-overenskomst med Dansk Erhverv

FOA mod snyderiet

FOA har i 2010-11 ført en række sager mod vikarbureauet Bemandingskompagniet for at sikre udbetaling af kørselspenge og pension til vikarerne.

Bureauet har måttet bøde over 100.000 kr. i efterbetalinger til vikarerne.

Vikararbejdet halveret

I starten af 2008 svarede vikararbejde i Danmark til cirka 25.000 fuldtidsstillinger. Bare halvandet år senere var vikararbejdet næsten halveret.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) og Danmarks Statistik





Kørepenge - det bruger vi ikke her

Vikarer får særlige forklaringer, når SOS Vikar snyder dem for de kørepenge, de har ret til.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Sosu-hjælper **Marianne Petersen** arbejder som vikar for flere bureauer. Da hun blev tilknyttet SOS Vikar opdagede hun hurtigt, at her foregik tingene lidt anderledes.

“SOS ringede til mig og fortalte, at jeg kunne få flere vagter, hvis jeg gav afkald på kørepenge. Jeg skulle bare trække kørsel fra på selvangivelsen i stedet.”

Det var Marianne Petersen ikke glad for, da hendes kontakt udbytte af arbejdet så blev en del mindre. Men hun ville gerne have vagterne – og accepterede.

På et tidspunkt hører Marianne Petersen fra nogle andre vikarer i SOS Vikar, at de kræver penge for deres kørsel, og hun begynder derfor selv at

gøre det. Det fører til en ny opringning fra SOS Vikar, der vil vide, om Marianne har glemt aftalen.

Ingen lokalaftaler

Marianne Petersen får forklaret, at løntilbageholdenhed er en forudsætning for, at SOS Vikar kan tilbyde hende arbejde i hjemmeplejen.

“De sagde, at de ikke fik opgaverne i kommunerne, hvis de ikke trykkede lidt på lønnen, så de kunne være billigere end andre bureauer.”

Fagbladet FOA har talt med

flere vikarer, der har lignende erfaringer. Sosu-hjælper **Jeanette Sidor** fik at vide, at i nogle kommuner på Sydsjælland kunne hun ikke få kørepenge.

“Det synes jeg jo egentlig er forkert, når jeg kan få det i andre vikarbureauer. Men SOS Vikar forklarede, at de ellers skulle pille ved lønnen, og at de havde en lokalaftale med FOA om det.”

Det afviser faglig sekretær **Stig Kristiansen** fra FOA-Sydsjælland.

“Vi er desværre ikke herrer

“SOS Vikar regner ikke med at skulle betale kørepenge, hvis de kan slippe for det,” siger social- og sundhedshjælper Marianne Petersen.

over, hvad andre bilder vores medlemmer ind. Vi har tværtimod meddelt SOS Vikar, at de selvfølgelig skal betale for kørsel.”

Røvrendt og snydt

Fagbladet FOA har også talt med en vikar, der har deltaget i et ansættelsesmøde hos SOS Vikar, hvor det blev betonet, at man lettest får vagter i SOS Vikar, hvis man glemmer det med kørepenge.

At denne praksis er i åbenlys strid med FOAs overenskomst på området overrasker en del vikarer, blandt andre Marianne Petersen.

“Jeg har aldrig tænkt over, at jeg har ret til penge for min kørsel. Det kan gøre mig harm. Jeg føler mig jo røvrendt og snydt, når det er min overenskomst, SOS bryder.” ★

fida@foa.dk

3 skarpe til SOS Vikar

Direktør Kirsten Bruhn svarer.

Af Finn Danielsen

Hvorfor overholder du ikke den overenskomst, du selv er med til at forhandle?

“Vi siger ikke til vikarerne, at de ikke får kørselspenge. Den påstand må stå for deres egen regning. De får dog kun vagter dér, hvor vi har råd til at sende dem hen. Vi siger heller ikke til dem, at de ikke må skrive kørsel på. De skal jo holde overenskomsten. Men hvordan de så tackler det, hvis de gerne vil have arbejdet, må de selv om.”

SOS Vikar er tidligere gået konkurs. Kan jeres lave priser ikke ende med en ny regning til skatteyderne og Lønmodtageres Garantifond?

“Jeg gik personlig konkurs, det havde ikke noget med driften af SOS Vikar at gøre. Derfor har vi da også kunnet få lån selv her under finans-

krisen. SOS Vikar kører fint rundt, vi har faktisk stort overskud.”

Hvorfor kan SOS Vikar give kommunerne billigere tilbud end andre vikarbureauer?

“Jeg kan jo ikke vide, hvordan de andre bureauers regnestykker ser ud, og hvad de forventer at tjene. Det er de faste udgifter, og hvordan man prioriterer dem, der gør forskellen. Men bundlinjen er også afgørende, og vi har helt klart mindre avance end andre bureauer. Måske mangler de regnemaskiner med gode batterier!” ★

fida@foa.dk

Kirsten Bruhn sidder i bestyrelsen for Foreningen af Sygeplejevikarer i Danmark og deltager i forhandlinger med FOA om OK-12.

Hvad mener du?

Har du sagt ja til forringelser af din løn for at beholde jobbet?

Sig din mening på foa.dk/fagbladet

SOS Vikar sparer på lønnen

Hvis vikaren kører 130 km (som i eksemplet nedenfor), sparer SOS Vikar 380 kr. ved ikke at udbetale kørselsgodtgørelse.

Klage over SOS Vikar

Foreningen af Sygeplejevikarer i Danmark behandlede i november sidste år en klage over SOS Vikar. Bureauet oplyste i den forbindelse, at det ville indføre et system, der sikrer korrekt godtgørelse for kørsel.

Kilde: FASID

Vikar kan miste 300 skattefrie kroner på en vagt



Eksempel:

En vikar kører 130 kilometer på en vagt – 65 kilometer hver vej. Hun skal efter overenskomsten have en skattefri kørselsgodtgørelse for 100 kilometer (130 kilometer minus de første 30 kilometer, som der ikke betales for).

Kørselsgodtgørelse efter overenskomsten: 100 gange 3,80 kr.: 380,00 kr.

Hvis vikarbureauet ikke udbetaler kørepenge, kan vikaren fratække 106 kilometers kørsel på sin selvangivelse efter reglerne om befordringsfradrag (130 km minus de første 24 km, som ikke kan fradrages).

I 2012 er befordringsgodtgørelsen 2,10 kr. pr. kilometer, og skatteværdien er 32,7 procent.

Vikarens skattebesparelse: 32,7% af 106 gange 2,10 kr.: 72,79 kr.

Netto-tab for vikaren: 380 kr. minus 72,79 kr.: 307,21 kr.

Kilde: Skat.dk og FOAs overenskomstafdeling

groft sagt

Ikke helt gennemtænkt

Regeringen har luftet tanker om, det vil være en god ide, hvis de offentligt ansatte fremover selv betaler deres frokostpause. Hermed vil de ikke længere stå til rådighed i frokostpausen.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Dagplejer Ann Charlott André har med **Cupcakes for Afrika** samlet kæmpe beløb ind.

Smør, mel og bagepulver er nogle af ingredienserne i en god cupcake. Tilføjer man gåpåmod og en vilje til at hjælpe børn i nød, har man den opskrift, der har skaffet ikke mindre end 161.700 kroner til Danmarks Indsamlingen. Dagplejer **Ann Charlott André** fik

idéen til Cupcakes for Afrika, hvor dagplejere fra hele landet har solgt cupcakes, de har lavet med deres dagplejebørn og doneret overskuddet. For Ann Charlott André har det betydet en tur i medierne.

“Det har været grænseoverskridende. Det krævede utroligt mange ressourcer. Jeg er ikke så god til at være på,” siger Ann Charlott André. Hun havde i nogen tid tænkt på, om hun ikke kunne gøre mere end at donere nogle penge. Med hjælp fra sin kollega Dorthe Ginge Jørgensen gik hun i gang

med at sprede ordet: Bag cupcakes med jeres dagplejebørn, sælg dem til forældrene og send pengene til Afrika.

Udover det store beløb, der blev overrakt til Adam Price på landsdækkende tv, er Ann Charlott også stolt over, hvad dagplejerne har opnået. “Danmarks dagplejere er nogle gæve personer. Selvfølgelig handler det først og fremmest om at bidrage til Danmarks Indsamlingen, men jeg vil også gerne vise, at vi kan noget,” siger hun og understreger, at de vil gentage succesen næste år. ★



Ann Charlott André er dagplejer i Syddjurs Kommune. Hun fik idéen til Cupcakes for Afrika, der har samlet 161.700 kroner ind

 **Læs mere**

cupcakesforafrika.dk



”Mine led føles 20 år yngre”

”Jeg tager hver dag tabletten Movizin med boghvede og ingefær mod mine ømme led. Derfor er jeg altid frisk til leg med børnene.”

Med venlig hilsen
Bengt Burg



Slip af med ømme og stive led

Selv om man kommer op i årene, føler de fleste sig stadig unge indeni. Derfor er det også frustrerende, når leddene begynder at blive stive og ømme – og forhindrer en i at gøre alt det, man har lyst til. Den situation kender tidligere lykkehjulsvært Bengt Burg også, men han valgte ikke at acceptere det og fandt en løsning.

Fantastisk effekt

Da Bengt Burg første gang hørte om naturmidlet Movizin,

**Movizin
gør en
forskell i
dine led**



blev han overbevist om at prøve, og det har han ikke fortrudt. ”Movizin har haft en helt fantastisk effekt på mine led. Det

er også derfor, jeg så gerne vil dele mine gode erfaringer med andre, for jeg syntes faktisk, at mine led føles 20 år yngre”, siger han med et smil.

Ømme og stive led

Movizin er et naturmiddel i tabletform – med en særlig kombination af planterne ingefær og boghvede – udviklet af forskere på Odense Universitet.

De opdagede, at netop disse to planter sammen har en sær-

deles god virkning på stive og ømme led. Det kan de, der har prøvet Movizin, også bekræfte.

Mærk forskellen

Movizin genskaber balancen i leddene og styrker deres funktion. Hvis du vil mærke forskellen på dine led, så prøv Movizin og undgå, at dine led sætter en begrænsning på din hverdag.

Styrk dine led

85⁰⁰

Halv pris

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

Prøv Movizin - 45 dages forbrug for kun kr. 85,-

Prøv Movizin - 45 dage til halv pris kun kr. 85,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 169,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

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

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



dennis k

Så røg proppen af

De ansatte i industrien indgik forlig om de næste to års løn- og ansættelsesforhold midt i februar.

Det er typisk her, at linjen for resten af de privatansattes overenskomster bliver lagt. Og det er også her, at der lægges spor ud for de offentligt ansattes overenskomstforhandlinger.

Industriforliget er magert, når det handler om lønstigninger. Meget magert.

Der er tydeligvis tale om et krise-forlig, som afspejler, at Danmark står midt i en ganske dyb økonomisk krise.

Men der er også nogle interessante ting i forliget, som ikke ryger på lønsedlen.

Ting, som er interessante for de overenskomster for FOAs privatansatte medlemmer, som forhandles

i denne tid, og ting som er værd at kigge nærmere på, når vi til efteråret

“
Der er tydeligvis tale om et krise-forlig, som afspejler, at Danmark står midt i en ganske dyb økonomisk krise.

så småt skal forberede de offentligt ansattes overenskomstfornyelse. Blandt de ting hører pensionsbetaling af hele indkomsten og ikke kun af grundlønnen, seniorers ret til at gå ned i tid med udbetaling af en del af det månedlige pensionsbidrag til at fylde op på indtægtsnedgangen og uddannelsesmuligheder i forbindelse med afsked.

Forude ligger trepartsforhandlinger, som også vil berøre arbejdsvilkårene i de kommende år. I hvert tilfælde hvis det står til fagbevægelsen. Det er svært at finde ud af, hvad regeringen egentligt forestiller sig, at trepartsforhandlingerne skal indeholde – bliver det en trepart-light, en trepart medium eller en trepart magnum?

Med industriforliget og de forlig, der følger efter, har lønmodtagerne demonstreret en overraskende stor krise-ansvarlighed.

Nu bliver det op til regeringen at vise, om den også er indstillet på den store trepart magnum, som håndterer krisen og giver lønmodtagerne nogle gennembrud på nye områder. ★

[kort sagt]

Lønmodtagerne har vist stor krise-ansvarlighed ved overenskomstforhandlingerne. Nu skal det vise sig, om regeringen er indstillet på trepartsforhandlinger, der håndterer krisen.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen Passioneret ledelse

31. januar

Jeg har ca. 25 års erfaring inden for ældreområdet. Jeg kan kun sige, at jeg er meget skeptisk ved, at lederne kobler begrebet Passioneret ledelse sammen med et almindeligt arbejdsliv for os medarbejdere. Det sker ofte, at jeg og mine kollegaer løber rundt og 'samler bolde op', som passionerede ledere hele tiden kaster op i luften uden hensyn til normering og ressourcer – og det, tror jeg, er medvirkende til, at mange medarbejdere inden for eksempelvis sundhedsvæsenet taber pusten længe før tid.

Kirsten Pagels

FOA.dk Ryggedebatten kører i ring

26. januar

Mon ikke vi alle kan komme med talrige eksempler på, hvor irriterende det er – både rygenes mange pauser og den evindelige debat. Talrige er de mere eller mindre lødige argumenter: Ikke-rygerne holder da også kaffe-pauser, drikker mindst 20 kopper kaffe om dagen, sidder længere tid på toilettet osv. Sådanne udsagn og hjemmestrikkede statistikker kan man ikke argumentere med. Måske heller ikke imod?

Rygerne må erkende, at de er afhængige af en kedelig last, som de færreste af dem vel reelt har et ønske om eller en chance for at aflægge sig. Det er virkelig ikke nemt.



Vi skal passe på rygerne – vi har dem ikke så længe.
Hverken i arbejdstiden eller i livet.

GERDA LARSEN

Hvad mener du?

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

Vi skal passe på rygerne – vi har dem ikke så længe. Hverken i arbejdstiden eller i livet.
Gerda Larsen

FOA.dk Stå fast, FOA 13. februar

Jeg er glad for, at FOA afviser at sløjfe både spisepause og St. Bededag som fridag. Først er efterlønnen blevet forringet for os midt i 50'erne. Nu vil man have, at vi skal have længere arbejdstid. Hvad med at få alle arbejdsløse i arbejde først? Det vil da være en bedre løsning på sigt. Håber, at FOA står fast denne gang.

Ingelise Jacobsen

FOA.dk Pil ikke ved frokostpausen 16. februar

Har læst, at regeringen måske tænker på at pille ved vores frokostpause. Det er en rigtig dårlig ide.

Hvis jeg har forstået det helt rigtigt, så står vi jo til rådighed i vores frokostpause, så vi kan sagtens blive forstyrrede i pausen. Så er det jo ikke en rigtig pause.

Hvis de så vil afskaffe den, så må de kompensere os.

Hvis vi går tilbage i overenskomsterne, så har vi sikkert betalt for den mod færre lønkroner på et eller andet tidspunkt.

Mats Johansson

FOA.dk Bevar St. Bededag 7. februar

Jeg synes ikke om, at vi skal sløjfe St. Bededag, da det altid har været en tradition. Det med frokostpausen, synes jeg heller ikke om. Hvis de ældre kalder på personalet i pausen, får de ikke hjælp, før pausen er forbi – og det dur jo ikke.

Nej, lad det være, som det er i dag. Regeringen er for fuld af gode ideer.

Astrid Johanne Nielsen



Sendt til redaktionen Stor tak til mine piger 14. februar

Efter flere års sygdom med posttraumatisk stress fik jeg for 2½ år siden tilkendt et fleksjob. Sidste år i maj blev jeg fastansat som social- og sundhedshjælper i mit fleksjob på 20 timer om ugen. Arbejder på lige fod med alle andre ansatte.

Glæden ved at møde op på mit arbejde er ikke mindst mine kollegaers skyld. Nu er jeg igen den glade, sjove og positive pige. Der er aldrig et ondt ord, ej heller misundelse over, at jeg kun arbejder de 20 timer. Og min leder, Birthe, er et menneske, man kan komme til, hvis der er noget, der tynger. Hjemmeplejen i Ringe Øst er så god en arbejdsplads, at den fortjener ros og anerkendelse. Samtidig har Faaborg-Midtfyn behandlet min sag så unikt og hurtigt, at de også fortjener et godt gået-klap.

Marianne Ørsted Kristiansen



Jeg er ligeglad med indflydelse

Mange unge FOA-medlemmer går som pædagogmedhjælper Louise Storch ikke særlig højt op i fagforeningsdemokratiet. Men demokratiet er en af de ting, der for alvor koster penge for FOA, så spørgsmålet er, om det i sin nuværende form virkelig er pengene værd.



Læs temaet

side 26-31



Skriv din mening på
foa.dk/fagbladsdebat

62

procent af FOAs medlemmer har ikke tillid til arbejdsskadesystemet. 23 procent har tillid, og 15 procent ved ikke. Det viser en afstemning på www.foa.dk/fagblad.

Vær med i debatten

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



Hop og



2



3

2 Omsætning. Fabian øser selv op, og spiser som regel op. Børnene bruger kroppen hele dagen, så de bliver sultne og spiser godt.

3 Lækkert. Albert er knap to år. 'Lækkert' er et af de ord, han kan. Institutionens særlige pædagogik betyder, at børnene sjældent afviser maden. De kan godt finde på at sige "Adr", men de spiser som regel alligevel.

[Idrætsvuggestue]

Mini Ajax i Sydhavnen i København er landets første idrætsvuggestue. Pædagogikken tager udgangspunkt i at skabe balance i de tre primære sanser – labyrintsansen, følesansen og muskel- og ledsansen. Børnene har ikke traditionelt legetøj, men trapper, kasser og hynder. Institutionen har plads til 67 børn.

 [Læs mere](#)

på miniajax.dk



1 Sanserne. Som udgangspunkt arbejder de med de tre primære sanser. Labyrintsansen, følesansen og muskel- og ledsansen. "Hvis for eksempel følesansen ikke er i balance, bliver barnet meget selektivt i sit madvalg. Andre vil opfatte det som kræsent," forklarer leder Dorte Thomsen Larsen.



Himalaya-ris

Børnene er i bevægelse hver eneste dag, fra de kommer, til de går hjem fra **idrætsvuggestuen**. Det giver appetit, så køkkenmedhjælper John Krogh laver solid mad til de sultne maver. Selleri, pastinak og andre rodfrugter er på menuen næsten dagligt – og der bliver spist mere kød i Mini Ajax end i andre institutioner.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

4 Camoufleret. Sovsen bliver pureret, så selleri, pastinak og gulerødder er skjult og nemmere for børnene at spise.

5 Protein. Børnene er begejstrede for de proteinrige, grønne edamamebønner, der fylder godt i den purerede sovs af rodfrugter.





6 Selvhjulpen. Bæres op ad trappen? Ikke tale om. Børnene lærer hurtigt selv at kravle op. Ved de fleste vinduer er anbragt en lav trappestige, så børnene kan kravle op i vindueskarmerne og sætte sig, hvis de vil kigge ud. På legepladsen er der en labyrint af planter, væltede træstammer og en bålplads.

7 Aktivitet. Maden er tænkt ind i børnenes hverdag. Når de bruger deres krop meget, skal de have energifyldt, proteinrigt kost.



8 Grovfoder. Dagens ret er bagt sej med rodfrugter, Himalaya-ris og edamamebønner. Bønnerne er en art sojabønner, der er meget proteinrige – og smager som ærter.

9 Upolerede. John Krogh bruger himalayaris - en speciel type brune ris. "De smager lidt nøddeagtigt og mætter meget mere end andre ris," forklarer han.

10 Kødspisere. "Når jeg snakker med mine kolleger i andre institutioner kan jeg høre, at 'mine' børn spiser lidt mere kød, end de gør andre steder. De skal jo have godt med proteiner, og kød er en af måderne," siger John Krogh.



det virker

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

Guleroden er den næstmest spiste grøntsag i Danmark. Oprindeligt var den purpur, hvid eller grøn, men hollænderne forædlede den og gjorde den orange. Gulerodsslægten består af 20 arter og er meget rig på A-vitamin.

Kilde: Den Store Danske Encyklopædi og Wikipedia



[opskrift]

Fredagskagen

- 4 æg
- 500 g sukker
- 300 g plantemargarine
- 250 g revet gulerod
- 400 g ananas (fra dåse) blendes
- 200 g kokosmel
- 550 g hvedemel
- 3 tsk. natron
- 1 spsk. vanillesukker

Æg, sukker og margarine røres godt, bland revne gulerødder, ananas og kokosmel i og rør til sidst mel, natron og vanillesukker i.

Dejen bages i en form på 42x30 centimeter. Først ved 175 grader i 20 minutter, derefter skrues ned til 150 grader i yderligere 20 minutter. Kagen er lidt svampet og kan holde sig frisk i en uge. Den overtrækkes med hvid glasur tilsat lidt mandelessens.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Fokus på nordiske råvarer gør guleroden elsket i både snacks, kager, supper og hovedretter. **Joan Jensen** bruger den til det hele.

Gulerodens genkomst

Da Joan Jensen for 18 år siden begyndte at lave mad i Botilbuddet Lindevang, blev gulerødderne kun brugt i stuvninger sammen med ærter og i traditionel klar suppe. I dag bruger Joan Jensen dem i alle mulige sammenhænge.

Sammen med syv kolleger laver hun mad til 50 beboere i Lindevang. "Vi får alle lov at bruge vore egne ideer og opskrifter. Det gør jo maden meget forskelligartet og arbejdet spændende," siger hun.

Hver dag er der salatbord til frokost, og gulerødder er altid en del af det. "Jeg blander dem også i supper i stedet for jævning, blander dem i kartoffelmos eller bruger dem som tilbehør til middagen," siger hun og understreger, at vi jo også spiser med øjnene.

"Og gulerod ser smukt ud på et fad," understreger hun.

En del beboere er meget overvægtige eller lider af diabetes. Hos dem er gulerødderne en fast bestanddel af aftenens snacktallerken.

Maden betyder meget for beboerne, og køkkenpersonalet får meget respons fra dem. "Derfor er det et superdejligt job," siger Joan Jensen, der som ung drømte om at blive kok, men det forbød hendes forældre. Det var ikke et pigejob. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Navn: Joan Jensen

Alder: 59

Uddannelse: Handelsuddannet i sæbe- og kosmetikbranchen

Job: Køkkenmedhjælper i Lindevang, et botilbud for psykisk syge. Har været ansat i 18 år.



fagligt talt

Velkommen til robotstøvsugeren

Der er snart ikke den kommune, der ikke afprøver eller overvejer robotstøvsugere. Det er i sig selv en fascinerende tanke, at et stykke velfærdsteknologi, som de færreste af os havde hørt om for et par år siden, er blevet et brændvarmt politisk emne.

Selve ideen om støvsugerrobotterne hilser jeg velkommen. Støvsugning er hårdt for ryggen, så kan man automatisere sig ud af det, er det kun godt. Der er stadig masser af opgaver, robotterne ikke kan klare. De kan for eksempel ikke støvsuge møbler eller gardiner.

Men det er vigtigt, at den tid, der bliver sparet med robotterne, skal bruges på borgerne.

“
Støvsugning er hårdt for ryggen, så kan man automatisere sig ud af det, er det kun godt.

Så når kommunerne køber robotter – eller forlanger, at borgerne gør det – kræver vi, at der er visse minimumsstandarder for, hvilke modeller medlemmerne skal arbejde med.

Vi har heldigvis fået afskaffet, at medlemmerne skal arbejde med sundhedsfarlige kemikalier, når de gør rent i private hjem. Det skal ikke afløses af sundhedsfarlige robotstøvsugere. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Der skal stilles krav til, hvilke robotstøvsugere der bliver købt, så rengøringspersonalet ikke skal stå i en sky af skidtstøv, når de skal tømme dem.

Robotterne er måske nok både fikse og selvkørende, men de skal dog både tømmes og serviceres. Et af problemerne, da de blev testet, var, at de var vanskelige at tømme.

Det betyder, at når husassistenter eller rengøringspersonale skal tømme dem, risikerer de at stå i en sky af skidt. Det skaber helt nye arbejdsmiljøproblemer, og dem skal vi undgå.



nyt



Foto: Colourbox

43

gode råd til livet på plejehjem. Det er Ældrekommissionen, der har spillet dem ud, og de kan ses på Social- og Integrationsministeriets hjemmeside.

[Læs mere](#)

sm.dk

Højesteret stadfæster Fælleddgård-dom

De to journalister, der tidligere er dømt for at bruge skjult kamera på Fælleddgården, har fået stadfæstet dommen i Højesteret.

Kilde: domstol.dk

Færre FOA-førtidspensionister

FOA-medlemmer går mindre på førtidspension end befolkningen som helhed, viser en undersøgelse fra Pen-Sam.

Kilde: pensam.dk



8. marts er kvindernes kampdag, og vanen tro er FOA med, i hvert fald i København, hvor KL's bygning i Weidekampsgade bliver belejret med kravet om "mandeløn til kvindesag".

[Læs mere](#)

foa.dk/nyheder

Drop vitaminpillerne

Kosttilskud og vitaminpiller er som regel ikke nødvendige. De fleste mennesker spiser så sundt og varieret, at de sagtens kan få de nødvendige næringsstoffer gennem kosten, skriver Forbrugerådets blad, Tænk.

Der er dog undtagelser. Blandt andet kan kvinder, der går meget tildækkede, have brug for tilskud af D-vitamin.

[Læs mere](#)

taenk.dk

Robotter til fællesarealer

Robotstøvsugere kan godt betale sig på plejehjemmenes fællesarealer, men ikke i borgernes private hjem, hvis kommunen skal betale dem. Det viser en rapport, Servicestyrelsen har lavet.

[Læs mere](#)

servicestyrelsen.dk

Sparede på rengøringen

Næsten halvdelen af kommunerne havde lavere udgifter til rengøring hos pensionisterne i 2011 end i 2010. Det viser en undersøgelse, Gallup har lavet for Ældre Sagen, skriver dknyt.



Saft fra kirsebær helbreder

Kirsebærssaft kan erstatte almindelig medicin mod gigt og søvnforstyrrelser, reducere muskelømhed og forkorte restitutionstiden efter fysisk træning. Det viser forskning på universitetet i den amerikanske delstat Vermont, skriver Landbrugsavisen.



landbrugsavisen.dk



Jeg synes, vi skal tænke lidt mere på samvær og lidt mindre på præstation, når vi har gæster. Lave færre retter med kammuslinger og droppe frygten for, at gæsterne går hjem, hvis der ikke er den rigtige slags tang.

STEFFEN STRÆDE, ADM. DIREKTØR I KØBENHAVN ZOO

Vil afsløre øko-svindler

Højere priser gør det attraktivt at svindle med økologiske fødevarer, og ikke alle lande har et effektivt kontrol og mærknings-system som det danske ø-mærke. Det Biovidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet står bag et stort europæisk forskningsprojekt, der skal udvikle metoder til at afsløre fødevarernes geografiske oprindelse, og om de er økologiske eller ej.



ku.dk



Foto: Colourbox

De rige smider ud

Folk med en lav indtægt er meget bedre end de mere velhavende til at begrænse madspild, viser en undersøgelse fra FDB. Dem med høj indtægt smider maden ud, når den overskrider sidste holdbarhedsdato, selv om den stadig kan spises. Andre lugter til den og smider den ikke ud, hvis den stadig er god nok, skriver magasinet Food Culture.

Her finder du øko-mad

Undskyldningen om, at man ikke kan finde økologiske måltider, holder ikke mere. Økologisk Landsforening har udviklet en applikation til smartphones, så man nemt kan finde frem til restauranter, cafeer og institutioner, der serverer økologiske måltider, skriver Landbrugsavisen.



landbrugsavisen.dk



Sådan modner du en banan

Grønne bananer kan modnes hurtigt, hvis de lægges i en skål med modne pærer og æbler i et varmt rum. Efter et par dage vil gasarten ethylen fra æbler og pærer have modnet bananerne. Skal man bruge modne bananer øjeblikkeligt, kan man lægge dem i ovnen med skræl på og varme dem. Men det er ikke særlig miljøvenligt, minder Coops blad, Samvirke, om.



samvirke.dk

Anita Carlsen har med FOAs hjælp fået knap **700.000 i efterbetaling** fra PenSam og en månedlig invalidepension.

FOA fandt fejlen

Anita har fået:

- Invalidesum: 125.000 kr. i invalidesum. Det er et skattefrit engangsbeløb.
 - Efterbetaling af invalidepension fra 2002: 355.263 kr. før skat.
 - Renter: 214.044 kr. før skat.
- Månedligt får hun omkring 2.000 kr. og hendes to børn får 25 procent af det beløb i børnepension, til de fylder 21.



Anita Carlsen med Viktorine på et halvt år, der får **børnepension**, indtil hun fylder 21 år.

Tjek at du er forsikret

Din arbejdsgiver skal indbetale til din pension. Den rummer både en alderspension og en forsikring, så du kan få en invalidesum og invalidepension, hvis du bliver førtidspensionist. Tjek din lønseddel og kontroller, at der bliver indbetalt pensionsbidrag.



om pensionsdækning på pensam.dk

Da **Anita Carlsen** blev færdig med sin uddannelse som social- og sundhedshjælper, var det svært at få fast arbejde. Hun arbejdede som timelønnet og tog de vikariater, der var at få. Håbet var et fast job, og i 1998, da hun arbejdede i Bjerringbro Kommune, blev hun lovet fastansættelse til november. Men om sommeren kom hun ud for en trafikulykke. Hun fik piskesmæld og var sygemeldt et år. Smerterne fortsatte. Hun kunne ikke arbejde og var igennem et langt forløb med arbejdsprøvnings, men uden resultat. I 2002 fik hun bevilget mellemste førtidspension. Ikke en eneste gang var tanken faldet hende ind, at hun kunne få hjælp i sin fagforening.

Ville melde sig ud

Som førtidspensionist så Anita Carlsen ikke mere grund til at være i fagforening, og hun tog i FOA Viborg for at blive meldt ud.

Her blev hun spurgt, om det var gået i orden med invalidepension fra PenSam? Nej, det havde Anita ikke hørt noget om.

“Jeg var i starten af 20'erne, og jeg skænkede ikke pension en tanke. Og slet ikke at tjekke, om arbejdsgiveren indbetalt pension til mig,” indrømmer Anita Carlsen.

FOA Viborg opdagede, at der ved en fejl fra kommunens side ikke var blevet ind-

betalt pensionsbidrag. Det er brud på overenskomsten.

“Sagsbehandleren havde tjek på alt og vidste alt. Hun var meget bestemt, og vi skulle bare gøre noget ved det,” husker Anita Carlsen.

Turen helt til Højesteret

Hvis kommunen havde indbetalt pensionsbidrag, som de skulle, ville Anita Carlsen have haft ret til invalidesum og en løbende invalidepension fra PenSam, da hun blev førtidspensionist. Men PenSam afviste at betale, fordi kommunen først indbetalte pensionsbidraget, efter skaden var sket.

Derfor fik Anita Carlsen ikke en krone.

FOA anlagde sag mod kommunen, som havde begået fejlen. I Østre Landsret blev Viborg Kommune dømt til at betale invalidepensionen, mens

PenSam blev frikendt. Den afgørelse ankede kommunen. Og i maj 2011 blev sagen afgjort i Højesteret, som nåede frem til, at PenSam skulle yde dækning, som om kommunen havde indbetalt pensionsbidraget til tiden.

Pengene luner gevaldigt

Anita Carlsen fik et conto-beløb, men først i november fik hun efterbetalt in-

Sagsbehandleren havde tjek på alt og vidste alt. Hun var meget bestemt, og vi skulle bare gøre noget ved det.



validepensionen tilbage fra 2002. I alt knap 700.000 kr.

“Pengene luner gevaldigt. Men det har været frustrerende. I perioder følte jeg ikke, der skete noget. Jeg blev vred og ked af det, og når jeg måtte have luft, hørte afdelingen på

Anita Carlsen har i næsten 10 år ventet på at få invalidepension, fordi hendes daværende arbejdsgiver **ikke havde indbetalt pensionsbidrag** til PenSam.

mig. Det var kommunen, der lavede fejlen, så egentlig var det dem, der burde have betalt,” fastslår Anita Carlsen.

Hun har stadig mange smerter, hovedpine og migræne, men hun har lært at passe på.
“Jeg indordner mig efter smerterne, og

en rask gåtur er en god lindring. Men jeg savner at være på en arbejdsplads og føle, man kan bruges til noget, og at man har kolleger,” siger Anita Carlsen. ★

brlu@foa.dk

Fra job til invalidepension



spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Får jeg dækket behandlingsudgifter?

Jeg er sygehjælper og fik **skadet min ryg** i februar 2011, da jeg skulle hjælpe en borger med toiletbesøg. Fik ordineret kiropraktor- og fysioterapi-behandling af egen læge. Sagen blev afvist som en arbejdsskade i Arbejdsskadestyrelsen. Og nu er det, jeg ser, at Arbejdsskadestyrelsen og Kolding Kommune ikke vil dække mine udgifter til behandling, selvom jeg kom til skade på mit arbejde. Kan det virkelig være rigtigt? Jeg er i den situation, at jeg kan betale, men jeg tænker på, at i vores arbejdsområde er der mange enlige, der måske ikke har muligheden for det.

[Hanne Esbjerg]

Svar

Mit svar er desværre lidt nedslående. Du har ikke krav på at få dækket udgifter til behandling og genoptræning, hverken via din arbejdsgiver eller Arbejdsskadestyrelsen. Det har du kun, **hvis din skade er anerkendt som en arbejdsskade**. Selvom du tilfældigvis får en skade, mens du er på arbejde, betyder det ikke automatisk, at der så er tale om en arbejdsskade. Der skal være sammenhæng mellem dit arbejde og årsagen til skaden. Et eksempel kunne være: Du rejser dig fra en stol eller hugsiddende stilling og får en diskusprolaps. Uden at der i øvrigt er sket

noget usædvanligt. Derfor skal kommunen heller ikke betale for dine udgifter til behandling. Jeg ved dog, at Kolding Kommune har en sundhedsordning, som kommunens medarbejdere kan benytte. Du kan selv tage kontakt til Sundhedsordningen via telefon eller kommunens intranet. Behandlerne tager derefter stilling til behandling. Håber, at denne mulighed kan hjælpe dig eller andre i samme situation, da det er blevet meget udbredt med disse sundhedsordninger rundt om i kommunerne.

[Helle Thunø]



Selvom du tilfældigvis får en skade, mens du er på arbejde, betyder det ikke automatisk, at der så er tale om en arbejdsskade.

.....
HELLE THUNØ

Kan jeg rykke min ferie, hvis jeg bliver syg?

Hvis jeg har planlagt - og fået godkendt - afholdelse af ferie i f.eks. ugerne 5 og 6, og så bliver syg i ugerne 4-5-6, kan jeg jo ikke holde min ferie. Så **rykkes min ferie** til afholdelse, når jeg igen er raskmeldt. Er det rigtigt forstået? Gælder samme regler, hvis den planlagte frihed drejer sig om seniordage og FO-dage? Altså hvis en sygeperiode strækker sig ind over allerede planlagte seniordage og FO-dage, så bevares retten til disse, når jeg igen er raskmeldt? Vi er nemlig på min arbejdsplads kommet til at tale om dette, og nogle kolleger mener at vide, at det kun er feriedage, som ikke kan afholdes i sygeperioder. Altså at seniordage og FO-dage betragtes som værende afholdt som planlagt, trods sygeperiode. Kan det være korrekt?

[Inge Connie Andersen]

Svar

Det er rigtig forstået, at du ikke er forpligtet til at påbegynde din ferie, hvis du er syg. Du har valget mellem at holde ferien som aftalt eller at udskyde den til et senere tidspunkt. I den forbindelse kan jeg oplyse dig om, at beskæftigelsesministeren har fremsat et lovforslag til ændring af ferieloven, som blandt andet indebærer, at en lønmodtager, der bliver syg efter feriens begyndelse, får ret til erstatningsferie efter femte sygedag. Det er endnu uvist, om forslaget bliver vedtaget. Seniordage udskydes til afholdelse på et senere tidspunkt, såfremt du bliver syg inden afholdelse af dagene. **FO-dage afvikles under sygdom**, da de også optjenes under sygdom.

[Sofia Svoldgaard Gadsbøll]



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

Overenskomst
Sofia Svoldgaard Gadsbøll,
konsulent i FOA

Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA

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

Hvorfor stiger jeg ikke i løn?

Jeg har været ansat som 'praktisk medhjælper' i et fleksjob på en friskole i 10 år. Er oprindelig uddannet social- og sundhedshjælper, men en kronisk sygdom satte en stopper for det arbejde.

Jeg kan ikke forstå, at jeg i alle de år og fremover **kun skal være på grundløn**, som jeg har fået at vide fra min lokale FOA-afdeling. Friskolen er (selvfølgelig) ikke omfattet af en overenskomst. Men er der så ikke en gennemsnitlig løn for området? Det kan vel så ikke blive ved med at være den mindste løn? Gælder der måske slet ingen regler eller hvad? Jeg føler mig misbrugt og har netop også taget det obligatoriske hygiejne-certifikat, da jeg står i køkkenet og også har let rengøring. Men det udløser heller ikke mere i løn. Burde den

lokale afdeling ikke have været mere obs på de dårlige betingelser, jeg blev stillet over for ved ansættelsen?

[Medhjælperen]

Svar

Du er ansat på en privat friskole, hvor dine arbejdsopgaver består i at bage brød til børn og lærere samt lettere rengøring. Du aflønnes som husassistent på grundløn. Da der ikke er indgået overenskomst for dit arbejdsområde, skal du sidestilles med en sammenlignelig overenskomst. Derfor har vi undersøgt sammenlignelige overenskomster på friskoler. BUPL har indgået overenskomst med friskoleforeningen, men da du ikke arbejder med børn, er den ikke en sammenlignelig overenskomst for dig.

Den vil i øvrigt ikke garantere dig en højere aflønning alligevel. Desværre må jeg derfor konkludere, at den sammenlignelige overenskomst for dig er FOAs overenskomst for husassistenter og tilhørende sociale kapitel, som fastlægger, at hvis der ikke kan blive enighed om lønnen i fleksjob, så kan arbejdsgiver fastsætte lønnen til kun grundløn. Dertil kommer dog et protokollat til hus-assistentoverenskomsten, hvor der er enighed om, at **ansatte i fleksjob skal indgå i de årlige lønforhandlinger** og ikke alene være aflønnet på grundløn i længere tid. Derfor kan din lokale FOA-afdeling forsøge at få dig med i de årlige forhandlinger.

[Anne Dahl Petersen]



Hvis der ikke kan blive enighed om lønnen i fleksjob, så kan arbejdsgiver fastsætte lønnen til kun grundløn.

ANNE DAHL PETERSEN

Arver min søn min efterløn?

Hvis jeg skulle dø, før jeg får udbetalt min efterløn, arver min søn så pengene?

(Trunte)

Svar

Hvis du dør, før du går på efterløn, arver din søn ikke efterlønnen. Måske tænker du på den skattefrie udbetaling af efterlønsbidrag, som man kan søge om at få udbetalt fra den 2. april - 1. oktober 2012.

Hvis du dør inden, **kan dine arvinger (dit bo) få udbetalt efterlønsbidraget.**

Og så er der en anden situation, som jeg kun kan beskrive meget overordnet, da jeg ikke kender din alder. Også med de nye efterlønsregler er det muligt at optjene ret til en skattefri præmie. Det kræver, at du enten fortsætter med at arbejde eller udsætter det tidspunkt, hvor du går på efterløn. Hvis du har optjent præmieportioner og dør, før du kan få dem udbetalt, når du når folkepensionsalderen, vil dine arvinger arve pengene.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Hvad hvis jeg bliver fyret?

Jeg har lige nu **orlov fra mit job**, fordi jeg er gået i gang med meritpædagoguddannelsen, men der bliver fyret folk rundt omkring hele tiden på grund af nedskæringer, og så er jeg blevet i tvivl om, hvordan jeg står, hvis det sker for mig. De sidste to år af uddannelsen skal jeg arbejde og i skole en fredag-lørdag om måneden.

[Den bekymrede]

Svar

Et ledigt medlem, der deltager i uddannelse, kan som udgangspunkt få dagpenge, hvis undervisningstiden er

under 20 timer pr. uge og uddannelsen ikke er SU-berettiget. Meritpædagoguddannelsen er ikke SU-berettiget. Uddannelsen udbydes under åben uddannelse og 2. og 3. år er uddannelsen under 20 timer pr. uge. Derfor **kan du få dagpenge**, hvis du bliver afskediget fra dit arbejde. Du skal stå til rådighed for arbejdsmarkedet i fuldt normalt omfang og søge job som alle andre, selvom du læser til meritpædagog. Du kan ikke undslå eller lade være at søge et job, fordi du går i skole en fredag en gang om måneden.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Demokratiet har sin pris

De mange møder, der skal sikre, at beslutninger bliver taget på demokratisk vis, er en stor udgift for FOA. **Billigere og smartere** løsninger efterlyses.

.....
Af Finn Danielsen

I 2011 mistede FOA næsten 6.000 medlemmer, og de nødvendige besparelser kan blandt andet få konsekvenser for de mange forskellige slags møder, der holdes.

“Det vil hæmme FOA voldsomt, hvis indtægterne falder, og udgifterne til demokrati fastholdes. Derfor skal vores struktur være mere flad. Vi har for mange lag i beslutningspyramiden,” siger FOA-formand **Dennis Kristensen**.

FOA bruger forholdsmæssigt flere penge på at sikre medlemmerne indflydelse end sammenlignelige forbund. Udgifterne løber op i mindst 350 kroner årligt pr. medlem. Men medlemmerne er glade for at have mulighed for at få indflydelse, viser en ny medlemsundersøgelse. Kun hvert fjerde FOA-medlem er parat til at opgive medlemsindflydelsen helt.

Dennis Kristensen mener, at FOA skal tænke nyt om sit demokrati, så det ikke bare bliver billigere, men også bedre.

“Fremtidens medlemmer vil ikke acceptere, at de skal deltage i en generalforsamling for at få indflydelse. De vil forvente, at vi har så gode fangarme ude, at vi kender deres holdninger og handler derefter.”

Arbejdsmarkedsforsker **Flemming Ibsen** fra Aalborg Universitet er enig i, at fagforeningerne skal give medlemsindflydelsen nye former. Men han advarer mod at undervurdere den mere traditionelle kontakt:

“I dag er der nye, unikke muligheder for at inddrage medlemmerne, for eksempel med e-mail. Men mange medlemmer efterspørger fortsat at få sat ansigt på fagforeningen.” ★

fida@foa.dk

350 kroner pr. næse

Det koster hvert FOA-medlem mindst 350 kr. om året, når medlemmer skal mødes på kryds og tværs for at tage demokratiske beslutninger.

Se tallene →
Side 29

Mindre transport

FOAs hovedbestyrelse har besluttet et eksperiment, hvor det skal afprøves, om video-konferencer kan erstatte nogle møder.





‘Jeg er ligeglad med indflydelse’

Næsten halvdelen af FOAs unge medlemmer mener ikke, at de har brug for **medlemsdemokratiet**. Pædagogmedhjælper Louise Storch er en af dem.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →



“Jeg har aldrig været til møde i fagforeningen. Hvis der virkelig var noget, der interesserede mig, kom jeg jo nok,” siger pædagogmedhjælper **Louise Storch**, her sammen med Ceci.

‘Jeg bruger ikke min indflydelse’

Pædagogmedhjælper **Louise Storch** indrømmer gerne, at hun hverken bruger medlemsdemokratiet i FOA eller er særlig optaget af det. Hun har været medlem i snart tre år, men aldrig deltaget i et møde eller en generalforsamling.

“FOA har jo folk, der ved meget mere om de faglige emner, end jeg gør. Jeg har tillid til, at de gør deres arbejde ordentligt.”

Kender ikke FOA

Den holdning deler 25-årige Louise med næsten halvdelen af FOAs medlemmer under 31 år, viser en ny medlemsundersøgelse. Dermed er der betydeligt flere demokratiskeptikere blandt FOAs unge end i medlemsskaren generelt.

“Når fagforeningen støtter os og gør det godt for os, er der jo ingen grund til, at vi skal ind at stemme. Det ville kræve, at vi som medlemmer satte os ind i tingene, men det gør vi jo ikke,” mener Louise Storch.

Hun ved ikke meget om FOA, men prøver at følge med i de store linjer. Hun har hørt navnet på FOAs formand, men kan ikke lige huske det på stående fod. Og hun kender lige så lidt til sin lokale fagforening LFS.

Fællesskab med kollegerne

Fællesskabet med kollegerne i Børnehuset Hundredemeterskoven på Amager optager hende betydeligt mere end det brede fagforeningsfællesskab. Hun er glad for arbejdet med børnene og vil uddanne sig til pædagog.

“Måske bliver jeg mere interesseret i det faglige, når jeg bliver uddannet. Men lige nu fanger det altså ikke rigtigt,” siger Louise Storch.

Og hun mener ikke, Facebook-debatter eller andre tiltag på nettet vil ændre på den sag. Hun føler sig ikke som den store debattør. Det skulle da lige være, hvis det var noget, hun virkelig brændte for.

Send en mail

Dermed er vi tilbage i den hverdag, som Louise føler varmt for. Hvis hun overhovedet skulle overveje at gå til møde i fagforeningen, ville det være sammen med nogle af kollegerne, og så skulle mødet handle om noget, der var meget tæt på hendes daglige arbejde.

“Men jeg har faktisk aldrig fået en indkaldelse. Det kunne da ellers være en god idé at sende en mail til os unge, når der sker noget.” ★

Medlem eller kunde?

Et aktivt medlemsdemokrati er nødvendigt, hvis fagforeningen skal varetage sine **medlemmers interesser** på ordentlig vis, mener arbejdsmarkedsforsker.

Af Finn Danielsen

Er du et medlem med meninger og indflydelse, eller en kunde, der køber service? Det er ikke ganske ligegyldigt, hvordan FOAs medlemmer ser på sig selv.

“Uden et aktivt demokrati ændrer fagforeningen sig til et forsikringsselskab. Medlemmerne bliver passive og udvikler sig til kunder i butikken,” siger **Flemming Ibsen**, arbejdsmarkedsforsker og professor ved Aalborg Universitet.

Selv om medlemsdemokratiet er dyrt, mener Flemming Ibsen ikke, at der er tale om en dødvægt for fagforeningerne.

Tværtimod skaber demokrati et en masse aktivister, blandt andre tillidsrepræsentanter, der udfører et helt afgørende stykke arbejde.

“De er aktive ude på arbejdspladserne, og de sørger for en lokal struktur, der er selvkørende. Det engagement vil uddø i den professionelle forsikringsmodel.”

Flemming Ibsen mener også, at fagforeningen uden demokrati vil få problemer med at lodde medlemmernes holdninger og ønsker.

“Fagforeningsarbejdet bliver et lukket kredsløb, hvor professionelle møder andre



“Uden et **aktivt demokrati** ændrer fagforeningen sig til et forsikringsselskab,” mener Flemming Ibsen.

professionelle, som vil få travlt med at lave alle mulige spørgeskemaer.” ★

fida@foa.dk

FOAs demokratiske organer

Landsdækkende

- Kongres
- Forbundets politiske ledelse
- Hovedbestyrelse
- Sektorårsmøder
- Sektorbestyrelse
- Faggrupplandsmøder

Lokalt

- Afdelingsgeneralforsamling
- Afdelingsbestyrelse
- Sektorgeneral-forsamling
- Sektorbestyrelse
- Faglige klubber
- Udvalg

Det mener FOA

“FOAs demokrati er en forudsætning for, at FOA kan levere faglighed og tryk-hed til medlemmerne.”

Kilde: Velfærd med vilje, FOAs målprogram 2011-13

Det koster demokratiet i FOA

Fælles demokrati (kongres, politisk ledelse, hovedbestyrelse og regionalt samarbejde)

8,1 mio. kr.

FOAs fire sektorer

10,3 mio. kr.

Administration i forbundet

15,6 mio. kr.

Lønkrone i FOAs lokale afdelinger

24,7 mio. kr.

I alt

58,7 mio. kr.

Årlig udgift pr. medlem (minimum)

350,90 kr.

Hertil kommer en række udgifter, som ikke er gjort op i kroner og øre, blandt andet: Mødeplanlægning, it og FOA-afdelingernes omkostninger, når der afholdes generalforsamlinger og andre møder.

Kilde: FOAs Lov- og perspektivudvalg



Kim Larsen-sangene faldt i god jord hos Svendborgs sosu'ere.



Stående synger forsamlingen "Når jeg ser et rødt flag smælde".

Kollegasnak og kampvalg

Generalforsamlingen er stedet, hvor man diskuterer og træffer faglige beslutninger. Men den er også rammen om **kollegial hygge**.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

"Mine damer og herrer," råber Kim Larsen-klonen, der står for underholdningen ved generalforsamlingen i FOA-Svendborgs social- og sundhedssektor. Han forsøger at tiltrække sig opmærksomheden fra de omkring 75 deltagere, der er ved at afslutte spisning og kollegial snak hen over bordene. De hygger sig som ved en familiefest, mange kender hinanden,

og stemningen er varm og lattermild. Men damerne og herrerne, hvoraf de sidste er i klart mindretal, falder til ro. Kim Larsen-sangene får lov til at fylde lokalet, og mange synger med.

Alvoren melder sig

Men så bliver det alvor, nu skal der arbejdes. Afdelingsfanen bæres ind, mens forsamlingen stående synger 'Når jeg ser et rødt flag smælde'. Derefter kan sektorformand Kirsten Dybro gå i gang med at fortælle om, hvad der er sket det seneste år.

Hun kommer ind på de mange fyringer, som social- og sundhedspersonalet har oplevet, og de problemer, nedskæringerne fører til. På nogle arbejdspladser er arbejdsmiljøet rigtig dårligt med

stress og mobning af hinanden. Formanden opfordrer til at genfinde den faglige stolthed og meningen i arbejdet til trods for hårde odds.

Den efterfølgende debat kører ad samme spor. Utrygheden er mærkbar i alle faggrupper. Sygeplejerskerne skubber sosu-assistenterne ud fra hospitalerne. Vil assistenterne så presse sosu-hjælperne ud af kommunerne? Og vil kommunerne egentlig helst have den billigste arbejdskraft – de ufaglærte?

Kampvalg og optimisme

Generalforsamlingen beslutter enstemmigt at nedlægge sektoren! Dog kun for at gøre plads til en sammenlægning med kostservice-sektoren. Og så



Der er meget dårlig oplysning om generalforsamling, overenskomstmøder og andet vigtigt. Brug sms og mail som reminder.

DELTAGER I FOA'S MEDLEMSPULS, FEBRUAR 2012



Fanen skal på plads i salen, inden generalforsamlingen kan begynde.



Stemmesedlerne samles ind, så **kampvalget** til den nye bestyrelse kan blive afgjort.

står der valg til bestyrelse og faggrupper på dagsordenen. Interessen er på nogle områder så stor, at der må kampvalg til, inden det er afgjort, hvem der skal passe posterne. Stemmesedlerne må udfyldes, og stemmeudvalget skal i sving.

Cirka fire timer tager det at nå gennem spisning, underholdning, debat og beslutninger. Deltagerne kan drage hjem og videre ud på arbejdspladserne med

ordene fra den afsluttede sang, 'Optimistvisen eller visen om den positive jantelov', i baghovedet: 'Livet, det er herligt - du er noget særligt.' ★

fida@foa.dk



Jeg har troen på, at dem, der har indflydelsen, gør det så godt som muligt.

DELTAGER I FOA'S MEDLEMPULS, FEBRUAR 2012

Hvorfor er du kommet til generalforsamling?



Anne Lise Jørgensen,
sygehjælper

Det var mine kolleger, der spurgte, om jeg ville med. For hyggens skyld. Jeg har aldrig før deltaget på en generalforsamling og ved ikke rigtigt, hvad jeg forventer. Men i denne tid, hvor der ikke er så meget arbejde at få, er det godt at have en tilknytning til fagforeningen.



Connie Rasmussen,
Sosu-hjælper

Jeg går til generalforsamling for at følge med i, hvad der sker inden for mit eget område. Det er anden gang, jeg er med, og sidste gang oplevede jeg, at man får indflydelse ved at deltage. Men demokratiet må gerne fornys, internettet kan for eksempel bruges til afstemninger.



Frank Hansen,
portør

Jeg deltager især for at høre, hvad der sker fagpolitisk. Det er fire år siden sidst, og denne gang kommer jeg især, fordi så mange af vores grupper er presset. Jeg kan godt lide traditionerne med fanen. Den er tegn på fællesskab og på, at det kræver kamp at nå nogle mål.



Karin Johansen,
Sosu-assistent

Jeg kommer for at få indflydelse og for at få noget at vide om, hvad der sker. Men også for at snakke med kolleger og mødes på tværs. Det betyder noget at mødes ansigt til ansigt. Jeg kan stille spørgsmål og komme bag om FOA. Og jeg synes, at der bliver lyttet til det, jeg siger.



De ligeglade

Et ud af fire af FOAs medlemmer er ligeglade med medlemsdemokratiet, så længe FOA løser sine opgaver.

De aktive

Hvert femte FOA-medlem har inden for de seneste to år været til generalforsamling i sin lokale afdeling eller sektor.

Indflydelse på OK

Ni ud af ti FOA-medlemmer finder det vigtigt, at de har indflydelse på kravene til overenskomsten, og at de kan afgøre, om forhandlingsresultatet skal godkendes.

Vil vælge FOA-ledelsen

Tre ud af fire FOA-medlemmer finder det vigtigt, at de vælger den øverste ledelse i FOA

Generalforsamlinger dur

To ud af tre FOA-medlemmer mener, at generalforsamlingen i deres lokale afdeling er en god form for medlemsdemokrati.

50

procent af FOAs medlemmer oplever, at de har tilstrækkelig indflydelse på arbejdet i FOA og på FOAs holdninger.

Kilde: FOAs medlemspuls, februar 2012

Motion giver mig energi til mere

"Du opdager først den gode følelse i kroppen, som motion giver, når du har trænet i et par måneder. Men det er den, der får dig til at fortsætte," siger 44-årige **Doris Kieler**, social- og sundhedshjælper på plejecentret Ærtebjerg-haven i Odense. Hun har aftenvagter 28 timer om ugen og driver ved siden af firmaet Firmablomster.

"Jeg kunne ikke holde til det liv, jeg fører, hvis ikke jeg dyrkede motion."

Jeg har lidt rygproblemer, og det kan være tungt at arbejde med ældre, syge mennesker. Så styrketræning er nødvendig for mig," siger hun.

Doris Kieler løber fem-syv kilometer et par gange om ugen, styrketræner og er instruktør i step-aerobic tre timer om ugen.

"Jeg bliver afhængig af træningen og af at få pulsen op. Kroppen kommer i balance, og jeg kommer i godt humør. Og så får jeg en masse energi af det," siger hun.

"Hvis jeg ikke er fysisk aktiv i en periode, er jeg ikke til at holde ud at være sammen med. Jeg bliver doven, føler mig småfed og bliver lidt mere vrissen. Så det er bare med at holde sig i gang. Noget af det gode ved motion er jo, at du får et bedre selvværd og bedre kan overkomme småproblemer." ★



Bliv forpustet hver dag

Pulsen skal op, så du bliver forpustet i mindst 30 minutter hver dag. Det forebygger en lang række sygdomme og forlænger dit liv med flere år.

Det er sundt at blive forpustet. Hjertet skal pumpe så hurtigt, at du kun kan snakke i korte sætninger. Men så får du også nogle store gevinster: Du forebygger en lang række alvorlige sygdomme, forlænger dit liv med flere år og får det mærkbart bedre i kroppen.

De 30 minutters motion kan deles i tre gange 10 minutter. Det gør det straks mere overkommeligt. Benyt dig af de muligheder, hverdagen giver for motion: Stamp lidt ekstra i pedalerne, når du alligevel cykler. Gå hurtigt op ad bakkerne. Læg kræfterne i, når du graver have og gør rent. Slå plænen i turbofart.

Sundhedsstyrelsen har ændret sine anbefalinger for fysisk aktivitet, og nu lyder rådet, at voksne skal røre sig med "moderat til høj intensitet" i 30 minutter hver dag.

Det betyder ikke, at en kort, men hård tur op ad trapperne er nytteløs, påpeger forskningschef **Gorm Jensen** fra Hjerteforeningen:

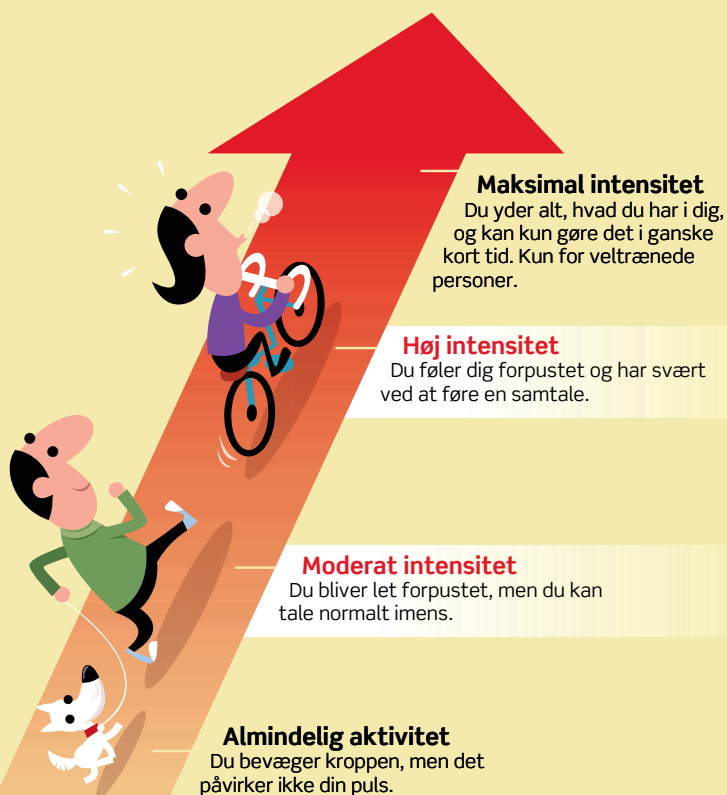
"Alle de små aktiviteter gør en forskel, også selv om de ikke varer i 10 minutter. Det er vigtigt at være aktiv i hverdagen," siger han.

Når du bliver forpustet og hjertet banker hurtigere, sættes der gang i en række forskellige reaktioner i kroppen, fortæller Gorm Jensen. En af gevinsterne er et forbedret kredsløb.

"Desuden vil mange opleve, at de kan holde til mere, og at de føler sig bedre tilpas," siger Gorm Jensen. ★

jonna@periskop.dk

Hvor meget skal pulsen op?



Maksimal intensitet

Du yder alt, hvad du har i dig, og kan kun gøre det i ganske kort tid. Kun for veltrænede personer.

Høj intensitet

Du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

Moderat intensitet

Du bliver let forpustet, men du kan tale normalt imens.

Almindelig aktivitet

Du bevæger kroppen, men det påvirker ikke din puls.

Sådan får du pulsen op



- ➔ **Gå hurtigt**, evt. interval-gang eller powerwalking. Kaffehygge kan f.eks. erstattes med en rask gåtur med intervaller.
- ➔ **Lav træningsøvelser hjemme:** Mavebøjninger, armstrækninger, rygøvelser og hop, f.eks. 10 af hver. Skift mellem øvelserne uden pause.
- ➔ **Gå eller cykl** en tur efter aftensmaden i stedet for at se tv, gerne sammen med børnene
- ➔ **Cykl en omvej på tid.** Konkurrer med dig selv.
- ➔ **Havearbejde:** Græsslåning med håndkraft, grave have.
- ➔ **Leg med børnene:** Spil bold eller gå på legepladsen, men leg med i stedet for at se på.
- ➔ **Brug en motionscykel**, crosstrainer, stepmaskine eller spinningcykel i hjemmet.

Bliv forpustet

Når Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet hver dag med "moderat til høj intensitet" betyder det, at du skal blive så forpustet, at du kun taler i korte sætninger.



Du kan finde træningsprogrammer for begyndere i bl.a. løb og styrketræning på f.eks.: motion-online.dk, vorespuls.dk, hjerteforeningen.dk

Prøv interval-gang

- Gå almindeligt i 5 minutter som opvarmning. Sving lidt med armene.
- Interval: 2 minutters gang i så hurtigt tempo, at du hiver efter vejret, når tiden er gået.
- Gå roligt i 2 minutter. Stadig med lange skridt.
- Gentag intervallerne 3-6 gange afhængigt af din form.
- Stræk ud.

5 gode grunde til at blive forpustet

Når du bliver forpustet, og hjertet banker hurtigere, sker en række reaktioner i kroppen:

- Hjertet bliver stærkere, så det pumper mere blod ud i kroppen. Kredsløbet bliver mere effektivt.
- Musklerne bliver bedre til at optage og bruge ilt og næringsstoffer.
- Din forbrænding stiger og appetitreguleringen fungerer bedre.
- Blodkarrenes evne til at transportere blod stiger.
- Cellelaget inderst i blodkarrene bliver bedre til at modstå åreforkalkning.

Kilde: Gorm Jensen, Hjerteforeningen

Motion forebygger

- Hjertesygdomme
- Diabetes 2
- Knogleskørhed
- Visse kræfttyper, bl.a. brystkræft, tarmkræft, formentlig prostatakræft og kræft i livmoderen
- Åreforkalkning
- Blodpropper
- Demens
- Depression
- Galdesten
- Apopleksi
- Metabolisk syndrom
- Fedme

Desuden er motion vigtig i behandlingen af mindst 32 forskellige sygdomme.

Kilde: 'Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling', Sundhedsstyrelsen, 2011.

**HVAD SKAL
VÆK?**

**HVAD SKAL
DU?**

SKIFTE NU!

RENTESMÆK!



BETALER DU FOR MEGET?

SKIFT TIL OS OG SPAR

Banken du fortjener. Hver dag

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

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

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

PenSam BANK

GODT NYT TIL EN DÅRLIG RYG



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. Aftal med dine kolleger og ledelsen, hvordan I sammen kan skabe god fysisk trivsel på jobbet.



Afskaffelse af dagpenge under aktivering

A-kassen kan ikke længere betale supplerende dagpenge til medlemmer, der tager en uddannelse på eveløn via en jobplan. Det gælder for alle medlemmer, der startede på en uddannelse den 2. januar 2012 eller senere.

Medlemmer er kommet i klemme

I forbindelse med nye regler på området er nogle medlemmer kommet i klemme. De har fået lavet en jobplan i 2011, det vil sige før, de nye regler trådte i kraft, og i jobplanen er de blevet lovet supplerende

dagpenge oven i evelønnen. Men hvis deres uddannelse startede 2. januar eller senere, er de omfattet af de nye regler, og vi kan i a-kassen derfor ikke udbetale dagpenge til dem. Det skyldes, at der ikke – som det ellers plejer at være tilfældet – er lavet en overgangs-

ordning, der sikrer, at de er omfattet af de gamle regler, hvis jobplanen er skrevet før årsskiftet. ★



Læs mere

Se Arbejdsmarkedsstyrelsens nyhedsbrev om de nye regler på foa.dk/akassenyhed250112

18. marts

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

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

Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning

NemID

Husk at du nu kan bruge dit NemID på foa.dk – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu.

Ring 46 97 10 10

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



Læs mere

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Kontrol af dine indberettede løntimer

Du skal være omhyggelig med at udfylde dit ydelseskort, hvad enten du er på dagpenge eller på efterløn. I a-kassen skal vi sammenkøre oplysninger om de løntimer, din arbejdsgiver har oplyst til SKAT med de løntimer, du

selv har skrevet på dit dagpenge- eller efterlønskort.

Tilbagebetaling

I 1. kvartal af 2011 måtte vi desværre kræve over 1 million kroner tilbagebetalt, fordi der er medlemmer, som har oplyst

færre løntimer til os, end arbejdsgiveren har indberettet til SKAT. Udover at skulle betale dagpenge eller efterløn tilbage, ender det ofte med, at medlemmerne får en karantæne, hvor de ikke kan få udbetalt dagpenge eller efterløn. ★

Har du taget stilling til efterlønnen?

Har du taget stilling til, om du vil blive i efterlønsordningen eller have dit efterlønsbidrag udbetalt og dermed melde dig ud af ordningen? Du kan få dit indbetalte efterlønsbidrag

udbetalt skattefrit i perioden 2. april til 1. oktober 2012. Det skal du gøre via vores hjemmeside, men først fra den 2. april. ★



Læs mere

på foa.dk/efterloenstema, så du tager det valg, der bedst kan betale sig for dig.

STOR INTERESSE for forbrugergrupperne i PenSam



Rigtig mange har haft lyst til at være med til at tegne fremtiden for deres pension. Interessen for at stille op til forbrugergrupperne var så stor, at der blev afholdt kampvalg i næsten alle valgkredse.

Fra den 6. marts 2012 kan du på pensam.dk se, hvem der er blevet valgt til de nye forbrugergrupper.

PenSam

Få FOAs nyhedsbrev direkte i din indbakke

Hver uge

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



Får du bladet hver gang?



Vi har desværre problemer med leveringen af Fagbladet FOA i nogle dele af landet. Hvis du ikke får dit fagblad, så giv besked til redaktionen v. Mark Nixon mlix@foa.dk. Så opretter vi en reklamation, sender dig et blad og tager os af problemet

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

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

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i februar var:

Kroophold:

- Fatou Darboe Jallow, Oliemølegade 12, 1, -10, 2100 København Ø

Gavekort:

- Ruth Dürr Sølvsten, Dalsvinget 4, 8600 Silkeborg
- Ingrid Kirstine Jensen, Knullen 140, 5220 Odense SØ
- Pia Kamp, Tværvej 26, 4760 Vordingborg
- Ulla Egebæk, Trævænget 9, 6933 Herning
- Monika Willumsen, Elverhøjen 20, 3600 Frederikssund



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

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00	Silkeborg	tlf. 87 70 80 11
Roskilde	tlf. 46 31 01 20	Ringkøbing	tlf. 87 70 80 42
Aalborg	tlf. 96 31 80 71	Esbjerg	tlf. 87 70 80 41
Randers	tlf. 87 98 50 94	Kolding	tlf. 75 10 12 80
Aarhus	tlf. 86 13 24 44	Odense	tlf. 63 12 80 00
Skanderborg	tlf. 87 70 80 25		

www.activcare.dk



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

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

39 69 10 89

www.personalegruppen.dk

Hjælp til annoncering?

Se www.dmfnet.dk

Du kan også maile til os på info@dmfnet.dk eller ringe til os på 7022 4088.



Klinisk uddannelse i relationsbehandling

Uddannelsen er tværfaglig, på tværs af regioner og sektorer rettet mod personale i behandlingspsykiatri; døgn- og ambulantly behandling og socialpsykiatri.

Find mere information og tilmelding på: www.rm.plan2learn.dk eller www.rm.dk søg Klinisk uddannelse i relationsbehandling.

Uddannelsen har fokus på det relationelle og psykodynamiske aspekt i den psykiatriske tilgang, samt arbejdet med at understøtte patientens mestring af sin sindslidelse.

Uddannelsen har fremtrædende gæsteundervisere.

Udbyder er **Center for Relationsbehandling, Mestring og Miljøterapi, Regionpsykiatrien, Vest, Region Midtjylland**

Foreningen Krogerup Kurser



Psykiatrisk Center Nordsjælland afholder

**Internatkursus på Krogerup Højskole
Mandag d. 18. – tirsdag d. 19. juni 2012**

Manden som psykiatrisk patient – manden i psykoterapi

Årets Krogerupseminar stiller skarpt på mænd, og de særlige forhold, der gælder, når mænd bliver syge og søger terapi. Seminaret belyser mænd i psykoterapi med fokus på kulturelle forhold og barrierer, stress-faktorer, manderoller samt mænds reaktioner på belastninger, kriser og depression. Formålet er en øget forståelse af mandens rolle i samfundet og bedre forståelse af mænds reaktioner og tilgang til psykoterapi.

Oplægsholdere: Svend Aage Madsen, chefspsykolog på Rigshospitalet, ph.d og Jesper Bay-Hansen, speciallæge i almen medicin.

Undervisningssproget er dansk.

Sted: Krogerup Højskole, Krogerupvej 13, 3050 Humlebæk

Pris: 3.800 kr. som inkluderer overnatning, fuld forplejning (ekskl. drikkevarer) inkl. festmiddag.

Tilmeldingsfrist: Bindende tilmelding ved indbetaling senest d. 11. maj.

Nærmere oplysninger:

Dorthe Mai dorthe.mai@regionh.dk / telefon 4829 3466

Annette Holst Hessner annette.holst.hessner@regionh.dk / telefon 4829 3538

Psykiatrisk Center Nordsjælland - 3400 Hillerød
Telefon: +45 4829 3538 – Dansk Bank 3100 3100140799

Praktisk ledelse i hverdagen

Velfærdsledelse handler om at lede mødet mellem borgere og medarbejdere, der hvor velfærden helt konkret leveres.

FOA indbyder til landsmøde og ledertræf den 7.-8. juni 2012 på Hotel Comwell i Kolding med debatoplæg, debat og café møde.

Dumhed kan genoplive det døde blik

Finn Thorbjørn Hansen, lektor ved Aarhus Universitet

Ledelse drejer sig om tillid – de 10 procent, der ikke gider, spiller jeg ikke energi på

Beredskabschef Jakob Vedsted Hansen, Københavns Brandvæsen

Hvad ligger der i bunden af lederskabet?

Nils Villemoes, foredragsholder og forfatter

Velfærdsledelse i praksis – rapport fra ældreplejen i Tønder

Krista Ebsen Blaabjerg, SundUddannelse, Kaspar Villadsen og Signe Mie Jensen, CBS

Velfærdsledelse i området

Mikala Jørgensen, konsulent, og Claus Poulsen, Københavns Kommune

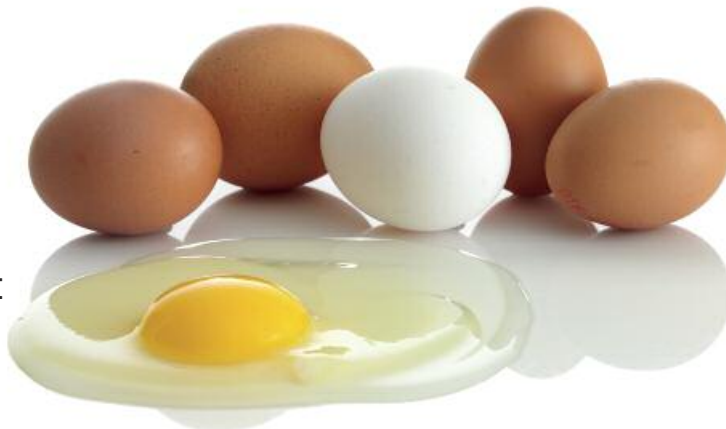
Pris inkl. overnatning: 2.000 kr.

Tilmelding senest 10. april 2012 til foabureau@foa.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om at lave mad med æg, som er næringsrige og kan bruges til en masse.

Månedens råvare:

Æg



Man kan ikke se på et æg, om det er friskt. Men slår man det ud, har et friskt æg en hvælvet blomme og tyktflydende æggehvite. Et pillet, kogt, friskt æg vil have æggefacon, mens ældre æg har en bule. Æg smager bedst frisklagte, men kan holde sig i flere uger i køleskabet. Æg er næringsrige og kan blandt

andet bruges til hurtige æggeretter, souffléer, luftige kager og is. Blommen kan bruges til mayonnaise og bearnaisesovs og æggehviten til flødeboller og marengs. Rå æg i madlavningen anbefales at være pasteuriserede for at undgå sygdomme som salmonella.

Luftig omelet med ost og æble-sellerikompot

Æble-sellerikompot

- 4 æbler f.eks. Belle de Boskoop
- ½ knoldselleri
- 1 dl vand
- ca. 2 tsk. salt
- 1 spsk. sukker

Omelet

- 5 æg
- 2 spsk. kartoffelmel eller evt. hvedemel
- 125 g fast komælksost, f.eks. Vesterhavsost (i små tern)
- 2 spsk. smør
- friskkværnet peber

Tilbehør

- Grovboller

Retten er til 2-3 personer

- Æble-sellerikompot: Skræl selleri og æble, fjern kernehus og skær æble og selleri i tern. Kog selleri 5 min. med vand under låg. Tilsæt stykker af æble, salt og sukker. Kog videre 3-4 min. under omrøring, til kompotten er mør. Sæt den til side og lav omelet.

- Del æggene i æggehviter og æggeblommer i hver sin skål. Pisk æggeblommer sammen med kartoffelmel. Pisk æggehviterne stive og vend i æggeblommerne sammen med små tern af ost.
- Varm en sliplet-pande med smør og hæld æggemassen forsigtigt på, så luften ikke går ud. Læg låg på panden og steg ca. 15 min. ved svag varme.
- Kom æble-sellerikompotten på toppen de sidste 2-3 min. af stegetiden. Krydr med peber og spis brød til.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

mad med klinken



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



Stød selv dine krydderier

Tørrede krydderier bliver ikke altid brugt op, før de er så gamle, at de bliver smidt ud. Hvis man bruger et krydderi sjældent, er det en god ide at købe hele krydderier og støde det, når man har brug for det. Stødte krydderier taber smagen hurtigere end hele, på grund af den store overflade. Opbevar krydderier tørt, køligt og mørkt.



Lad smagen folde sig ud

Der kommer ofte mere smag i maden, hvis den får lov at trække og stå en tid og 'folde sig ud'. Start for eksempel med at røre dressingen og salte kødet eller fisken nogle timer før, det skal tilberedes, og sæt det i køleskabet. Gryderetter og supper må gerne stå ½-1 time under låg, inden de nydes. Anden mad er bedst frisk - for eksempel kogte kartofler, pasta og kaffe.

Frederikshavn

Seniorer. Generalforsamling 14. marts kl. 13. Der serveres en varm ret + 1 øl/vand, tilmelding senest 7. marts. Syng sammen med Løjbjerg Harmonika Klub 18. april kl. 14, tilmelding senest 11. april. Erik Nielsen fra Elling kommer 9. maj kl. 14 og fortæller om sin tur med hestevogn ned gennem Nordtyskland, Frankrig, Italien og Østrig og retur via Brennerpasset og Østtyskland. Turen varede i alt 4 år, tilmelding senest 2. maj.

Frederikssund

Seniorklubbens generalforsamling 21. marts kl. 12.30. Forslag skal være bestyrelsen i

Får du bladet hver gang?

Vi har desværre problemer med leveringen af Fagbladet FOA i nogle dele af landet. Hvis du ikke får dit fagblad, så giv besked til redaktionen v. Mark Nixon, mlix@foa.dk. Så opretter vi en reklamation, sender dig et blad og tager os af problemet.

hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Vi starter med lidt at spise og dertil øl og vand. Bagefter er der bankospil. 18. april kl. 13.30 er cafédag, Finn Fahnøe, Stevns, underholder og laver gætteleg medbringende en gammel gramofon og gamle plader under titlen: Gæt en gammel melodi. Bestyrelsen har kage, og der vil være små præmier til dem, der hurtigst gætter rigtigt.

FOA 1

Seniorklubben - Branche 1. Tirsdag 13. marts kl. 10.30: Generalforsamling. Husk kontingent skal være betalt. Klubben er vært for et mindre arrangement. Tilmeld dig senest 9. marts til 36 17 45 82, Jørgen Poulsen. Tirsdag den 24. april kl. 10.30: Vi skal se film fra Den Transsibiriske Jernbane ved Jens Jensen. Tirsdag 22. maj kl. 10.30: Lirekassemand og sanger underholder med mange evergreens. Tirsdag 12. juni kl. 10.30: Havetur til Mikkel, Kongelundsvej 98. Tilmelding til 32 51 61 58 senest 8. juni. Klubben er vært ved et sildebord samt 2 øl/vand

og 2 snaps, kaffe og lagkage. Tag selv et par håndmadder med.

Buspigebanden. For alle nuværende og tidligere kvindelige busschauffører i FOA 1. Fredag 30. marts: Vi skal bowle, spise og hygge. Så kom og vær med til en festlig aften. Betaling 250 kr. skal ske ved tilmelding senest 9. marts hos: Kimete 42 76 30 18, Ulla 40 40 98 24 eller Kis 30 32 29 35. Mvh. *Festudvalget.*

Hobro

Faggruppeklubben for dagplejere og pædagogmedhjælpere har arrangeret besøg hos Etly Klarborg (Trip Trapnissernes mor) 21. marts kl. 19. Mulighed for køb af produkter. Bestyrelsen medbringer kaffe og kage. Tilmelding til Ulla Salomonsen på 98 58 35 78 - 40 26 81 11 senest 16. marts. Maks. 25 pladser.

Midtsjælland

Generalforsamlinger i sektorerne. Pædagogisk Sektor 20. marts kl. 17.30, tilmelding til spising senest 16. marts kl. 13. Social- og Sundhedssektoren 27. marts kl. 18, tilmelding

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

til spising senest 22. marts. Kost- og Service-sektoren 28. marts kl. 18, tilmelding til spising senest 23. marts. Teknik- og Servicesektoren 29. marts kl. 18, tilmelding til spising senest 23. marts. Alt foregår Japanvej 2, Slagelse. Tilmeldinger på 46 97 19 70 eller midtsjaelland@foa.dk.

Odense

Seniorgruppe D afholder fællesklubbens generalforsamling 28. marts kl. 10 i Vesterbro 120. Bankospil med amerikansk lotteri i kaffepausen 8. marts kl. 12.30 i Toldbodgade 5-7. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke. Bankospillet begynder kl. 13.30. En fynsk eftermiddag 12. april kl. 14 med sang, musik og muntre historier med Arne Ploug fra Gudme i Toldbodgade 5-7. Knuthenborg Safari-park besøger vi 26. april med afgang fra P-pladsen Åløkke

Allé - Rugårdsvej kl. 8, hvor vi kører til Spodsbjerg, hvorfra vi sejler til Tårs kl. 10.15. Middagspausen holdes ved Småland, hvor man kan spise sin medbragte mad eller købe maden i et af spisestederne. Forventet hjemkomst ca. kl. 19.30. Klubben giver formiddagskaffe/-rundstykker. Pris 425 kr. - tilmelding senest 12. april. Ønskes forårsprogrammet sendt som e-mail, så kontakt sonja_knud@web speed.dk

Silkeborg-Skanderborg

Social- og Sundhedssektoren indbyder til kursusaften *Mødet med dig selv*, hvor du vil lære nyt om dig selv og få et indblik i kost & motion - samt motivation igennem storytelling og erfaringer. Kurset afholdes 29. marts kl. 17-20 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Pga. let traktement er der tilmelding til FOA senest 23. feb. på 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Silkeborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være til rådighed for medlemmerne på FOA Kontoret, Dalgasgade



Tillidsrepræsentant?

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



24, Silkeborg 12. marts kl. 9.30-14.30. Træf aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være at træffe på vores kontor i Skanderborg 29. marts kl. 14.30-15.30. Træf aftale med PenSam på 44 39 33 31.

Seniorklubben holder generalforsamling 19. marts kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til banko til ca. 25 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

Svendborg

Generalforsamling i Svendborg afdeling 20. marts kl. 18.30 - der serveres en let buffet kl. 17.30 i FOAs mødelo-

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

kaler 3. sal. Regnskabet ligger til gennemsyn i afdelingen fra 6. marts, ligesom kopi kan afhentes efter aftale. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 28. febr. kl. 12. Tilmelding til deltagelse i buffet senest 13. marts kl. 12 til sekretariatet på 46 97 27 27 eller tilmeld-svendborg@foa.dk. Husk ved tilmelding at oplyse navn, cpr-nr. og tlf.nr.

Eventyrløbet 17. maj Vælg: kl. 10.00, børneløb: 2,3 km eller kl. 10.30, 10 km eller kl. 11.15, 5 km. Det er gratis for medlemmer at deltage. Pris for ikke-medlemmer, børn 0-8 år 80 kr., 9-14 år 120 kr., fra 15 år 170 kr. Børneløb 5-8 år, 9-11 år, 12-14 år 100 kr. Alle får en FOA-bluse, billetter til 2 pølser og 2 øl/vand, løbsnr. og startkort ved FOA standen fra kl. 9.30. Kvittering skal medbringes. Startkort og bluser skal afhentes inden kl. 10. Udlevering af pølser og øl/vand slutter kl. 14.30. FOA-medlemmer, der ønsker at være tilskuere til løbet, kan ved henvendelse i afdelingen senest 4. april få udleveret billetter til 2 pølser og 2 øl/vand. Vi opfordrer jer til at tilmelde jer hurtigst

muligt for at sikre en plads på FOAs hold. Sidste frist for tilmelding er 4. april. Tilmelding og betaling skal ske til FOA Svendborgs bogholderi.

Sønderborg

Seniorklubben. De to fra Lysbro, Birthe og Vagn, underholder med smukke viser, gjaldende gårdsange, og vi synger med 8. marts kl. 14 i FOA, Damgade 104. Medlemmer 50 kr., ikke-medlemmer 60 kr. Tilmelding 9. febr.-2. marts. Aktivitetsnr. 9741-12-20-06. 22. marts kl. 14 i FOA, Damgade 104 er der demo af madrasser, ulddyner og olier. Firmaet Berntsen Agentur er vært med kaffe og brød. Tilmelding 23. febr.-16. marts. Aktivitetsnr. 9741-12-20-07. 29. marts kl. 14 i FOA, Damgade 104 betales ferie-

turen Slesvig-Holsten-Helgoland 7.-10. maj med afgang kl. 8 v. Politigården i Sønderborg, vi skal bo på Hotel Karolinenkoog nær Büsum – program og pris kommer senere, der serveres kaffe og brød. Aktivitetsnr. 9741-12-20-08. Tilmelding ikke nødvendig. 31. maj halvårsafslutning/hygge og gåtur kl. 14 i Lystbådehavnen i Høruphav. Medbring kaffe, brød ogøl. Derefter grilles der pølser. Medlemmer 40 kr., ikke-medlemmer 50 kr. Øl og vand kan købes. Tilmelding 12. april-11. maj. Aktivitetsnr. 9741-12-20-09.

Sønderjylland

Teknik- og Servicesektoren afholder generalforsamling 28. marts kl. 16.30 på Agerskov Kro. Forslag skal være sektoren i hænde senest 21 kalenderdage før generalforsamlingen. Forud for generalforsamlingen inviteres til faggruppemøde på Agerskov Kro 28. marts kl. 16.15, hvor der vil være valg af suppleanter for bestyrelsesmedlemmer. Valg af suppleanter for 1 år for flg. faggrupper: Færgeførere, badeassistenter,



om arrangementerne på foa.dk/fagbladet/ekstra

pedeller ved ældreboliger, skolepedeller ved kommuneskoler, idrætsassistenter, rådhus- og biblioteksassistenter, regionsbetjente og regionsskolebetjente.

Seniorklub. Rundvisning 15. marts på TV SYD i Kolding fra 18.45 til 21.15 – tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 13. febr. Edb-kursus 24. april kl. 10-15: Lars fra FOA underviser i FOAs lokaler i Rødekro. Begrænsede pladser. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. april. Bowling i Haderslev Bowlingcenter 9. maj med spisning kl. 13 og bowling kl. 15-16 – tilmelding på 46 97 35 00 senest 2. maj. Uge 24: Sønderborg Revyen. Vi bestiller 40 billetter, mere information i aprilnummeret, tilmelding på 46 97 35 00. Vores årsprogram kan afhentes på afdelingen i Rødekro. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer 30 kr.

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

FOA udsender et nyhedsbrev ugentligt

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

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

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 212.085/3. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
21. februar

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlix@foa.dk
Frist til maj-nummeret:
27. marts

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

Annoncefrist:
April-nummeret:
13. marts

Næste nummer udkommer
29. marts

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

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



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

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

quizen



Kan du dit fagblad?

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

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

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

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Anab Abdi Kariya, Frederiksberg**.

1. Hvor mange penge fik Ann Chalott André samlet ind gennem Cupcakes for Afrika?

- A. 39.201 kroner
- B. 119.054 kroner
- C. 161.700 kroner

2. Hvor mange FOA-medlemmer har oplevet at få en dårlig behandling af Jobcenter Slagelse?

- A. 9
- B. 12
- C. 19

3. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er aktiv og får pulsen op hver dag. I hvor lang tid?

- A. 30 sekunder
- B. 30 minutter
- C. 3 timer



4. Torben Evald fra Activ Care fortæller, at andre vikarbureauer ofte vinder opgaverne ved at byde lavt. Hvor mange procent billigere kan de være?

- A. 5-10 procent
- B. 10-20 procent
- C. 20-30 procent

5. Hvor meget betaler VIPvikar typisk en vikar for en times kørsel i Vordingborg-området?

- A. 20-25 kroner
- B. 15-20 kroner
- C. 10-15 kroner



6. Hvor mange år går der fra Anita Carlsen kommer til skade i en trafikulykke, til hun får erstatning fra PenSam?

- A. 7 år
- B. 9 år
- C. 13 år

7. Hvilken rodfrugt kaster Klinken i omeletten i dette nummers opskrift?

- A. Rødbede
- B. Selleri
- C. Pastinak

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

- A. Sål fra træningssko
- B. Skærm-billede fra GPS
- C. Viskelæder

9. Hvor mange FOA-medlemmer har deltaget i generalforsamling i deres lokale afdeling eller sektor inden for de seneste to år?

- A. Hver tredje
- B. Hver femte
- C. Hver syvende



det sker i marts

Primo marts

Overenskomstforhandlingerne på det private område afsluttes efter al sandsynlighed.

8. marts

Kvindernes internationale kampdag.

16.-18. marts

FOA Ungdoms landsmøde 2012 holdes i Middelfart på Hotel Quality. Du kan tilmelde dig lige så længe, der er ledige pladser. Læs mere på foa.dk/forbund/foa-ungdom

18. marts

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

Marts

Nu kan du tilmelde dig landselevaktiviteten, som finder sted 12.-13. maj i Middelfart. Temaet er kommunikation. Læs mere på foa.dk/forbund/elever

For alle i PenSam og FOA:

BILLIGE FORSIKRINGER UDEN BØVL



INTET PAPIRNUSSERI

DU RINGER BARE

Vi klarer det meste over telefonen

Hvem har sagt, forsikring skal være bøvl og blanketter? I PenSam Forsikring kan du altid bare ringe til os, og så hjælper vi dig hurtigt videre. Både når cyklen er blevet stjålet. Når bilen skal skiftes ud. Eller når du står i en kælder fuld af vand.

Er du kunde i PenSam eller medlem af FOA, og synes du, at billige forsikringer uden bøvl lyder helt rigtigt, så er det bare at ringe ...



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**

praxis

... gør din dag behagelig

Spar op til 25% - på populære modeller til arbejde og fritid!

- Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et moderigtigt look og sidder perfekt. KANON PRIS!



Lime Sort Rød Azur Lilla

Model 98891
Dame jakke
med taljering
Str. S - 3XL

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



Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Imiteret skind med indersål af ruskind.

Sort: Str. 36 - 44
Hvid: Str. 36 - 46



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



Model 25200 - Verona

Sportssko til damer med elastiklukning
Farve: Sort - Hvid

Str. 36 - 42



Fleece-jakker

Perfekt til både inde- og udebrug. Er produceret i mikro polar-fleece der gør at du undgår "fnuller". - Super blød og lækker kvalitet. - Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.

Sort
Rød
Mocca
Lys blå
Navy
Lilla



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

Model 98804
Dame fleece-jakke
med taljering
Str. XS - 3XL

Model 98802
Unisex fleece-jakke
Str. S - 3XL
Sort op til 5XL



Model 99604

Model 99387

Carite[®] SPORT 2-vejs strækkvalitet

Sporty buks med stræk i begge retninger og mange detaljer. Meget funktionel hvad enten det er til brug i træningslokalet, plejesektoren, på klinikken eller til sport og fritid.

Fåes i sort, rød, hvid.
Str. XXS/34 - 4XL/50

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

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 31.03.2012 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

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

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning