



FOA

ETTEREN

Nr. 2 • marts 2015

- Læs om 112-dagen på Christiansborg. Om droner, gadgets og nyt grej. Side 10.
- Mød FOA 1s ældste tillidsrepræsentant. Side 3.
- Og så er reallønnen sikret de kommende år. Om overenskomstsforliget side 12.



- Så lysner det

1. maj 2015 i FOA 1

FORSIDEOMTALE:

Og pludseligt landede en helikopter på slotspladsen. Om 112-dagen side 10.

NUMMER 2 · 2015

20. årgang

UDGIVER

FOA 1

Vilhelm Thomsens Allé 9
2500 Valby

Telefon

Faglig afd. 46 97 11 00
A-kassen 46 97 11 01

E-mail foa1@foa.dk
Web www.foa1.dk

ÅBNINGSTIDER

Mandag-onsdag 9-15
Torsdag 13-16
Fredag 9-13

REDAKTION

Ken Petersson
Ellen Stærk
Claus Windfeld
Therese Petersen
Hanne-Mari Kirkeby

I 2015 UDKOMMER

ETTEREN:

29. januar
12. marts
18. juni
8. oktober
18. december

-DESIGN

PRinfoparitas A/S

TRYK

www.scanprint.dk

Traditionen tro markerer vi 1. maj med morgenbord i kælderen, samvær, sange og taler. Kom og vær med!

Den danske model er under pres, arbejdsvilkårene forringes, og det sociale sikkerhedsnet bliver mere og mere grovmasket.

Mere end nogensinde er der grund til at holde sammen på lønmodtagerside, så der bliver balance i tingene. Vi skal ikke have amerikanske eller tyske tilstande, hvor man som working poor må have 2

lavtlønsjob for overhovedet at kunne klare dagen og vejen.

Så kom og mød alle de andre FOA 1'ere til fælles 1. maj med taler, musik og fællessang. Og tag bare familien med.

FOA 1s formand, Ken Petersson byder velkommen lidt over 8, og senere skal vi høre årets 1. maj-taler. Der er stort morgenbord og gratis øl og vand til alle, der lægger vejen forbi. Vi glæder os til at se dig.

Program

Kl. 8.00: Dørene i gavlen åbnes, Vilhelm Thomsens Allé 9, 2500 Valby.

Kl. 8.15: Velkomst ved Ken Petersson, FOA 1s formand

Kl. 8.30: 1. maj-talerne holdes af:

- Fritz Nielsen, formand for PMF, Kbh. Syd og
- Lise Müller, regionsrådsmedlem for SF

Kl. 09.30: fælles afgang fra FOA 1 til fanetræf på Toftegårds Plads, hvorfra vi går i samlet flok til Fælledparken.

Kl. 11.00: 1. maj i FOA 1 slutter, og der skal rydes op!

Kl. 12.00: 1. maj-festen fortsætter resten af dagen i det store FOA-telt i Fælledparken.

Der er – også traditionen tro - sang & musik: Walther Clericy & co – italiensk, melodisk arbejdermusik.

Demonstrationsruten:

09.30: Vilhelm Thomsens Allé 9 – 10.00: Toftegårds Plads - Valby Langgade - Ny Carlsbergvej - Enghavevej - Kingosgade - Alhambravej - H. C. Ørstedsvej - Griffenfeldsgade - Korsgade - Stengade - Nørrebrogade - Elmegade - Skt. Hans Torv - Nørre Allé - Borgm. Jensens Allé – Fælledparken.



Skibet sejler meget bedre, når medarbejderne inddrages, og der er tillid til hinanden

Etteren har mødt FOA 1's ældste tillidsrepræsentant, 71-årige Egon Vilhelm August Persson, der har været aktiv på arbejdsmarkedet i mere end 50 år og stadig er både energisk og entusiastisk.

Af Marlene Lassen, FOA 1

"Hej Marlene, det er din plageånd". Sådan har indgangsreplikken fra FOA 1's ældste tillidsrepræsentant, snart 72 årige Egon Persson, ofte lydt, når han ringede til afdelingen. Og selv om baggrunden for henvendelserne bundede i større faglige udfordringer på arbejdsplassen, var der heldigvis stadig plads til en kvik bemærkning fra Egon.

Men selv det bedste humør kan til tider blive sat på en hård prøve, når

samarbejdet på arbejdsplassen går i hårdknude eller nærmest er ikke-eksisterende. Dét kender Egon alt for godt til. Han blev valgt som tillidsrepræsentant i 2012 og repræsenterer varmemestergruppen, to rådhusbetjente og parkeringsvagterne i Tårnby Kommune - faggrupper, der alle er dækket af teknisk serviceoverenskomsten.

På det tidspunkt var der var store samarbejdsvanskeligheder mellem

ledelsen og medarbejdergruppen, bl.a. pga. uholdbare arbejdsplaner og generel mistillid. En konflikt, der kostede mange frustrationer, faglige møder med FOA 1, ekstern coaching af hele varmemestergruppen og ledelsen i forsøget på at skabe gensidig tillid, respekt og rum for samarbejde.

Fortsættes næste side

Medarbejderne skal inddrages

Siden er strukturen ændret, og der er kommet ny lydhør ledelse, hvilket hurtigt har skabt gode betingelser for et godt samarbejde. Hvor det i gamle dage var ledelsen, der bestemte hvordan skibet skulle sejle, har flere arbejdsgivere heldigvis fået øjnene op for, at skibet sejler bedre, når medarbejderne inddrages, og der på forhånd er en klar forventningsafstemning og tillid til hinanden. Med tillid kommer bedre service, mere trivsel og i sidste ende bedre brug af ressourcerne. Det er ren "win win" hele vejen rundt.

Når tillid kommer på dagsordenen kræver det også, at tillidsrepræsentanten tør søger indflydelsen, stille spørgsmål til arbejdsgange og gibe muligheden for at komme med bud på løsninger. Det gælder om at være med der, hvor mulighederne for indflydelse, forbedringer og forandringer ligger. Den strategi synes at tegne sig som en rød tråd gennem hele Egons arbejds- og friidsliv, og sideløbende med tillidsmands-arbejdet er han arbejdsmiljørepræsentant og valgt ind i Tårnby kommunens koordinationsudvalg. (Info: koordinationsudvalget har en række opgaver, der er rettet mod

samarbejdsudvalgene i kommunen. Koordinationsudvalget skal bidrage til, at samarbejdsudvalgene fungerer både formelt og reel).

Mange skibe i søen

Engagementet lyser ud af Egon, når han fortæller om sit tidligere arbejdsliv, og det er da heller ikke kun i FOA 1 regi, at Egon har været faglig aktiv. Inden han i 2003 blev ansat som teknisk servicemedarbejder i Tårnby Kommune, havde han gjort tjeneste i Søværnet gennem 40 år. Her var han i en periode formand for Søværnets Mekanikerforening og tillidsrepræsentant for afdelingen i København. Derudover var han daglig leder af arbejdssikkerhedsudvalget og har gennem årene været aktiv der, hvor mulighederne for at præge arbejdsforholdene har ligget lige for.

Beretningen om et langt arbejdsliv i Søværnet begynder dog allerede, da Egon som bare 15-årig forlader barndomshjemmet på Vilhelm Thomsens Allé 10 i Valby for at komme ud at sejle med ØK m.s. Laalandia og siden bliver uddannet fra Søværnet (Den Kongelige Danske Marine) i 1961. Søværnet har bl.a.

ansvaret for det maritime forsvar af de danske, grønlandske og færøske områder samt for deltagelse med maritime enheder i internationale opgaver.

Når tillid kommer på dagsordenen kræver det også, at tillidsrepræsentanten tør søger indflydelsen, stille spørgsmål til arbejdsgange og gibe muligheden for at komme med bud på løsninger

Netop internationale opgaver har der været flere af i den tid, "Egon Søfareren" har været en del af holdet. I 1965 var han f.eks. på et FN hospital i Gaza som konstabel, hvor han udførte kontorarbejde og kørte ambulance. Senere fungerede han som regnskabsfører og radarmekaniker, og mens vi hører om ekspeditionerne på verdenshavene, eventyrene til Italien, Brasilien, Argentina, Karachi i Pakistan, hvor turene bl.a. er gået til, er det svært ikke at lade sig rive med og et øjeblik tænke på fortællingerne om berømte sejlere som Tordenskiold, Troels Kløvedal, Columbus. Sikke et arbejdsliv, sikke et eventyr!

Egons interesse for idræt var der rig mulighed for at vedligeholde mellem missionerne. Der blev dyrket judo, og snart blev han formand for Søværnets Idrætsforening og kom på det militære landshold i sejlsport i 1969. Da den militære organisation (CISM) for første gang afholdt militær olympiade i Rom i 1995, var det med 4700 deltagere. Her var Egon med i den tekniske komite og skulle bl.a. arrangere stævner, kontrollere baner og både. Og han er stadig aktiv i bestyrelsen i søværnets Idrætsforening.

Engagementet skinner igennem

Ud over at mødes i venskab gennem sport i den militære organisati-



Varmemesterkontoret hører til i en lille lejlighed, der tidligere blev brugt af kommunens hjemmehjælpere. Her Egon sammen med kollegaen Michael Hunwartsen.



Marlene Lassen fra FOA 1 og Egon kigger papirerne om de nye lokale samarbejdsudvalg igennem.

on, er der andre måder at mødes og skabe sammenhold på, når man er til søs. Når en militær enhed bliver udsendt, er der fx altid en feltpriest med, fortæller Egon. En feltpriest

Med tillid kommer bedre service, mere trivsel og i sidste ende bedre brug af ressourcerne. Det er ren "win win" hele vejen rundt.

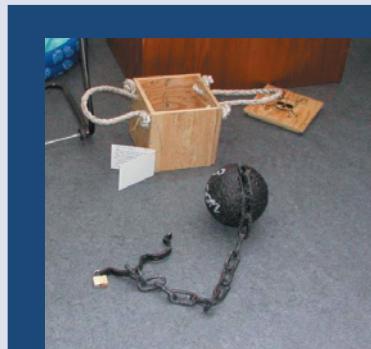
dækker flere af de præsteopgaver, som vi kender på landjorden, nemlig gudstjeneste, sjælesorg og besøgstjeneste. Og det er ikke svært at forestille sig, at det kan have sin pris at være langt væk fra familien over længere tid, og at man derfor kan finde et frirum og en tryghed i at samles om søndagens gudstjeneste eller gennem en snak med præsten. Om det var præsten ombord, der fik Egon til at uddanne sig til kordegn, da han nåede Søværnets pensions-

alder på 60 år, melder historien ikke noget om, men de skæve arbejdstider som kordegnsvikar i Holmens Kirke gjorde, at Egon i stedet valgte et halvdagsjob som teknisk service-medarbejder i Tårnby Kommune, selvom pensionisttilværelsens ulydige lethed ellers havde budt sig til.

Her er han endnu - skuden er vendt, samarbejdet fungerer, og der er via Egons ihærdige og målrettede tillidsmandsarbejde skabt rigtig flotte resultater og nyligt hentet mange lønkrøner hjem til gruppen. Engagementet Skinner tyde-

ligt igennem, om det så er i kampen for bedre løn- og arbejdsvilkår eller i det frivillige organisationsarbejde i sejlklubben i Kastrup. Så der er nok noget om det, når han ved sin afskedsreception i Søværnet fik at vide, at han er lidt af en "kanonkugle" - svær at holde styr på og meget på farten.

Faktisk bliver man helt forpustet af at kigge i Egons kalender, men helldigvis er hustruen gennem snart 50 år, sønnen og børnebørnene vant til mosten. Og sådan et aktivt liv, hvor man engagerer sig med liv og sjæl - det er da ikke så ringe endda!



I Søværnet var kollegerne godt klar over, at Egon altid havde mange jern i ilden. Så da han fyldte 60 år og skulle forlade sin mangeårige arbejdsplass, fik hans hustru en kanonkugle med kæde og fodlænke, så hun kunne have styr på ham. Selve kanonkuglen stammer i øvrigt fra Slaget på Reden i 1801.

Find 5 fejl!



Hu hej – hvor det går!

I februar måned fik hele FOA et nyt elektronisk journaliserings-system. I FOA 1 ved vi af erfaring, at sådan noget ofte giver anledning til tænders gnidsel og grå hår i hovedet, så inden vi overgav os til det nye system, der hedder 360, styrkede vi os med fælles morgenmad i hå-

bet om at kunne håndtere kommende udfordringer. Og det er ved denne lejlighed, billedet nedenfor er taget. Men bær over med os i den kommende tid, hvis vi er lidt længe om at finde de relevante dokumenter frem!



De to billeder er identiske bortset fra, at der på det ene har sneget sig 5 fejl ind.

Kan du finde fejlene, så slå en ring omkring dem med kuglepennen, udfyld slippen nederst på siden og send hele molevitten ind til os. Du kan også scanne siden ind og sende den til os pr. mail til foa1@foa.dk.

Blandt de rigtige svar vil der blive trukket lod om et gavekort til www.gavekortet.dk på 400,- kr., som du kan bruge i et hav af forskellige butikker.

Vinderen og en omtale af vinderens arbejdsplads bliver offentliggjort i næste nr. af Etteren.

Det er ikke tilladt for valgte og ansatte i FOA 1 at deltage i konkurrencen.

Svaret skal være FOA 1 i hænde senest den 31. marts 2015.

NAVN

ADRESSE

POSTNR.

BY

TELEFONNUMMER

E-MAIL

DIN ARBEJDSPLADS

Blanketten sendes til FOA 1, att. Redaktionen, Vilhelm Thomsens Alle 9, 2500 Valby

SIG ALDRIG SELV OP!

FOA 1 har behandler jævnligt nogle kedelige sager, hvor et medlem selv har sagt op uden at kontakte faglig afdeling om de problemer, der har ført til opsigelsen.

Af Eva Bo Christensen, FOA 1

Det er klart, at hvis du har søgt og fået tilbuddt et andet arbejde, så skal du sige din stilling hos den hidtidige arbejdsgiver på. Men hvis du overvejer at opsig din stilling, fordi du har nogle arbejdsforhold, der af den ene eller anden grund bliver ulidelige for dig, så skal du snarest kontakte FOA 1.

Den enkeltes situation vil naturligvis altid være individuel, og det betyder også, at vi ikke på forhånd kan give et bud på, hvordan vi kan hjælpe dig med at løse situationen. Men der skal ikke herske tvivl om, at vi kan hjælpe dig, så at du ikke ender i en helt umulig situation. Og det kan desværre være resultatet, hvilket vi af og til ser nogle grumme eksempler på. For vi kan ikke hjælpe dig, når du først har sagt op. I den situation fanger bordet.

Rent juridisk er der tale om, at man indgår en aftale, når man siger op, og arbejdsgiveren bekræfter denne opsigelse. En mundtlig aftale er bindende for begge parter, når den

er indgået. Efter funktionærloven er der dog et krav om skriftlighed, og de fleste arbejdsgivere gør klogt i at forlange en skriftlig opsigelse. Det hænger sammen med, at der i nogle situationer kan opstå tvivl om, hvorvidt medarbejderen faktisk har sagt op. Men er der ingen tvivl, er der ingen fortrydelsesret.

Efter funktionærloven, som alle vores overenskomstansatte medlemmer er omfattet af, har man et varsel på en måned, når man vil sige op og altid med fratræden til den 1. i en måned. Det vil sige, at hvis man opsigter sin stilling den 15. februar så har man sidste arbejdsdag den 31. marts.

Er man tjenestemand, har man altid et 3 måneders opsigelsesvarsel. Ligeledes med sidste arbejdsdag den sidste dag i måneden.

Karantæne

Når man opsigter sin stilling og ikke har andet arbejde, får man 3 ugers

karantæne i a-kassen, fordi arbejdsløsheden kan tilskrives en selv. Det betyder, at det er vigtigt, at man ikke har et "hul", fra man fratræder det ene arbejde, til man påbegynder det andet.

Der er ingen tvivl om, at livet er for kort, til at have et arbejde, hvor man mistrives. Det er dog ikke det samme som, at der ikke kan gøres noget ved det. FOA 1 har et sekretariat, hvor vi arbejder med psykisk arbejdsmiljø.

Er der tale om, at overenskomsten med tilhørende regler for arbejdstid mm, ikke bliver overholdt, er det meget vigtigt at få faglig afdeling på banen. Vi har medlemmer på utrolig mange arbejdspladser; desværre også arbejdspladser, der ikke er dækket af en tillidsrepræsentant, og vi kan af gode grunde ikke vide, hvad der foregår på den enkelte arbejdsplads. Med andre ord:

KONTAKT FOA 1, FØR DU SIGER OP.



FORÅRET NÆRMER SIG, OG DET ER TID TIL EN TUR I PARKEN,
ALTSÅ KØBENHAVNS IDRÆTSPARK:

Tag en tur i Parken

Søndag den 24. maj kan du skyde foråret i gang ved at tage på rundvisning på Danmarks nationalstadion, nyde en bid mad og se en fodboldkamp mellem FCK og OB.

FOA 1 byder velkommen til et kulturelt arrangement i fodboldens tegn i København Idrætspark – dør, hvor landsholdet spiller de fleste af deres hjemmekampe, og FCK har hjemmebane.

Allerede nu kan vi berolige de af jer, hvis hjerter banker kraftigere for holdet længere vest på, for senere på året tager vi til Brøndby Stadion

og bliver vist rundt på de gul/blås territorier.

Klaus Gerschanoff, faglig sekretær i FOA 1, har private kontakter hos FCK, og det er ham, der har skruet arrangementet i Parken sammen. "Det her er en unik mulighed for at komme ind og få et kig bag facaden" siger Klaus.

Føl dig som Laudrup

Vi mødes søndag den 24. maj kl. 13.00 ved informationskontoret ved Tribune D og går i samlet flok ind og snuser omkring.

En guide viser os rundt, og vi kommer helt ind bagved og får blandt andet lov til at se de forskellige loger, såsom presselogen, kongelogen og ambassadør- og præsidentlogen.



Vores guide krydrer turen med spændende historier og anekdoter. Ved du for eksempel, hvorfor vi, i modsætning til resten af verden, sidder på tribunen i højre side under en landskamp? Nej, så kom til rundvisning og få svar.

Og hvem har ikke haft lyst til at se nærmere på det perfekte græs nede på plænen og måske få nogle fif til deres egen baghave - vi besøger greenkeeper-teamet og hører deres historier.

Der bliver også mulighed for at sidde på udskiftningsbænken, hvor landsholdet normalt sidder, og få taget sit billede - for hvem vil ikke gerne føle sig som Michael Laudrup for en stund?

En bid mad og lidt bold

Vi slutter dagen af med en bid mad og en øl eller vand efterfulgt af en superligakamp mellem FCK og OB.

Så har du mod på at skyde foråret ind med en tur i Parken, så skynd dig ind på FOA 1s hjemmeside og meld dig til. Der er et rent medlemsarrangement, så hiv fat i dine kollegaer eller andre FOA 1-venner, og få jer en hyggelig dag i fodboldens tegn.

-red.

Kun for medlemmer af FOA 1

Info om arrangementet – rundvisning og fodbold- kamp i Parken

Arrangementet inkluderer:

- Rundvisning i Parken – Danmarks nationalstadion
- En bid mad og en øl eller vand
- Fodboldkamp mellem FCK og OB

Tilmeldingsfrist: Fredag d. 8. maj

Dato og tid for arrangementet:

Søndag d. 24. maj kl. 13.00

**Mødested: Informationskontoret ved Tribune D,
Per Henrik Lings Allé 2, 2100 København Ø**

Pris: 100,- kroner

**Tilmelding og betaling: Først til mølle via
hjemmesiden www.foa1.dk**

Droner på



Regionsrådsformand Sophie Hæstorp Andersen blev fanget i en "brændende bil" og lynsnart hjulpet i sikkerhed af to heltemodige brandfolk.

Brandmænd og fagfolk fra hele Norden var 11/2 samlet til en spændende dag i Folketinget, hvor aktuelle temaer blev drøftet og nyt grej og gadgets vist frem til alle interesserede.

-af Hans Bøgesvang Riis, FOA 1

Droner, redningshelikoptere og speedbåde med 300 HK var noget af det udstyr, som var linet op på Christiansborg Slotsplads på den årlige 112-dag. Det blev demonstreret, hvordan brandfolk i dag med højtryk kan skyde vand igennem tykke døre og slukke brande igen nemt det lille hul.

Helikopteren landede og lettede fra Slotspladsen og regionsrådsformand Sophie Hæstorp Andersen blev hevet ud af en bil i "brand". Slotspladsen summede af aktivitet og nysgerrige tilskuere, mens deltagere til 112-dagen fik syn for sagen og stilte frokost-sulten i det opstillede feltkøkken med gullash på menuen.

Det var 7. gang, at 112-dagen blev afholdt i Danmark, og som altid på datoen 11. februar (11.2) med Folketinget og Christiansborgs Slotsplads som baggrund. Brandmænd

og fagfolk fra Norden var inviteret for at markere og fejre beredskabet og samtidig få ny information og udveksle erfaringer fra de forskellige beredskaber.

112-dagen var delt op i 4 temaer og blev indledt med velkomst i Folketinget af Liselott Blixt fra DF og Preben Bonnén fra Forum for Samfundets Beredskab (FSB), som lagde hårdt ud med en kindhest til politikerne for de markante nedskæringer og tilfældigt udregnede millionbesparelser på landets beredskaber.

Mange muligheder med droner

Første tema handlede om beredskabernes brug af droner ved blandt andet større brandslukningsopgaver og naturkatastrofer, som fx stormfloder. Det var meget fascinerende at høre om de utallige muligheder

for at bruge både fastvingede droner og rotorbaserede droner.

De fastvingede droner bruges først og fremmest til at kortlægge et skadestedsområde og give et billede af situationen før og efter skaden. En fastvinget drone kan flyve over store distancer og fx bruges til – med 120 km/t – at flyve førstehjælpsudstyr ud i tyndt befolkede områder. Rotorbaserede droner har ofte en mere begrænset aktionsradius, men de er meget anvendelige i forhold til visualisering af objekter i 3D, efter-søgning og overvågning.

Der er naturligvis også en masse jura, som beredskabet skal være opmærksom på ved brug af droner, så dronerne ikke kolliderer med små fly eller anden lufttrafik eller i øvrigt generer borgere eller virksomheder. De udfordringer fortalte chefjurist Keld Zülow fra Trafikstyrelsen lidt om. Blandt andet om de dispensa-

og debat

112-dagen i Folketinget

tionsmuligheder, der skal være, når beredskabet træder til ved en alvorlig hændelse.

Frivillige i beredskabet?

Tema 2 handlede om brugen af frivillige i beredskabet. Nikolaj Wilmussen fra Enhedslisten præsenterede temaet og tog hul på den vanskelige diskussion. Det er et ømtåleligt område, som gav en livlig debat. Brugen af frivillige er meget forskelligt landet over, og antallet af synspunkter lige forskelligt, men der var dog enighed om, at frivillige ikke kan erstatte de professionelle brandfolk – de kan kun være et supplement. Nicolai Raué Kristensen fra Beredskabsstyrelsen Hедеhusene fortalte om uddannelse, træning og anvendelse af det frivillige beredskab, mens distriktschef Johan Audestad fra Civilforsva-

ret i Drammen leverede et Nordisk indspark med stor entusiasme. Han mente, ligesom fællestilidsrepræsentant Thomas Brücker fra Københavns Brandvæsen, at beredskabet er udfordret i dag og at det er helt afgørende, at frivillige ikke overtager de fuldtidsansatte brandfolks opgaver, da kompetencer og træningsniveau er helt forskelligt.

Større risiko for PTSD

Psykiske arbejdsskader i beredskabet var tema 3, og her handlede debatten især om risikoen for at udvikle post traumatiske stress (PTSD) som følge af det tider meget belastende arbejde som ambulancedarer og brandmand. Urolighederne på Nørrebro i forbindelse med EU-afstemningen i 1993 og tragedien på Utøya i 2012 er gode eksempler på, at det ikke kun er soldater ud-

sendt til krig, som kan være utsat for meget voldsomme hændelser, der kan sætte sig i sindet. To forskere holdt indlæg om symptomer og forekomsten af PTSD blandt ansatte i højrisiko jobs, og konklusionen var ganske klar. Risikoen for at udvikle PTSD er betydeligt højere end i andre jobs og derfor et relevant tema at arbejde videre med i forhold til registrering, forebyggelse og behandling.

Videoklip af virkelige hændelser

Tema 4 handlede om kystlivredningstjenesten, som leverer en vigtig og livreddende indsats ved landets kyster, men stadigvæk savner en bedre integration i beredskabet. Der var besøg af Lee Fisher fra Royal Navy Lifeboat Institution i Dorset, England, som holdt et spændende og rørende oplæg om livredningen i England med et videoklip af virkelige hændelser, som med al tydelighed viste, hvor vigtig indsatsen er. John Mogensen fra Den Nordsjællandske Kystlivredningstjeneste fulgte efter med en engageret beskrivelse af forholdene for kystlivredningen i Danmark, hvor det især er udfordrende at få penge i kassen til at vedligeholde og bemande tjenesten. Men hvad er egentlig prisen på et liv?

Den spændende dag blev rundet af på Scandic Hotel, hvor der var modtagelse af Københavns Politis orkester, festmiddag og uddeling af prisen til personer, der havde gjort sig særligt bemærket på beredskabsområdet i det forløbne år. En rigtig god og lærerig dag, som heligvis kommer igen til næste år.



Baggagerummet var fyldt med propeldrevne droner, der bliver anvendt mere og mere i beredskabet til kortlægning og overvågning. Dronerne blev dog ikke sendt i luften på 112-dagen.

OVERENSKOMST 2015 PÅ DET KOMMUNALE OMRÅDE:

Et bedre forlig end de foregående

FOA 1 var ikke ved at koge over af begejstring, da vi i begyndelsen af februar så forliget på det statslige område. Lønstigningerne var beherskede, og desværre lå lønstigningerne i den sidste ende af 2017, så det bliver svært for vores statsansatte medlemmer at opdage overenskomstfornyelsen før langt inde i 2016.

Midt i februar blev der så indgået forlig på det kommunale område, og det ser væsentligt mere interessant ud. Etteren vil her gennemgå forliget, så du ved, hvad det kommer til at betyde for dig. Generelt udmønter forliget 5,42 % inklusiv et estimat på reguleringsordningen.

I generelle lønstigninger svarer det til 1.200,- kr. om måneden, hvis man tjener 25.000,- kr. pr. måned, 962,- kr., hvis man tjener 20.000,- kr. pr. måned og 1.443 kr., hvis man tjener 30.000,- kr. om måneden.

Problemet med de mange lønstigninger er, at det kan være svært at opdage dem, når de kommer. De 0,5 %, som udmøntes 1. januar 2016 svarer til 125,00,- kr., hvis man tjener 25.000,- kr. pr. måned. Det er vist de færreste, der lige opdager

det. Læg dog mærke til, at allerede i januar 2016 er der samlet udmøntet 2,1 %, hvilket er lidt mere, end der blev udmøntet i hele overenskomstperioden 2013-15.

Anders Bondo formand for Forhandlingsfællesskabet udtaler i pressemeldelsen, at:

"Resultatet kan vi godt være bekendt, uden at det er prangende. Vi har aftalt en fornuftig lønudvikling, hvor de generelle lønstigninger sikrer reallønnen i perioden og endda forbedrer den en smule. Resultatet skal ses i sammenhæng med, at samfundsøkonomien fortsat er presset, og at vi ved de seneste overenskomstrunder ikke har kunnet sikre reallønnen".

Privatløns-værn, – en hilsen fra finansministeren

Som en konsekvens af forliget på det statslige område har parterne været nødsaget til at indgå aftale om både reguleringsordningen og et privatlønsværn i en kombineret aftale. Privatlønsværnet er en ubehagelig størrelse, som betyder, at hvis det private har mindre lønstigninger en estimeret i lønstigningerne overfor, så bliver den negative udmøntning modregnet med 100 %, mens reguleringsordningen – som hidtil – kun udmønter 80 % til de kommunalt ansatte, hvis lønudviklingen på det private område er større end den estimerede lønudvikling. Og det er en Bjarne Corydon-løsnings, som ingen i Forhandlingsfællesskabet er begejstrede for.

Generelle lønstigningerne i perioden:

april 2015	0,96 %
oktober 2015	0,35 %
januar 2016	0,5 %
1. oktober 2016	1 %
1. januar 2017	1,2 %
1. oktober 2017	0,8 %
I alt	4,81 %

Reguleringsordningen:

april 2015	0,64 %
oktober 2015	0,64 %
januar 2016	0,64 %
1. oktober 2016	1,12 %
1. januar 2017	1,12 %
1. oktober 2017	1,12 %
I alt	5,42 %



år: Reallønnen er sikret!

Øvrige aftaler

I forliget lægges der også op til en række andre aftaler, hvoraf de vigtigste er:

Større fokus på det psykiske arbejdsmiljø

Til at støtte indsatsen om psykisk arbejdsmiljø etableres et rejsehold. Lokale ledere og medarbejderrepræsentanter kan i enighed anmode om gratis bistand fra rejseholdet. Rejseholdet skal etableres ultimo 2015. Rejseholdets bistand målrettes behov på arbejdspladserne og kan udføres i samarbejde med kommunens arbejdsmiljøkonsulenter, MED-udvalg mv.

Uddannelsesløft fra "ufaglært til faglært"

Der anvendes 20 mio. kr. årligt til supplerende finansiering af et uddannelsesløft "fra ufaglært til faglært". Uddannelsesløftet er målrettet ikke-uddannede/kortuddannede inden for følgende overenskomstområder: 3F, FOA, HK/Kommunal, Serviceforbundet, SL og TL.

Dette forslag har ikke noget at gøre med FOAs forhandlinger om en ny overenskomst for ikke-uddannede faggrupper. De forhandlinger er i skrivende stund stadig i gang og forventes klar til den 27. februar 2015, hvor der holdes et såkaldt strategimøde for FOA's faggrupperepræsentanter, forbundsledelsen og Hovedbestyrelsen.



Udvidelse af øremærket forældreorlov med løn til faderen

Faderens nuværende ret til 6 ugers forældreorlov udvides med én uge, så faderen får ret til 7 ugers øremærket forældreorlov med løn. Bestemmelserne omfatter også medmødre samt mandlige adoptanter.

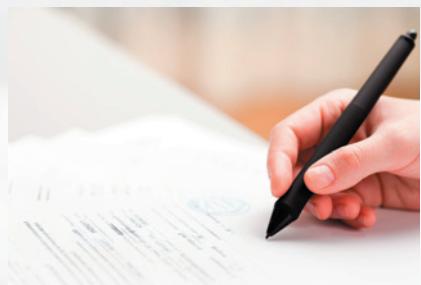
Børns hospitalsindlæggelse

Den nuværende ret til frihed med løn ved børns hospitalsindlæggelse udvides med 5 dage således, at den ansatte har ret til frihed med løn i op til 10 arbejdsdage pr. år ved barnets hospitalsindlæggelse.

Tryghedspuljen videreføres

Puljen, der finansierer tryghedsskabende aktiviteter i forbindelse med afskedigelse, videreføres i overenskomstperioden. Parterne er enige om, at der i den aktuelle situation fortsat er behov for fokus på tryghed for medarbejdere, der berøres af personalereduktioner, som følge af budgetbesparelser, organisationsændringer, lukning af institutioner/nedlæggelse af arbejdspladser og kapacitetsmæssige ændringer.

Tryghedspuljen gælder for ansatte inden for overenskomstgrupperne i OAO, FOA, BUPL, SHK og Forhandlingskartellet.



Vejledning ved afskedigelse

Ansatte, som opsiges af årsager, som er begrundet i virksomhedens forhold, fx besparelser eller omstruktureringer, har ret til frihed med løn i op til to timer til at søge vejledning i vedkommendes a-kasse/fagforening. Dette er en aftale, som tager afsæt i den lignende aftale, som blev indgået på det private område i 2014.

Fortsættes næste side



Aftale om fleksjob og socialt kapitel

Der er indgået aftale om fleksjob for ansatte i kommunerne (den nye fleksjobordning). Aftalen finder anvendelse for personer, der ansættes i fleksjob den 1. juni 2015 eller

senere. Lønnen fastsættes efter den relevante overenskomst, og de fleksjobansatte er omfattet af centrale og lokalt aftalt kvalifikationsløn, funktionsløn, resultatløn, lokalt aftalte forhåndsaftaler samt reglerne om lokal løndannelse. Lønnen beregnes efter en brøk, der tager højde for beskæftigelsesgrad og arbejdsintensitet. Det ser ud som om, at det vil forbedre de nuværende vilkår for fleksjobberne, men vi vil gerne se den endelige tekst, før vi vurderer det.

Social dumping

Der er mellem parterne enighed om, at kommunen på forespørgsel fra en tillidsrepræsentant, der er ansat i kommunen, skal informere denne om, hvilke overenskomster, lokalafaltales og kutymer kommunen har oplyst skal overholdes for de arbejdsfunktioner, vikarer fra

vikarbureauer udfører i kommunen. Ved uenighed kan der optages lokale drøftelser, og sagen kan rejses fagretsligt.

Parterne vil desuden i perioden drøfte kommunernes erfaringer med anvendelse af arbejdsklausuler og sociale klausuler.

Der er mange kommuner, der ikke har fundet ud af, at social dumping ikke kun er et anliggende for Bygge- og Anlægssektoren. Rengøringsområdet møder også problemet ved udliciteringer, og derfor er det vigtigt med en aftale om, at problemerne kan rejses som en fagretslig sag.

Set med FOA 1s briller er der generelt tale om et fornuftigt resultat oven på to overenskomstperioder, hvor udkommet har været særlig magert.

-cw

Repræsentantskabs-møderne i FOA 1 er åbne, og du skal være hjertelig velkommen

Selv om man ikke lige nåede årets generalforsamling, er der masser af muligheder for at følge diskussionerne i fagforeningen. Som medlem af FOA 1 har man mulighed for at overvære møderne i repræsentantskabet, der er fagforeningens beslutrende organ mellem generalforsamlingen.

I 2015 holdes møde i repræsentantskabet på følgende dage:

Torsdag d. 9. april kl. 9.00–16.00

Torsdag d. 4. juni kl. 9.00–16.00

Torsdag d. 20. august kl. 9.00 – 16.00

Torsdag d. 1. oktober kl. 9.00 – 16.00

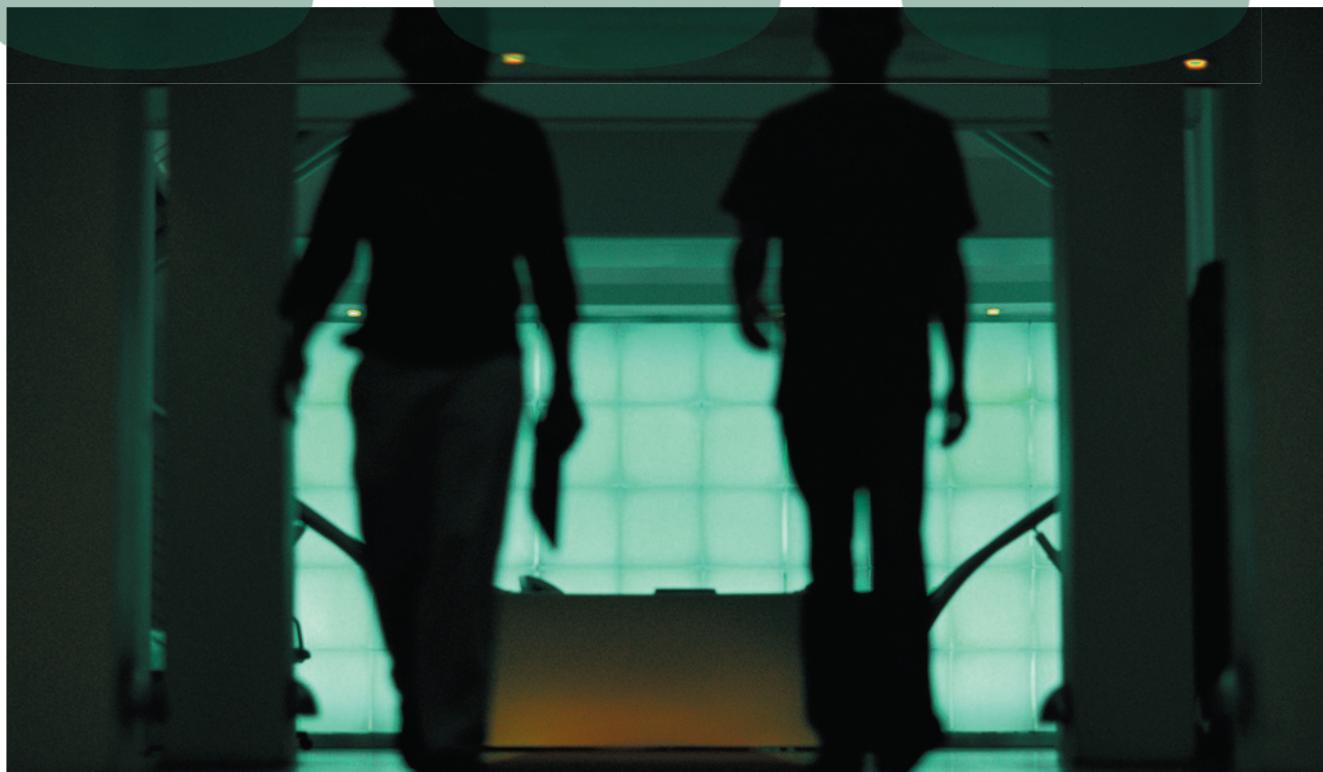
Tirsdag d. 3. november kl. 12.00 – 16.00
(ekstraordinært møde)

Torsdag d. 3. december kl. 9.00 – 16.00



NATARBEJDE:

Alle har ret til helbredstjek



Alle medarbejdere, der arbejder fast om natten, har ret til en helbredsundersøgelse. Men ikke alle arbejdspladser har fokus nok på det.

Alle, der har regelmæssige nattevagter, har i dag ret til et helbredstjek, hvor de får en individuel vurdering af deres fysiske og psykiske helbred. Det har både et EU-direktiv og en aftale mellem arbejdsgiverorganisationer og arbejdstagerorganisationer slæbt fast. Den nye forskning, der viser, at skiftende arbejdstider med natarbejde ælder hjernen hurtigere, end hvis man arbejder om dagen, gør helbredsundersøgelsen endnu mere vigtigere, mener FOA.

"Vi har i mere end 10 år haft aftaler med KL og Danske Regioner om, at alle medarbejdere, der arbejder om natten, skal have tilbuddt en helbredsundersøgelse for at se, om natarbejdet påvirker deres helbred i negativ retning. Med den nye viden

om, hvordan natarbejde påvirker hjernen, er det endnu vigtigere, at aftalen fra 2004 bliver brugt og undersøgelsene bliver sat i system," siger forbundssekretær Inger Bolwinkel, der er ansvarlig for FOAs arbejdsmiljørarbejde.

FOA oplever, at nogle arbejdspladser har sat helbredstjekken i system og fast tilbyder det til alle. Men der er også arbejdspladser, hvor det ikke er sat i system. Og det er ikke i orden, mener Inger Bolwinkel.

"Det kan ikke gå hurtigt nok med at få etableret helbredstjek alle steder, hvor folk arbejder om natten," siger hun.

Helbredsundersøgelsen bør ifølge FOA varetages af de arbejdsmedi-

cinske klinikker, som på den måde vil kunne samle resultaterne om undersøgelsen og følge op på, om anbefalinger om natarbejde skal ændres.

"Men helbredsundersøgelsen er ikke nok. Det er samtidig afgørende, at vi begrænser natarbejde mest muligt og laver nattevagterne så korte som muligt," siger Inger Bolwinkel.

Natarbejdere skal som følge af aftalerne tilbydes gratis helbredskontrol, hvis de har minimum 3 timer af deres daglige arbejdstid i natperioden eller minimum 300 timers natarbejde på et år.

-red.

Det sværreste ved at være at dagene kan blive

Reno Jørgensen vandt "Find 5 fejl" i Etterens december-nummer. Vi blev inviteret på besøg i det hyggelige Svogerslev til en kop kaffe og en snak om arbejdsløshed, dagpenge-systemer og kurser hos den såkaldte anden aktør.

"Jeg har jo prøvet det før for nogle år siden". Sådan sagde Reno, da vi ringede ham op for at fortælle, at han havde vundet konkurrencen Find 5 fejl i Etterens december-nummer og spurgte, om vi måtte komme forbi til en snak om hans hverdag. I 2009 vandt Reno Etterens konkurrence "Gæt en arbejdsplads", hvor vi fulgte ham en hel dag for at se, hvordan en arbejdsgåer ud for en parkeringsvagt.

Men meget er sket siden dengang. Reno nåede at arbejdede som parkeringsvagt i over 9 år, indtil han forrige år endte med en fyreseddel i hånden og skulle til at indstille sig på at navigere i kommunens system for ledige.

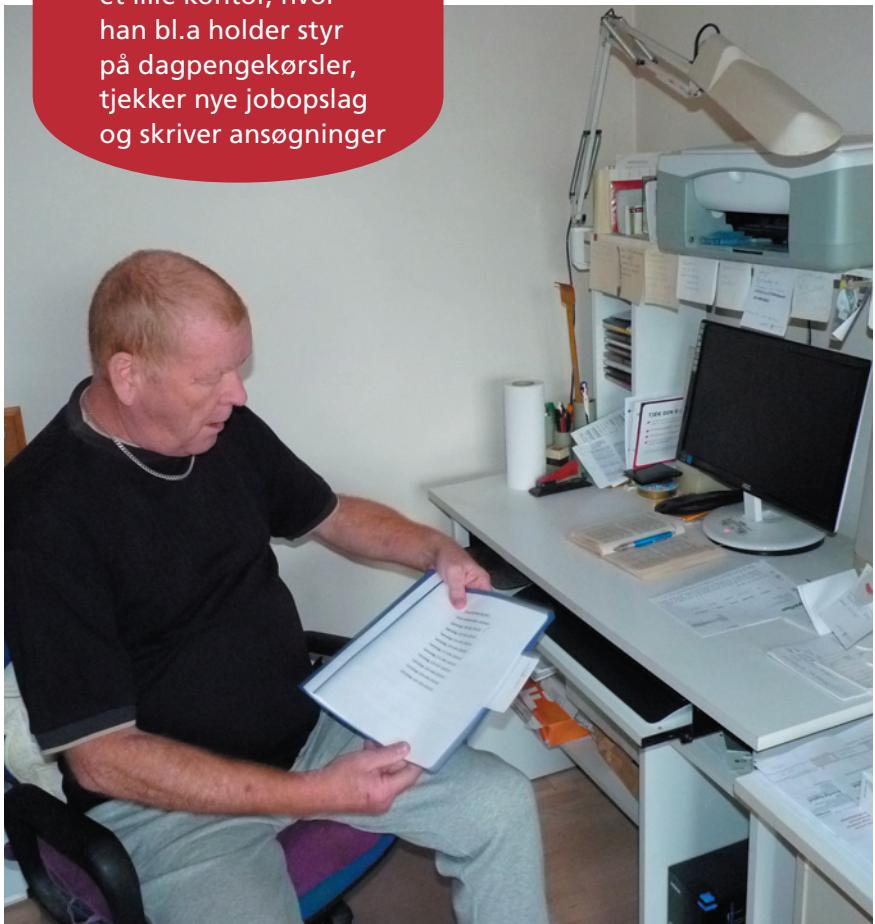
Man lærer at læse de forskellige jobopslag

Etteren besøger Reno en kold vinsterdag i januar i den hyggelige forstad Svogerslev, hvor han også boede som barn. Mens Reno skænker os en kop kaffe, fortæller han, at gavekortet skal bruges på det 1 årige barnebarn, som han tydeligvis er meget stolt af.

Efter en snak om løst og fast, spørger vi ind til, hvordan han oplever livet som arbejdsløs.
Det er nemlig ikke unormalt, at

ledige oplever, at de bliver smidt rundt mellem de forskellige systemer og føler, at de bliver overvåget og kontrolleret i alle ender og kanter. Dette kan for mange føre til en

I huset i Svogerslev
har Reno indrettet
et lille kontor, hvor
han bl.a holder styr
på dagpengekørsler,
tjekker nye jobopslag
og skriver ansøgninger



arbejdsløs er nok, lidt lange og kedelige

kæmpe frustration, når det eneste, de ønsker, er at få et arbejde. Men altså samtidig føler, at de bliver mistænkt for ikke at søge nye job hver uge.

Helt sådan har Reno det dog heldigvis ikke. Men der er dog en del ting i "ledigheds-systemet", som han ikke finder hensigtsmæssige og som direkte irriterer ham i hverdagen. Især underer han sig over de job-tilbud, han hver dag får ind i sin mail-boks via sine job-agenter hos eksempelvis Jobindex og Ofir. Ideen med at oprette en jobagent er, at den informerer dig om, når der bliver opslået nye stillinger, som matcher dine faglige og geografiske søgerekriterier.

"Nogle gange får jeg besked om, at der er over 200 forskellige job, som lige passer til min profil. Første gang tænkte jeg jo "Fedt nok!", fortæller Reno. Men da han gik i gang med at kigge opslagene igennem, fandt han hurtigt ud af, at det projekt nok ville komme til at tage det meste af formiddagen. For i hans mail-boks lå tilbud om ledige stillinger som blandt andet overlæge, direktør og pædagog. "Og det var jo ikke lige sådan nogen stillinger, jeg havde tænkt mig at søge", siger Reno en smule opgivende. Problemets er i det hele taget temmelig udbredt og har vakt harme hos en del jobsøgende. For hvis ikke man er meget varsom og omhyggelig med sine kriterier,

når man opretter job-agenten, får man info om ledige stillinger inden for alle brancher fra Skagen til Bornholm. Og selvom det forventes, at ledige skal være fleksible i deres jobsøgning, hvad angår afstand fra bopælen, så er et job i Nordjylland nok lige i overkanten, hvis man bor lidt uden for Roskilde.

"Den gode ansøgning"

Mange ledige er tilknyttet en såkaldt "anden aktør" – det kan eksempelvis være et privat konsulentfirma, der giver rådgivning og sparring til jobsøgningen. Blandt andet gennem kurser, hvor der bliver sat fokus på, hvordan man laver et godt cv og hvordan man skriver en god og målrettet ansøgning. Reno er tilknyttet Job Vision og er generelt tilfreds med sin anden aktør, men der er dog en ting, der underer ham en del. "På kurserne hos Job Vision lærer vi, at de vigtigste og mest interessante kvalifikationer altid skal stå i starten af en ansøgning. Og det giver jo god mening", fortæller Reno. Derfor underer han sig forståeligt nok over, at samme opbygning ikke gør sig gældende for virksomheder, når de laver et job-opslag.

"I mange opslag står der først helt nederst, at de eksempelvis søger en uddannet håndværker. Det er jo rigtig ærgerligt, når man nu har

solid praktisk erfaring med de opgaver, som der skal løses og som beskrives i starten af opslaget. Man når jo at blive glad for at have fundet en stilling, man matcher, men først i slutningen af opslaget ser man, at det ikke er muligt pga. den manglende håndsværksmæssige uddannelse".

Hvis Reno selv kunne bestemme, ville han allerhelst have et arbejde som gårdsmand, pedel eller vicevært. "Jeg kan rigtig godt lide at have et arbejde, hvor man både er ude og inde".

Vi spørger Reno ind til, hvad han har bedst erfaring med i forhold til at komme i kontakt med potentielle arbejdsgivere. "Jeg har fundet ud af, at det, der virkelig giver pote, er at bruge sit netværk; fortælle sin omgangskreds, at man er jobsøgende. Derudover har jeg rigtig god erfaring med at tage nogle ansøgninger og mit cv i hånden, og gå ud og banke på dørene hos forskellige virksomheder".

Faktisk var Reno nogle dage forinden vores møde i kontakt med en arbejdsgiver, der måske havde en ledig stilling som kloakrenser. Og derfor ligger hans mobil tændt på bordet mellem os, hvis nu der skulle komme et vigtigt opkald.

Fortsættes næste side

Fortsat fra forrige side

Det evige spørgsmål: "Nå, hvad laver du så?"

Selvom det er et stykke tid siden, Reno arbejdede som parkeringsvagt, så ser han stadig de tidligere kollegaer. Fast 3 gange om året mødes 20 både nuværende og forhenværende parkerings-vagter til påskefrokost, sommerfest og julefrokost. "Halvdelen af dem er ikke engang p-vagter mere. Flere af dem er gået på efterløn eller er blevet pensionister, men vi ses altså stadig, og det er altid super hyggeligt", fortæller Reno. Det er en fast tradition, at de mødes på Stue 11 inde i byen, hvor de får noget mad, lidt at drikke og fortæller historier fra deres tid sammen som p-vagter.

Flere undersøgelser viser, at mange ledige finder det svært at være ude i sociale sammenhænge. Det er mere reglen end undtagelsen, at det første man bliver spurgt om til en fest eller anden sammenkomst, er "Nå, hvad laver du så?", og det kan være svært, når man for 117 gang skal forklare, at man er ledig og hvorfor man ikke har et arbejde.

Heldigvis synes Reno ikke, at det er det store problem i hans omgangskreds. Et par enkelte gange har han fået bemærkningen, "at det da er for dårligt, at han ikke har et arbejde". Til det svarer Reno blot, "Ja, men hvad vil du have, jeg skal gøre ved det? Jeg søger alt, jeg kan".

Det kan i det hele taget være svært at forstå, at der stadig er folk, der ikke kan sætte sig ind i, hvor vanskeligt det kan være at få et arbejde. Sætningen "Jamen, der er jo masser af ledige stillinger" høres ofte. Men når der, især i københavns-området, er op til 400 ansøgere pr. ledig stilling, ja, så kan det altså være en kende svært at vide, hvordan man skal skille sig ud som ansøger. Og



for nogle er det rigtig svært at blive ved med at holde modet oppe og tro på, at den næste ansøgning giver pote.

At få dagene til at gå

Vi spørger Reno, hvad han ellers får tiden til at gå med, og hvad der er det sværeste ved at være arbejdsløs. Reno fortæller, at han ud over at søge arbejde, løser soduko og kryds & tværs, og så spiller han en del dart i det lokale "kulturhus" om aftenen. "Ja, det lyder jo lidt bedre at kalde det kulturhus end bodega", griner Reno. Dartspil er en passion, han har sammen med sin kone, og de spiller ofte sammen med deres venner og ser også de store dartturneringer i fjernsynet.

Reno fortæller om overgangen fra at være fuldtidsbeskæftiget til at være arbejdsløs

"Men nogle gange kan dagene da godt blive lidt lange og kedelige", siger Reno. Heldigvis lader det til, at Reno i det store hele ikke har problemer med at få tiden til at gå. Han holder sig aktiv og har et dejligt positivt livssyn.

Tiden går hurtigt i godt selskab, og Etteren skal til at vende næsen hjemad igen. Men det har været både hyggeligt og informativt at være på besøg hos Reno, som altså har vundet Etterens konkurrence hele 2 gange. Måske han vinder igen om 5 år?



Hvis du ikke når at holde al din ferie

5. og 6. ferie kan udskydes og blive udbetalt på visse betingelser

Måske er du en af dem, der ikke når at holde al din ferie, inden ferieåret slutter 30. april? Bare rolig: Der er regler, der sikrer, at ferien ikke behøver at gå til spilde.

Hvis du er månedslønnet i en kommune eller region, har du mulighed for at overføre den 5. og 6. ferieuge til det ferieår, der starter 1. maj i år. Du kan også overføre til senere ferieår.

Overførsel af ferie kræver dog, at du og din arbejdsgiver har lavet en skriftlig aftale om det senest 30. september sidste år. Dette er en problematik, som vi jævnligt har beskrevet i Etteren.

Udbetaling af ferie

Du kan også aftale med arbejdsgiveren, at du vil have den 6. ferieuge udbetalt som feriepenge.

Hvis du har aftalt - og det skal også aftales senest den 30. september året før - at du vil have den 6. fe-

rieuge udbetalt, bliver den som hovedregel udbetalt automatisk med lønnen for maj måned. Det er ikke alle kommuner, der kræver, at medarbejderne skal melde ind inden 1. oktober året før. Men undersøg det lige, hvis du ønsker at få 6. ferieuge udbetalt. Reglerne er skitseret i § 19 og 19a i Ferieaftalen.

Hvis du ikke har anmodet om, at 6. ferieuge skal udbetales, og du heller ikke afholder den, bliver 6. ferieuge automatisk overført til næste ferieår.

Sygdom og anden lovlig feriehindring

Du kan altid få din ferie udbetalt, hvis du har haft en lovlig feriehindring. Der er 16 forskellige punkter på listen, som fortæller, hvad en lovlig feriehindring er. Men de væsentlige i almindelige arbejdssammenhænge er egen sygdom, pasning af syge i eget hjem efter reglerne i aftalen om fravær af familiemæssige årsager (barselsaftalen)

og barsel/adoption. Hvis du er syg og ikke har kunnet afholde ferie, kan du få feriegodtgørelsen udbetalt efter 1. maj.

Privat ansatte

Privat ansatte er omfattet af ferie-loven, men vær lige opmærksom på, at din overenskomst kan være med en privat arbejdsgiver, men alligevel kan du være omfattet af den kommunale ferieaftale, så tjen lige din overenskomst. Den siger blandt andet, at en lønmodtager og en arbejdsgiver kan aftale, at optjent ferie ud over 20 dage kan overføres til det følgende ferieår. En sådan aftale skal indgås skriftligt mellem parterne senest 30. september efter ferieårets udløb.

Du kan også få 5. ferieuge udbetalt på nogle særlige betingelser.

-cw



MANGE AF OS TRÆNGER TIL ET MOTIVATIONS-SPARK, MEN DER ER HÅB

Det er aldrig for sent at



Vil du gerne have en sundere livsstil, men har du svært ved at komme op af sofaen og i gang? Så kom til et motiverende foredrag med træner og diætist Michelle Kristensen - kendt fra TV 2. Du vil efterfølgende få mulighed for at deltage i et unikt FOA 1 trænings- og motivationsfællesskab på Facebook og Endomondo.

Info om arrangementet – "Vejen til en bedre livsstil"

Arrangementet inkluderer:

- Foredraget "Mission Sund" af Michelle Kristensen med information om kost, motion og livsstil samt generel kost- og motionsguide
- Kaffe og the, en bid mad og en øl eller vand
- Introduktion til trænings- og motivationsfællesskab på Facebook og Endomondo og opfølgningsarrangementet i sensommeren.

Tilmeldingsfrist: Tirsdag d. 19. maj

Dato og tid for arrangementet: Tirsdag d. 2. juni kl. 17.00

Mødested: FOA 1, kælderen, Vilhelm Thomsens Alle 9, 2500 Valby, indgang fra gavlen

Pris: Arrangementet er **gratis** og du er velkommen til at tage en ledsager med

Tilmelding: Først til mølle via hjemmesiden www.foa1.dk

FORUDE:

ændre livsstil – kom med!

Forskning viser, at ufaglærte mænds livsstil er skyld i, at de lever markant kortere end både kvinder og uddannede mænd. Den statistik vil FOA 1 gerne være med til at ændre. Derfor inviterer vi jer nu til forløbet "Vejen til en sundere livsstil".

Det er aldrig for sent at komme i gang med at ændre sin livsstil. Tænker du, at det er for besværligt at komme i gang med at spise sundere? Trækker sofaen mere end kondiskoene, når du kommer træt hjem fra arbejde? Så er du bestemt ikke alene, for mange af os trænger til et motivations-spark. Men det er ikke umuligt at ændre livsstils-vaner. Undersøgelser viser, at hvis du går i gang med en livsstilsændring sammen med andre i samme båd, er chancen for langvarig succes markant højere, fordi du har nogen at dele dine op- og nedture med.

"Mission sund"

Vi starter forløbet tirsdag den 2. juni med foredraget "Mission sund" af Michelle Kristensen, der er kendt træner og diætist. Hun mener, at det, vi spiser og drikker samt vores psykiske og fysiske helbred, er bestemmende for, om vi grundlæggende har et godt og sundt liv. I løbet af aftenen vil hun give nogle

konkrete og simple øvelser, som vi nemt og effektivt kan implementere i en travl hverdag – både derhjemme og på arbejdet.

Michelle Kristensen ser yderligere på de mange fordele, der er forbundet med at tillægge sig selv en marginalt sundere livsstil. Kort sagt – hvordan vi får en krop og en psyke, der står op og arbejder for os fra morgenstunden – fremfor at modarbejde os fra morgen til aften.

Gratis arrangement

Arrangementet er gratis, og det slutter ikke med Michelle Kristensens foredrag, for der er tale om et længere forløb med fokus på at få et sundere og bedre liv.

Vi har nemlig lavet et lukket facebookfællesskab, hvor vi efterfølgende kan motivere og støtte hinanden i at ændre livsstil. Her kan du lægge billeder op af mad, træning, resultater og gode råd.

Derudover laver vi også et træningsfællesskab på trænings-appen "Endomondo". Her kan I konkurrere mod hinanden, vise jeres fremskridt og opmuntre og motivere hinanden.

Trækker sofaen mere end kondiskoene, når du kommer træt hjem fra arbejde? Så er du bestemt ikke alene, for mange af os trænger til et motivations-spark. Men det er ikke umuligt at ændre livsstils-vaner. Undersøgelser viser, at hvis du går i gang med en livsstilsændring sammen med andre i samme båd, er chancen for langvarig succes markant højere, fordi du har nogen at dele dine op- og nedture med.

I løbet af sensommeren eller starten af efteråret holder vi et opfølgnings-arrangement for deltagerne, hvor vi kan udveksle erfaringer og holde hinanden fast på nogle bedre vaner.

-red.



Om Michelle Kristensen:
Michelle Kristensen er ernæringsekspert på Go' Morgen Danmark på TV2, og hun har blandt andet stået i spidsen for programmets "Go' Kur 2014", hvor hun som kostvejleder med fast hånd guidede seerne gennem kuren.

Hun er bachelor i idræt fra Århus Universitet og har læst supplerende fag i human ernæring på Københavns Universitet. Herudover har hun taget en lang række specialuddannelser inden for træning- og ernæringsområdet.

Hun har for nylig "formet" skuespillerinden Sonja Richter til hendes rolle i "Kvinden i buret".

OPSLAG

Åbningstider i FOA 1

Afdelingen og a-kassen holder åbent:

Mandag – onsdag:	9.00 – 15.00
Torsdag:	13.00 – 16.00
Fredag:	9.00 – 13.00

I åbningstiderne er der mulighed for både telefonisk og personlig henvendelse.

Det er altid en god ide at bestille tid, hvis du ønsker en personlig samtale. Ellers kan du ikke være sikker på, at den, du ønsker at tale med, er i huset.

Telefon og mail

Telefonnummer til FOA 1:	4697 1100
Telefonnummer til a-kassen:	4697 1101
Mail til FOA 1:	foa1@foa.dk
Mail til a-kassen:	akas048@foa.dk

Det er smart!

Hent dit LOPlus-medlemskort til mobilen.

Fremover kan du nøjes med at bruge smartphonen til at få kontante medlemsrabatter over hele landet i de mere end 1300 butikker, som LOPlus har aftaler med. Og du kan hurtigt få et overblik over de rabatter, der er i nærheden, når du er ude og handle.

Det nye mobile medlemskort hentes ved at sende en sms med teksten "KORT" til 1999, hvorefter man modtager et link til download af app'en. Allerførste gang, du bruger app'en, skal du logge ind med Nem-ID og lave en 4-cifret kode, der fremover bliver din personlige adgangskode.

Efter første login får du så adgang til medlemskortet, der byder på rabatmuligheder i hele landet. App'en kan også guide dig til den nærmeste butik, hvor du kan få rabat, eller du kan vælge at få vist en liste med samtlige 1300 rabataftaler, så du selv kan lave en søgning. App'en indeholder også en liste med inspiration til fordelagtige rabatter, og du kan altid se en oversigt over de nyeste rabatmuligheder.

Dit medlemskort er meget mere end et medlemskort



Sådan henter du dit medlemskort til mobilen

Send en sms med teksten "KORT" til 1999 så modtager du et link til download af dit medlemskort. Koster alm. sms-takst.



Få mere at vide om medlemskortet på www.loplus.dk/medlemsapp

God fornøjelse!

STAVLEN

Pensionist- og efterlønsklubben for kommunale arbejdsledere i FOA 1:

Skovtur onsdag den 17. juni 2015

Den årlige skovtur er nu på plads. Det bliver en spændende udflugt med besøg på Swane Museet i Odsherred. Herefter kører vi til Højby Kro, hvor der serveres en lækker kalvesteg med surt og sødt samt grøntsager. Desserten er citronfromage, og med i prisen er også én øl, vand eller et glas vin. Herudover er drikkevarer for egen regning. Efter maden vil der være kaffe og kage.

Turen starter med bus fra Lyshøjgårdsvej ved Valby Station kl. 9.00 præcis. Der forventes en strække ben- og drikkepause undervejs. Vi regner med at være tilbage ved Valby Station senest kl. 17.00.

Turen koster 250,- kroner for medlemmer og 275,- kroner for ledsagere

Tilmelding og betaling kan ske ved de kommende medlemsmøder, dog senest ved generalforsamlingen den 17. april. Evt. betaling via netbank med samme deadline til foreningens konto i

AL 5339- 0305984. Husk at anføre indbetalerens navn.

*På bestyrelsens og aktivitetsudvalgets vegne
Formand Helge Koch*

FOA 1 er på Facebook. Tjek www.facebook.com/foa.foa1

Tjek også www.foa1.dk. Her kan du blandt andet se et lille WebTV klip fra FOA 1s meget velbesøgte medlemsarrangement på Den Blå Planet.

Er du nyvalgt?

Husk at fortælle FOA 1, hvis du er valgt som tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant.

FOA 1 har en bred vifte af tilbud til vores tillidsvælgte medlemmer: "beskyttelse" i konkrete situationer, uddannelse og efteruddannelse, kurser og temadage, og på en del arbejdspladser er der også forhandlet funktionsløn til de valgte tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter.

Det er derfor vigtigt for FOA 1 at vide, at du er tillidsvælt, så du kan få de relevante tilbud.

Registreringen gælder for ALLE tillidshverv, både hvis du er (fælles)tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant, medlem af samarbejdsudvalg - SU og MED -, eller hvis du er suppleant til nogen af posterne.

Send nedenstående slip til os, så kontakter vi dig.

Navn og CPR-nr.:	Tlf.:
Adresse, postnummer og by:	
E-mail:	
Stilling:	Arbejdsplads:
Jeg er nyvalgt som: <input type="checkbox"/> Tillidsrepræsentant <input type="checkbox"/> Arbejdsmiljørepræsentant <input type="checkbox"/> Suppleant	
Pr. dato: _____	

Slippen sendes til FOA 1, Vilhelm Thomsens Alle 9, 2500 Valby.



LEDER

Af afdelingsformand Ken Petersson



Lev livet hele livet!

Denne leder er skrevet kort efter det, som beskrives som det største terrorangreb i nyere tid.

Jeg skal ikke i denne leder forsøge at give mit bud på, om det var terror eller en gal mand, om den ene religion er mere rigtig end den anden religion, om samfundet har svigtet, eller det er de utilpassedes egen skyld, om vi i vores krigsførelse slår flere uskyldige ihjel ude, end der er blevet herhjemme.

Det har rejst mange debatter, og mange af dem er sikkert taget, inden denne leder ser dagens lys, så jeg vil i stedet huske på det, som alle dødsfald bør give anledning til. Huskede du at leve livet, mens du havde det.

Ingen af os ved, hvornår vi har udløbsdato. Vi kan blive ramt af en frygtelig hændelse som weekendens terror, eller vi kan blive ramt af en bus eller et hjertetilfælde.

I dette nummer af Etteren kan du læse om, hvordan du selv kan være med til at øge dine chancer for, at dit ophold her på planeten bliver lidt længere. Der er faktisk en hel del, vi selv kan gøre, og vi ved det godt. Men det er svært at gøre det. Nogle gange hjælper det at gøre det i fælleskab, så det er det, vi forsøger at gøre med medlemsarrangementet, du kan læse om på side 20 og 21.

Så hvis du vil øge dine chancer for at blive her lidt længere, så hjælp dig selv, samtidig med at du hjælper dine kollegaer, som også har brug for det. Så det er bare at møde op!

Det kan være, at du tror på et liv efter døden, eller du tror på reincarnation, og så kan du jo trygt vente til dit næste liv med at lave ændringer. Men det liv, du har nu - det kunne du jo også vælge at tro på og så leve, så du får det bedste ud af det.

Hvis det gode liv for dig indeholder røg eller overdrivent alkohol forbrug, så fred være med det, hvis det er et bevidst valg, og du ønsker det sådan. Det vigtigste er blot, at du tager bevidste valg og ikke bare gør, som "man" plejer. Så kan du leve det liv, du ønsker og ikke det liv der forventes af dig.

Lige nøjagtigt det var dét, som flest døende fortrød på deres dødsleje, ifølge en optælling som en australsk sygeplejerske foretog over en årerække i sit arbejde med døende. Så lev det liv, du ønsker.

De næste ting, de fortrød, var, at de havde arbejdet så hårdt, at de ikke havde vist deres følelser, at de ikke havde holdt kontakten med vennerne, og at de ikke havde tilladt sig selv at blive mere lykkelige.

Jeg vil godt opsummere det til, at vi skal huske at leve livet og gøre de ting, som vi finder glæde ved sammen med de mennesker, vi kan lide.

I stedet for at tro på et liv efter døden, tror jeg, det er vigtigere, at vi tror på et liv før døden og giver os selv lov til at leve det.