

HUSK ... at aflevere dit mobilnummer og din mail adresse til **FOA !**



Kontorets åbningstider

TELEFON NUMMER:

46 97 16 00

Mandag: kl. 10.00-15.00

Tirsdag: kl. 10.00-15.00

Onsdag: kl. 10.00-15.00

Torsdag: kl. 10.00-17.00

Fredag: kl. 10.00-12.00

Fax: 46 97 16 01

Email: Koege@foa.dk

www.foa.dk/koege

Socialrådgiver:

Telefonisk henvendelse og tidsbestilling er:

Mandag: kl. 10.00-15.00

Tirsdag: kl. 10.00-15.00

Onsdag: kl. 10.00-15.00

Torsdag: kl. 10.00-15.00

Fredag: Fri

PenSam:

Tid aftales hos PenSam på tlf. 44393939

- eller kontakt FOA Køge på tlf. 46971600

Bladudvalget:

Jonna Slott, ansvarshavende

og Jytte Melau

Oplag: 3.500 ex.

.....

Indholdsfortegnelse

Leder 3

Afdelingen

Tid til forandring 4

Vejlleder blev hædret af FOA 5

Aktiviteter

EDB 6

Svømmekort 6

Kop & Kande Invitation 7

Julearrangement 8

Juletræsfest 9

A-kasse

Orienteringsmøder 10

Få styr på dine kompetancer 11

I tvivl om dine muligheder 14

Seniorklub

Efterårshygge og Julefrokost 15

PenSam 16

DEADLINE

Indlæg til lokalblad nr. 100 er den 13. november 2013 kl. 12.00

Lokalblad nr. 100 udkommer den 19. december 2013

LEDER

MOTION- GODT ELLER SKIDT?

Hårdt fysisk arbejde og hård træning kan være en farlig cocktail

Motion i fritiden forbedrer dit helbred, uanset hvilket job du har. Sådan har rådet enstemmigt lydt i flere år. Nu viser en omfattende belgisk undersøgelse, at har man hårdt fysisk arbejde, skal man måske være forsigtigt med meget hård konditions- og styrketræning: Undersøgelsen omfatter over 14.000 belgiske mænd.

Folk, der allerede er udmattede efter lange arbejdsdage uden de nødvendige pauser, får ikke gavn af hård fysisk aktivitet i fritiden. Tværtimod ser det ud til at kunne overbelaste deres hjerte, siger undersøgelsen. Undersøgelsen forklarer, hvordan fysisk aktivitet i fritiden og på jobbet giver meget forskellige fysiologiske reaktioner i kroppen.

Fysisk aktivitet i fritiden er normalt mere dynamisk, som for eksempel gang eller løb, der træner hjertet. Derimod er fysisk aktivitet i arbejdstiden ofte mere statisk. Det gælder løft af tunge genstande, at stå med armene over skulderhøjde og arbejde i ubekvemme arbejdsstillinger. Det træner ikke hjertet, men overbelaster det siger undersøgelsen, den gavnlige effekt, man opnår ved at dyrke motion i fritiden, ikke ser ud til at gælde alle.

Man kan se, at folk med et meget fysisk hårdt arbejde ikke får denne gavnlige effekt af fysisk aktivitet i fritiden. Rent faktisk har denne gruppe den højeste risiko for at få hjerte-kar-sygdomme, siger undersøgelsen.

Man kan forsat trygt motionere.

Det er blevet undersøgt i flere store danske befolkningsundersøgelser. Her ser man det gode, positive effekter af at motionere i fritiden,

uanset om man har et siddende arbejde eller et hårdt fysisk arbejde. En forklaring på forskellene i de danske og den belgiske undersøgelse kan være, at der er stillet lidt forskellige spørgsmål om, hvor hårdt det fysiske arbejde er, og at det ikke er præciseret, hvilken form for motion man dyrker.

Man er da heller ikke i tvivl om at motion i langt de fleste tilfælde er gavnligt. Det handler blot om at tilpasse den fysiske aktivitet i fritiden til den type arbejde, man har.

På baggrund af de danske undersøgelser kan erhvervsaktive med hårdt fysisk arbejde trygt være fysisk aktive i fritiden. Den belgiske undersøgelse peger dog på, at hvis du har et hårdt fysisk arbejde, skal du måske være forsigtig med hård fysisk aktivitet i fritiden som at løbe maraton eller bedrive hård styrketræning.

Man efterlyser flere undersøgelser på området. Det skal gøre det muligt at anbefale, hvem der skal dyrke hvilken form for motion.

-Kilde arbejdsmiljømagasinet.

Linda Andersen, næstformand



AFDELINGEN

Tid til forandring!

FOA Køges lokale fagblad fremtid er til debat i afdelingsbestyrelsen. Ved budgetlægningen for 2014 skal der tages stilling til om bladet fremover bliver erstattet af nyhedsbreve. Dog er det besluttet at bladet max. udkommer 2 gange årligt.

Vores ønske er at kommunikation fra FOA Køge til medlemmerne vil foregå elektronisk via nyhedsbreve til medlemmernes mailadresse.

Nyhedsbrevet vil give os en mulighed for at målrette de informationer, der er relevant for den enkelte, afhængig af type arbejdsplads og geografisk område.

Nyhedsbrevet vil blive lagt på vores hjemmeside, hvor man også kan tilmelde sig og få det direkte hjem i sin mailboks. Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside www.foa.dk/koege

Information via sms med korte beskeder vil vi på længere sigt også gøre brug af. Der vil blive udsendt opslag til alle vores tillidsvalgte med de aktiviteter, vi sætter i værk, og alt annonceres på hjemmesiden.

Vi forventer at den elektroniske kommunikation giver os fordele med at komme ud med vores budskab meget hurtigere til jer medlemmer.

Det betyder til gengæld, at det er utroligt vigtigt, at vi har de rigtige oplysninger på dig.

Kontakt os gerne for at høre, om vi har de rigtige oplysninger på mail koege@foa.dk

Vi har brug for, at du meddeler os følgende ændringer, hvis du:

Skifter mobilnummer

Skifter din E-mail

Skifter arbejdsplads

TV nyt efterår 2013

Sæt allerede nu X i kalenderen.

Mini FOA på HK Klinten i Rødvig den 17. – 18. januar 2014

FIU Nr. 2414-14-03-01. Du kan allerede nu tilmelde dig.

Husk at oplyse dit cpr nr. ved tilmeldingen.

Sidste frist for tilmelding er den 1. november 2013.

I vil senere få en mail med Indhold på Mini FOA



AFDELINGEN

Vejleder blev hædret af FOA

Artiklen er fra
Dagbladet
d. 6 juni 2013

KØGE: FOA Køge og FOA Roskilde blev i foråret enige om at kåre årets praktikvejleder, fordi vejlederne gør et kæmpe stykke arbejde i kommuner og regioner.

FOA vil med kåringen sætte fokus på vigtigheden i at være en dygtig vejleder og hvor stor betydning det har for eleverne, at de oplever en god praktik.

I går blev prisen uddelt, og det er sket på baggrund af en stemmeseddel, der er uddelt på SOSU skolen i Greve. Her kunne eleverne deres praktikvejleder. Sidst i maj var afstemningen slut, og der blev kåret 1 vinder. Vinderen blev udtrukket blandt indstillede praktikvejledere fra Roskilde og Køge Sy-

gehus, Lindegården, Samt kommunerne Lejre, Greve, Roskilde, Stevn, Solrød og Køge.

Vinderen blev Praktikvejleder Helene Kalnæs fra rehab-afdelingen i Køge kommune.

FOA overraskede Helene på hendes arbejdsplads torsdag, med en flot buket blomster og en kurv med lækkerier til hende og hendes kollegaer.

Helene Kalnæs blev indstillet af SSA elev Carina Piilmann Nielsen, som blandt andet skriver:

»Min praktikvejleder brændte for det at være praktikvejleder. Min vejleder var der når jeg havde brug for det.«



På billedet ses leder af Rehab Køge Pia Cold, Tine Rasmussen uddannelses koordinator, Helene Kalnæs årets praktikvejleder, Lona Hansen FOA Roskilde og Pia Larsen FOA Køge.

AKTIVITETER

EDB
FOA KØGE
i samarbejde med
KØGE HANDELSSKOLE

FOA
DATASTUEN

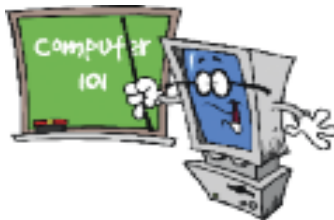
Kurserne foregår på Handelsskolen
Kurserne afvikles hele året på nær
uge 8 og 42.

**Alle kurser er om dagen fra ca. kl.
8.15 – 15.15**

Gratis for ledige,
men kontakt din A-kasse
inden tilmelding.

A-kassen godkender deltagelse,
hvorefter Jobcenter underskriver og
stempler optagelsesblanket. (Udle-
vers på Køge Handelsskole eller i
FOA Køge)

Alle kurser kan etableres som dag,
eftermiddag og aftenkurser ved
min. 14. deltagere i FOA Køge.



Hvem kan deltage - Alle kan deltage.
Hvis du er fyldt 20 år og din
uddannelse ikke overstiger en
erhvervsuddannelse eller et niveau,
der kan sidestilles hermed.

Du har også mulighed for at søge
VEU-godtgørelse, som svarer
til højeste dagpengesats.

**Ring eller mail efter ansøgningskema og for nærmere oplysninger hos Eva
tlf. 46 97 16 00, E-mail: koege@foa.dk**

Svømme- og motionskort

Til Køge Svømmeland kan købes i afdelingen
Prisen er kr. 340,- for 10 ture til svømmehal
eller kr. 420,- inkl. motion

OBS! For pensionister er det billigere at købe i Køge Svømmeland



AKTIVITETER



Invitation

Vi vil hermed gerne invitere jer til en hyggelig indkøbsaften hos *Kop & Kande* Rønnedevej 8 i Faxe.

Tirsdag den 3. december 2013.

Der vil være mulighed for at handle i butikken fra kl. 18.00 til 21.00.

I er meget velkomne til at tage gæster med, husk blot at tilmelde dem.

*Husk at du hos *Kop & Kande* også finder et udvalg af legetøj.*

Julen nærmer sig hastigt og det er en travl tid, hvor det kan være svært at nå det hele

og derfor tilbyder vi jer denne aften.

Der vil være mulighed for at handle til både arbejde og privat og vi vil denne aften

*(kun denne aften) tilbyde jer **RABAT:***

-20 % på alt

Vel mødt.

Tilmelding ved Birthe Jepsen på sms tlf. 20717443

eller mail birthejepsen@mail.dk (husk navn, tlf.nr., hvor mange der kommer).

Sidste frist for tilmelding fredag den 29. november 2013.

Med venlig hilsen

Kop & Kande

Anita og Natasja

.....NYT.....NYT.....NYT..... NYT.....NYT.....NYT...

*For dem som ikke har mulighed for at komme denne aften, tilbyder vi, at I kan handle på vores netbutik www.kopk.dk og få **RABAT:***

-20 % på alt

I perioden fra den 25. november 2013 til den 4. december 2013.

*Skriv blot **KOPK20** i rabatkode feltet.*

AKTIVITETER



**FOA Køge inviterer medlemmerne til
JULEARRANGEMENT**

Torsdag d. 5. december 2013 kl. 18.00 – 21.30

På Teaterbygningens store sal, Bag Haverne 1 i Køge.

Kom og vær med til en hyggelig aften.

Vi er så heldige at HITFINGERS igen i år, kommer og underholder med sang, og musikquiz.



Der vil være lidt god mad, samt øl, vin og vand. Kaffe og godter.



Alt dette for kun 100 kr.

Der er plads til 100 personer, så skynd dig. Billetterne sælges i FOA Køge Nørregade 52 efter først til mølle princippet fra d. 7. november til d. 26. november.

**Vi gælder os til at se dig.
Festudvalget**

AKTIVITETER

JULETRÆSFEST

For afdelingens medlemmer og familie.

**Søndag d. 8. december 2013 fra kl. 14.00 til kl. 17.00
på Teaterbygningen i Køge**



Kom og vær med til en hyggelig dag sammen med

Hitfingers og Julemanden

Vi skal synge og danse, lave konkurrencer og meget, meget mere.

Der vil være godteposer, æbleskiver, sodavand og is til børnene.

Til de voksne vil der være gløgg / kaffe samt æbleskiver.

Endvidere vil der være mulighed for at købe øl, vand og vin.

Billetter kan købes i afdelingen

fra d. 7. november 2013 til den. 26. november 2013

til en pris af 50 kr. for voksne og 25 kr. for børn.

Der er begrænset antal billetter, sælges efter først til mølle princippet.



Husk nissehuen
Vi glæder os til at se rigtig mange
Hilsen FOA Køge



A-KASSE

Orienteringsmøder om efterløn

FOA-Køge inviterer til 2 orienteringsmøder om efterløn.

Hvis du nærmer dig efterlønsalderen og betaler til efterlønsordningen, så er der en mulighed for at komme til møde i afdelingen, hvor vores A-kasseleder Ole Bruun vil gennemgå reglerne for

- Efterlønsbevis
- Overgang til efterløn
- Udskydelse af efterløn
- Pensionsmodregning
- Arbejde og efterløn
- Økonomi i efterlønsperioden
- Skattefri præmie



Der plejer at være efterspørgsel på disse møder, og vi har tradition for, at man kan tage en ledsager med. Møderne holdes

TORS DAG DEN 17. OKTOBER 2013

og

TORS DAG DEN 21. NOVEMBER

i FOA, Nørregade 52

Møderne starter kl 17, hvor afdelingen serverer en sandwich, og afhængig af spørgelysten, skal man regne med at møderne varer ca. 2 timer

Tilmelding er absolut nødvendig på telefon 46 97 16 00

A-KASSE

Få styr på dine kompetencer -eller find dit guld, som de siger på Køge Handelsskole

Mange ansatte på det offentlige område oplever desværre fyringstrusler som en reel del af deres hverdag, fordi der spares, omstruktureres og udliciteres. Hvis du er fyringstruet, kan det være en rigtig god ide at få styr på, om du med noget ekstra uddannelse lettere kan komme videre til et nyt job. Hvis du er ledig, kan det ligeledes være en god idé at få afklaret, om et uddannelsesforløb kan bringe dig i arbejde. Men først skal du finde dit uddannelsesguldbredde frem og få lavet en Individual Competence Assessment (IKV).

Via en IKV kan du få afklaret din uddannelses- og arbejdsmæssige baggrund, og få svar på, hvad der kan sidestilles med at have taget en formel uddannelse. Men hvordan foregår sådan en kompetencevurdering egentlig. Jeg satte mig for at prøve det på egen krop, og Køge Handelsskole var så venlig at lege med på idéen.

Smidt ud af FOA

Jeg mødtes med Karen Skipper på Køge Handelsskole, og hun skulle vurdere mine kompetencer og lave en uddannelsesplan til mig. Karen er chefkonsulent og har stor erfaring med den slags.

Jeg har i mange år haft kontorarbejde, men da min vej ind i FOA gik via tillidsmandsarbejde som portør og bestyrelsesarbejde i FOA-afdelingen, har jeg ikke et ærligt stykke papir på, at jeg har formelle kompetencer til at lave det, jeg rent faktisk gør hver eneste dag.

Min nysgerrighed gik på, at hvis nu FOA fyrede mig, hvilket jeg dog ikke regner med, kunne jeg så med et relativt kort, supplerende uddannelsesforløb få papir på, at jeg var en rigtig, ægte kontorslave.

Jeg havde på forhånd snakket med Karen pr. telefon, og vi havde aftalt et møde, hvor hun bad mig medbringe alt hvad jeg kunne grave frem af uddannelses- og kursusbeviser og et fyldestgørende CV, så hun kunne vurdere min baggrund.

Guldet i kælderen

I kælderen havde jeg fundet mine gamle skolepapirer fra 1969 frem. Og mit svendebrev som blikkenslager. Og diverse andre papirer, jeg aldrig havde regnet med at få brug for.

Fortsættes næste side

A-KASSE

Fortsat fra forrige side

Vi lagde ud med, ud fra mit CV, at snakke om mit arbejdsliv, og Karen stillede diverse opklarende spørgsmål for at lodde bredden og detaljegraden af det jeg har beskæftiget mig med. Jeg har været i FOA siden 1986, og har beskæftiget mig med arbejdsskadesager, arbejdsmiljøarbejde og arbejdsløshedslovgivning som hovedområder. Fra 1996 og har jeg været lokal A-kasseleder, senest for FOA Køge og Roskilde fra juni måned sidste år.

Så gik vi videre til mine medbragte papirer. På kontoruddannelsen er der følgende grundfag: Dansk, Erhvervsøkonomi, Engelsk, 2. fremmedsprog, Informationsteknologi, Salg og service og Samfundsfag. Nu skulle vi se på, hvilke af disse grundfag, jeg kunne få godskrevet. Mit svendebrev som blikkenslager fra 1973 blev straks skrottet, ligeledes mit portøruddannelsesbevis fra 1977, men så nåede vi til mine afgangspapirer fra skolen - 2. real i 1969. Som en høj slog Karen ned på, at jeg havde haft tysk i skolen. Og det sammenholdt med, at jeg indenfor de seneste år har taget nogle moduler i tysk på Studieskolen i København, gav merit i forhold til 2. fremmedsprog. Samfundsfag fik jeg også godskrevet, da jeg havde taget det som HF enkeltfag. Godt nok i 1981, men sammenholdt med min erhvervs erfaring var det OK. Det samme gjaldt faget dansk. Informationsteknologi ville jeg med nogle få kursusdage kunne få godskrevet, da det kun var et spørgsmål om at blive bedre til Excel samt at lære programmet Access fra Office-pakken.

Af de 7 grundfag var der altså 3, jeg ville blive nødt til at gøre noget længerevarende ved; Erhvervsøkonomi, Salg og service samt Engelsk. Det ville kunne klares med et kursusforløb på ½ år. Oveni skulle jeg så tage et specialefag, hvilket ville tage 9 uger.

Næste skridt i en kompetencevurdering er, at man udfylder et såkaldt meritskema for at få vurderet, om ens erhvervs erfaring kan give merit i forhold til den praktiske del af den uddannelse, man ønsker papir på. Der var 65 spørgsmål på skemaet, jeg skulle forholde mig til og så at sige give mig selv karakterer om. Hvis jeg opnåede et minimum af point – hvilket jeg gjorde – betød det, at jeg ikke behøvede at tage den praktiske del af kontoruddannelsen. Havde det været i virkeligheden, skulle FOA som min arbejdsgiver have vurderet min besvarelse af meritskemaet og, såfremt man var enig i besvarelsen, skrevet det under.

Hvis vi forudsætter, at alt det her var på plads, ville jeg blive betragtet som *GVU-kandidat, og Karen kunne lave en uddannelsesplan til mig. Planen ville beskrive de fag jeg skulle tage før jeg kunne gå op til den afsluttende eksamen, og tidsmæssigt handler det om bruge 8-9 måneder på projektet, da jeg jo fik godskrevet

Fortsættes næste side

A-KASSE

Fortsat fra forrige side

praktikken. Planen ville gælde i 6 år og hvis jeg gik ledig i en periode, ville jeg vise jobcentret planen med henblik på at komme i gang med at tage de manglende fag.

I FOA-regi er der mange pædagogmedhjælpere, der får lavet en IKV forud for, at de tager uddannelsen som pædagogisk assistent. Efter samme metode som jeg prøvede. Det handler simpelthen om at få vurderet, hvad man har med i bagagen af uddannelse og erhvervs erfaring, så man kan korte et uddannelsesforløb af.

Vil du vide mere om kompetencevurdering og voksenuddannelse, er Uddannelses-Guiden et godt sted at starte. www.ug.dk

Ole Bruun, A-kasseleder

**GVU står for Grundlæggende Voksen Uddannelse*



Svendebrevet blev skrottet, men andet kunne bruges.

A-KASSE

Er du ledig og i tvivl om dine muligheder?

-hvis ja, kan et afklaringsforløb på Køge Handelsskole anbefales.

Heldigvis kommer rigtig mange ledige hurtigt i arbejde igen, men desværre oplever vi også, at uforholdsmæssigt mange af FOA Køges ledige mister retten til dagpenge efter et længerevarende ledighedsforløb. Alene her i 2. halvår af 2013 står 23 ledige til at miste dagpengene, med mindre de når at finde noget arbejde.

Derfor denne opfordring, hvis du er ledig, og ikke lige står med et arbejde på hånden: Få afklaret dine kompetencer. Og få afklaret, om vejen til et job går gennem et uddannelsesforløb. Forkæl dig selv med et afklaringsforløb, hvor det er dig og dine muligheder der er i centrum.

Om forløbet

Det foregår på Køge Handelsskole og varer 2 uger, hver dag fra 8.30 – 13.30. Du møder op med, hvad du har i bagagen af formelle og uformelle kompetencer. De formelle kompetencer er f.eks. eksamensbeviser, kursusbeviser og udtalelser, mens de uformelle kompetencer er usynlige for mange. Det kan f.eks. være arbejde i interesseorganisationer, frivillig fodboldtræner eller formand i en andelsboligforening. Alt sådan noget skal frem i lyset, og kan måske bruges til at afkorte et uddannelsesforløb.

De 2 uger går med kortlægning af det hele, og efter forløbet har du et forslag til en plan til at gå videre i uddannelse og job.

Forløbet koster 3.200 kr. men hvis du er interesseret, skal du kontakte dit jobcenter, som kan dække udgiften hvis du kan få det aftalt i en jobplan.

Vil du vide mere om forløbet?

Vi sender dig gerne en pjece om forløbet, bare ring til os, men du kan også få yderligere oplysninger ved at kontakte voksenvejleder Karen Skipper på Køge Handelsskole, telefon 4061 6973.

På skolens hjemmeside, www.khs.dk kan du også finde oplysninger om forløbet, bl.a. datoer for kommende forløb.

Ole Bruun, A-kassen FOA Køge



Der er god stemning på forløbene ...

SENIORKLUB

Efterårshygge mandag 21. oktober 2013

Efterårsarrangementet holdes

i Riddersalen hos FOA

Nørregade 52 kl. 13.00

Der vil være foredrag om Tove Ditlevsen,
hendes liv i ord, billeder og sang.

Det fremføres af Jeannet Ulrikkeholm

Foreningen vil vi være vært ved en let anretning.

Pris kr. 70.00

Max. 35 personer

Tilmelding samt betaling senest d. 8. oktober.



Julehygge tirsdag 26. november 2013

Julehyggen holdes i Riddersalen hos FOA

Nørregade 52 kl. 13.00

Pris kr. 50.00 inkl. forplejning og

3 plader til Banko.

Tilmelding samt betaling senest 18. november i afdelingen



Julefrokost 2013

Sammen med afdelingens julearrangement
d. 5. december kl. 18.00 på Teaterbygningen.





DAGPENGE⁺

MIST IKKE MODET, HVIS DU MISTER JOBDET!

LIDT MERE TRYGHED PÅ ET UTRYGT ARBEJDSMARKED

Det kan virke skræmmende at miste arbejde og indtægt. Men en god forsikring kan give dig ro og frihed til at finde et godt ståsted – og et nyt arbejde.

SÅ LIDT KOSTER DEN EKSTRA SIKKERHED

DAGPENGE⁺ garanterer dig en fast, månedlig udbetaling oven i dine dagpenge – helt op til 90 % af din nuværende løn. Og til en meget fordelagtig pris.

IKKE FOR ALLE – EN FORDEL FOR FOA-MEDLEMMER

DAGPENGE⁺ er et særligt tilbud til dig, der er medlem af FOA og FOAs A-kasse. Vil du også have mere tryghed i din hverdag, så ring til os eller klik ind på foa.dk/dagpengeplus og beregn, hvor lidt det egentlig koster.

Ring på 44 39 39 99



FÅ OP TIL 90 %
AF DIN LØN, HVIS
DU BLIVER LEDIG

1.000 kr. oven i dine dagpenge
i 6 måneder koster kun
24 kr. om måneden