

Fagbladet **FOA**

5

GODE RÅD
om kollega-aktiviteter
SIDE 39

fokus:

**FOA-MEDLEMMER
VÆLGER SUNDHEDEN**
De fleste har det godt med deres helbred
SIDE 8

**2,5 MILLIONER
I ERSTATNING**
Arbejdsulykke ødelagde dagplejers skulder
SIDE 30

**INGEN KONTROL MED
BØRNEATTESTER**
Reglerne er strammet, men ingen følger op.
SIDE 6

Pia Magnussen går tur med kollegerne hver mandag

GODE KOLLEGER SES I FRITIDEN

FOA-medlemmer
er ekstremt sociale SIDE 34



En sund investering

Mere overskud i hverdagen, stærkere muskler og færre smerter. Resultaterne er ikke til at tage fejl af på et plejecenter i Randers, hvor de ansatte kan træne gratis en time om ugen i arbejdstiden. Tidligere har undersøgelser vist, at motion i arbejdstiden fører til lavere sygefravær og større produktivitet. Egentlig kan det undre, at så få offentlige arbejdsgivere ser betalt træning som en god, permanent investering. Mange af de sympatiske sundhedsprojekter, der i de seneste år har set dagens lys, er drevet af ildsjæle og finansieret af puljemidler. Det gør dem sårbare – og oftest ret så kortvarige.

Bedre sundhed og større lighed i sundhed er en mærkesag for FOA. Og forskellen mellem FOA-medlemmernes sundhed og de bedre stillede sundhed er rent faktisk vokset de seneste år. Spørgsmålet er, om vi bør lade det være op til velvillige arbejdsgivere at forebygge. Eller om helbred dybest set er en privatsag.

Eller om sundhedsordninger som adgang til motion, fysioterapi og diætist bør være et overenskomstkrav. Netop det er ét af de spørgsmål, som medlemmerne i denne tid kan debattere forud for overenskomstforhandlingerne til næste år. ★

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

Mette træner i arbejdstiden

FOA-medlemmerne vil gerne gøre noget for deres sundhed, viser ny rapport.

Side 8-11



SJOVT OG OGSÅ LIDT

I daginstitutionen Eventyrhuset i Herlev får børnene læst eller fortalt historie hver dag. **Side 22**

UHYGGELIGT



Motion giver lys i pæren



Se hvad motion gør for din hjerne. **Side 41**



Kæmpe kick til selvværdet
Dagplejerne i Skanderborg Kommune praler af deres succeshistorier. **Side 28**



Vi ses efter arbejde!

De spiser sammen, de fejrer hinanden, og de dyrker motion sammen. FOA-medlemmer er vilde med sociale aktiviteter. **Side 34-39**

I hvert nummer

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

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

- Merete Nielsen journalist men@foa.dk Tlf.: 46 97 25 25
- Maj Dahl-Rasmussen journalist mdar@foa.dk Tlf.: 46 97 25 65
- Finn Danielsen journalist fida@foa.dk Tlf.: 46 97 23 33
- Stine Mørkeberg journalist stim@foa.dk Tlf.: 46 97 25 65
- Niels Rosdahl Jensen journalistpraktikant nrje@foa.dk Tlf.: 46 97 24 19
- Joe Anderson grafiker joe001@foa.dk Tlf.: 46 97 23 22
- Maja Honoré grafiker maja001@foa.dk Tlf.: 46 97 22 57

nyt

8

gange om året vil Fagbladet FOA udkomme fremover, i stedet for 11 gange. Der skal spares penge, fordi medlems-tallet falder.

Mere FOA til dig

FOA har sat gang i projektet 2015 – medlemmernes FOA. Blandt andet deltager 35 afdelinger i 11 eksperimenter for at gøre FOA mere nærværende, attraktiv og demokratisk. Budgettet for projektet ligger på 10 millioner.

 **Læs mere**

på www.foa.dk/foa-2012



Foto: Berit Hvasum

Barselskaffe. FOA-formand Dennis Kristensen slog et slag for en gave til nybagte fædre: 12 ugers øremærket barsel. Det skete på folkemødet på Bornholm i juni til barselskaffe hos Socialdemokraterne.

11

Regeringens plan om at øge arbejdsudbuddet vil skabe et nedadgående pres på lønnen.

BO SANDEMANN RASMUSSEN, PROFESSOR I ØKONOMI VED AARHUS UNIVERSITET TIL FAGBLADET FOA.

Det dejligste i ferien?

Vi har spurgt fire FOA-medlemmer på Bispebjerg Hospital om, hvad de glæder sig mest til i deres sommerferie.



Lene Hansen,
sosu-assistent

At jeg skal på Østersø-krydstogt til Stockholm, Sct. Petersborg, Tallinn og Kiel med min mand og et vennepar. Især glæder jeg mig til at opleve Sct. Petersborg og det hvide palads.



Benthe Isborg,
sosu-assistent

At være hjemme sammen med min mand – for i år skal vi ingen steder! Vi regner med godt vejr, og så skal vi ud at se Amager Strand, som vi ikke har set endnu, nyde vandet og stranden.



Lenny Christensen,
portør

At jeg skal slappe af på camping i mit villatelt sammen med min søn og min hund, Bella. Det foregår i Sejrøbugten ved Drags-holm, og der kan jeg godt lide at være.



Tommy Petersen,
portør

At holde fri i tre uger, få sluppet af og ladet batterierne op. Jeg tager nok en tur til Vesterhavet – men bare det, at jeg ikke skal herind i tre uger, så jeg kan blive 'afhospitaliseret', det er fint.

Far skal have mere barsel

Står det til FOAs medlemmer, skal **12 uger af barselsorloven** være reserveret til faderen.

Af Marianne Schjøtt Rohweder ★ foto: Robert Attermann



Et flertal af FOAs medlemmer går ind for 12 ugers øremærket barselsorlov til fædre. Det viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Hver femte er imod at reservere 12 uger til faderen. Tre ud af fire af de medlemmer, der er imod, mener, at familierne skal have frihed til selv at fordele barselsorloven.

Glad for otte ugers barselsorlov

Det synspunkt deler husassistent **Matthew Timothy Pannell**, der blev far til tvillingepiger den 23. marts. Foruden de nye familiemedlemmer, Sophy og Emmelie, er han og hans kone, Anne-Dorte, forældre til Claire på fem år.

“Jeg er rigtig glad for min ret til otte ugers barsel, at vi kan være to om opgaven, og at jeg får mulighed for at lære mine piger at kende,” siger han.

“Men jeg synes også, det er fint, at vi ikke er tvunget til at dele orloven mere ligeligt. Der er vigtige biologiske forskelle, der efter min mening betyder, at

Husassistent Matthew Timothy Pannell er **glad for** sine otte ugers barselsorlov, men går ikke ind for 12 ugers øremærket til fædre.

moderen har brug for mere barsel end faderen.”

Begges baby

FOAs formand, **Dennis**

Kristensen, mener dog, at

tiden er inde til at diskutere mere lighed mellem kønnene i forhold til barselsrettigheder. Sammen med HK og 3F har FOA med kampagnen *Begges baby* – *begges barsel* sat fokus på fædre.

“Vi har tidligere arbejdet meget på at skaffe kvinderne flere rettigheder, nu er det rimeligt at diskutere, om en større del af orloven skal målrettes manden,” siger Dennis Kristensen.

“Han må så – på samme måde som kvinden altid har skullet – gøre op med sig selv, om orloven skal anvendes fuldt ud.” ★

marianne@rohwerder.dk



Så lang barselsorlov har offentligt ansatte

- Far har eneret til 8 ugers orlov med fuld løn.
- Mor har eneret til 20 ugers orlov med fuld løn.
- Herudover har forældrene 6 ugers orlov med fuld løn, de kan deles om.

Mere orlov til far

- 51 procent af FOAs medlemmer er positive overfor øremærkning af 12 uger af barselsorloven til faderen.
- 75 procent af de, der er negative overfor øremærkning, er det, fordi de mener, familierne selv skal bestemme.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, maj 2012



Se undersøgelsen om medlemmernes holdning til barselsorlov på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

Mor holder orloven

De nyeste tal fra Danmarks Statistik viser, at barselsorloven i snit fordeles sig således:

- 292 dages orlov til moderen
- 38 dages orlov til faderen

Kilde: Danmarks Statistik 2010

Børne- attester tjekkes ikke

Selv om loven om børneattester
nuer blevet strammet, føres der
ingen kontrol. Stærkt bekymrende,
lyder det fra Red Barnet.

.....
Af Nana Toft

Flertallet af dagplejerne er ikke blevet informeret om en ny lov, der kræver, at alle i husstanden over 15 år skal indhente en børneattest – hvert år. Det viste sig, da Fagbladet FOA spurgte et antal dagplejere, om de kendte til den nye lov, som trådte i kraft 1. juni.

En rundringning til dagplejekoordinatorerne i en række kommuner bekræfter det: Ingen af de adspurgte kommuner har informeret dagplejerne – endnu.

“Det her lægger sig som en fortsættelse af den utilstrækkelige linje, kommunerne i forvejen har på det her område,” lyder det fra psykolog **Kuno Sørensen** i Red Barnet. Han betegner situationen som ‘stærkt bekymrende’.

Kommunerne har tillid

Det tilbagevendende svar fra kommunerne er, at deres relation til dagplejerne er ‘tillidsbaseret’. Det betyder, at det er op til det almindelige tilsyn at sikre, at påbuddet bliver overholdt.

“Det er langt fra tilfredsstillende,” fastslår Kuno Sørensen.

“Intentionen med lovændringen er at forhindre, at børn bliver udsat for overgreb. Den risiko burde være nedsat, men er det ikke. Som jeg hører det, tager kommunerne ikke loven seriøst,” siger Kuno Sørensen, der understreger, at lovgivningen har været undervejs længe, og at kommunerne derfor burde have rykket hurtigere.

“Den ekstra sikkerhed, loven skulle have medført, løber ud i sandet, når kommunerne hverken har en plan for informationen eller en strategi for at følge op,” pointerer Kuno Sørensen. ★

mail@nanatoft.dk

Ny lov om børneattester

1. juni 2012 trådte en ny lov i kraft vedrørende **børneattester**. Hvor det før kun var den enkelte dagplejer, der skulle indhente en børneattest, gælder det nu alle personer i husstanden, der er fyldt 15 år. Attesten skal fornyes årligt.

Kilde: Ministeriet for Børn og Undervisning

[bag om ordet]

En **børneattest** er et udtræk fra Kriminalregistret, der viser, om en person er straffet efter de bestemmelser i straffeloven, der vedrører seksuelle forhold til børn under 15 år. Det bliver også kaldt en ‘pædofiliattest’.



Læs mere

.....
om børneattester på
borger.dk – skriv ‘**børneattest**’ i søgefeltet.

Det siger dagplejerne

- **62%** af dagplejerne havde ikke hørt om den nye lov, før de blev kontaktet af Fagbladet FOA.
- **80%** af dagplejerne synes, at den nye lov er i orden.
- **95%** af dagplejerne har en ægtefælle eller en samlever.
- **56%** af dagplejerne har hjemmboende børn over 15 år.

Tallene bygger på besvarelser fra 60 dagplejere.



Jeg forstår det godt, men ...



Med lovændringen er det også dagplejer Lene Jeppesens mand Ole og deres datter Nikoline på 16 år, der skal indsende en børneattest.

Dagplejer Lene Jeppesen kendte ikke til den nye lov om børneattester, før Fagbladet FOA kontaktede hende.

Af Nana Toft ★ foto: Ole Mortensen

“Jeg har overhovedet ikke hørt om lovændringen. Først da jeg fik spørgeskemaundersøgelsen fra FOA,” siger dagplejer Lene Jeppesen fra Holstebro.

Som udgangspunkt synes Lene Jeppesen, at det er ‘helt i orden’ at der nu skal indhentes børneattester fra alle i husstanden over 15 år.

“Selvfølgelig. For det er jo forfærdeligt, hvad der kan ske,” som hun siger.

Alligevel føles det en anelse grænseoverskridende.

“Det er lidt for meget, for det er



Det trænger lidt ind i mit privatliv.

.....
DAGPLEJER LENE JEPPESEN

jo kun mig, der passer børnene. Min mand og min datter er her ikke i dagtimerne. Det trænger lidt ind i mit privatliv,” siger Lene Jeppesen. ★

ingrid@mediehusetrabrik.dk

Sakset fra foa.dk

04.06.

Kæmpe forskel på fuldtidsjobs

Hvis alle landets kommuner gav sig til at ansætte på fuld tid som i de kommuner, der har den største andel af fuldtidsstillinger, ville regeringen komme meget langt med at få arbejdsudbuddet op med 20.000 årsværk.

Det viser beregninger, som FOA har foretaget ud fra en opgørelse fra Det Fælleskommunale Løndatakontor, FLD.

13.06.

Kun få klager over FOA

FOAs knap 194.000 medlemmer er åbenbart tilfredse med den sagsbehandling, de får af deres fagforening og a-kasse. I hvert fald hvis man måler tilfredsheden på antallet af sager i FOAs Klageinstans.

Sidste år var antallet af afsluttede sager 31, viser den seneste beretning fra Klageinstansen, der netop er udkommet.

13.06.

FOA'ere til fagligt møde

130-140 af de omkring 200 ansatte på Helsingør Sygehus har her til morgen holdt fagligt møde i protest mod, at sygehuset skal lukkes. Den hidtidige sygehusplan vil først lukke sygehuset i 2020, når et nyt supersygehus i Hillerød er opført, men nu har et flertal i regionsrådet aftalt, at lukningen allerede skal ske næste år. Det er sket uden høring af borgere og personale.

14.06.

Løn, du gik glip af

Din lønseddel kunne have set væsentligt bedre ud, hvis de seneste 10 års generelle lønstigninger var sket som ens kronetillæg til alle og ikke som procentstigninger.

Det viser en beregning fra FOAs forhandlingsafdeling.

Læs flere nyheder på foa.dk

Ja tak til mere sundhed

Ni ud af ti FOA-medlemmer oplever selv, de har et godt helbred. Men der er **plads til forbedringer**, viser ny rapport.

Af Merete Nielsen ★ Illustration: Jørgen Stamp

26

procent flere kvindelige FOA-medlemmer er blevet moderat eller svært overvægtige i perioden 2000 til 2010. Tallet er gået fra 40,2 procent til 50,7 procent.



Sundhed er ulige fordelt

Højtlønnede mænd lever 10 år længere end lavtlønnede mænd. Og højtlønnede kvinder lever 6 år længere end lavtlønnede kvinder. Denne ulighed i sundhed blev sat på dagsordenen af FOA og Pensam på folkemødet på Bornholm i juni. Det skete ved en dilemma-event, hvor blandt andre sundhedsordfører Sophie Hæstorp Andersen skulle klare sig igennem et fiktivt sygdomsforløb. Målet var at synliggøre, hvor stor forskel der er på sundhed afhængig af, hvor lang en uddannelse man har.

 **Se video**

om dilemma-event på www.foa.dk/foa-tv

Umiddelbart ser det rigtig fornuftigt ud. Ni ud af ti FOA-medlemmer vurderer selv, at de har et godt, vældig godt eller ligefrem fremragende helbred. Det viser en ny rapport om FOA-medlemmernes sundhedstilstand.

Og det har skam stor betydning, hvordan man vurderer sit helbred, forklarer **Knud Juel**, forskningsleder i Statens Institut for Folkesundhed, der står bag rapporten.

“Personer, der selv oplever, at de har det godt, bliver knap så syge og dør ikke så hurtigt som dem, der vurderer deres helbred som dårligt – selv om de ryger lige meget, vejer det samme osv.,” siger han.

Flere vejer for meget

Forskerne bag rapporten har sammenlignet FOA-medlemmernes sundhedstilstand i forhold til i 2000, og på flere områder er der sket forbedringer. For eksempel er der færre, der drikker for meget alkohol eller har et fysisk anstrengende arbejde. Og flere er aktive i deres fritid.

Til gengæld er vægten, følelsen af stress og sygefraværet inden for en 14-dages periode gået op.

Også blandt andre kvinder er der kommet flere overvægtige, men ifølge Knud Juel skiller FOA-medlemmerne sig ud.

“Markant flere er overvægtige – også svært overvægtige – i forhold til andre kvinder med tilsvarende uddannelseslængde og alder.”

Ros giver overskud

Første skridt til forandring er ønsket om at gøre noget. Og faktisk viser rapporten, at otte ud af 10 rygere gerne vil holde op, og at tre ud af fire af de svært overvægtige gerne vil tabe sig.

Det billede bekræftes af **Lise Koldkjær**, der er forebyggelseschef i Pensam.

“Mange FOA-medlemmer vil gerne gøre noget for deres helbred, og vores erfaring er, at det giver rigtig god mening at tænke sundhedsfremme ind på arbejdspladserne.”

Ifølge Lise Koldkjær er FOA-faggrupperne typisk fællesskabsorienterede, og de føler sig motiverede af kolleger, der bakker op.

“De er ofte omsorgsfulde over for hinanden og vil gerne dele deres succeser. Derfor ser vi et potentiale i, at sundhedsprojekter i højere grad bliver baseret på, at man får det godt med sig selv og sine kolleger – at man bliver set og anerkendt – det kan være med til at give det overskud, der skal til for at tage fat på kost og motion.” ★

men@foa.dk

Sundhed med virtuel coach

SOSU-liv hedder et sundhedsprojekt, som Pensam står bag i samarbejde med Københavns Universitet. Projektet skal undersøge, om blandt andet en virtuel coach på mobiltelefonen kan få deltagerne til at holde fast i gode motions- og kostvaner.

Selv om programmet baserer sig på individuelle råd osv. via mobiltelefonen, tager det også højde for, at sosu'erne bliver motiveret af fællesskab og konkurrence. For eksempel kan kolleger give hinanden udfordringer via mobiltjenesten.

Hvis mobilapplikationen bliver en succes, kan det være, at Pensam fremover vil udbyde programmet til hele pensionskollektivet.

1.000 sosu'er deltager

- 1.000 sosu'er fordelt på 4 kommuner er udvalgt til at deltage i projektet.
- Halvdelen får et helbredstjek og grundig vejledning i en periode på ni måneder.
- Resten er kontrolgruppe og er derfor på egen hånd i forhold til at forbedre deres sundhed.

 **Læs mere**

på www.sosu-liv.dk

Mette styrker sin ryg
Side 10

Her er din sundhed:

Daglig rygning

FOA-medlemmer:

28,3% ryger dagligt. Kvindelige FOA-medlemmer ryger markant mere end andre erhvervsaktive*. Det gælder både for daglige rygere og storygere (mere end 15 cigaretter om dagen).

Medlemmer i Pædagogisk Sektor:

Kvinder: 23,3%

Mænd: 28,9%

Andre erhvervsaktive:

Kvinder: 17,4%

Mænd: 20,7%



Slidigt

FOA-medlemmer:

19% har slidigt. Det er især kvinder, der døjer med smerter i bevægeapparatet.

Medlemmer i Pædagogisk Sektor:

Kvinder: 16,7%

Mænd: 10,7%

Andre erhvervsaktive:

Kvinder: 12,1%

Mænd: 10,3%



Fysisk aktivitet i fritiden

FOA-medlemmer:

20,6% er moderat eller hårdt fysisk aktive mindst 4 timer om ugen. Flere er blevet fysisk aktive fra 2000 til 2010. Mændene er markant mere aktive end kvinderne. Kvinderne er desuden mindre aktive end andre erhvervsaktive.

Medlemmer i Pædagogisk Sektor:

Kvinder: 18,5%

Mænd: 42,5%

Andre erhvervsaktive:

Kvinder: 26,1%

Mænd: 39,8%



Alkohol

FOA-medlemmer:

17,2% har drukket mere alkohol på en uge end Sundhedsstyrelsens lavrisikogrænse, som er 14 genstande pr. uge for mænd og 7 for kvinder. De kvindelige FOA-medlemmer drikker markant mindre end andre erhvervsaktive.

Medlemmer i Pædagogisk Sektor:

Kvinder: 16,3%

Mænd: 22,5%

Andre erhvervsaktive:

Kvinder: 22,5%

Mænd: 20,9%



Forhøjet blodtryk

FOA-medlemmer:

16% har forhøjet blodtryk. Både flere mænd og kvinder har markant forhøjet blodtryk sammenlignet med andre erhvervsaktive.

Medlemmer i Pædagogisk Sektor:

Kvinder: 14,3%

Mænd: 12,1%

Andre erhvervsaktive:

Kvinder: 9,2%

Mænd: 11,2%



Overvægt

FOA-medlemmer:

51,8% af FOA-medlemmerne er moderat eller svært overvægtige – det vil sige et BMI på 25 eller mere. Markant flere kvindelige FOA-medlemmer er overvægtige sammenlignet med andre erhvervsaktive. Blandt mændene i Pædagogisk Sektor er der færre overvægtige end blandt andre erhvervsaktive.

Medlemmer i Pædagogisk Sektor:

Kvinder: 49,0%

Mænd: 47,7%

Andre erhvervsaktive:

Kvinder: 36,4%

Mænd: 56,2%



Om tallene

Tallene i figuren stammer fra rapporten 'Sundhedsstilstanden blandt FOA-medlemmer 2010 og udviklingen siden 2000', som er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed.

*Andre erhvervsaktive

Gruppen omfatter andre erhvervsaktive med tilsvarende uddannelseslængde og alder.





Træning giver færre smerter og **mere overskud** fortæller de medarbejdere, der har taget imod tilbuddet om træning i arbejdstiden.

De træner smerterne væk

Overskud. Stærkere muskler. Færre smerter. Medarbejderne på Spentrup-Møllevang Plejecenter nyder godt af **gratis træning i arbejdstiden.**

Af Merete Nielsen ★ foto: Claus Haagensen

Ingen pumpende basrytmer, der banker pulsen i vejret. Heller ikke en fitness-instruktør, der råber KOM SÅ!

Til gengæld er her lyse træningslokaler med alt, hvad der hører sig til af maskiner og udstyr. Her er kolleger, der konkurrerer og bakker hinanden op. Og så er der Dorte –

fysioterapeuten, der lytter, opmuntrer, retter øvelserne til og giver behandling i rummet ved siden af.

Hver onsdag eftermiddag er træningscentret på Plejecentret Spentrup-Møllevang i Randers reserveret til en mindre gruppe medarbejdere, der i arbejdstiden styrker

musklerne for at blive smerterne kvit og kunne holde til arbejdet.

Slut med undskyldninger

Sosu-assistent **Mette Nielsen** tramper igennem på Air-dyne – en slags kondicykel, der også aktiverer armene. Hun fik tilbudt træning, da hun gennem længere tid havde døjet med lænden og fået gentagne behandlinger hos fysioterapeuterne på plejecentret. Allerede efter fem uger på onsdagsholdet kunne hun mærke forskel.

“Jeg har fået løsnet op i musklerne og har ikke så ondt mere. Mit mål er at kunne løbe

igen – som før jeg fik børn,” siger Mette.

Ved siden af er kollegaen **Bettina Jachmann** i gang på stepmaskinen.

“Jeg er simpelthen så stiv og bliver hurtig træt efter forflytninger, men det er blevet meget bedre,” puster Bettina, der har været fast deltager på holdet i tre måneder.

For hende er det afgørende, at træningen er aftalt med lederen. Det forpligter.

“Og det gør det legalt at gå tidligere fra arbejdet – også selv om der er møde. Og når man så også har kolleger, der siger: ‘Vi skal træne sammen i dag’, er der ligesom ingen


Hvad mener du?

Vil du gerne kunne træne i arbejdstiden?

Sig din mening på foa.dk/fagbladet

Træning i arbejdstiden

- Projektet 'Tag fat' startede i januar 2011 og er målrettet medarbejdere, der er i risiko for at blive sygemeldt i længere tid. De bliver fulgt af tre fysioterapeuter, som er tilknyttet træningscentret på Spentrup-Møllevang Plejecenter.
- Fra maj i år kan alle fastansatte på Spentrup-Møllevang Områdecenter træne en time om ugen i arbejdstiden. Foreløbig har 20 tilmeldt sig. Fysioterapeuterne hjælper med at lægge program, men ellers er der lagt op til mere selvtræning.


Træningen giver flere lyst til at cykle på arbejdet eller stå af bussen et stoppested, før man plejer. Det handler jo om at ændre vaner i dagligdagen.

DORTE BRUUN, FYSIOTERAPEUT PÅ SPENTRUP-MØLLEVANG AKTIVITETS-CENTER

undskyldninger for at lægge sig hjem på sofaen."

Hvor mange har du taget?

Efter 10 minutter på stepmaskinen tager Bettina en lille pause, hvor hun noterer sine resultater i et skema. Udviklingen bliver fulgt nøje, så fysioterapeuterne kan vurdere, hvornår det er tid til nye øvelser. Og så er der også det med at overgå kollegerne.

"Hvis Bettina tager 285 på stepmaskinen, så tager jeg 286," griner Mette.

Konkurrencen mellem de to er med til at holde gejsten oppe. Men ellers er stemningen afslappet og præget af, at det handler om at gøre noget godt for sig selv.

En tur på briksen

Halvvejs inde i træningen synes Mette, at lænden virker spændt. Hun snakker med Dorte, som tager hende med ind på briksen i lokalet ved siden af. Fysioterapeuten lægger Kinesio-tape på ryggen – en elastisk sportstape, der kan lindre smerter i musklerne og forbedre cirkulationen i leddene.

Efter træningen skal Mette videre til Alt for Damernes Kvindeløb i Århus. Hun lover Dorte at tage den med ro.

"Jeg nøjes med at lunte fem kilometer."

"GÅ mener du," siger Dorte og kigger bestemt på hende.

Mette retter hurtigt sig selv: "Nå ja. GÅ." ★

men@foa.dk

 Se video

fra træningsholdet
www.foa.dk/foa-tv

Hvorfor træne i arbejdstiden?

Sosu-assistent Mette Nielsen

Et super tilbud

Med tre små børn derhjemme er det ikke realistisk for mig at træne uden for arbejdstiden. Løb kunne jeg nok få passet ind, men det kan min ryg ikke holde til. Så det er virkelig et super tilbud, at man kan gøre det i arbejdstiden. Og endda få støtte af fysioterapeuterne.



Sosu-hjælper Jette Christiansen

Lært at sige fra

Træningen har gjort, at jeg er blevet bedre til at lytte til min krop. Jeg har aldrig været god til at sige fra, men nu kan jeg mærke i kroppen, hvornår jeg skal sige nej – for eksempel til en ekstra vagt. Jeg er så glad for den opbakning, man får her på holdet.



Sosu-assistent Gitte Stampe

Slap for sygemelding

Jeg tog imod tilbuddet med kyshånd. Tidligere har jeg prøvet at gå i et privat træningscenter, men jeg kom ikke af sted. Det her anderledes forpligtende. Jeg har haft mange problemer med mit ene knæ, men nu gør det ikke ondt mere, så jeg slap for en sygemelding.



Sosu-assistent Bettina Jachmann

Mindre irriteret

Træningen har givet mig mere overskud – både derhjemme og på arbejdet. Jeg bliver ikke så irriteret, fordi jeg har mindre ondt. Jeg er også begyndt at lave vejrtækningsøvelser, inden jeg skal sove. Det hjælper til at få rørt de små muskler i mave og ryg.



Centerleder Susanne Vestendahl Eberhard

Investering i medarbejdere

Vi ser træning i arbejdstiden som en investering i medarbejderne. Vores erfaring fra tidligere livsstilsprojekter er, at det kollegiale sammenhold er det, som får folk til at holde ved de gode vaner, når den første eufori over at være kommet i gang har lagt sig.



Fysioterapeut Dorte Bruun

Vægten er ikke det afgørende

Vi går ikke op i folks vægt. Her handler det om at gøre noget godt for sig selv og få det overskud, der skal til for at holde til det udfordrende arbejde i plejesektoren ved at styrke musklerne og få mere bevægelighed.

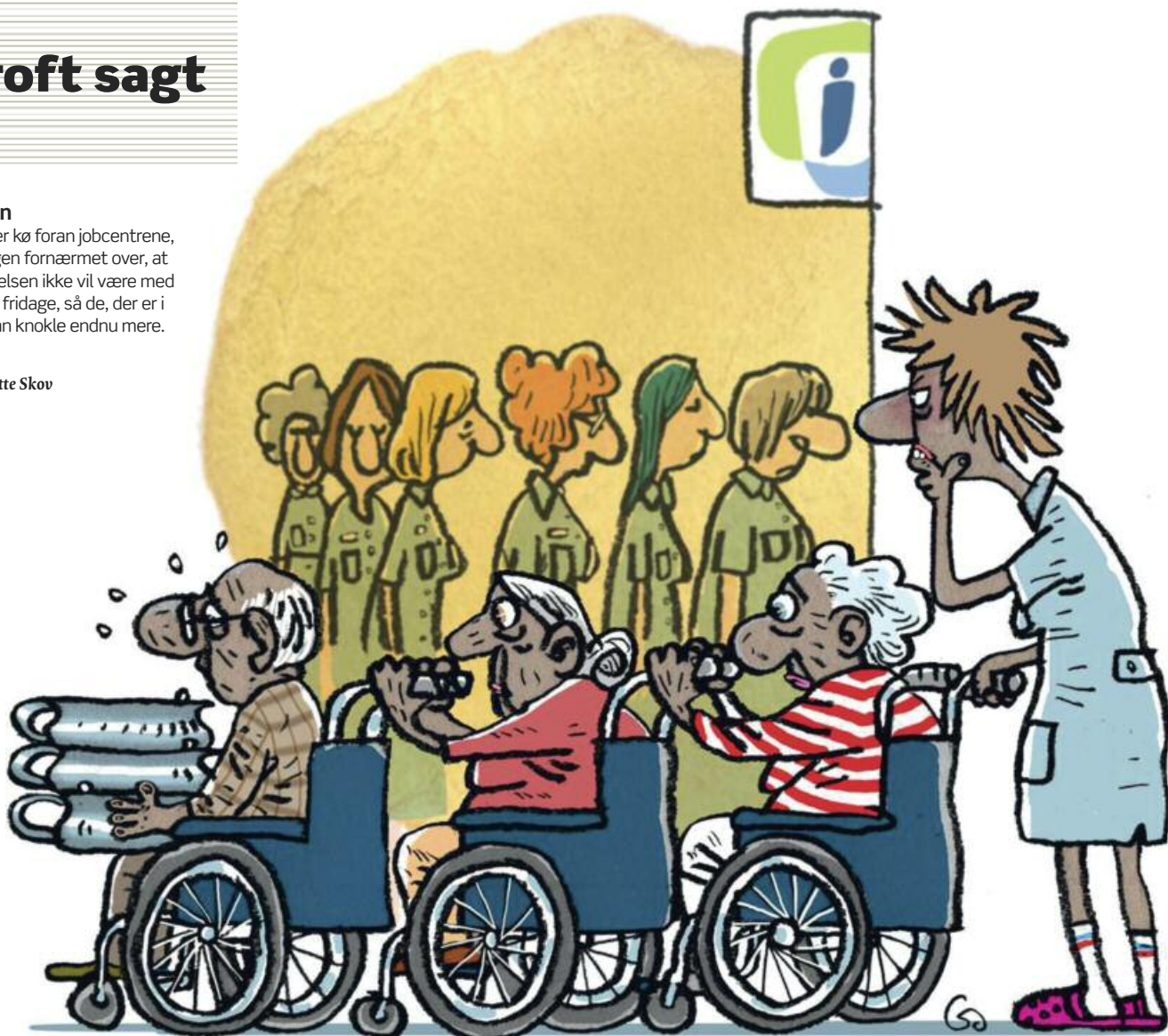


groft sagt

Op i køen

Mens der er kø foran jobcentrene, er regeringen fornærmet over, at fagbevægelsen ikke vil være med til at sløjfe fridage, så de, der er i arbejde, kan knokle endnu mere.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Med **Thorkild E. Jensens** 'nej' til at afgive hellig- og feriedage afbrød regeringen trepartsforhandlingerne.

Siden Thorkild E. Jensen indtog formandsposten i Dansk Metal, har han ikke gjort ret meget væsen af sig. Indtil den 7. juni. Da fik hans forholdsvis anonyme liv som fagforeningsboss en brat ende, da han efter et møde i Metals hovedbestyrelse

gik tilbage til forhandlingerne med regering og arbejdsgivere og sagde nej. Nej til at afgive hellig- eller feriedage som led i regeringens plan om at øge arbejdsudbuddet.

Men hvordan føles det at være den, der sætter jernhælen så hårdt ned, at forhandlingerne bryder sammen?

"Det er en lidt ambivalent følelse. På den ene side er det rart at være i overensstemmelse med sin hovedbestyrelse – og dermed også baglandet. Men jeg ved jo også, hvad vi går glip af i forhandlingerne, og hvilke emner vi ikke

fik testet af. Desuden vil det blive voldsomt svært at blive inviteret med til de forhandlinger igen. Og det er selvfølgelig skidt."

Når Thorkild E. Jensen ikke har været så meget i mediernes søgelys, er det ikke nogen tilfældighed.

"Det der med den farverige stil, det skal man være en person, der kan bære, for at det er troværdigt. Og sådan en person er jeg ikke. Jeg er mere den, der arbejder på sagen. Og så sorterer jeg meget i, hvem jeg udtaler mig til," siger Thorkild E. Jensen til Fagbladet FOA. ★



Pressefoto

Thorkild E. Jensen indtog formandsposten i Dansk Metal i 2003 og afløste mere farverige metalformænd som Georg Poulsen og Max Bæhring.



93%

Af alle Menoflora kunder vil anbefale produktet til en veninde*

**Forbruger undersøgelser foretaget blandt brugere af Menoflora.*

Stop hede- og svedeture i overgangsalderen

Når man først er kommet i overgangsalderen, er de fleste ikke i tvivl.

Kroppen reagerer nemlig på de forandringer, der sker, og rigtigt mange oplever gener, som påvirker hverdagen negativt. Specielt hede- og svedeture er noget af det, mange må døje med, men heldigvis findes der idag naturlige løsninger på problemet.

Virningen er bevist

Menoflora tilhører den nyeste generation af naturmilder, som gennem utallige studier har

bevist sin gode virkning på at stoppe hede- og svedeture i overgangsalderen.

En ny forbrugerundersøgelse underbygger Menofloras gode

virkning. Den viste at hele 93% af alle Menoflora brugerne vil anbefale produktet til en veninde.

Det naturlige valg

Menoflora er idag blandt de meste brugte naturmidler til kvinder i overgangsalderen, og mange førende eksperter har rost produktes gode virkning mod hede- og svedeture.

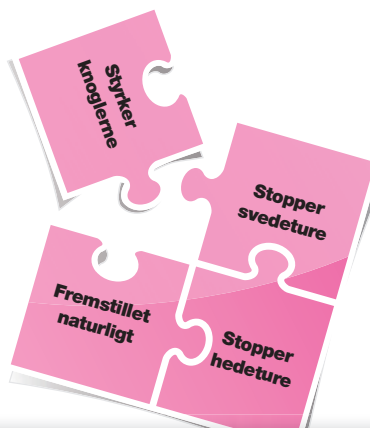
Menoflora er fremstillet og udviklet i Danmark, tableterne er 100% naturlige og baseret på planterne Salvie, Sojabønner og Rødkløver.

Netop den naturlige sammensætning er noget mange lægger vægt på.

Styrker også knoglerne

Menoflora dækker alle aspekter af overgangsalderen og indeholder derfor også D-vitamin der styrker knoglerne, som normalt taber styrke, når man er i overgangsalderen.

Vil du også prøve Menoflora, så læs mere på wellvita.dk



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

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

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

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

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

Direkte til dig

79⁰⁰

Halv pris



dennis k

Tid til selvransagelse

Det kom helt bag på mig, da finansministeren pludselig trak stikket ud af de trepartsforhandlinger, som dårligt nok var startet op. Den umiddelbare anledning var, at Dansk Metal tilsluttede sig FOAs afvisning af at afskaffe helligdage eller feriedage for engang ud i fremtiden at skaffe mere arbejdskraft, når og hvis der bliver mangel på hænder på det danske arbejdsmarked.

I kommuner og regioner kan der i stedet skaffes alle de arbejdstimer, man næsten kan forestille sig, hvis arbejdsgiverne begynder at slå flere fuldtidsstillinger op, når ledige jobs skal besættes, og hvis de mange ansatte, som er blevet sat ned i tid under krisen, får de mistede arbejdstimer tilbage.

Regeringen har tydeligvis ikke haft fingeren i jorden, når det handler om danskernes holdning til at arbejde mere, mens arbejdsløsheden er i top.

mens arbejdsløsheden er i top, og de private og offentlige arbejdsgivere løb i virkeligheden fra den danske model, når de krævede, at arbejdstiden skulle udvides af Folkeetinget og ikke af overenskomstparterne.

Men det er også tid til selvransagelse i fagbevægelsen. Hvordan kan vi lande i en situation, hvor lønmodtagerne tydeligvis har et helt andet syn på at arbejde mere end de fleste af de faglige ledere?

Jeg tror, at trepartsforhandlingernes triste skæbne, skal opfattes som et klart og tydeligt signal om, at moderne lønmodtagere ikke bare automatisk accepterer, at deres vilkår på arbejdsmarkedet forhandles bag lukkede døre og uden direkte indflydelse for dem, det hele handler om.

De tider er – heldigvis – forbi.

De aftaler, vi indgår, skal i stedet bygge på dialog med medlemmerne om ønsker og krav, og vejen frem til aftaler skal være præget af åbenhed, ærlighed og gennemsigtighed. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

Trepartsforhandlingernes skæbne er et klart signal om, at forhandlinger bag lukkede døre uden indflydelse til dem, det handler om, hører fortiden til.



Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Mere knokleri giver flere skader

10.05.12

Det, der mangler i den politiske debat herhjemme, er at sætte sammenhæng mellem arbejdstid, både pr. uge såvel som i relation til livet igennem, i forhold til de skader og nedslidning de fleste på et tidspunkt vil blive udsat for. Både de blå og S-SF vil gerne spare, bevares, men de planer, de lægger frem med længere arbejdstid i alle ender, kan kun betyde øgede udgifter for det offentlige, både med hensyn til sundhedsudgifter såvel som til forsørgelse af dem, der ender uden for arbejdsmarkedet varigt på grund af skader.

Poul Martin Jensen

foa.dk

Mere arbejde – ja, til de ledige

22.05.12

Vi skal også i fremtiden arbejde mere. Ja, men vi kan sgu ikke arbejde mere, end vi gør. Jeg kan kun tale for min egen arbejdsplads, hvor der hele tiden mangler personale, og hvor man konstant bliver kontaktet på sine fridage om at tage ekstra arbejde og ekstra weekender hen over sommeren. Hvad er det for en udvikling, arbejdsmarkedet er ved at tage? Jeg gad nok se, hvor mange der holder til det pres i fremtiden. Jeg er sikker på, at der er adskillige, der må bukke under, inden de overhovedet kan gå på pension, for det er jo også taget fra os.



Giv da de deltidsansatte, som gerne vil opnormeres, mere arbejde.

ELSE LINDVED CLAUSEN

Hvad mener du?

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

Sæt dem i arbejde, der går arbejdsløse, der er hårdt brug for dem, og lad os andre være i fred. I øvrigt kan jeg slet ikke forstå, hvem der skal betale den løn, som vi skal have for at arbejde mere, når de rundt omkring fyrer folk, fordi budgetterne ikke kan holde!

Karin Schmidt Andersen

foa.dk
Skaf os et tillæg
05.05.12

Jeg har efterhånden arbejdet en årrække med demente og mener, der er alt for lidt fokus på de udadreagerende og voldelige borgere, vi arbejder med. Nu er det selvfølgelig ikke alle demente, der skal sættes i bås som voldelige, men de der er, fylder ret meget på en afdeling. Og det er hårdt at arbejde i længere tid med disse borgere. Jeg kunne godt tænke mig at høre, hvad FOA mener om dette. Jeg undrer mig meget

over, at vi ikke får særtillæg for at arbejde i dette specialområde, og at FOA ikke for længst har forsøgt at få disse tillæg på plads. Jeg ved, at de får særtillæg i psykiatrien.

Kim Mortensen

Facebook
Lad os dele
29.05.12

Hvis vi ønsker et solidarisk velfærdssamfund, må det være sådan, at os der har, deler med dem, der har mindre. Jeg bryder mig ikke om, at mennesker, der af den ene eller anden grund er endt i ledighed eller på overførselsindkomst, skal have flere bekymringer end højst nødvendigt. Lad os nu tage os sammen og sammen sørge for de svageste i samfundet.

Mitzi Hagel



Facebook
Der kommer snart valg
08.06.12

Jeg tror desværre, at regeringen er derude, hvor de ikke selv ved, hvad de skal gøre. De har jo tabt en stor skare af deres kernevælgere, og de kommer ikke tilbage sådan lige med det samme. Så vi skal nok belave os på, at der snart bliver valg – og hvem dølen skal man så stemme på?

Lone Hagenau Fauruskov

foa.dk
Hvorfor skal jeg arbejde mere?
20.05.12.

Hvorfor pokker skal vi arbejde mere, hvis vi allerede er på fuldtid? Giv da de deltidsansatte, som gerne vil opnormeres, mere arbejde. Jeg er en årgang 56 og skal ikke arbejde mere, så længe der går unge arbejdsløse, som ikke engang kan få en læreplads. Eller hvad med de mange unge akademikere, som ikke kan få et job?

Else Lindved Clausen



Sammen med kolleger

Syv ud af 10 FOA-medlemmer har socialt samvær med kolleger i deres fritid. Og de prioriterer det højt, fordi det giver bedre samarbejde og trivsel på arbejdspladsen.

Tema side 34-39



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

24

procent af FOAs tillidsvalgte oplever, at aktiverede på deres arbejdsplads indgår i arbejdspladsens normale vagtplaner.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, marts 2012

Vær med i debatten

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



1 Tovtræk. "Kom så muslinger. Træk så til," opfordrer pædagogstuderende Stine Jørgensen. Både børn og voksne lægger alle kræfter i dysten, som hver gang ender med en numseplasker i græsset.

2 Klassisk - med et twist. "Flot min skat," råber pædagog Janni Jørgensen til Fenja, der prøver kræfter med en klassisk OL-disciplin. Efter flere forsøg får hun sendt spyddet - eller rettere skumraketten - af sted.



Daginstitutioner rykker sammen

[klyngeolympiade]

Fem institutioner - tre integrerede, en udflytterbørnehave og et fritidshjem/klub - holdt Klynge Olympiade i dagene 22.-24. maj. En medarbejder fra hver institution har været med i planlægningsgruppen. Ud over at få en sjov dag sammen med børnene er formålet med arrangementet at lære hinanden bedre at kende.

[bag om ordet]

Klyngeledelse: Januar 2011 gennemførte Københavns Kommune klyngeledelse, som betyder, at institutioner er blevet tvunget til at samarbejde økonomisk og administrativt.

Klyngeledelse lægger op til nye aktiviteter og fællesskaber mellem de voksne. På Amager Strand i København har Klynge A17 gjort det til tradition at holde OL, hvor fem institutioner dyster i discipliner som dåsekast og tæppetæk. Det fælles arrangement bidrager til at lære hinanden at kende, så fordelene ved at være i klynge kommer i spil.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True





5



3

3 Fælles opvarmning.

Børn og voksne fra de forskellige institutioner samles i en stor rundkreds og får rørt kroppen igennem med 'hoved-skulder-knæ-og-tå-sangen'. Derefter går børnene i mindre hold rundt til de forskellige poster med de voksne, som de kender.

4

Dåsekast. "Giv den gas, Anton. Ja udmærket," lyder det fra pædagog Allan Efrann Nilsson, da Antons boldøje sikrer en god skramlende larm.



4

5

Komsammen. Klyngeleder Henrik Ditlevsen (th.) i snak med afdelingsleder Christina Stusgaard og daglig pædagogisk leder Thomas Jensen. Nogle af medarbejderne mener, at klyngestrukturen giver for mange møder, men der er også fordele – for eksempel at man kan låne udstyr af hinanden.





6 Hej med dig. Heidi Vand fra Havkatten kender Allan Efrann Nilsson fra F/S Rosa, fordi de begge er sprogansvarlige. I den for klyngen mødes sprogpædagogerne 4-5 gange om året for at udveksle erfaringer. Det kan være emner som 'hvad gør vi, hvis forældrene ikke vil være med til sprogtest', der bliver diskuteret i gruppen. De holder også hinanden opdateret om nye kurser.



7 Wellness. På sansestien kan fødderne blandt andet knase i cornflakes, blive pudret i kartoffelmel og få lov til at fladmase sugerør.

8 Samarbejde. Tæppe-træk er en af de populære discipliner, som børnene flokkes om. De skiftes til at blive trukket på et tæppe af kammeraterne. Med lidt hjælp fra de voksne. En pude i ryggen sikrer, at bumpene hen over græsplænen ikke bliver alt for ubehagelige.

9 Længdespring. "Jah, hvor er det godt," jubler pædagog Svend Aage Pedersen fra udflytterbørnehaven Burlunden, da Albert endelig får timet sit tilløb og når ud over 0-meter mærket.



Fordele ved klynge-samarbejdet

- Faglige fællesskaber – sprogpædagoger og arbejdsmiljørepræsentanter kan trække på hinanden.
- F/S Rosa har brugt opsamlingsstedet for udflytterbørnehaven Burlunden til de store børnehavebørn, der skal i skole.
- Institutionerne låner understøtning af hinanden.

det virker

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

Michaels favoritter

- Kapla-klodser (sociale kompetencer, motorik, koncentration og fantasi)
- Klæd ud-tøj (fantasi)
- Lego-friends (samarbejde).

Der er ikke nogen instruktionsbog til **Kapla-byggeklodserne**. Det udfordrer børnene, lyder det fra pædagogmedhjælper Michael D'Angelo.

Så tænker børnene selv

Hvorfor Kapla-klodser?

Børnene er næsten altid to og to sammen, og de snakker om, hvordan og hvad de skal bygge. Det lærer dem at diskutere og arbejde sammen. Det kræver jo noget, for at det, de bygger, ikke vælter.

Der hører bøger til Kapla-klodserne. Hvad gør de?

De bøger, der findes, er ikke instruktionsbøger, som du finder for eksempel til LEGO. Det er mere billeder. Det tvinger børnene til at tænke selv.

Og det er godt?

Ja, det er lidt ligesom, hvis jeg giver børnene et stykke papir og siger "tegn hinanden". Det er bedre, end hvis børnene bare får en kopi, de skal farvelægge. Alt er ikke overstået på to minutter, og der er mere læring og fordybelse. Og så bliver de meget stolte af sig selv.

Hvordan stolte?

Der er stor succes i det her med at lave noget selv – især når man har været længere tid om det. Vi tager så også ofte et billede af det, de har bygget, så forældrene kan se det på skærmen i gangen, når de henter. Det giver selvtillid. ★

.....
Navn: Michael Josef D'Angelo

Alder: 25 år

Job: Pædagogmedhjælper
i Børnehaven SVÅ i Risskov
ved Århus.

.....

nana@udsagn.dk



Kapla i fred og ro

Kapla-klodser fås i kasser med 2-300 klodser og koster ca. 625 kr. pr. kasse. Der følger tre illustrerede bøger med. Børnene får gerne et rum for sig selv, hvor de kan koncentrere sig. Typisk 3-4 børn ad gangen.

Kapla - hvordan?

Hvem: "Alle, men særlig godt for mere stille børn."

Hvornår: "De leger med dem hele dagen."

Hvor længe: "Det er meget forskelligt. De tager jo gerne klodserne og bruger dem i en leg," siger Michael D'Angelo.



Nu må vi videre

Det har været en underlig debat. Debatten om, at vi skal arbejde mere. Uforståelige forslag om at afskaffe helligdage og feriedage har fyldt mediebilledet i månedsvis, mens de samme politikere på det bestemteste har afvist forslag om at give deltidsansatte tilbud om fuldtidsjob.

Debatten om at arbejde mere har nærmest virket grotesk i en situation, hvor tusindvis af mennesker har mistet deres job. Det har ikke mindst været tilfældet på det pædagogiske arbejdsmarked. En sammenligning af de seneste løntal med tilsvarende tal fra 2010 viser, at der samlet set på dag- og døgnområdet er forsvundet næsten 10.000 ordinære fuldtidsstillinger.

Debatten om at arbejde mere har nærmest virket grotesk i en situation, hvor tusindvis af mennesker har mistet deres job.

område har vi brug for en kraftig genopretning af normeringerne, så vi kan få forbedret den pædagogiske kvalitet, få ledige kolleger i arbejde og sikre et mere rimeligt arbejdstempo. Og så må det være på tide med en storstilet uddannelsesreform, så de tusindvis af medlemmer, der står i kø for at få en pædagogisk assistentuddannelse, nu også får muligheden for det.

Hvor er der blevet spildt tid de seneste måneder. Lad os nu komme i gang med en dagsorden, der peger fremad. ★

Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Det er på tide at fokusere på, hvordan vi får forbedret forholdene på det pædagogiske område – efter flere måneders uforståelig debat om at afskaffe helligdage og feriedage.

At det politiske svar på den katastrofale udvikling skulle være, at de tilbageværende skulle arbejde mere, må række ud over de flestes fatteevne.

Der er derfor god grund til at glæde sig over, at en samlet fagbevægelse nu har valgt at sige fra. Forhåbentlig kan der nu i stedet tages fat på en meningsfuld diskussion om, hvordan der kan rettes op på udviklingen. På det pædagogiske



Revalidering på retur

Mens der i 2004 var 30.500 ledige i revalidering, var tallet i 2011 faldet til 16.800.

Kilde: Analyse fra CABI

Rygproblemer koster kassen

Hvert år koster rygproblemer samfundet 17 milliarder kroner, hvoraf de 9 milliarder går til førtidspension.

Kilde: Gigtforeningen



Flemming siger tak

Flemming Pedel siger tak til alle dem, der har hjulpet ham med at finde hans badebukser. De havde gemt sig lige her på side 20. De 15 vindere får deres bogpræmie tilsendt af forlaget Modtryk. Se, hvem der vandt, på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

68

procent af de 23.739 ansatte, kommunerne har fyret de seneste to år, var fuldtidsansatte.

Kilde: DR Penge

Læreplaner giver faglighed

De pædagogiske læreplaner giver væsentlige refleksioner i personalegruppen og gør det pædagogiske personale mere bevidste om læringsperspektiverne i aktiviteterne med børnene. Det viser en ny rapport fra Danmarks Evalueringsinstitut.

Læs mere

eva.dk - se under 'presse'



Her er vinderen

Førstepræmien i FOAs konkurrence om en plakat til den internationale børnedag 1. juni gik til rengøringsassistent Lone Charlotte Nyby Würtz, Rursen Børnehus, som har vundet 5.000 kroner til en god dag med børn eller kolleger.

Se alle vindere

www.foa.dk/plakat

De små siger

Vi var ude i en plantage for at samle affald. Mathias på 4 går tæt op ad mig og snøfter. Jeg spørger, hvad der er galt.

Mathias: "Jeg synes, jeg kan lugte grisene."

Alma: "Hvad for nogle grise?"

Mathias: "Ja, dem vi skulle rydde op efter!"

Han havde fået at vide, at vi skulle ud at rydde op efter skovsvinene.

Indsendt af **Alma Emilie Jørgensen**, Tønder, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne citat til **redaktionen@foa.dk**

Vi ser ikke angsten

5,7 procent af de danske børn, der har været udredt i børne- og ungespsykiatrien, lider af angst. Det er langt under niveauet i andre lande, og det skyldes ifølge forskere ved Københavns Universitet, at vi i Danmark ikke er gode nok til at få øje på problemet.

Kilde: Ritzau

Skru ned for solen

Siesta, solhat, solcreme og sluk solariet. Det er de fire 'esser' i Sol-kampagnen, som TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse står bag.

 **Læs mere**

skru ned for solen.dk



Colourbox

Børnekontoret åbner

Nu får Folketingets Ombudsmand et børnekontor, som kan blive et skridt på vejen til en egentlig børneombudsmand, som man har i Norge og Sverige. Kontoret skal være med til at sikre børns retsstilling og sørge for, at Danmark lever op til FN's børnekonvention. Kontoret forventes at åbne 1. november.

[bag om ordet]

FN's **børnekonvention** er en traktat, der definerer grundlæggende rettigheder, som gælder for hvert barn. Traktaten er tiltrådt af alle lande bortset fra Somalia og USA.



Colourbox

Syge børn ingen hindring

Forældre afleverer deres børn i daginstitution, selv om de er syge. Det viser en spørgeskemaundersøgelse, som TV2/Fyn har gennemført blandt 700 pædagoger på Fyn. Her har 88 procent af pædagogerne oplevet, at syge børn bliver afleveret i institutionen.



Ministeren siger, at vi skal have mere legende læring. Men hvis det kun er børnenes boglige kompetencer, der bliver fremmet med læreplanerne, bliver jeg bekymret.

.....
DORTHE BOE DANBJØRG, NÆSTFORMAND I FORÆLDRE-ORGANISATIONEN FOLA, TIL BERLINGSKE

Mere højt-læsning i børnehaven

Der læses højt som aldrig før i daginstitutionerne, for i dag ved man langt mere om de **gavnige effekter**, det har på sprog og indlæring, siger ekspert.

Af Niels Rosdahl Jensen

tema
højtlesning

har nemlig vist, at højtlesning styrker børns sprog, hukommelse og indlæring.

“Først og fremmest vil børnene få en god oplevelse ud af at få læst historier. Men de får også en viden om verden og sproget, og fordi fortællingen har en struktur, styrker det også hukommelsen og dermed læringen,” siger Anne Petersen.

Og den nye viden har også betydet, at kommunerne har videreuddannet flere pædagoger til sprogvejledere.

Børn skal udfordres på sproget

Anne Petersen er meget tilfreds med udviklingen, da det ikke er alle børn, der får læst højt hjemmefra.

“Højtlesning kan give børn nogle tumleture på sprogets trampolin. Ligesom børn helst skal tumles bevægelsesmæssigt, skal de også udfordres på sproget,” siger hun.

Højtlesning kan give børn nogle tumleture på sprogets trampolin.

ANNE PETERSEN, LEKTOR PÅ
VIA UNIVERSITY COLLEGE

Det sker hyppigere, at man ser medarbejderne i daginstitutionerne med bog og en flok unger, og udvalget af bøger på hylderne er også blevet større. I det hele taget er der kommet et større fokus på højtlesning for børn.

Det fortæller **Anne Petersen**, lektor på VIA University College, Videncenter for Børn og Unge.

Forskningen inden for de seneste fem år

Tre læse-projekter

• **Projekt Læselyst** startede tilbage i 2003, hvor man kunne ansøge om tilskud til projekter, der kunne styrke børns læselyst. Blandt andet blev der oprettet en række børnehøvebiblioteker.

• **Projekt Bogstart** startede i 2009 og kører stadig. Børn i 24 udsatte boligområder får indtil de er tre år uddelt i alt fire bogpakker. Det skal sætte gang i sprogudviklingen.

• **Projekt SPELL** fra Center for Børnesprog på Syddansk Universitet vil undersøge hvordan pædagogerne med aktiviteter før, under og efter højtlesning kan styrke børns sprog.

Man kan blandt andet udfordre børnenes sprog ved at snakke med dem om indholdet og billederne og ved at vælge nogle bøger, der indeholder overraskelser. Det kan også være en god idé at kæde det, man læser sammen med andre ting man gør. For eksempel kan man bage pandekager, som de også gjorde i den bog, man lige har læst.

Og der skal helst læses dagligt, så det bliver en naturlig del af hverdagen. ★

nrje@foa.dk

Kan





vi læse en til?

I Eventyrhuset læses der højt og fortælles eventyr hver dag. Det styrker sprog, identitetsdannelse og er ikke mindst **en rolig og hyggelig stund**, mener de.

.....
Af Niels Rosdahl Jensen ★ foto: Jørgen True



Læs videre på næste side ... →



Kan vi læse en til?

Eventyrhuset

Den integrerede daginstitution Eventyrhuset ligger i Herlev og har ca. 80 børn fordelt på 3 børnehavestuer og 2 vuggestuestuer. Højtlesning er et af institutionens vigtigste pædagogiske redskaber. Alle ansatte fortæller eventyr eller læser højt.

Sådan gør de

- **Højtlesning:** Den voksne læser højt fra en bog.
- **Eventyrfortælling:** Den voksne digter eller genfortæller et eventyr.

→ “Kommer I ikke herhen, hvis nu der er nogle billeder, I skal se,” spørger pædagogmedhjælper **Lise Toldam**. De to børn fjernest fra hende skubber sig lidt tættere på.

“Vi skal læse sådan en fin bog, der hedder ‘Mit stamtræ’. Ved I, hvad et stamtræ er for noget?”

“Ja, det er sådan et, hvor hele ens familie er på,” forklarer pigen ved siden af Lise.

“Ja, det er nemlig rigtigt,” siger Lise og begynder at læse. Rytmsk og med lethed i stemmen går hun gennem bogen. Undervejs møder vi hovedpersonens familiemedlemmer. Lise spørger børnene, om de mon ved, hvem deres egen fætter er, eller om de selv har en oldefar. Og snakken kan godt glide videre fra oldefar, over hvad et gebis er og til, at de seks børn snart selv skal tabe deres mælketænder.

Højtlesningen foregår i eventyrrummet i den integrerede daginstitution Eventyrhuset i Herlev. Det er indrettet med bløde gulvtæpper, puder til at

sidde på, og rundt om på gulvet står der små lygter med fyrfadsllys i. Og så er der massevis af bøger.

En stor del af hverdagen

I Eventyrhuset prioriteres højtlesning og eventyrfortælling meget højt. Der læses og fortælles historier hver dag, og det kan enten foregå i eventyrrummet, hvor en eller to af de ansatte går fra med 6-7 børn, eller mere spontant ude på stuerne.

“Når vi gør det ude på stuerne, sætter vi os i en stol med det barn, der har spurgt, om vi ikke skal læse. To sekunder efter står der syv andre rundt om, og det er jo fantastisk. De elsker det simpelthen,” siger Lise Toldam.



Det er godt at starte tidligt med at lære om, hvad en bog er.

LISE TOLDAM, PÆDAGOG-MEDHJÆLPER I EVENTYRHUSET

Starter tidligt

Eventyrhuset har også vuggestuebørn. De kommer også ind og får læst højt.

“Det er også de ting, de kan identificere sig med. De får skiftet bleer, og de skal til lægen en gang i mellem og stikkes, og det kan man jo også læse og fortælle om. Det er godt at starte tidligt med at lære om, hvad en bog er, og hvordan holder man den og



“Man skal **give sig tid** til at snakke om de ting, de spørger om,” siger pædagogmedhjælper Lise Toldam.

sådan noget,” siger Lise Toldam.

Både hyggestund og læring

Hun understreger, at det først og fremmest er en hyggestund og et afbræk i en ellers hektisk hverdag for både børn og voksne. Men det er også i høj grad læring.

“Det udvikler børnenes sprogforståelse, når man forklarer de ord, de ikke helt forstår. De lærer også at koncentrere sig og lytte. Endelig lærer de noget om sig selv og om deres kammerater.”

Til tider er der også børn, der måske ikke får særlig meget ud af selve historien. Men de får meget ud af at være et sted, hvor der er ro på og mulighed for at sidde i Lise Toldams arm og hygge sig.

“Det tror jeg til gengæld, de får en hel masse ud af,” siger hun.

Da hun er ved at være færdig med bogen, spørger hun børnene, om de har noget at spørge om. Det har en af pigerne:

“Kan vi læse en til?” ★



nrje@foa.dk

Man får det hele serveret

Eventyrhusets leder Marianne Baasch mener, at højtlesning og eventyrfortælling er **et godt og simpelt redskab**.

Hvordan prioriterer I højtlesning i Eventyrhuset?

Mange steder prioriterer man puderum eller hopperum og alt det der. Jeg har det sådan, at vi har masser af plads til at hoppe og springe udenfor. Men her har vi et rum, hvor man går ind, hvor der simpelthen bare er tid til noget stille og roligt.

Hvordan arbejder I med højtlesning som pædagogisk redskab?

Vi ved jo, at det giver dem en sprogforståelse, og at de får øjnene op for nogle begreber. Højtlesning er sprogstimulering. Alt pædagogisk personale tænker, hvordan de skal nå læreplanerne. Man får det hele serveret ved at læse bøger.

Er højtlesning ikke bare en hyggelig stund? Behøver man at tænke læring ind i det?

Læringen er der jo uanset hvad. Jeg synes, at det vigtigste er hyggestunden, men de suger jo til sig af det, de hører og af det, vi spørger om. Og selvom mange af dem ikke sidder helt stille, men måske nultrer med en pude eller et eller andet, har vi simpelthen deres opmærksomhed alligevel.

Hvordan tager børn imod historierne?

Man kan se i børnenes ansigt, hvordan de tænker. Hvordan det simpelthen kører rundt i hovedet på dem. Hvordan de forestiller sig hvordan ham Thor ser ud, eller den lille dreng der skal ud i verden og løsrive sig fra mor og far. Man kan se, hvordan det også har noget med dem at gøre. Alle børn gennemgår noget, som er rigtig, rigtig svært: Mor og far går fra hinanden, eller mor-mor dør. Så for mig skal eventyr ende godt, så de kan se, at det hele går nok alligevel.

Så kan børnene også bruge historierne og eventyrene til for eksempel konfliktløsning?

Ja. Man kan finde et eventyr, der passer til lige netop den konflikt, der er aktuel. Så kommer de ofte selv frem med det og siger: “Vi bliver også uvenner nogle gange”. Og så kan vi sige: “Det er rigtigt, det gør I. Hvad gør I så for at løse det?”. Det er en god måde, der også lærer dem selv at håndtere det. ★

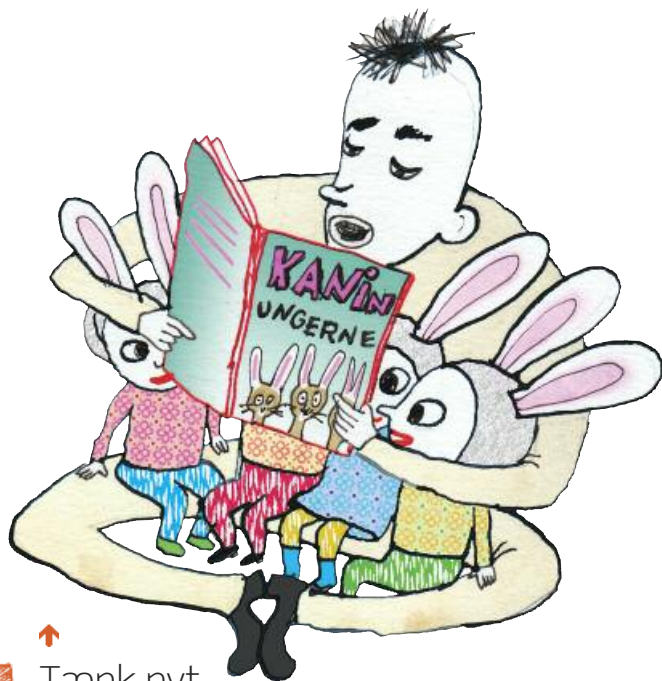
nrje@foa.dk



5 gode råd

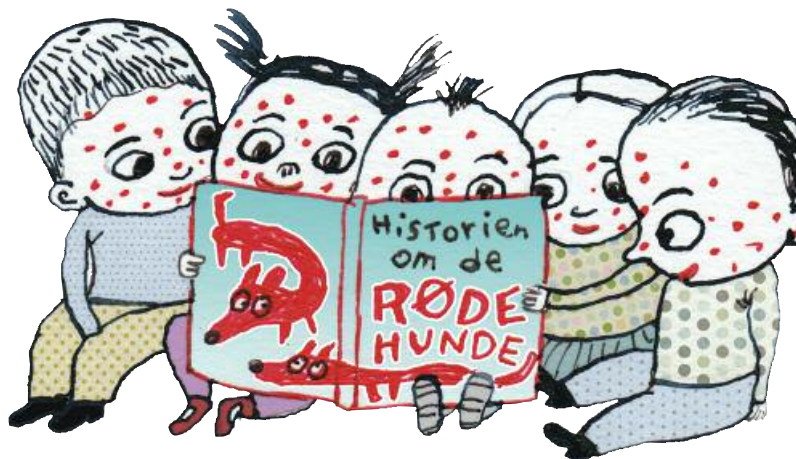
Om højtlesning i daginstitutionen.

Af Niels Rosdahl Jensen ★ illustration: Lillian Brøgger



1 Tænk nyt

Det kan være fint at læse højt fra de bøger, man selv holder af. Men prøv også at udforske ny børnelitteratur, der typisk behandler livstemaer på måder, der er mere tunet ind på børnenes aktuelle liv. Børns smag er mere åben end voksnes.



2 Skab et fortællerum

Hav en fast ramme til oplæsning. Det er med til at skabe magi omkring det at få læst højt, og det gør børnene mere opmærksomme og koncentrerede.

Man kan for eksempel bruge et fortællehjørne, et særligt tæppe bredt ud på græsplænen, eller man kan indrette et fortællerum.

3 Lad også børnene fortælle

Det kan styrke appetitten på flere gode historier, og børns oplevelse af bøger bliver mere intens, når de selv prøver at være den aktive fortæller.





4

← Forbered dig

Sæt dig ind i den bog du skal til at læse. Og tænk også over hvilke børn du skal læse for. Hvilken bog kunne falde i deres smag eller passe ind netop deres situation?

5

↑ Lav bøger med børnene

At lave deres egne bøger kan være en konkret ramme til at sætte gang i børnenes fortællelyst. Og når fortællingerne bliver skrevet ned, kan det være en god måde at begynde at forstå skriftsprog på.

Kilde: Anne Petersen, lektor, VIA University College og personalet i Eventyrhuset.

Hvad synes du om at høre en historie?



Mathias, 5 år

Det er sjovt, når vi får læst historie, og man kan se på billederne. Jeg kan godt lide den om ulven, der spiser bedstemor. Men jeg bliver ikke bange. Derhjemme læser jeg selv Søren og Mette-bøgerne.



Ida, 5 år

Hvis det er fjollede historier, kommer jeg til at grine. Hvis det er en uhyggelig historie, så bliver jeg lidt bange. Men jeg stopper med at være bange, når historien er slut. Den sjoveste historie er den med de tre små grise.



Natacha, 4 år

Jeg kan godt lide historier om prinsesser. Når vi vil, kan jeg bedst lide at kigge i den bog, jeg selv har valgt på biblioteket. Den handler om Tornerose. Den så flot og god ud.



Sherin, 5 år

Jeg kan godt lide historier, der er sjove og uhyggelige. Jeg har hørt en historie om en mand, der spiste regnorme, og så kom der et monster for at spise ham. Og om en heks, der taber alt håret.

Gode bøger

Eventyrhuset anbefaler:

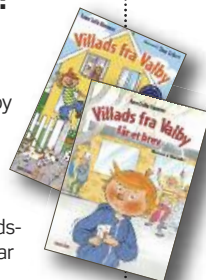
Anne Sofie Hammer:

Villads fra Valby

Målgruppe:

5-7 årige.

Historierne er velskrevne, morsomme, tidsvarende og har en umiddelbar appel til både børn og voksne.



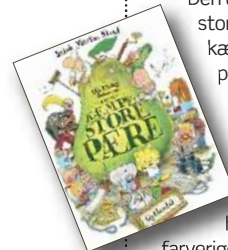
Jakob Martin Strid:

Den utrolige historie om den kæmpestore pære

Målgruppe:

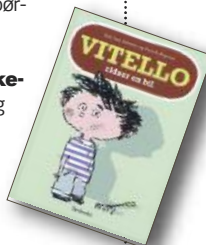
4-7 årige.

Strids bøger er generelt populære, hans flotte og farverige illustrationer og viltre fantasi appellerer stærkt til de voksne, hvis begejstring hurtigt smitter af på børnene.



Kim Fupz Aakesons

billed- og højtlysningsbøger er generelt vældig populære hos publikum og dets forældre eller andre højtlysnere. Det gælder alle bøgerne om drengen Vitello, Sallies Historier og Den Store Fupz.



Gode minder tæller

Man sælger typisk den erindring om en god læseoplevelse, kunden selv har haft som barn. Således er nogle af de absolut bedst sælgende forfattere stadig:

- Astrid Lindgren
- H.C. Andersen, samlede eventyr
- Ole Lund Kirkegaard
- Halfdan Rasmussen
- Gunilla Bergström (Alfons Åberg)

Kilde: Bettina Kamper, boghandler og medlem af bestyrelsen i Selskabet for Børnelitteratur.

I Skanderborg Kommune har dagplejerne lært at **fortælle om deres succeser**.
Det har givet nye vitaminer til det faglige selvværd.

Af Assia Awad ★ foto: Niels Åge Skovbo

Det er blevet tilladt at prale



[cv]

Navn: Lotte Bejer, 40 år
Job: Dagplejer siden 2006.

Den gode historie

Der også er kendt som den narrative metode, er en del af det større projekt 'Anerkendende Dialoger og Rummelighed i Dagplejen', som Skanderborg Kommune i samarbejde med KrarupKonsult har kørt de seneste to år.

Sygefraværet faldt

Sygefraværet blandt dagplejerne i Skanderborg Kommune er faldet fra 9 procent til 5,25 procent i løbet af det sidste halvandet år.

Man skal ikke sætte sit lys under en skæppe, lyder et gammelt ordsprog, og det er netop, hvad dagplejerne i Skanderborg Kommune ikke gør. De har nemlig øvet sig i at dele deres succesoplevelser med deres kolleger i legestuegrupperne.

Tiltaget, der er blevet døbt *Den gode historie*, så dagens lys i 2009 og var til at begynde med meget struktureret. Dengang sad dagplejerne rundt om et bord i middagspausen, og den kollega, der fortalte om sin faglige succes, blev udspurgt om detaljerne af en udpeget spørger. Derefter kunne de andre kolleger spørge ind til historien, og man sluttede hver gang af med, at alle kom med en anerkendende bemærkning om fortællers oplevelse.

"Ens selvværd fik et kæmpe kick, når de andre mente, at man virkelig gjorde noget rigtigt godt," forklarer **Lotte Bejer**, der fra starten var tændt på konceptet.

Lærer af hinanden

De gode historier har både gjort dagplejerne langt mere opmærksomme på deres egne faglige kompetencer, og samtidig har de lært af deres kollegers erfaringer.

"En dagplejer fortalte for eksempel, hvordan et af hendes børn, der var for tidligt født, havde svært ved at følge med de andre børn. Min kollega lagde derfor en stor sækkepude på gulvet, så barnet kunne søge hen til den som en slags rede,

når tingene blev for meget. Nu har jeg selv lige fået et barn med de samme problemer, og han har derfor fået et tæppe, han kan bruge som rede, og det giver ham en tryghed," forklarer Lotte Bejer.

En del af hverdagen

At fortælle historier er nu blevet en integreret del af dagplejernes hverdag, og i dag bliver de ikke altid fortalt i legestuegruppernes middagspause, men kan også blive givet videre for eksempel i en stille stund på legepladsen.

Det er stærkt tiltrængt, at dagplejerne bliver opmærksomme på, at de faktisk gør et stort stykke arbejde, mener Lotte Bejer.

"Vi dagplejere er generelt slemme til at sige, at vi 'bare' er dagplejere, men med 'den gode historie' er det blevet tilladt at prale, uden at man bliver beskyldt for at være bedreviddende. Vi har nu fået et fokus på den faglige stolthed, som vi ellers nogle gange har manglet," erklærer hun. ★

assiaawad@gmail.com

I dag nøjes man ikke med at dele sine succeser i legestuegrupperne, men også i mere **uformelle rammer** som her, hvor Lotte Bejer har besøg af to kolleger.



En ødelagt skulder blev enden på arbejdslivet for dagplejer Lone Sloth Nielsen. Nu har hun med FOAs hjælp fået i alt **2,5 millioner i erstatning**.

Fem års kamp endte med erstatning



Lones højre arm er næsten ubrugelig i dag, og hun lever med **daglige smerter**. Hunden kan hun heller ikke gå tur med længere.

Erhvervsevnetab

Tab af erhvervsevne betyder, at man har fået forringede muligheder for at tjene penge ved at arbejde. Arbejdsskadeloven giver ret til erstatning for erhvervsevnetab, hvis man har mistet mindst 15 procent af sin erhvervsevne.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

Den 31. januar 2007 sluttede Lone Sloth Niensens arbejdsliv. Hvad der begyndte som en almindelig dag i den 42-årige dagplejers liv endte i store smerter. Lone ville tippe en tvillingebarnevogn over kantstenen, men styret knækkede, og Lones skulder blev ødelagt. FOA Aarhus måtte slå i bordet, før først Arbejdsskadestyrelsen og siden Aarhus Kommune gav sig, så den uheldige dagplejer kunne få erstatning.

Smerter dag og nat

I dag er den tidligere dagplejer førtidspensionist. Efter fire operationer konstaterede lægerne, at Lones skulder aldrig bliver bedre. Styresenerne er ødelagt, og hun går med en permanent frossen skulder og smerter dag og nat.

“Førtidspensionen var et nederlag for mig. Det har været hårdt, og jeg har været frustreret, vred og ked af det,” siger Lone.

To millioner i erstatning

Arbejdsskadestyrelsen mente, at Lone havde en méngrad på 5 procent og et erhvervsevnetab på 65 procent. Styrelsen fratog herefter 30 procent af erhvervsevnetabet på grund af en gammel leddegigttdiagnose.

“Jeg vidste straks, at jeg ville anke den afgørelse, og her tog FOA og deres advokater over,” fortæller Lone.

Det fik Arbejdsskadestyrelsen til at ændre sin afgørelse. Nu fik hun anerkendt et erhvervsevnetab på

65 procent og méngraden blev sat til 25 procent. Herefter udbetalte styrelsen en erstatning på godt 2 millioner kroner.

Kommunens ansvar

Det var vigtigt for Lone Sloth Nielsen og FOA, at Aarhus Kommune tog ansvar for arbejdsulykken.



Da de så, at jeg havde sat FOAs advokat på, ville de pludselig indgå forlig.



“Kommunen havde stillet barnevognen til rådighed, og det var sket før, at et styr var knækket. Men kommunen nægtede ansvar. Da de så, at jeg havde sat FOAs advokat på, ville de pludselig indgå forlig, og jeg accepterede en erstatning på 465.000 kroner.”

“Nu er sagen helt slut, heldigvis. Men jeg skal leve med min skade resten af livet. Jeg ville hellere end gerne give alle penge, hvis jeg kunne få min højre arm og mit arbejdsliv tilbage,” pointerer Lone Sloth Nielsen, der mener, at andre kan lære af hendes historie:

Dagplejer Lone Sloth Nielsen **fik ødelagt sin skulder**, da et barnevognsstyr knækkede. Nu har Lone fået erstatning, men hun ville hellere være rask og i stand til at passe sit arbejde.

“Jeg er sikker på, at mange ikke får det, de har krav på. De tænker ikke på at hente hjælp i fagforeningen. Det gjorde jeg heller ikke. Jeg troede, jeg selv skulle ud at hyre advokater,” siger Lone. ★

mail@anniheiberg.dk

Fra arbejdsskade til erstatning

Januar 2007:

Lone kommer til skade med skulderen, da et barnevognsstyr knækker.

November 2009:

Lone bliver førtidspensionist.

December 2009:

Arbejdsskadestyrelsen nedsætter Lones erhvervs-evnetab på grund af en leddegigt-diagnose.

Juli 2011:

Efter anke fra FOA anerkender Arbejdsskadestyrelsen, at leddegigten er uden betydning for erhvervs-evnetabet og udbetaler godt 2 millioner i erstatning.

Maj 2012:

Aarhus Kommune erkender ansvar og betaler 465.000 kroner i erstatning.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Skal jeg holde op med at spise havregryn til morgenmad?

Hørte forleden i radioen, at **havregryn slet ikke er så sund en start** på dagen, som jeg har gået og troet. Forklaringen skulle være, at de fleste danskere ikke bevæger sig nok i løbet af formiddagen og derfor får for meget kulhydrat indenbords fra morgenstunden - med det resultat, at man risikerer at få type 2 diabetes. Er det rigtigt? I så fald - hvad kan man så spise til morgenmad?
[Susan Bjerregaard]

Svar

Den korte version er, at man **trygt kan spise havregryn** til morgenmad, hvis man er glad for det. Fuldkornsbrød med mager ost, eller et surmælksprodukt med mysli og frugt er også fint, hvis man mere er til det. I Fødevarestyrelsens 8 kostråd, der er de officielle retningslinjer for, hvordan man sammensætter en sund kost, anbefales det at spise frugt og grønt og fuldkornsprodukter hver dag. Disse råd bygger på solid videnskabelig dokumentation. Det vil sige, at de er baseret på utallige studier, hvor sammen-

hænge mellem kost og sundhed er afprøvet og beskrevet. Internationalt er forskere også enige om at anbefale et øget indtag af frugt, grønt og fuldkornsprodukter.

Havregryn er et fuldkornsprodukt, der har en fornuftig sammensætning af kulhydrat, protein, fedt og kostfibre. Kostfibre bidrager til, at havregryn mætter godt, og at kulhydraterne i havregryn giver brændstof over en længere periode - ikke mindst til hjernen, som netop bruger kulhydrater som brændstof. Kulhydrater er derfor ikke et fyord - uanset hvornår på dagen, de spises. Det væsentlige er, at havregryn er en god kilde til 'langsomme' kulhydrater i kosten til både børn og voksne i modsætning til 'hurtige' kulhydrater, der findes i form af sukker i slik, sodavand, kager og søde morgenmadsprodukter. I Afdeling for Ernæring på DTU Food arbejder vi i øjeblikket med at opdatere den videnskabelige dokumentation for de nuværende 8 kostråd. Der er intet, der tyder på, at retningslinjerne til frugt, grønt og fuldkorn vil blive ændret.

[Gitte Gross]

Kan min mor få erstatning for erhvervs sygdom?

Min mor er ansat som rengøringsassistent i en vuggestue og har været det i 15 år. For 4 år siden fik hun konstateret slidgigt på begge sine knæ og har været til behandling - indtil nu uden nytte. Hun har også fået en diskusprolaps. Hvad er hendes rettigheder med hensyn til **erstatning for erhvervs sygdom** og kaldes det også varig mén, når hendes smerter ikke går væk? Er det ikke meningen, at enten arbejdsgiver eller læge skal kontakte Arbejdsskadestyrelsen om det? Håber jeg kan få hjælp og få vist en vej.
[Anonym]

Svar

Hvis din mor mener, at det kan være hendes arbejde, der har gjort hende syg, skal hun kontakte sin læge. Så er det nemlig lægens ansvar at anmelde sygdommen til Arbejdsskadestyrelsen eller henvise din mor til Arbejdsmedicinsk klinik - men kun hvis lægen har en formodet mistanke om, at det er din mors arbejde, der har gjort hende syg. Ellers

er lægen ikke forpligtet til det. Arbejdsgiveren er kun forpligtet til at anmelde ulykkestilfælde.

Hvis ikke andre vil anmelde ens lidelse til Arbejdsskadestyrelsen, kan man selv gøre det eller få sin lokale fagforening til at gøre det.

Jeg vil anbefale, at din mor i den forbindelse søger råd og vejledning i sin lokalafdeling, som er KLS, der ligger i Smallegade 14-18 på Frederiksberg. Afdelingen har telefonnummer 46 97 15 00. Det er dem, der har medlemskontakten, hvis der senere hen skulle opstå problemer eller spørgsmål.

Min erfaring er desværre, at de gener, du nævner din mor har, kun meget **sjældent vil blive anerkendt** som en arbejdsbetting lidelse. Man skal opfylde nogle helt specielle kriterier, og derudover er der rigtig mange, der har disse sygdomme, uden at det skyldes arbejdet. Man kan nemlig også få disse gener, selvom man har siddet på en kontorstol hele livet. Det er mere for, at I ikke stiller forventningerne for højt om en eventuel anerkendelse.

[Helle Thunø]



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



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA



Sociale forhold
Malene G. Haarder,
konsulent i FOA



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA

Kan jeg søge revalidering eller fleksjob

Jeg er uddannet sosu-assistent samt autoriseret helsekostvejleder. Jeg er ansat ved et bo- og støttecenter. Nu er jeg kommet i den situation, at min krop siger stop. Jeg har slidigt i begge knæ, og min krop har det ikke godt. Smerterne er værst, når jeg har været på job, som er tung pleje samt udadreagerende beboere.

Står der nogen steder i lovgivningen, at man skal tage smertestillende medicin for at kunne klare et job eller for at være berettiget til revalidering?

Jeg er imod at tage stærke morfin-gigtpræparater for at kunne gå på job. Jeg ved, hvilke alvorlige bivirkninger de har, og at man bare symptombetrækker. Mine knæ vil jo stadig væk blive meget slidt. Jeg finder det heller ikke optimalt, at jeg skal køre bil, når jeg tager stærkt medicin, som har det røde advarselstegn på. Samtidig finder jeg det ikke fagligt forsvarligt, at

jeg har ansvar for andre borgere, når jeg er påvirket af morfin eller smerte. Kan jeg søge **revalidering eller et fleksjob**?

[Anonym]

Svar

Det lyder som om, det vil være en god idé for dig at få omlagt dit arbejdsliv, så du kan få din hverdag til at hænge sammen.

Der ikke er nogen, der kan tvinge dig til at tage medicin, som du ikke vil have. Derudover skal indtagelse af medicin være forsvarligt i forhold til dit arbejde. Det skal du i så fald tale med din læge og din leder om.

Men hvis du søger om revalidering eller fleksjob, så vil jobcentret se på, om du vil kunne arbejde på almindelige vilkår, hvis du tager imod behandling. Derfor vil det få betydning for, hvordan jobcentret vurderer din

arbejdsevne – selvom smertestillende medicin jo ikke er noget, der helbreder dig.

For at kunne få revalidering skal man have en nedsat arbejdsevne. Man skal også være i en situation, hvor man ikke selv kan finde et andet arbejde, som man kan klare. Den vurdering laver en sagsbehandler i jobcentret. Jobcentret skal sammen med dig lave en ressourceprofil og lægge en plan for, hvordan du kommer videre på arbejdsmarkedet.

Jobcentret vil give dig afslag på både revalidering og fleksjob, hvis der er en lægefaglig vurdering af, at behandling – herunder medicin – vil kunne forbedre din arbejdsevne.

Jobcentret vil som regel ikke tilbyde fleksjob, før det er afprøvet, om du kan få revalidering.

Alle kan søge om revalidering. Du kan **sende en ansøgning til jobcentret** i din kommune, hvor du forklarer,



Jobcentret vil som regel ikke tilbyde fleksjob, før det er afprøvet, om du kan få revalidering.

.....
MALENE G. HAARDER

hvorfor du ønsker hjælp, og hvad du ønsker hjælp til.

Du kan også henvende dig til din lokale FOA-afdeling, hvis du har flere spørgsmål.

[Malene G. Haarder]

Har jeg ikke krav på sygedagpenge som løs vikar?

Jeg står **pludselig uden indtægt, fordi jeg er blevet syg**. Jeg er sosu-assistent og er tilknyttet sygehuset som løs vikar. Jeg arbejder ofte i weekender og kommer som regel op på ca. 25 timer om ugen. Nogle gange kniber det med at få timer nok. Jeg er fuldtidsmedlem af a-kassen, men har valgt ikke at tilmelde mig jobcentret og søge dagpenge fra a-kassen, da jeg hellere vil prøve at få så mange arbejdstimer som muligt. Sådan har det fungeret i et par år.

Nu har jeg fået et problem, fordi jeg er blevet syg. Jeg har derfor henvendt mig på kommunens sygedagpengekantor og søgt om sygedagpenge.

Kommunen har givet mig afslag. Det kan jeg ikke forstå, da jeg tidligere har haft en kort sygeperiode og dengang modtog jeg sygedagpenge, fordi jeg var dagpengeberettiget medlem af a-kassen. Kommunen henviser til en ny principiel afgørelse, som Ankestyrelsen har truffet. Kan det være rigtigt? Jeg har anket kommunens afgørelse.

[Løsarbejderen]

Svar

Du er kommet i en slem knibe på grund af Ankestyrelsens nye principafgørelse. Vi møder desværre flere

medlemmer i FOA, som er blevet ramt af denne nye praksis i kommunerne. Indtil Ankestyrelsen udsendte denne principafgørelse, kunne man få sygedagpenge, hvis man ellers ville have været berettiget til arbejdsløshedsdagpenge, hvis man ikke havde været syg.

Nu kan man kun få sygedagpenge, hvis man før sygdommen indtræder, også har været tilmeldt jobcentret som ledig og søgt arbejdsløshedsdagpenge.

Det er en katastrofal ændring for løse vikarer, som hidtil har været sikret sygedagpenge, hvis de blev syge.

Løse vikarer er jo ikke sikret løn under

sygdom som de fastansatte med månedsløn. Men nu **skal løse vikarer også være tilmeldt jobcentret**, før de bliver syge for at sikre sig retten til sygedagpenge.

FOA har rettet henvendelse til Ankestyrelsen, da vi er uenige i Ankestyrelsens fortolkning af sygedagpenge-loven. Vi mener, at løsarbejdere, som i forvejen har fået rettigheder på arbejdsmarkedet, skal sikres retten til dagpenge under sygdom.

[Anne Dahl Petersen]

FOA'ere er ekstremt sociale

Syv ud af ti FOA-medlemmer laver sociale aktiviteter med deres kolleger i fritiden, viser en ny undersøgelse.

.....
Af Stine Mørkeberg

Bowling. Cirkusrevy. Tupperware-demonstration. De fleste FOA-medlemmer prioriterer sociale aktiviteter med kollegerne højt. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som knap 1.500 har deltaget i.

Syv ud af ti FOA-medlemmer siger i undersøgelsen, at de laver sociale aktiviteter med kollegerne i deres fritid. Knap ni ud af ti mener, at det helt klart eller til dels giver et bedre samarbejde på arbejdspladsen. Og syv ud af ti oplever, at de trives bedre eller delvist bedre i jobbet, når de har mulighed for at lave noget socialt med hinanden ind imellem.

Det mentale frikvarter

Og det er ikke overraskende, at FOAs medlemmer lægger så stor vægt på hygge med kollegerne, mener stresseskspert **Thomas Milsted**. Han underviser i trivsel og forebyggelse af stress på jobbet, og han har blandt andet holdt kurser for offentligt ansatte i hjemmeplejen.

“Det er min erfaring, at FOAs medlemmer har et større behov for at føle, at de hører sammen med kollegerne, end for eksempel akademikere. Mens mange akademikere finder den største tilfredshed i selve jobbet, så er gode kolleger meget vigtigt for FOAs medlemmers arbejdsglæde,” siger Thomas Milsted.

Men behovet for socialt samvær skyldes også det pres, FOAs medlemmer dagligt udsættes for, mener han.

“Mange af FOAs medlemmer har et meget fysisk og psykisk belastende arbejde. Derfor har de brug for et mentalt frikvarter,” siger Thomas Milsted. ★

stim@foa.dk

Fest og fodbold

Det laver FOAs medlemmer med kollegerne i fritiden:

71% spiser middag

43% fejrer runde fødselsdage og lignende

36% dyrker motion

34% laver noget kulturelt (f.eks. teaterbesøg og sportskampe)

Kilde: FOA-undersøgelsen 'Det siger FOAs medlemmer om sociale aktiviteter med kollegerne', juni 2012



Dagplejerne fra Them får ny energi, når de **går med kollegerne efter fyraften.**

Fra venstre: Pia Magnussen, Anette Gamborg, Conny Hosbjerg, Inge Sørensen, Anette Sørensen, Bente Jensen, Karin Christensen.



Snakken går deruda'

En gruppe dagplejere mødes hver mandag og går ture rundt om søerne i søhøjlandet ved Silkeborg.

.....
Af Anni Heiberg ★ foto Søren Holm

Læs mere på næste side. →



Snakken går deruda'

→ Det er ikke fordi, de trænger til frisk luft. Det er heller ikke fordi, de ikke har fået sig rørt. Det er fordi, det giver en helt anden form for samvær og snak, når man går tur med kollegerne i fritiden. Det fortæller en gruppe dagplejere fra Them, der mødes hver mandag for at trave rundt om en sø.

Denne mandag gælder det Ørnsø, og syv dagplejere møder klokken 18.30 i travesko og højt humør. Fem af de syv har cyklet omkring ti kilometer for at komme til mødestedet ved Silkeborg Bad.

"Selvfølgelig frister sofaen,

men det her er også en god måde at koble af på," fastslår **Pia Magnussen**.

"Og det er hyggeligt at være sammen med kollegerne uden at have fokus på børnene. Sidste gang snakkede vi nærmest ikke arbejde," fortæller **Inge Sørensen**.

Skiftes til at lægge ruten

Glæden ved at gå og snakke opdagede de, da de var til årets *Ladywalk* i Aarhus.

"Det var en rigtig god tur, og her fik vi lyst til at begynde at gå sammen," siger **Conny Hosbjerg**. "Vi har to tilflyt-

tere i gruppen, og de vil gerne ud at se området. Vi skiftes til at byde ind med en rute, og der er søer nok her."

Dagplejerne går en times tid, og det bliver til omkring fire kilometer. De regner med at gøre ruten længere, for de vil gå 12 kilometer sammen til næste års *Ladywalk*.

Udveksler opskrifter og nyheder

Dagplejerne er Grønne Spirer under Friluftsrådet og dermed forpligtet til at være ude med børnene

Det giver et **helt andet fokus** og en helt anden snak, når dagplejerne fra Them mødes til ugentlige traveture i fritiden.

hver dag.

"Så det er ikke fordi, vi ikke har fået frisk luft. Men

normalt går vi i børnenes tempo. Her går vi i vores eget tempo og har fokus på os selv og hinanden. Og jeg er glad for at opdage nye steder i området," siger **Anette Gamborg**, der er én af tilflytterne.

Undervejs på ruten deles et par opskrifter, kommunalpolitiske nyheder, kommende aktiviteter i dagplejen og gode grin. De natur- og traveglade dagplejere er ni i gruppen, når de er flest.

"Vi ses ved Almind Sø næste mandag, og vi cykler derhen!" siger Pia Magnussen, da de sætter kursen hjemad. ★

heiberg@reportagegruppen.dk



Normalt går vi i børnenes tempo. Her går vi i vores eget tempo og har fokus på os selv og hinanden.

ANETTE GAMBORG, DAGPLEJER

Vi lever som én stor familie

Brandvæsenet i Roskilde har et **socialt højdepunkt** hver dag, som også er en fordel i arbejdssammenhæng.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True

Thomas er ved at smelte margarin, mens Kim gør klar til at tilsætte tre et halvt kilo skinketern. Klaus har taget fat på seks kilo kartofler, og Morten maser enebærrene.

På Roskilde Brandstation er dagens sociale højdepunkt i gang. Aftensmadforberedelsen. Hver dag kl. 16 samles brandfolkene til madlavning til dem selv og deres ambulancekolleger, som ofte er på farten.

»Vi lever som en stor familie, fordi vi har døgnvagter, så derfor skal man også lave andet end bare at arbejde

samme. Madlavningen er vores sociale samvær,« siger beredskabsassistent **Kim Nielsen**, som i dag er madansvarlig.

Lærer kolleger at kende

Han føler, at han lærer sine kolleger bedre at kende ved at mødes over kødgryderne. Og det kan være en fordel, når alarmklokkerne ringer.

»Nogle gange kommer vi ud for belastende situationer, og derfor er det væsentligt at vide, om de andre har det mentalt godt,« siger beredskabsassistenten.

Slukker automatisk

Normalt er maden klar halv seks, men hvis der er udrykning, trykker de på nødstopknappen, og kogeblussene slukker, så deres køkken ikke ender i flammer.

Hver brandmand har sine egne favoritter, men der er dog noget til fælles, fortæller Kim Nielsen.

»Oftest er det kød, kartofler og sauce, men nogle gange tager vi os sammen og laver noget med salat,« siger han. ★

rikkegundersen@gmail.com



Madlavningen er vores sociale samvær.

KIM NIELSEN, BEREDSKABSASSISTENT

På Roskilde Brandstation **laver brandfolkene aftensmad** sammen hver dag. Kim Nielsen er i gang med at krydre kødet, som Thomas Husom lige har brunet. Dagens ret er enebærgryde.



Sociale aktiviteter giver mere forståelse for hinanden, også når man ikke er på toppen.

DELTAGER I FOAs MEDLEMSPULS, JUNI 2012

Odder støtter det sjove

Der kan være langt mellem støttekroner til socialt samvær med kollegerne i disse krisetider. Men i Ældre-service i Odder kan medarbejdergrupper på mindst tre personer få dækket udgifterne til et fællesarrangement af en trivselspulje. Formålet er at forebygge sygefravær.

Vil du vide mere? Kontakt Ældreservice i Odder: 87 80 32 43.

10 ideer til anderledes aktiviteter

Måske kan I lade jer inspirere af nogle af disse aktiviteter, som andre FOA-medlemmer har prøvet?

- Skattejagt med GPS
- Tupperware-demonstration
- Fisketur
- Strikkeklub
- Cirkusrevy
- Ladywalk
- Kreativ aften
- Frivilligt socialt arbejde
- Hyggetur – f.eks. til Skagen
- Kolonihave, som kollegerne ejer i fællesskab

Kilde: FOAs medlemspulje, juni 2012



Mandehørm i dagplejen

I en verden af bleer, babyer og strikpinde har mandfolkene i Odder Dagpleje deres eget helle: **Herreklubben**.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Jon Nilsen smider højre hånd i vejret og griner til gutterne fra Odder Dagpleje, idet de triller ned ad den sidste bakke og ind over målstregen ved Odder Rådhus. Herreklubben har besejret 52 kilometer på jernhestene.

Jørgen Jensen klasker Jon på skulderen.

“Det klarede vi sgu’ da godt. Nu har vi eddermaneme fortjent en bajer,” fastslår han.

Tre gange om året

De otte mænd i Odder Dagpleje søger tilflugt i herreklubben cirka tre gange om året. Det sker i fritiden, og de ser en fodboldkamp, spiser en god bøf, tager i sommerhus eller på cykeltur. Og snakker om alt andet end bleer og babymad.

“Når jeg er sammen med mine kvindelige kolleger, tænker jeg meget over, hvad jeg siger. Tidligere har jeg

været på mande-arbejdspladser, hvor man talte om fodbold og kaldte en spade for en spade. Sådant er det også med mændene i dagplejen, og det har vi brug for engang imellem,” siger Jon.

“Det giver positiv energi til arbejdet,” supplerer Jørgen.

Plads til alle

Det er vigtigt for dem, at alle mand kan være med. Derfor har to af dem kørt bag cyklisterne i en bil og sørget for musik at trampe til.

“En af kollegerne har astma, og en anden var ude af form. Men de skulle selvfølgelig med rundt i dag,” siger Jon.

På den lokale bar *Underhuset*

breder mandehørmene sig, mens gutterne godmodigt driller hinanden. Jon skal måske have en ny blære inden næste cykelløb. Og de to i bilen skal lære, hvordan man slår repeat-funktionen fra på musikanlægget. ★

stim@foa.dk



En af kollegerne har astma, og en anden var ude af form. Men de skulle selvfølgelig med rundt i dag.

JON NILSEN, DAGPLEJER

Picnic i parken

Medarbejderne i Sundhedscenter Ceres i Horsens mødes flere gange om året til **festligt samvær** i fritiden.

Af Anni Heiberg ★ foto: Steffen T. Nielsen

Luften er kold, men stemningen varm, da omkring 200 medarbejdere fra Sundhedscenter Ceres i Horsens slår sig ned i græsset i Bollerup Slots-park for at deltage i den årlige sommerfest. Festtøjet består af både tæpper og overtøj, men det lægger ikke en dæmper på humøret. En hyggelig aften med kollegerne giver gode snakke, og det smitter

positivt af på samværet i hverdagen.

“Det er vigtigt at se hinanden i fritiden. Vi kan finde på at tage ud at spise og bowle sammen, og vi holder også sommerfest og julefrokost hjemme hos hinanden privat,” fortæller gruppeplanlægger **Annie Christensen**.

Hun og kollegerne fra hjemplejen Dagnæs sidder og nyder den festmenu, sundhedscentrets køkkener har pakket i picnicurven.

Bedre planlægning

Det er ikke mange dage siden, flere af kvinderne fra Dagnæs-gruppen var sammen sidst. De tog i biografen for at se filmen *Det stærke køn*, og sådan mødes medarbejderne til sociale arrangementer en tre-fire gange om året.

“Jeg bliver en bedre plan-

lægger, når jeg lærer mine kolleger bedre at kende. Vi er alle forskellige, og nu ved jeg mere om, hvad folk er gode til og gerne vil,” siger Annie Christensen.

“I aften har vi en nyansat kollega med, og hun bliver hurtigere optaget i gruppen, når vi mødes på denne måde,” pointerer Annie Christensen. ★

mail@anniheiberg.dk



Sommerfesten er et af de arrangementer, medarbejderne ser frem til. Her kan man **tale om alt** det, man ikke når i hverdagen.

Jon Nilsen og hans mandlige kolleger i Odder Dagpleje har nedlagt 52 kilometer sammen.



Sommerfesten styrker samarbejdet

Sociale aktiviteter med kollegerne giver **næring** til trivsel og samarbejde.

Af Stine Mørkeberg

Som børn mærker vi det ved mors bryst. Som voksne søger vi det i familien, blandt vennerne – og kollegerne. At høre med i en gruppe og føle os trygge er helt afgørende for, at vi mennesker har det godt. Og på jobbet er det nødvendigt for, at vi trives, kan samarbejde og ikke får stress.

Det mener stresseskper **Thomas Milsted**, der blandt andet har undervist offentligt ansatte i hjemmeplejen i trivsel og forebyggelse af stress.

“Alene fornemmelsen af, at kollegerne vil være der for én,

hvis lokummet brænder, er nok til, at vi trives i arbejdet. Omvendt er det enormt frustrerende og stressende for os, hvis vi tror, at kollegerne ikke vil komme os til hjælp,” siger han.

Udvikler sammenholdet

Social støtte kaldes det i stressforskningen, når vi som kolleger er parate til at hjælpe hinanden. Og den form for sammenhold og støtte kan vi bedst udvikle, hvis vi ind imellem laver noget andet sammen end arbejde, mener Thomas Milsted.

“Ved sommerfester, bowlingture og lignende aktiviteter lærer vi andre sider af hinanden at kende. Det skaber empati og større lyst til at hjælpe hinanden med arbejdsopgaverne.”

Behovet for social støtte fra kolleger er endnu større hos FOA-medlemmer end hos mange andre, mener Thomas Milsted.

“Mange af FOAs medlemmer har et meget fysisk og psykisk belastende arbejde. Derfor har de brug for et mentalt frikvarter,” siger han. ★

stim@foa.dk

5

gode råd om sociale aktiviteter:

- 1 Planlæg noget forskelligt, så der er lidt for enhver smag. Vær også med i aktiviteter, der ikke siger dig så meget. Så lærer du flere at kende og undgår klikdannelse.
- 2 Tag hensyn til, at nogle er til fre-dagsbajere, andre til kaffe og kage. Er der alkohol på bordet hver gang, kan det få de samme til at holde sig hjemme.
- 3 Nogle kan have glæde af kønsopdelte aktiviteter. Men pas på, I ikke skaber en indforstået omgangstone, som udelukker det andet køn til daglig.

- 4 Det kan være rart at bruge sociale aktiviteter til at læsse frustrationer af, men pas på, at det ikke bliver til en brokkeklub.

- 5 Glæd dig over dem, der dukker op til aktiviteterne og fortæl dem, at det kunne være hyggeligt at have dem med. Men gør det aldrig til en pligt..

Kilde: Stresseskper Thomas Milsted

Motion holder din hjerne i form



Jeg bliver frisk af zumba

“Musikken er dejlig, og jeg kan lide bevægelserne i zumba. Når radioen spiller et af vores numre, kan jeg næsten ikke lade være med at danse med,” siger 49-årige **Kirsten Steensig**, social- og sundhedshjælper på lokalcentret Hørgården i Risskov ved Aarhus. Hun har gået til zumba hos FOF i et år, og til efteråret er hun klar igen.

“Den yngste på holdet er i 20’erne, den ældste er 60, og vi har det så hyggeligt! Vi griner med – og ikke af hinanden, når vi laver fejl. Og vi sveder!”

De mange trin, der skal koordineres med armbevægelser og roterende hofter, gør zumba udfordrende.

“Nogle gange lærer jeg trinene hurtigt. Hvis jeg er træt, går der lidt tid, før det kommer. Det er som om, både krop og hjerne skal varmes op,” siger Kirsten Steensig.

“Jeg bliver helt klart mere frisk i hovedet af zumba – og af anden motion. Bagefter har jeg overskud, jeg er ikke træt. Så det giver god mening, at vi bliver bedre til at lære, når vi er fysisk aktive.” ★

Fysisk aktivitet gør dig bedre til at bruge hjernen og lære nyt, uanset om du er barn, voksen eller ældre, viser ny forskning. Men du skal motionere – det er ikke nok at gå en tur.

Når du træner din krop, træner du også din hjerne. Motion og fysisk aktivitet har en god effekt på læring, viser ny forskning: Du bliver kvikkere i knoppen og kan løse kognitive opgaver bedre og hurtigere. Uanset din alder.

“Det er ikke nok at bevæge sig lidt,” siger **Jesper Mogensen**, professor i kognitiv neurovidenskab ved Københavns Universitet. “Der skal ekstraordinær fysisk aktivitet til. For eksempel at en inaktiv person begynder at motionere, eller at du træner hårdere eller på en ny måde.”

Motion gør dig blandt andet bedre til at løse problemer, tænke logisk og bruge hukommelsen.

Nogle typer motion som step-aerobic, zumba og dans kræver koordinering. Andre kræver holdsamarbejde, for eksempel fodbold og håndbold. Disse motionstyper træner flere funktioner i hjernen, end hvis du blot løber en tur. Men alle former for motion, hvor kroppen bliver varm og pulsen kommer i vejret, har en markant, positiv effekt: De fremmer nervecellernes formbarhed og fleksibilitet. Og dét er vigtigt, når vi skal lære noget.

Desuden øger motion mængden af stoffet BDNF i hjernen. Det sørger for, at de velfungerende nerveceller bevares. Vi skal have et vist niveau af BDNF i hjernen, hvis vi skal løse problemer og lære noget. ★

jonna@periskop.dk

Motion gør dig bedre til:



At løse problemer

At tænke logisk

Rum-opfattelse

Sproglige færdigheder

Opmærksomhed

Hukommelse

Selv-opfattelse



Fysisk aktivitet holder hjernen parat og velfungerende til at løse opgaver.

JESPER MOGENSEN, PROFESSOR I KOGNITIV NEUROVIDENSKAB, INSTITUT FOR PSYKOLOGI, KØBENHAVNS UNIVERSITET

Motion fremmer læring

En række forskere fra Danmark og Sverige har fastslået, at der er en videnskabeligt dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring uanset alder. Forskerne bygger bl.a. deres konklusion på, at:

- fysisk aktivitet **forbedrer kognitionen** indenfor en lang række områder.
- fysisk aktivitet øger dannelsen af **vigtige stoffer i hjernen**, der fremmer læring.
- læring fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet er **udfordrende**, varieret og indebærer succesoplevelse.
- fysisk aktivitet øger **hjernens modstandsevne** mod den svækkelse, som kan følge med alder og sygdom.

Kilde: Fysisk aktivitet og Læring – en konsensuskonference, Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning.



Vidste du at ...

Motion forebygger demens og hjælper hjerneskadede til at genvinde hjernens funktioner.

[bag om ordet]

BDNF er en forkortelse for *brain-derived neurotrophic factor*. Det er et protein, som har betydning for udviklingen af nye synapser (forbindelser) mellem nerveceller.

[bag om ordet]

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

MEDLEMSTILBUD TIL DIG FRA LO PLUS



TIVOLI:

NYHED 15 % RABAT PÅ ENTRÉ OG TURPAS I TIVOLI

Har du planer om at tage i Tivoli i år?
Du får 15 % rabat på entré og Turpas.

For at få rabatten skal du købe din billet hjemmefra på
www.shoppen.tivoli.dk/lo

Tag hele familien med og oplev den fantastiske have og slå dig løs i alle Tivolis forlystelser. Nyd de mange blomster og musiktilbud eller besøg én af de mange restauranter.

Læs mere på loplus.dk/tivoli

LO PLUS TANDFORSIKRING

NYHED

Det kan være rigtig dyrt at gå til tandlæge. Især hvis du skal have nogle større behandlinger såsom rodbehandling, plastfyldning, kroner, broer eller implantater. Derfor tilbyder vi nu LO Plus Tandforsikring til alle medlemmer af FOA.

LO Plus Tandforsikring dækker langt de fleste af dine udgifter til tandbehandling, lige fra de regelmæssige tandeftersyn til de mere omfattende tandbehandlinger. Så med LO Plus Tandforsikring behøver du ikke være bekymret for, at udgifterne til tandlægen løber løbsk.

Tandforsikringen koster **620 kr. om året**.

Den dækker tandlægeudgifter op til 30.000 kr. om året.

Du skal dog selv betale de første 3.000 kr.

Læs mere på loplus.dk/tand



Husk at dit medlemskort til FØA
også er dit LO Plus rabatkort.

Før du handler – tjek **loplus.dk**



Praktiske oplysninger

1. Har du mistet dit medlemskort til FØA – og dermed også dit LO Plus rabatkort – kan du bestille et nyt på 70 10 20 60 eller på loplus.dk/genbestilkort.
2. På loplus.dk kan du få overblik over alle de steder, du kan få rabat
3. Du kan vælge at opgradere dit medlemskort til FØA til et LO Plus Guld kort, som både er et medlems-, rabat- og betalingskort i et og samme kort.
Søg om LO Plus Guld kort på loplus-guld kort.dk
4. Tilmeld dig nyhedsbrevet fra LO Plus på loplus.dk/tilmelding og bliv løbende opdateret om nye steder, hvor du kan få rabat. Hver måned trækker LO Plus lod om et gavekort på 1.000 kr. blandt alle tilmeldte.

NANNA XL: SUMMERTIME...

Sommeren er over os og du kan stadig nå at gøre en god handel med de sidste udsalgsvarer.

De nye efterårsvarer er allerede begyndt at komme hjem, så kom ind til Nanna XL og find din nye ynglings farve.

I Nanna XL finder du et bredt udvalg af forskellige mærker i str. 42-56 og de vil gøre deres bedste for at vejlede dig. Husk at de giver dig 9% LO Plus rabat - også på udsalg

Du finder Nanna XL her: Fyn – Odense, Jylland - Brabrand, Esbjerg, Herning, Kolding og Randers, Sjælland - Ballerup, Glostrup, København S, Næstved og Nykøbing F.

Læs mere på loplus.dk/nannaxl



TIMARCO: MIN. 10 % RABAT PÅ BJÖRN BORG M.M.

Som medlem af FØA får du minimum 10 % rabat i webshoppen timarco.dk som har specialiseret sig inden for undertøj og badetøj til både kvinder og mænd.

Hos timarco.dk finder du et stort udvalg af kendte mærkevarer bl.a.:

- Abecita • Björn Borg • Calida • Calvin Klein • Casall • Champion • Chantelle
- Emporio Armani • GANT • Havaianas • JBS • Shock Absorber • Sloggi • Speedo
- StayInPlace • Tommy Hilfiger • Triumph • Wonderbra

Sådan får du rabat hos timarco.dk:

Bestil direkte på timarco.dk og log ind med kampagnekoden LODK så får du automatisk rabatten.

Læs mere på loplus.dk/timarco



COMPUTERCITY: DEN NYE IPAD

16 GB WiFi, 9.7" Retina-skærm, kamera for og bag, 1080p HD videooptagelse og op til 10 timers batteritid. Vælg mellem hvid og sort model.

Sådan får du rabat hos [ComputerCity](http://computer city.dk):

LO Plus kort: Vis dit kort i butikken og få rabatten på stedet

LO Plus Guld kort: Automatisk rabat ved betaling

Læs mere på loplus.dk/computercity

Hver fjerde har hævet efterlønnen

Knap 27 procent af FOAs A-kasses tidligere og nuværende medlemmer har pr. 10. maj fået udbetalt efterlønsbidraget. De 26.586 personer har samlet fået udbetalt et beløb på 1.171.379.468 kr. Det er endnu for tidligt at lave

en præcis prognose over, hvor mange der vælger at få udbetalt deres efterlønsbidrag og dermed træder ud af ordningen. Selvom efterlønsboommet bestemt har lagt sig, har man helt indtil den 1. oktober 2012 til at beslutte sig.

tilbøjelige til at hæve efterlønsbidraget. Den gruppe, hvor flest har sagt farvel til efterlønnen, er de 32-39-årige med 50,5 procent. ★



på www.aksamvirke.dk.

	Antal personer	Andel	Beløb pr. person i gennemsnit
Under 40 år	9.958	47,6 %	16.853
40-49 år	12.839	38,7 %	53.791
50-59 år	3.789	8,5 %	62.471
I alt	26.586	26,9 %	44.060

Til efterlønnere

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

22. juli

kan du udfylde næste ydelseskort på www.foa.dk.

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

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

Ring 46 97 10 10

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

Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden www.foa.dk/akasse/raadighed-jobsogning



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

De yngre hæver efterlønnen

Det er ikke overraskende de yngre årgange, der er mest

Sådan gør du, hvis du bliver syg

Hvis du bliver syg, mens du er ledig, skal du have sygedagpenge fra kommunen i stedet for dagpenge fra os.

Sygemelding

På din første sygedag skal du melde dig syg på MIN SIDE på www.jobnet.dk. Du kan

nemlig først få sygedagpenge fra den dag, du har sygemeldt dig. Hvis du ikke har mulighed for at gå på Jobnet, skal du kontakte a-kassen eller jobcentret på din første sygedag.

Raskmelding

Du skal både give jobcentret

og a-kassen besked, når du bliver rask igen. Det er vigtigt, at du raskmelder dig første dag, du er rask, da vi først udbetaler dagpenge igen, fra den dag du er raskmeldt. ★

Seks ugers uddannelse

Den første tid du er ledig, har du ret til at tage 6 ugers voksen- eller erhvervsuddannelse efter eget valg. Det kan f.eks. være, du vil kvalificere dig yderligere inden for dit fagområde. Eller måske vil du snuse til et nyt område, fordi

du overvejer at skifte fag.

Hvilke begrænsninger er der?

Der er dog ikke frit valg på alle hylder. F.eks. er der begrænsninger for, hvilke uddannelser du kan tage, hvis du i forvejen

har en videregående uddannelse. Men for de fleste ledige er de 6 ugers selvvalgt uddannelse et rigtig godt tilbud. ★



på www.foa.dk/selvvalgt



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Tjek på din overenskomst

OVERENSKOMST
TJEK

Nu kan du læse om indholdet i din overenskomst i et sprog, der er til at forstå.

Vi har taget paragrafferne i FOAs mange overenskomster og skrevet dem om til almindeligt dansk. Vi kalder det **Overenskomst-tjek**, og du finder det på foa.dk.

Sådan gør du

- Du finder **Overenskomst-tjek** på www.foa.dk.
- Når du logger dig ind på 'Mit FOA' med medlemslogin eller nemID, får du adgang til **Overenskomst-tjek**.
- Du kommer ind på din personlige side, hvor du kan læse om den overenskomst, der gælder for dig.

Kun kommuner og regioner

Overenskomst-tjek fortæller om FOAs overenskomster med kommuner og regioner. Overenskomster med private firmaer er endnu ikke med.

Kontakt

FOA tager gerne imod forslag til forbedringer. Send til orha001@foa.dk.

Årsmøder i PenSam



Teknik og Service

Forbrugergruppen for Teknik og Service holder årsmøde mandag den 17. september 2012 i PenSam.



Kost og Service

Forbrugergruppen for Kost og Service holder årsmøde mandag den 1. oktober 2012 i PenSam.



Ledere

Forbrugergruppen for Ledere holder årsmøde tirsdag den 9. oktober 2012 i PenSam.



Pædagogisk sektor

Forbrugergruppen for Pædagogisk sektor holder årsmøde torsdag den 11. oktober 2012 i PenSam.



Social og Sundhed

Forbrugergruppen for Social og Sundhed holder årsmøde onsdag den 24. oktober 2012 i Nyborg.



Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem senest 30 dage før mødet afholdes til PenSam, Ledelsessupport, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at sende en mail til lew@pensam.dk eller ringe på tlf. 44 39 31 33. Alle deltagere får materiale tilsendt.

Du kan også se indkaldelsen til årsmødet på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk senest 10 dage før mødet afholdes.

Lyst til
noget



Du kan

Mindfulness In:
Positiv Psykolo
Kostvejleder
Sundheds- og Liv
Massør og Sport
Fitnessinstru
ertificeret L
ersonlig Tr
oneterapeut
Bestil samlet



Efterudda
med stor f

- Læs i hel
- Mulighed for
- Opstart å

Bestil gratis
og læs mere på
Email: info@a
Tlf. 44 48

AT WORK
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET

Større underskud end forventet

FOA fik et **underskud** på 14,6 millioner kroner i 2011.

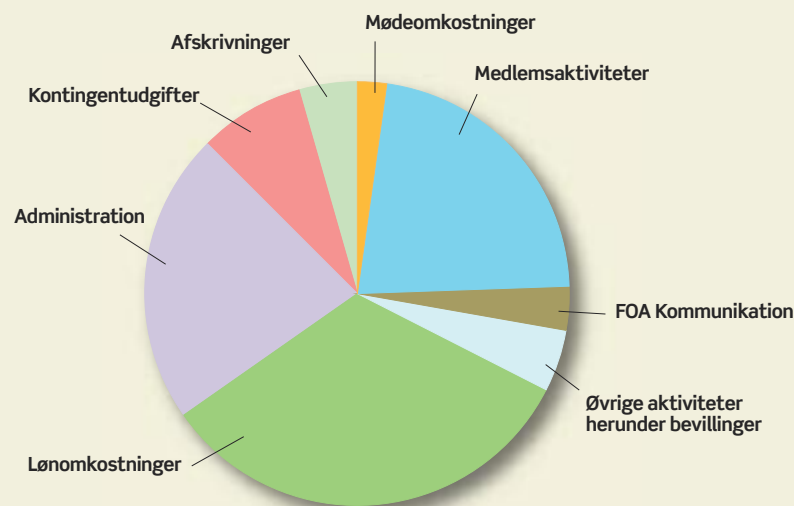
FOA kom ud af 2011 med et underskud på 14,6 millioner. Årsagen til underskuddet er et faldende medlemstal og dermed faldende kontingentindtægter. Samtidig har forbundets værdipapirer givet et mindre afkast end forventet på grund af finanskrisen.

Der er en god balance i forhold til udgifterne, hvor flere poster viser et mindre forbrug end forventet. De største besparelser var på mødeom-

kostninger, FOA Kommunikation, øvrige aktiviteter og afskrivninger.

Forbundsregnskabet omfatter både den løbende drift af forbund og administrationen af FOAs a-kasse, tillidsrepræsentantuddannelsen med videre, Strejkefonden og Kursuscenter Røsnæs.

Vil du vide mere om regnskaberne, er du velkommen til at henvende dig i din afdeling.



Regnskab (1.000 kr.)

Kontingentindtægter	248.768
Administrationshonorar fra FOAs a-kasse	132.190
AKUT-fondsrefusion	120.260
Andre indtægter	36.154

Indtægter i alt **537.372**

Mødeomkostninger	13.456
Medlemsaktiviteter	128.015
FOA Kommunikation	20.069
Øvrige aktiviteter herunder bevillinger	27.336
Lønoms-kostninger	188.385
Administration	128.973
Kontingentudgifter	47.345
Afskrivninger	24.237

Udgifter i alt **577.816**

Finansielle poster **25.795**

Underskud **-14.649**

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om spinat, der er i sæson
netop nu.

Månedens råvare: Spinat



De små, glatte blade kaldes babyspinat. De større og krusede blade med en grovere stilk, der skal fjernes fra bladet, smager ofte af mere. Spinatbladene skal skylles grundigt i koldt vand – ofte i flere hold vand – til de er fri af jord og sand. Lad dem dryppe godt af.

De små, fine blade kan bruges rå i salater. De grove, større spinatblade skal dampes eller koges, men kun i kort tid for at bevare farve og struktur. I stedet for frisk spinat kan man bruge frossen, der blot varmes igennem.

Madpandekager med spinat og rygeost

Madpandekager: (ca. 10 stk.)

- 3 æg
- 1 tsk. groft salt
- 75 g fuldkornshvedemel
- 125 g hvedemel
- ca. 4 dl mælk
- smør til stegning

Fyld:

- 500 g frisk spinat
- 1 løg
- 2 spsk. olivenolie
- 2-3 fed hvidløg
- 6 tomater
- 1 dåse kogte kikærter (ca. 3-4 dl)
- 175 g rygeost (uden kommen eller purløg) eller flødeost naturel
- salt og friskkværnet peber
- ½ tsk. stødt allehånde eller revet muskatnød

- Pisk æggene sammen med salt og mel, til det er uden klumper. Tilsæt mælk lidt ad gangen og pisk dejen jævn. Stil i køleskabet, mens fyldet gøres klar.
- Skyl spinaten i koldt vand, til den er fri af jord. Hiv de groveste stilke af – eller tøsne spinatblade op.
- Skær løget i tynde både. Pil og knus hvidløg. Skær tomaterne i tern. Dryp kikærterne af i en si.
- Pisk pandekagedejen igennem og tilsæt evt. lidt mere mælk. Hæld dejen i en kande.
- Varm panden godt op og smelt en klat smør på den. Hæld ca. ½ dl dej på panden og steg pande-

kagen lysebrun et par minutter på begge sider. Hold pandekagerne varme.

- Lav fyldet færdigt. Steg løgene klare i olivenolie i en rummelig gryde. Tilsæt hvidløg og derefter tomat og steg et par minutter. Skru op for fuld blus.
- Kom spinaten og kikærter gryden og lad spinaten falde sammen. Lad gerne lidt af væsken fordampe – eller hæld lidt fra. Rør rygeost i og smag til med salt, peber og enten allehånde eller muskatnød.
- Fold pandekagerne om fyldet og spis dem varme.



mad med klinken



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



foto: Colourbox

Forlæng bærrenes holdbarhed

Det er højsæson for bær. Holdbarheden af bløde jordbær, hindbær eller brombær kan forlænges ved at drysse med sukker og sætte dem i køleskabet. Er de næsten udsmatte, kan de koges med lidt vand og lige så meget sukker som bær til saft eller sirup, der sis. Fortynd med vand og evt. lidt citronsaft til passende smag, når saften skal nydes.



foto: Colourbox

Smag maden før du drysser salt i

Salt er vigtigt i maden for, at den har smag. Salt udvindes af saltaflejringer i undergrunden og fra havvand. Mad, der ikke indeholder salt, smager meget kedeligt, mens oversaltning kan gøre maden uspiselig. Smag på maden, før du drysser den med salt – måske er det bare en dårlig vane.

Frederikssund

Seniorklubben. 19. sept. kl. 13.30: Mit liv som husmandskone i gamle dage – Solveig Bahn Christensen fra husmandsstedet i *Andelslandsbyen Nyvang* i Holbæk fortæller om sit liv. Besøg andelslandsbyen efterfølgende, den er virkelig et besøg værd!

Guldborgsund

Teknik-Kost- og Servicekøret. 1. sept. er der udflygt til København, hvor vi skal se DR-Byen. Sektoren giver kaffe og brød i bussen og frokost senere, drikkevarer er for egen regning. Turen er med ledsager – pris: 100 kr. pr. person. Afgang fra cementen kl. 9.30, hjemkomst kl. 22.30 i Nykøbing. Tilmelding på 46 97 17 50 senest 14. aug. Se mere på afdelingens hjemmeside.

Midtsjælland

Ringstedkontoret holder lukket på grund af ferie i uge 29 og 30. 18. Aug.: Københavns Zoo. Vi starter fra FOA-huset i Slagelse kl. 16, og der er opsamling i Sorø og Ringsted. Kaffe, øl, vand og sandwich i bussen. Rundvisning fra kl. 18.15 til kl. 20.15. Maks. 50 personer. Priser:

FOA-medlemmer: 175 kr. Ledsager: 200 kr. Børn 3-11 år: 175 kr. Børn under 3 år: gratis. Tilmelding senest 20. juli. 20. Sept. kl. 18-21: A-kassen holder møde om efterløn. Tilmelding senest 13. sept. Der er sandwich og øl/vand. Ledsager er velkommen. 4. okt. kl. 18.30: Ole Hækkerup fortæller om sit spændende liv og en fortælling fra en dag i Folketinget. Der serveres øl, vand og sandwich. Arrangementet foregår på Japanvej 2 i Slagelse og er gratis. Du er velkommen til at tage en ledsager med. Tilmelding senest 5. sept. Juletur med Kandis. 7.-9. dec. kører vi mod Tyskland. Vi bor på Resort Van der Valk i Tyskland. Du kan tilmelde dig efter 5. juli. Tilmelding og betaling til Gunner Olsen på 50 92 58 72. Priser: Medlemmer: 1.298 kr. Ledsager: 1.698 kr. Ring til Gunner for nærmere oplysning. Mere om turen på foa.dk/midtsjaelland. Julekoncert med Stig Rossen planlagt til 12. dec. Mere i næste blad, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. Der bliver en kulturtur til Rumænien fra 1.-12. juni 2013.

Efterløn- og seniorklubberne – Slagelse.

29. aug. kører vi en tur til Næstved, hvor vi sejler en rundtur med båden Friheden. Turen varer 2 timer og 20 minutter med kaffe/te og lagkage om bord. Derefter tager vi til rundvisning på vi Herlufsholm Kostskole. Afgang fra Japanvej 2 i Slagelse kl. 11.45 og Fuglebjerg Hallen kl. 12.10. Pris: Medlemmer 200 kr. Ledsager: 250 kr.. Tilmelding og betaling til kontoret fra 11. juni. Sidste frist for tilmelding 7. aug. Maks. 50 deltagere (først til mølle-princippet).

Efterløn- og Seniorklubben Ringsted.

6. sept. kl. 14: En af vores egne, Tage Rasmussen fra Sneslev, kommer og fortæller om amatørteatret i Sneslev. 4. okt.: Løvfaldstur, hvor vi skal hen vides ikke endnu. Mere om det i næste blad. 1. nov. kl. 13.30 har vi generalforsamling, efterfølgende er der bankospil. Husk en pakke til ca. 25 kr. 6. dec. holder vi julefrokost – mere i bladet senere.

Odense Afdelingsgeneralforsamling 3. okt. kl.

19.30: Her kræves ikke tilmelding. Underholdning kl. 17.30 og spisning kl. 18.30 i Marienlystcentret, Windsvej 138, Odense C. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 19. sept. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbningstiden, eller efter aftale, skriftligt afgives stemme fra 27. sept.-3. okt. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 19. sept. Tilmelding til spisning: tlf. 46 97 18 00 eller www.foa.dk/odense senest 26. sept.

Seniorgruppe D.

9. aug. kl. 14, Tolbodgade 5-7: Vi vil sammen gennemgå det nye program. Frede vil endvidere vise Don Olsen kommer til byen med bl.a. Dirch Passer og Buster Larsen. Kom og få en hyggelig eftermiddag. 16. aug. kl. 14: Se bisonokser på Europas største bisonfarm, Tokkerødvej 24, Morud. Vi afslutter turen med kaffe og kage. Tilmelding senest 9. aug. på 66 18 82 08. Kørselsvejledning: Ditlevsdal Bison Farm er ca. 10 min. fra E20, afkørsel 54 Vissen-

bjerg/Søndersø. 13. sept. kl. 12.30, Tolbodgade 5-7: Bankospil med amerikansk lotteri i kaffepausen. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke. Bankospillet begynder kl. 13.30. Ønskes efterårsprogrammet tilsendt på mail, så kontakt sonja_knud@web-speed.dk

Seniorgruppe Y.

Vi starter efter ferien 28. aug. kl.10-13 med hyggebanko med 48+4 gevinster. Der er kaffe og småkager. Medbragt mad kan spises efter spillet. Øl og vand kan købes. Indbetaling kl. 9.30-10 i Store sal, Vesterbro 120: Odense Teater 120 kr., Sort sol medl. 300 kr. og ikke-medl. (hvis der er plads) 425 kr. og tilmelding til fællesklub. 11. sept. kl. 9.50-?: Rundvisning på Odense Teater v. Peter Withmark, der fortæller om arbejdet bag kulisserne. Bagefter mødes vi ved Restaurant Målet tæt ved teatret og får Wienerschnitzel med tilbehør. Drikkevarer for egen regning. Der kan deltage 30 til teatret, men 40 til Målet. 25. sept. kl. 10-12 bliver der i Senior Shoppen vist nye kollektioner. Der

skal bruges 4 modeller, som skal være klar kl. 9, snak med Else. Indbetaling kl. 9.30-10. Bestilling af smørrebrød til 20 kr. pr. stk. til filmaften i Store sal Vesterbro 120. 28. sept. kl. 17-23 er der filmaften fra ferieturen på Kreta. Vi hygger med smørrebrød og billeder. Du er også velkommen, selvom du ikke var med. Vand og øl kan købes, snaps og vin må tages med, og klubben giver kaffen. Det foregår i Store sal, Vesterbro 120. Ledsager kan deltage, hvis der er plads.

Roskilde

Afdelingen har – udover sommerudflugten 12. juli til BonBon-Land og rabatbilletter til Cirkus Arena 12. og 13. aug. – skaffet rabatbilletter til Cirkusland ved Slagelse 24. juni og 1. aug. for FOA-medlemmer med familie. Med FOAs rabat kan I komme ind for 149 kr. pr. billet. Læs mere i FOA Roskildes fagblad eller på www.foa-roskilde.dk

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være til rådighed på

FOA-afdelinger

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

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

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

FOA-afdelinger:
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
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

FOA Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg. Træft aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være til rådighed på vores kontor i Skanderborg. Træft aftale om tidspunkt på 44 39 33 31.

Kontoret i Skanderborg holder lukket 5. juli-9. aug. Al henvendelse skal ske til kontoret i Silkeborg. Der kan træffes aftale på 20 97 20 20.

Social- og Sundhedssektoren. Sektoren indbyder til kursusaften – *Mødet med fjenden*, hvor du vil lære, hvordan du konflikt-sorterer, så du både er tro mod dig selv og får løst konflikten. Kurset afholdes 30. aug. kl. 17-20 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Ift. let traktament er tilmelding nødvendig senest 15. aug. på 46 97 20 20.

Sønderborg Seniorklubben. 2. aug. kl.14, FOA, Damgade 104: Betalingsmøde for dagtur til Fanø. Klubben giver kaffe og brød – tilmelding ikke nødvendig. 9. aug.: Bustur til Fanø – afgang kl. 8 ved Politistationen, Sønderborg.

Vi sejler kl. 10.30. Hjemkomst ca. kl. 20.30. Midtdag på Sønderho Kro, kaffe på Fanø Krogaard. Turen er med guide. Pris: 500 kr. for medl. og 670 kr. ikke-medlemmer. Tilmelding senest 27. juli. Aktivitetsnr. 9741-12-20-13. 13. sept. kl. 13: Besøg på Living Lab – Sønderborg Kommunes Hjælpedelcentral i Vollerup. Det er en kørselv-tur! 25 kr. for kaffe med brød. (ret til ændring). Tilmelding 2. aug.-7. sept. Oplys om I kører selv, eller om I skal køre med én af os andre. Og husk en skilling til chaufføren! Aktivitetsnr. 9741-12-20-14.

8. okt. kl. 9.30-12, FOA, Damgade 104: Pc-kursus om NemID – 25 kr. kun for medlemmer! Tilmelding 3.-28. sept. Aktivitetsnr. 9741-12-20-15. 18. okt. kl. 14.00, FOA, Damgade 104: Fremtiden er ikke hvad den har været. Mogens Aastrup kommer og underholder på en sjov måde om fremtiden. Medlemmer: 50 kr., ikke-medlemmer: 60 kr. Tilmelding 10. sept.-12. okt. Aktivitetsnr. 9741-12-20-16. 22. okt. kl. 9.30-12, FOA, Damgade 104: Pc-kursus om NemID – 25 kr. – kun for

medlemmer! Tilmelding 10. sept.-8. okt. Aktivitetsnr. 9741-12-20-17. 8. nov. kl. 14, FOA, Damgade 104: Lotto om bl.a. kødpakker sidegevinster. Medlemmer: 30 kr., ikke-medlemmer: 40 kr. Inkl. kaffe og en plade. Ekstra plader: 5 kr. Tilmelding 15. okt.-2. nov. Aktivitetsnr. 9741-12-20-18. 22. nov.: Juletur til Tivoli, Strøget, og måske Folketinget. Mødetid og pris følger. Se mere i fagbladet, FOAs nyhedsbrev eller hjemmesiden. Tilmelding 15. okt.-12. nov. Aktivitetsnr. 9741-12-20-19. 6. dec. kl. 12.30, FOA, Damgade 104: Julefrokost. Pris følger. Se mere i fagbladet, FOAs nyhedsbrev eller hjemmesiden. Tilmelding 15. okt.-23. nov. Aktivitetsnr. 9741-12-20-20. Husk at oplyse cpr-nr., tlf.nr. og aktivitetsnr.



Læs mere

om arrangementerne på foa.dk/fagbladet/ekstra

Sønderjylland Seniorklub. Sommerferie i juli. Besøg på Sønderborg Slot 14. aug. kl. 14. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 13. Ikke-medlemmer 50 kr. Tilmelding til afdelingen tlf. 46 97 35 00. senest 6. aug. Besøg på Naturmælk i Broderup 11. sept. kl. 14. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 13. Ikke-medlemmer 40 kr. Tilmelding til afdelingen tlf. 46 97 35 00. senest 4. sept. Årsprogram kan fås i afdelingen i Rødekro. Fremover koster kaffen 20 kr. for medlemmer og 30 kr. for ikke-medlemmer. Ikke-medlemmer skal betale entré ved arrangementer.

Medlemspulsen

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

Se denne måned vindere på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

Du kan tilmelde dig MedlemsPulsen på www.foa.dk/medlemspulsen

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

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

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

om bladet

Forsideillustration:
Søren Holm



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

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

Redaktionen sluttet:
19. juni

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlix@foa.dk
Frist til september-nummeret:
1. august

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

Annoncefrist:
September-nummeret:
21. august

Næste nummer udkommer
6. september

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

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



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

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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 30. juli**.

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. 6 blev **Heidi Jensen, Odense**.

1. Hvor mange af FOAs medlemmer mener, at sociale aktiviteter på jobbet forbedrer samarbejdet?

- A. 4 ud af 10
- B. 7 ud af 10
- C. 9 ud af 10

2. Hvad laver flest FOA-medlemmer med deres kolleger i fritiden?

- A. Dyrker sport
- B. Spiser middag
- C. Laver noget kulturelt



3. Hvor mange af FOAs medlemmer er moderat eller svært overvægtige?

- A. 40,2 procent
- B. 46,6 procent
- C. 51,8 procent

4. På Spentrup-Møllevang Plejecenter er man begyndt at tilbyde de fastansatte ...

- A. Træning i arbejdstiden
- B. Sund mad i kantinen
- C. Ekstra fridage



5. Lene Sloth Nielsen har efter en skulderskade fået en erstatning på ...

- A. 1 million kroner
- B. 1,5 millioner kroner
- C. 2,5 millioner kroner

6. Hvor mange af FOAs medlemmer er positive over for, at 12 uger af barselsorloven skal øremærkes faderen?

- A. 46 procent
- B. 51 procent
- C. 57 procent

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

- A. Havegryn er en god start på dagen
- B. Cornflakes giver ustabil blodsukker
- C. Det er bedst at droppe frugt om morgenen



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

- A. Et udsnit af en rose
- B. En cykeltrøje
- C. Billede fra teaterforestillingen: Heksen med den lange næse



9. I denne måned skriver Klinken, at bløde bærs holdbarhed kan forlænges ved at ...

- A. Hælde citronsaft over dem
- B. Drysse dem med sukker og stille dem i køleskabet
- C. Give dem en tur med stavblenderen

det sker i juli-august

1. juli

FOA går i luften med en lederportal til ledere i Region Sjælland med råd og vejledning om arbejdsmiljø, ledelse mv.
Læs mere på www.foa.dk/ledersjaelland

22. juli

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen

29. juli

Sommerens varmeste dag? Vær klar med solcreme og isvand!

19. august

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen

23. august

Sidste frist for tilmelding til Landsmøde for neurofysiologiasistenters 2012. Mødet afholdes 19.-21. september på Hotel Frederik i Slagelse.
Læs mere på www.foa.dk

23. august

Sidste frist for tilmelding til Kommunernes Netværksdage om grøn omstilling. Arrangementet foregår i Kolding.
Læs mere på www.kl.dk – arrangementer

ER DU VED AT DRUKNE I PRISSTIGNINGER? – SÅ FLYT DINE FORSIKRINGER TIL OS



IKKE FOR ALLE

MEN FOR ALLE I FOA

Fuld tryghed. Bare billigere

Hvad er en forsikring værd, hvis en stjålet cykel eller vand i kælderen ender i papirarbejde, tovtrækkeri og dyr selvrisiko? For ikke at tale om drypvise prisstigninger, når sommeren igen har været usædvanligt våd.

Heldigvis har PenSam nu et forsikringselskab med billige forsikringer og fair behandling. Og 100 % for dig, når bare du eller én i din nærmeste familie er medlem af FOA ...

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



Ring til os på

44 39 39 55

Eller sms **pristjek** til **1919**
– så ringer vi dig op

[Pensam.dk/forsikring](http://pensam.dk/forsikring)

PenSam  **FORSIKRING**



BEVÆGELSE VIRKER

5 ØMME PUNKTER

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

