

Etteren

Nr. 2 // 2025

VINDER AF GÅT EN ARBEJDSPLADS

Roald Lundgren er livredder i Kildeskovs-hallen og dedikeret saunagasmester i et wellnesscenter, og han er drevet af et ønske om at skabe gode oplevelser for brugerne. Mød ham på side 5.

Side 5

Lederforeningen i FOA har fået ny bestyrelse

To medlemmer af FOA 1 er valgt ind i den nye bestyrelse: Kim Bach, teknisk ejendomsleder på Ny Vesterbro Skole og Lars Lund, funktionsleder på Rigshospitalet. De giver deres bud på, hvilke opgaver Lederforeningen skal fokusere på.

Side 14

TEMA: Familieliv og job. Natarbejde

Når døgnet er vendt på hovedet, påvirkes kroppens naturlige døgnrytme, og det kan give søvnforstyrrelser og helbredsproblemer. Vi har mødt Chili Kähler, der har arbejdet som nattevagt i mange år. Læs interviewet med hende side 10.

Side 10

Vi tror på, at **kvalitet og skarpe priser** kan gå hånd i hånd

Ifølge Forbrugerrådet Tænk kan man i gennemsnit spare 3.000 kr.* ved at samle sine forsikringer hos os, sammenlignet med andre selskaber.

Vi kan holde priserne lave, fordi vi er ejet af fagforeninger, og vi går ikke på kompromis med kvaliteten.

Kan du også spare penge?
Få et uforpligtende tilbud



* Ifølge Forbrugerrådet Tænks test af samlet forsikringspakke af juni 2023.



Forsikring

INDHOLD

- 4** Gæt et sted - konkurrence
- 5** Vinder af Gæt et sted:
Roald Lundgren
- 8** Til møde med PenSam Bank
- 9** Kend reglerne: Hvordan er det
nu lige med feriereglerne
- 10** **TEMA:** Natarbejde
- 14** FOAs Lederforening: Ny bestyrelse
- 18** Besøg på en FOA 1 arbejdsplads:
Valby Vandkulturhus
- 21** Det skal være kedeligt
at investere
- 22** Arrangementer: Sommer og
pølsevogn i FOA 1
- 23** Opslagstavlen
- 24** Leder: PenSam Bank er solgt



18

På job i 600m³ vandland

Valby Vandkulturhus er et Paradis for vandhunde og svømmere og et stort hus, der kræver vedligehold, rengøring, og opsyn. Erik Gjerdrum Olsen er teamkoordinator i svømmehallen og en af dem, der sørger for at få det hele til at se pænt og indbydende ud.

9

Ferie, ferie, ferie

Hvordan er det nu lige med de der ferieregler?

22

Arrangementer

Kom med på en guidet rundtur på en af Københavns store kirkegårde og se Danmarks største og mest moderne krematorie.



ETTEREN • NUMMER 2 • 2025 • 27. årgang

Forsidebilledet: Roald Hirosh Lundgren Foto: Anette Olsen • **Udgiver:** FOA 1, Vilhelm Thomsens Allé 9, 2500 Valby Faglig afd. tlf. 46 97 11 00 • A-kassen tlf. 46 97 11 01 • foa1@foa.dk www.foa1.dk • **Åbningstider:** Mandag-torsdag: 8.30-16.00, Fredag: 8.30-15.00 **Redaktion:** Ken Petersson [ansv.], Claus Windfeld og Anette Olsen **Produktion:** KLS Pureprint • **Udgivelsesdatoer i 2025:** Marts, juni, oktober, november. Etteren udkommer fire gange i 2025. Du er velkommen til at foreslå indhold til bladet. Forslag skal være os i hænde senest 10. september til bladet, som udgives i uge 43.

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN



Vi tager ansvar for
indholdet og er tilmeldt

PRESSE
NÆVNET



Konkurrence: GÆT EN ARBEJDSPLADS

Kan du gætte, hvor billedet er taget? Så ved du også, hvilken arbejdsplads, det handler om.

Har du et bud på, hvor det er, så send dit svar til foa1@foa.dk eller i en konvolut til FOA 1, Vilhelm Thomsens Alle 9, 2500 Valby. Du har chancen for at vinde et gavekort på 400 kr. til www.gavekortet.dk. samt en FOA 1 taske.

Send dit svar senest to uger efter modtagelsen af bladet. Skriv Gæt et sted i emnefeltet

Husk navn og kontaklinformationer. ●



Tillykke til vinderen af sidste nummers Gæt et sted konkurrence: Roald Lundgren

Roald har tidligere arbejdet i Vandkulturhuset i Valby og arbejder nu som livredder i Kildeskovshallen i Gentofte.

Vidste du at...

Valby Vandkulturhus er tegnet af Nøhr og Sigsgaard Arkitekter. Det 3.530 kvadratmeter store plaskeparadis i to etager inviterer til motion, leg og afslapning. Svømmehallen stod færdig i foråret 2021 og fremstår som en lidt kantet skulptur med skæve, 'væltede' linjer, der fører tankerne hen mod kubisme.

Svømmehallen er indrettet med et morskabsbassin med 4 baner af 25 meter med en vanddybde fra 120cm-200cm, en stor og en lille grotte, et lille undervisningsbassin med en vanddybde på 40 cm. På første sal er der et varmtvandsbassin samt saunaer. Kom med indenfor i Valby Vandkulturhus på side 18.



FOTO: MARTIN TOFT BURCHARDI BENDTSEN

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Roald har været på konflikthåndteringskursus i at *nudge* svømmehallens brugere til at udvise en hensigtsmæssig adfærd. *Nudging* handler om at påvirke brugernes beslutning på en positiv måde uden at begrænse deres valgfrihed

Initiativer risikerer at drukne i en tidslomme

Teknisk service medarbejder Roald Hirosh Lundgren brænder for at skabe gode oplevelser for svømmehalsgæsterne i Kildeskovshallen og har masser af gode ideer til hvordan. Han er livredder og bijobber som saunagusmester og har taget initiativ til at få skabt wellness og saunagustilbud i Kildeskovshallen, men er stødt på udfordringer undervejs.

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN



Man føler sig hensat til 70'erne, når man skubber døren op til Kildeskovshallen i Gentofte og kommer ind i den elegante foyer. Oran-gefarvede vægge, røde klinker og en masse trælameller skaber en hyggelig og tryk stemning på den lidt retro-agtige måde.

Etterten har sat Roald Hirosh Lundgren stævne til en snak i anledning, af, at han har vundet konkurrencen Gæt en arbejdsplads. Roald er uddannet grafisk trykker men måtte skifte karrierespor, da teknologien ændrede sig i digital retning, og hans arbejdsplads Egmont lukkede sine trykkerier. Han søgte uopfordret ind i Kildeskovshallen i 2019 og har været der lige siden. Tidligere arbejdede han i Københavns Kommune i Vesterbro Svømmehal og før det i Valby Vandkulturhus, som var hans første svømmehal.

”Det var derfor jeg genkendte billedet af svømmehallen i Etterten og sendte mit svar ind,” griner han.

Roald har taget den obligatoriske erhvervslivredder-uddannelse, men det var lidt af en udfordring at lære at dykke, og Roald husker det som noget af det hårdeste at komme igennem.

”Det var meget grænseoverskridende. Den der kvæl-ningsfølelse, det kunne jeg slet ikke have”.



Men gennem træning i først at svømme langs bunden på det lave område i bassinet og så længere og længere ud, begyndte han at tro på det.

”Så prøver du med én meter, to meter, tre meter, og lige pludselig kan du ligesom komme derned,” forklarer Roald.

Livredderjobbet bør anerkendes mere

Roald har været med til én redningsaktion i en svøm-mehal i en anden kommune, hvor en far og en søn, der ikke kunne svømme, skulle reddes op af bassinet. De to var udlændinge og kunne ikke dansk og dermed heller ikke læse skiltene, hvor der stod, hvor dybt, bassinet var.

”Og pludselig kan de ikke bunde, og jeg kan se ud af øjenkrogen, at der er noget galt, selvom de ikke siger noget. Jeg hører kun et lille hvin fra drengen, mens faren begynder at lave det, vi kalder en ’bøje’, altså hvor krop-pen dykker op og ned under vandet som en korkprop, fordi han ikke kan få luft. Og så måtte jeg jo i,” fortæller Roald.

Så der var hans træning og erfaring med altid at have et øje på, hvad der sker i svømmehallen, med til at redde liv. For havde han ikke været opmærksom i øjeblikket, var det måske gået galt. Derfor synes han også, det er lidt ærger-ligt, at livredderjobbet ikke bliver værdsat mere.

”Man skal nok have prøvet at arbejde som livredder i længere tid for at kunne sætte sig ind i, hvordan det er at være i. Der er nok en tendens til, at man kloger sig på an-dres jobfunktion. Man tænker måske, ’hvor hårdt kan det være at sidde på en stol og holde øje’. Men der er varmen, der er klordampene og støjen, og det er stressen ved hele tiden at være på, når folks øjne hviler på dig, der kan være hårdt,” siger han.

Man skal vælge sine kampe

Som i alle svømmehaller er der også i Kildeskovshallen fokus på sikkerhed og hygiejne. For Roald er det vigtigt at være imødekommende også overfor brugere, der ikke følger anvisningerne. Han har været på konflikthåndte-ringskurser i at *nudge* brugerne, dvs. motivere folk til en ønsket adfærd ved at være imødekommende og aldrig være afvisende uden at komme med et alternativ.

”Det er sjældent, der er problemer, 95% af tiden er folk søde, men nogle gange møder jeg brugere, der går i forsvarsmode med det samme, hvis man beder dem om fx at gå i bad, før de hopper i”.

”Men man skal lige vælge sine kampe. Det er måden, du er på i forhold til folk, der er afgørende, og jeg forsøger at komme med et alternativt, fx at de kan tage badehætter på, hvis de ikke vil have vådt hår”, forklarer han.

Kildeskovshallen er bygget i 1970-1972, og er designet af arkitekterne Ebbe Clemmensen og Karen Clemmensen. Inde fra bassinerne er der en storslået udsigt til havens træer og skulpturer, som man kan nyde, mens man plasker. Svømmehallen har 25-meter og 50-meter bassiner samt et børnebassin og et babybassin. Kildeskovshallen tilbyder borgere med handicap adgang til og fra både baby- og varmvandsbassinet samt 50-meter bassinet ved hjælp af en bassinlift.



Initiativrig saunagasmester

Udover jobbet som livredder arbejder Roald også som saunagasmester i et wellness-center i Hellerup. Det er hans store passion at skabe den type oplevelser.

”Det er virkelig noget, jeg nyder at lave, og som jeg også er god til. Det giver mig noget at være sammen med mennesker på den måde – det er en fælles oplevelse. Det er mig, der er facilitator, men publikum er med til det. Det kan virkelig noget,” forklarer han.

Faktisk undersøgte Roald på eget initiativ mulighederne for at kunne tilbyde wellness og saunagusoplevelser i Kildeskovshallen og havde introduceret ideen til ledelsen, men der var for mange forhindringer til, at projektet kunne lykkes.

”Det er simpelthen umuligt på grund af den fredning, Kildeskovshallen er underlagt,” forklarer Roald.

Han havde ellers en ide om, at en af de gamle saunaer, der ikke længere var i brug, kunne indrettes til saunagus, og han havde allerede leget med ideen om, at det skulle hedde KildeWell, men der manglede opbakning til projektet.

”Jeg har prøvet fem år, jeg har lavet planer og rapporter til ledelsen og undersøgt med udbydere og det hele. Det

hele var pakket og klart, vil jeg mene, og jeg manglede egentlig bare borgmesteren og Kommunalbestyrelsen, men nu har jeg givet op,” fortæller han.

Roald har på fornemmelsen, at det måske også hænger sammen med kulturen på stedet, og at man ikke er så forandringsparate.

”Vi er jo lidt retro herude. Vi er en tidslomme, synes jeg, både på godt og ondt. Det har virkelig sin charme, men det har virkelig også sin udfordring i forhold til udvikling,” forklarer han.

Men Roald har ikke sluppet ideen om mere saunagus.

”Det er min drøm at arbejde i et wellnesscenter og stå for saunagus-events og organiseringen af dem. Forhåbentlig er jeg i et wellnesscenter om fem år,” smiler han.

Kildeskovshallen står overfor en større istandsættelse af 50-meter bassin og omklædningsrum, et arbejde, der kan komme til at tage lidt over et år, og Roald er lidt bekymret for, om det kan medføre, at der bliver skåret ned i personalet i den tid, arbejdet står på, eller at medarbejderne vil blive omplaceret.

”Det ved jeg, de er gode til i Gentofte Kommune, men det er alligevel en lidt usikker fremtid, man går i møde,” siger han. ■

TIL MØDE MED PENSAM

FOTO: ANETTE OLSEN



Tidligere i år i februar afholdt PenSam en række kundemøder i FOA 1, hvor medlemmerne kunne komme ind og snakke med en bankrådgiver. Det var der mange, der benyttede sig af.

TEKST & BILLEDER: ANETTE OLSEN

Arturo Ramirez var en af dem, der tog imod tilbuddet om et møde. Han havde taget dagen fri fra sit job på Bispebjerg Hospital og var kommet fra Roskilde til Valby, hvor han mødtes med en rådgiver fra PenSam Bank i fagforeningshuset. Han endte med at blive kunde i PenSam Bank.

”Det var en fin samtale, og rådgiveren forklarede tingene tydeligt, så jeg kunne forstå det,” fortæller Arturo.

”Jeg var træt af den bank, som jeg har nu. Jeg har forsøgt i to år at flytte til PenSam, men det var meget kompliceret for mig at skaffe papirerne, for jeg skulle have papirer fra skat, og det kunne jeg ikke få finde ud af at få downloadet. Det er en god ide, at PenSam hjælper, for mange af os, der er udlændinge, har brug for det,” siger Arturo, der oprindeligt kommer fra Peru.

Efter mødet og en god lang snak med en bankrådgiver, valgte Arturo at skifte bank.

”Jeg har meldt mig ind i PenSam, og jeg er glad for, at jeg fik skiftet bank. De har hjulpet mig med alle papirerne. Jeg føler, at jeg har fået mere luft nu,” smiler en lettet Arturo.

”Jeg er ikke tilfreds med den bank, jeg har nu, de kan ikke hjælpe mig med noget, men i PenSam hjælper de med alle papirerne,” siger Arturo Ramirez, der var en af dem, der lagde vejen forbi FOA 1 til et møde med en PenSam rådgiver.

Et dårligt kærlighedsforhold

Lars Ove Sørensen er pensionist og havde også slået vejen forbi fagforeningshuset i Valby for at få en snak med en PenSam rådgiver. Han har skiftet bank flere gange, alt efter, hvor der var de bedste vilkår i forhold til

den situation, han befandt sig i. Han ville gerne skifte bank, fordi han ikke længere var tilfreds med sin nuværende bank.

”I virkeligheden handler det ikke så meget om, hvad PenSam bank kan gøre for mig – det gør det selvfølgelig også – men om, at når jeg kommer ned i min nuværende bank, så føler jeg mig ikke velkommen. Det er ligesom når man har et kærlighedsforhold, hvor man har gjort sig umage; hvis det ikke fungerer, så må man vende sig om og gå. Og det er bare det, jeg gør,” forklarer Lars Ove.

”Jeg synes, det virker mere gennemskueligt med PenSam, man betaler 25 kr. i gebyrer for alt. Jeg sparer muligvis også noget, men jeg kan i hvert fald finde ud af, hvad jeg betaler,” siger pensionist Lars Ove Sørensen ■

Siden denne artikel blev skrevet, er PenSam Bank blevet solgt til Arbejdernes Landsbank. Det betyder, at PenSam Banks 17.000 privatkunder og ca. 40 ansatte vil blive en del af fællesskabet i Arbejdernes Landsbank. Salget får dog ingen betydning for medlemmerne i PenSam Pension.



Hvordan er det nu lige med de der ferieregler...

Er du i tvivl om, hvor mange feriedage, du har ret til og hvornår de skal afholdes, så giver vi et overblik her.

AF CLAUS WINDFELD,
FAGLIG SEKRETÆR FOA 1

Du har ret til mindst 5 ugers ferie om året

Alle har efter ferieloven ret til at holde mindst 5 ugers ferie i ferieåret, men du har ret til en ekstra ferieuge og altså 6 ugers ferie om året, hvis du er omfattet af en FOA-overenskomst for offentligt ansatte. Hvis din arbejdsplads har indgået en privat overenskomst med FOA, kan du have ret til et antal feriefridage udover de 5 ugers ferie, som du efter ferieloven har ret til.

- Du har ret til at holde 3 ugers sammenhængende ferie i hovedferieperioden mellem 1. maj og 30. september. Det kaldes hovedferien. Konkret kan du aftale en anden planlægning med din arbejdsgiver, hvis du ønsker det. Dog skal mindst to ugers hovedferie holdes i sammenhæng.
- Du har ret til at holde 5 ugers ferie, uanset hvor meget løn under ferie eller feriegodtgørelse, du har optjent. Men du kan ikke tvinges til at holde ferie, du ikke har optjent.

Ferie optjenes løbende

Du optjener 2,08 dag pr måned og ferien kan afholdes samtidig med optjeningen forstået på den måde, at hvis du har optjent 2,08 dag i januar, så kan du afholde 2 dage i februar. Det er sikkert ikke realistisk med dette eksempel, for det er nok de færreste, der afholder 2 dages

ferie i februar, som de har optjent i januar. Men sådan er princippet.

6. ferieuge er ikke en del af den ny ferieaftale fra 2020

Optjening af 6. ferieuge sker ikke på samme måde som den løbende optjening af de 5 ferieuget. Optjening og afholdelse af 6. ferieuge foregår på samme måde som tidligere (altså før den ny ferieaftale). Du optjener 6. ferieuge i kalenderåret og afholder den det kommende år fra 1. maj til 30. april.

Det betyder, at du har optjent 12,48 dage + 5 dage for 6. ferieuge, når vi når 1. Maj, hvor ferieåret starter, bortset fra, hvis 6. ferieuge er udbetalt, hvilket stadig er en rettighed, hvis du anmoder om udbetaling af 6. ferieuge inden 1. oktober året før. (F. eks. Anmodning om udbetaling gives inden 1. oktober 2024 og udbetalingen er i maj 2025)

Mange af de arbejdspladser, hvor FOA 1 har medlemmer, holder lukket i sommerferieperioden i enten 3 eller 4 uger. De fleste vil derfor have op-

sparet nok ferie til at kunne afholde 3 uger men ikke 4 uger.

I ferieaftalens § 9 er der også en formaliseret ret til at holde ikke optjent ferie på forskud. Det kan bruges i det tilfælde, hvor der ikke er optjent ferie og hvor du skal afholde 4 uger om sommeren på grund af lukning af institutionen.

Særlig feriegodtgørelse

Den særlige feriegodtgørelse bliver udbetalt i 3 rater.

I overenskomsterne er der meget forskel på procenten af den særlige feriegodtgørelse. I FOA 1s overenskomster er den typiske ferieprocent 1,95 %, men der kan være andre f.eks. 2,45 % i de fleste af de overenskomster, som var i København og Frederiksberg før disse meldte sig ind i Kommunernes Landsforening i 2007.

Den særlige feriegodtgørelse udbetales med udgangen af april, udgangen af maj og udgangen af august.

1 %, som er ferieprocenten i Ferieloven og Ferieaftalen udbetales med udgangen af maj og august. Den ferieprocent, man har optjent ud over 1 %, udbetales med udgangen af april. Dem har du i skrivende stund allerede fået udbetalt. Du vil også have fået udbetalingen med udgangen af maj.

Med udgangen af maj udbetales særlig feriegodtgørelse for perioden 1. september – 31. maj og med udgangen af august udbetales for perioden 1. juni – 31. august.

Ferieprocenten ud over 1 % er den, der allerede er udbetalt med udgangen af april 2021.

Du kan altså imødesee endnu en udbetaling af særlig feriegodtgørelse – begge udbetalinger er dog et mindre beløb end det, du allerede har fået udbetalt. ■

**Er du i tvivl om feriereglerne, så kontakt os:
FOA 1: 46 97 11 00**

NATARBEJDE, HELBRED OG ANBEFALINGER

Chili Kähler har aktivt valgt at arbejde i nattevagt og trives med det. Men hun kan godt mærke, at hendes søvnrytme er påvirket.

TEKST & BILLEDER: ANETTE OLSEN

Natarbejde er nødvendigt i mange jobs, og for dem, der arbejder, når andre sover, kan det give nogle sundhedsmæssige udfordringer. Det er veldokumenteret, at natarbejde udgør en helbredsrisiko for de ansatte. Bl.a. påvirker natarbejde kroppens naturlige døgnrytme og søvnen negativt, det påvirker sikkerheden på arbejdspladsen og balancen mellem privatliv og arbejde. Natarbejde giver desværre også større risiko for at få visse sygdomme, bl.a. kræft, mavearmsygdomme, hjertekarsygdomme, og det kan føre til abort.

Derfor har forskere fundet frem til en række anbefalinger til tilrettelæggelse af natarbejde. Der er også fastlagt regler i arbejdsmiljølovgivningen og i kollektive aftaler om, at natarbejde skal tilrettelægges, så det ikke forringer medarbejderens sikkerhed og sundhed.

Forskningens anbefalinger til tilrettelæggelse af natarbejde:

- Højest 3 nattevagter i træk.
- Mindst 11 timer mellem to vagter.
- Højest 9 timers varighed pr. vagt.
- Maksimalt én nattevagt om ugen for gravide for at mindske risiko for abort og andre graviditetskomplikationer.

Det er desuden et lovkrav, at arbejdspladser tilbyder deres medarbejdere en gratis helbredsundersøgelse, før



Chili Kähler er 'sovende' nattevagt på krisecentret Garvergården på Vesterbro, hvilket betyder, at hun kan hvile sig/sove på sine vagter. Men efter mange år som vågen nattevagt i andre jobs, kan hun godt mærke, at søvnrytmen er påvirket. Hun har problemer med at sove igennem, og sover sjældent mere end 5 timer ad gangen.

de påbegynder natarbejde og herefter med regelmæssige mellemrum på maksimalt 3 år.

Læs mere om natarbejde på <https://www.foa.dk/raad-regler/i-job/arbejdstid/natarbejde>

På trods af generne ved natarbejde, trives mange godt med det. En FOA-spørgeskemaundersøgelse blandt medarbejderne i natplejen i Københavns Kommune fra 2019 viste, at mange medarbejdere var glade for 7-7-ordningen, men forskningen peger altså på, at det er bedre og sundere med så få nattevagter i træk som muligt og højest 3 nattevagter i træk. ■

Søvn og hviletid før, under og efter nattevagter, især korte lure under aften-/natarbejde kan reducere de negative konsekvenser af at ændre søvncyklus. Hvis man samlet når den anbefalede mængde søvn, kan man godt dele søvn op i en lang lur og en kortere nattesøvn [1,5/6,5 timer], uden at det går ud over de basale kognitive funktioner. Men generelt bør man undgå for sene lure efter natarbejde, da det kan ødelægge den efterfølgende nattesøvn.

Kilde: Ugeskrift for læger



Nattevagten har et rum til at sove i, og der er adgang til et køkken og badeværelse. Når Chili er på nattevagt, kan hun sove fra kl. 23.30, men i løbet af natten kan det ske, at der kommer telefonopkald, eller der sker noget andet som Chili skal tage sig af.

PÅ JOB NÅR ANDRE SOVER

Ditte Chili Kähler – eller Chili som hun foretrækker at blive kaldt – arbejder som 'sovende' nattevagt, som det hedder, på krisecentret Garvergården på Vesterbro, og det passer hende fint at lægge sine arbejdstimer om natten og have fri om dagen. Men hun kan også godt mærke, at 16 år med natarbejde har sat sine spor.

Siden hun var 25, har Chili Kähler har haft mange forskellige stillinger som nattevagt. I dag arbejder hun på krisecentret Garvergården i en deltidsstilling som nattevagt i et rul med syv dages arbejde, 14 dage fri. Hun møder ind kl. 21.30 og har en halv times overlap med kollegerne på dagvagten, inden de går hjem. "Herefter har jeg en time, hvor jeg kan få læst op på nogle sager hvis der er noget, eller jeg bruger tid på samvær med beboerne, det kan være, at vi spiller lidt kort, drikker

kaffe og hygger. Der kan også komme folk op, der har behov for en samtale, og nogle gange er der noget sagsbehandling, der skal klares. Kl. 23 lukker vi huset af, og beboerne går ned i deres egne lejligheder.

På 3. sal er der et rum, hvor nattevagten kan sove, og her går Chili ned, når hun har runderet.

Som nattevagt kan hun sove mellem 23.30 til 7.30, men det betyder dog ikke, at der ikke kan være ting i løbet af natten, som hun skal tage sig af.

"Man kan godt have en henvendelse om natten, hvor nogen ringer på,

eller et telefonopkald, som man skal tage," siger hun.

Kl. 7.30 møder Chili ind igen på 4. sal og laver morgenkaffe. Dagvagterne kommer kl. 8, så der er en halv times overlap, hvor de kan nå at opdatere hinanden.

Selvom Chili kan sove på sin vagt, har hun alligevel brug for også at sove derhjemme, og hun kan godt mærke, at hendes søvnrytme er påvirket af de mange års arbejde om natten. Chili fortæller, at hun har mange problemer med at sove igennem. Selvom hun ikke har haft vågne nattevagter de seneste tre år, sover hun sjældent mere end 5 timer i streg. Generelt sover hun ikke mere end 6 timer om dagen.

"Man sover ikke på samme måde, som man gør derhjemme. Både fordi man er på arbejde, hvilket man godt kan mærke på ens søvnkvalitet, ikke



Krisecentrets terrasse på 4. sal er indrettet med cafeborde, så beboerne kan komme udenfor uden at behøve at gå ned på gaden.

nødvendigvis fordi man får opkald eller skal op om natten, men også fordi man ikke slapper af på samme måde. Jeg har jo ansvaret alene om natten, så man sover lidt i en *alert-tilstand*,” forklarer Chili.

Tidligere kunne hun godt læse en bog om aftenen på jobbet, når der ikke var nogle opgaver, men det har hun sværere ved nu.

”Jeg har altid været meget glad for at arbejde om natten, og i næsten alle de jobs, jeg har haft, har jeg prioriteret at være på nat. Men på mine ældre dage har jeg kunnet mærke, at det har været rart at komme over på sovende nattevagt. Der er jo nogle nattevagter, der sidder og gamer hele natten, og der er folk, der sidder

og laver musik. Jeg har også mange gange siddet og læst, men det kan jeg ikke mere, så bliver jeg træt, hvis jeg læser om natten,” fortæller hun.

Det tager tid at ’vende’ kroppen, når døgnet vendes rundt

For Chili fungerer det fint med et rul på syv dages arbejde og syv dage fri (eller i realiteten 14 dage fri, fordi hun er på deltid). Hun sætter pris på muligheden for at samle sine friuger til ferien.

”Jeg brugte det rigtig meget, da jeg var vågen nattevagt. Der sparede jeg noget afspadsering sammen og tog to vagtuger fri, så jeg havde fem ugers fri. Og så tog jeg til Caribien om vinteren. Det der med at tage et

break i januar måned og komme ud, det kunne jeg godt mærke, var godt,” smiler Chili.

Hun er godt klar over, at man anbefaler at have maksimum tre nattevagter i streg, men hun foretrækker selv 7-7-rullet.

”Jeg kender ikke en eneste nattevagt, som ikke vil arbejde 7-7. Men de kloge hoveder siger jo, at det er bedre at arbejde i et 5-2-rul, hvilket er forfærdeligt, for du bruger minimum et døgn på at vende dig,” forklarer Chili.

I et 5-2-rul arbejder man fem dage og har fem dage fri og efterfølgende to dage med to dages fri.

”Men de to dage fri forsvinder, da man skal nå at vende døgnet, så det føles, som om du reelt set kun har tre almindelige dage på to uger, fordi du bruger en dag i hver ende af friperioden på at vende dig,” forklarer Chili.

”Nu har jeg ikke børn og familie, men jeg kunne forestille mig, at det må være endnu sværere for dem, der også skal have en dagligdag til at fungere og ved, at de kommer hjem fra nattevagten og skal hente ungerne kl. 14,” siger Chili.

Som sovende nattevagt får Chili 75% af den normale løn, dvs. hun er på arbejde i 11 timer men får løn for ni.

”Men det gør også, at i den uge jeg er på arbejde, er jeg væk 77 timer fra hjemmet,” forklarer hun.

Ødelagt søvnrytme

Chili beskriver sig selv om et A-menneske, der kan blive vækket midt om natten og være lysvågen med det samme.

”Altså jeg vågner altid på det første bip. Og så kan jeg snakke med folk. Jeg kender rigtigt mange, der ikke fungerer den første halve time, de vågner, men hvis nogen ringer og har behov for samtale, eller vi får en henvendelse, så skal vi være klar med det samme,” siger Chili.

Hun har ikke selv haft problemer med helbredet pga. natarbejdet,

bortset fra at hun føler sig mere træt, end da hun var yngre.

”Der er en grund til, at jeg arbejder som jeg gør nu i den her stilling. Jeg kan stadig mærke, at jeg ikke får den samme søvn, men det her med, at du rent faktisk kan hvile dig på vagten, det gør afsindig meget,” understreger Chili.

Tidligere, da hun arbejdede som vågen nattevagt, kunne det være en stressfaktor at få dækket søvnbehovet.

”Da jeg arbejdede på vågen nattevagt, kunne jeg mærke, at jeg blev lidt stresset over, at jeg skulle huske at nå at sove, når jeg var hjemme. Min krop havde svært ved at finde ro, når jeg skulle sove, fordi jeg vidste, at jeg snart skulle op igen og på arbejde,” forklarer Chili.

”Til sidst kunne jeg godt mærke, at mit sovemønster var blevet ødelagt af at have arbejdet så mange år på nattevagt. Det må jeg indrømme. Det er ikke meget slemt, men jeg kan mærke, at hvis jeg har vågne nattevagter, så har jeg meget svært ved at bibeholde min døgnrytme. Så vender jeg automatisk inde i kroppen. F.eks. hvis jeg er til fødselsdag, eller jeg er

ude og feste, så sover jeg heller ikke den næste nat efter, fordi min krop er blevet så vant til at skifte døgn. Jeg har stadigvæk ikke en helt stabil døgnrytme, selvom det er en del år siden, jeg har været på vågen nattevagt” fortæller Chili.

Overlap og sparring med kolleger er vigtigt

At arbejde alene uden at have så meget sparring med sine kolleger, kan være lidt svært, mener Chili.

”Det er nemmere at være vågen, hvis du arbejder sammen med andre, i hvert fald for mig, fordi du har noget mere pingpong. Når du arbejder alene, får du ikke det samme kollegiale sammenhold,” siger hun.

Hun er dog meget glad for den måde, arbejdstiden er struktureret på i Garvergården, så hun og kollegaerne overlapper hinanden en halv time morgen og aften.

”Det gør, at jeg på ingen måde føler, at jeg ikke er ligeværdig ansat som de andre. Og jeg synes, det giver rigtig meget mening. Det er det bedste sted, jeg har været nogensinde i forhold til det med overlap. Det giver rigtig meget, både for det kollegiale,

men helt klart for det faglige,” understreger hun.

Chili har ingen planer om at skifte sit job ud med et dagjob, hun er godt tilfreds med sine nattevagter.

”Jeg er meget, meget glad for at være her. Jeg har ingen planer om at stoppe hovedet. Og hvis stedet skulle lukke, så ville jeg virkelig prøve at se, om jeg kunne komme over i det samme et andet sted. Det passer rigtig godt ind i min hverdag. Men jeg tænker, at hvis man ikke er et menneske, der har det godt med arbejdet, så skal man nok ikke gøre det,” siger Chili. ■

Garvergården er et krisecenter og botilbud for voldsramte kvinder og mænd og deres børn, samt for mennesker, der på grund af særlige sociale problemer, enten ikke har eller ikke kan opholde sig i egen bolig. Garvergården er en selvejende institution med driftsoverenskomst med Københavns Kommune. Krisecentret ligger centralt på Vesterbro, tæt på Hovedbanegården. Garvergården består af 27 små etværelses lejligheder, med eget køkken og bad.



I Krisecentrets opholdsstue er der mulighed for at se tv, læse, spille spil eller bare hygge.

Gode ledere skaber gode arbejdspladser

FOAs leder-medlemmer kan se frem til at få faglig sparring og inspiration til deres lederpraksis med FOAs nye Lederforening. Lederforeningen tæller næsten 3.000 medlemmer og er sat i værk for at skabe bedre rammer for ledermedlemmerne. Tidligere på året valgte Lederforeningen sin nye bestyrelse, og to af bestyrelsesmedlemmerne Kim Bach og Lars Lund er fra FOA 1. Vi har spurgt dem, hvad de vil arbejde for i Lederforeningen, og hvad de mener, en Lederforening skal kunne.

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Teknisk ejendomsleder Kim Bach har netop været til et indledende møde med den nye bestyrelse i Lederforeningen, da vi møder ham på hans arbejdsplads gennem 20 år på Vesterbro Ny Skole/Strandvejsskolen, og han har flere forventninger til, hvad der skal komme ud af arbejdet i Lederforeningen.

”På vores første måde gennemgik vi det årskort, Joan [Lindskov, Lederforeningens formand, red.] havde lavet med de forskellige aktiviteter for at se, hvad vi hver især kunne bidrage med, og hvad vi skal kunne lægge på bordet, når vi når 2026,” fortæller Kim Bach.

Det kan gøres bedre

Kim stillede op til en bestyrelsespost, fordi han syntes, at der er ting, der kan gøres lidt bedre. Og så var han

også lidt træt af til tider at høre dårlig kritik af ledere.

”Som TR er jeg tit stødt på, fx på grundkurser eller uddannelser, at ledere bliver omtalt som dårlige ledere. Det er ligesom forhåndsgivet, at ledere er dårlige. Det er sådan lidt ”os” og ”dem”. Det har jeg jo prøvet at prikke til igennem årene, når jeg har været på kurser og sådan noget. Og så har jeg sagt, at det er sådan set mig og mine lederkollegaer, I snakker om. Og det er ikke det billede, jeg har,” fortæller han.

Kims oplevelse er derimod, at man på en arbejdsplads med forskellige faggrupper, der tæller alt fra rengøringsledere, rengøringsassistenter, teknisk personale, lærere, pædagoger, ledere og mellemledere, forsøger at finde løsninger.

”Vi skal spille hinanden gode. Vi skal have gode medarbejdere, men

vi skal også have gode ledere, for har man gode ledere, så har man som regel også bedre medarbejdere,” argumenterer han.

Fokus på arbejdsmiljø og trivsel

Et af de områder, som Kim mener, Lederforeningen bør tage fat på, er arbejdsmiljø og trivsel for medlemmer med lederansvar. Han oplever, at lederne har fået flere og flere opgaver gennem årene samtidigt med, at der er blevet skåret ned på bemandingen, og det gør, at ledere er blevet mere pressede.

”Vores arbejdsgrupper er jo også blevet pålagt en masse indrapportering af alle mulige egenkontroller, brandtilsyn og alverdens ting. Der er flere og flere bestilte opgaver, som man skal forholde sig til samtidig med, at man skal lave alt det praktiske

”Jeg har altid sagt, at hvis du vil være leder, så skal du starte med at blive bestyrelsesmedlem i en idrætsforening, for der skal man kunne kommunikere og snakke til folks hjerte til at udføre frivilligt arbejde, da de fleste foreninger jo ikke har økonomi til at aflønne folk,” siger Kim Agesen Bach, der er valgt ind i Lederforeningens bestyrelse.



også. Og vi bliver jo ikke flere. De fleste skoler i Københavns Kommune har mistet 50 procent af arbejdsstyrken indenfor de sidste 10 år. Her på stedet er vi gået fra at være ni mand, der har passet samme bygninger, hvor vi i dag nu er to mand,” forklarer Kim.

Kim kan selv tilrettelægge sin arbejdstid, så han kan komme hjem i ordentlig tid, men han oplever, at andre i skoleledelsen nogle gange sidder til møder til langt ud på aftenen.

”Det giver det jo et pres på hele organisationen, hvis ens leder er stresset.”

Et filter mellem medarbejdere og ledelse

Som teknisk ejendomsleder på en skole skal Kim både være lydhør overfor det personale, han leder, men også overfor skolens ledelse, forvaltningen eller vores børne- og ungdomsudvalgsfolk, og det kan godt være noget af en balancegang.

”Jeg synes, at en af rollerne ved at være leder, er det der med at være lidt som et filter mellem gårdmænd, servicemedarbejder, afdelingsledere, skolelederen og den politiske ledelse. Det handler bl.a., om at gøre de beslutninger, der træffes ovenfra mere spiselige for dem, der skal udføre arbejdet, også selvom jeg selv kan synes, at tingene nogle gange ikke giver så meget mening. Jeg kan jo være nok så enig med rengøringsassistenter eller servicemedarbejdere, men jeg sidder jo i skolens ledelse, så jeg er loyal overfor den,” forklarer Kim. Han tror på, at den type udfordringer

også er noget, man kan diskutere og få sparring til i Lederforeningen.

Akavede situationer

Som fagforening både for medlemmer med lederansvar og medlemmer uden, skal FOA 1 repræsentere alle. Der kan være ledermedlemmer, der er ledere for andre faggrupper under FOA og ledere som Kim Bach, der er under samme overenskomst som sine medarbejdere. Det kan i sjældne tilfælde give nogle lidt akavede situationer, og være noget, man også kan tage op i Lederforeningen.

”Hvis jeg har en medarbejder, som vil klage over mig, så er det jo til min samarbejdspartner ude i FOA 1, og det kan skabe nogle konflikter,” forklarer Kim.

Det har man dog taget højde for i FOA 1 ved at ansætte en lederkonsulent, der netop er der for at tale ledernes sag. Medarbejdermedlemmer repræsenteres af en anden faglig sekretær i FOA 1. ■



Varmeanlægget, der skal varme Ny Vesterbro Skole op, står i kælderen, og det er en vigtig del af jobbet som teknisk ejendomsleder at sørge for, det fungerer optimalt.



Kim Bach har kontor i den del af skolebygningen, der tidligere var bolig for skolebetjenten. Jobbet som teknisk ejendomsleder har udviklet sig meget siden dengang, hvor serviceopgaverne bestod i at lede rengøringspersonalet, skifte pærer i klasselokalerne og sørge for, at der var fejlet i gården. Nu er der kommet mange flere og mere komplicerede opgaver til med tilsyn af installationer, rapporteringer, personaleansvar for mange flere medarbejdere, koordinering, møder med skoleledelse, forvaltning, Arbejdstilsynet osv.



“Vi skal blive endnu mere synlige og sikre gode overenskomster og vilkår for lederne,” mener Lars Lund, der er valgt ind i den nye bestyrelse i Lederforeningen. Han har arbejdet som portør siden 1990, og er nu funktionsleder [portørleder] på Rigshospitalet.

Hvis vi forventer gode ledere, skal vi ikke sidde på hænderne

Lars Lund er funktionsleder [portørleder] på Rigshospitalet, og har også i en 4-årig periode været faglig sekretær i FOA 1, så han har prøvet at sidde på begge sider af bordet. Han ser det, at FOA har fået en lederforening, som en styrkelse for ledermedlemmerne i FOA.

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Det giver en anden form for status at være en forening til forskel fra et lederudvalg, som det før hed i FOA, mener Lars Lund.

“Det, håber jeg, gør, at man kan tale om lederne og deres problemstillinger og ledelse på en anden måde, end man har gjort tidligere”, forklarer han.

Han fortæller, at mange af lederne i FOA mangler en uddannelse for at være klædt på til at kunne varetage den stadig mere udfordrende funktion det er at være leder, og at Lederforeningen kan skabe muligheder for, at lederne får inspiration og faglige input til deres ledelsespraksis.

“Og hvis vi forventer at få gode ledere, så skal vi jo ikke sidde på hænderne,” som han siger.

Med det mener han, at lederforeningen selv skal gøre noget ved sagen gennem at tilbyde kurser, uddannelse, overenskomster.

Overenskomst delt op i en for ledere og en for medarbejdere

”Jeg mener personligt, at man skal skille overenskomsten ad, så du har en basisoverenskomst og en lederoverenskomst. Det bliver noget bøvl, når ledere og medarbejdere går på samme overenskomst,” mener Lars.

Han nævner som eksempel forrige års overenskomst, hvor han selv forhandlede løn, og hvor ønsket fra lederne, i forhold til de enkelte overenskomster, var at bruge mere på pension end på løn, mens den centrale holdning i FOA var mere i løn.

”Og det kan jeg godt forstå, for mange er lavtlønnede, og de har mere behov for at få penge her og nu, mens lederne ønsker mere i pension. Og så føler lederne ’hvorfor skal vi bruge tid på det der’,” forklarer Lars.

Lars’ eksempel peger på de forskellige interesser, der skal tilgodeses indenfor samme overenskomst, og han nævner også, at lederne ikke er en særlig stor gruppe i det store billede.

”Hvis det kommer til en afstemning, vil lederne pr definition være i mindretal. Man vil hele tiden komme i klemme. Men når man nu har både medarbejdere og ledere i samme organisation, så bliver man nødt til at højde for det. Jeg vil gerne være solidarisk med medarbejdere, men det er ikke kun det, det handler om”.

Lars mener, at man bør lytte til hele medlemsgruppen, inklusive lederne, for gør man ikke det, taber man dem.

”Og det ønsker jeg ikke. Jeg ønsker, at vi skal gøre nogle ting og finde gode løsninger,” understreger han. ■

Hvad får du som ledermedlem i FOA?

- Rådgivning og sparring om ledelse og karriere
- Adgang til et fagligt fællesskab med godt 3000 andre velfærdsledere
- Faglige arrangementer som konferencer og webinarer
- Din fagforening i ryggen, når din løn skal forhandles
- Nyheder målrettet til dig som er leder på FOAs område
- Medbestemmelse i Lederforeningen
- Mulighed for at stille op til Lederforeningens bestyrelse

Lederforeningen i FOA har tre hovedopgaver. Den skal:

1. arbejde målrettet for at varetage ledermedlemmernes interesser
2. skabe bedre rammer for ledere på FOAs områder og styrke deres vilkår, hvad enten de er ansat

kommunalt, regionalt, statsligt eller privat.

3. skabe en platform for erfarings- udveksling og faglig udvikling hvor omdrejningspunktet er praksisnær velfærdsledelse

Læs mere om Lederforeningen her



Det har i mange år naget Lars lidt, at lederne er lidt usynlige på FOAs hjemmeside. Man skal scrolle helt ned i bunden for at finde en rubrik, der hedder Leder. ”Det står ikke i et faneblad for oven fx, men når man nu har en lederforening, så skal det fremgå meget tydeligt, hvor man kan finde den,” mener han. Hjemmesiden er dog under udvikling, fortæller Lars, så det kan være, det kommer.

På job i 600m³ vandland

Der er ikke sparet på noget i Valby Vandkulturhus, som i den grad lever op til sit navn. Med morskabsbassin, vandrutsjebane, klatrevandfald, modstrømsdyser og elefant-brusere er der masser af muligheder for leg og motion. Og så er der en flot udsigt gennem de store panoramavinduer. For Erik Gjerdrum Olsen, der er teamkoordinator i svømmehallen, gør det noget ved arbejdsglæden at arbejde i den slags omgivelser.

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Hvis man går ud omkring bassinerne om morgenen, så kan der være et fantastisk lys fra solen, der står op,” fortæller Erik Gjerdrum Olsen.

Erik har arbejdet i over syv forskellige svømmehaller og i tre kommuner i København siden 2003. Han har været 4-5 år i Valby Vandkulturhus og kender hver en krog og hjørne, og

dem er der mange af i bygningen, der er designet med skæve vinkler og flere niveauer. Det kan godt være lidt udfordrende at bundsuge bassinerne, når der ikke er en eneste ret vinkel, betror han os.

Rengøring fylder meget i arbejdsdagen, men teamet i Valby har man fundet en måde at gøre det lidt sjovere.

”Vi har købt noget radio og højttalerværk, og så skiftes vi til at vælge noget musik, mens vi går og arbejder. Selvom der bliver knoklet, og man kommer til at svede, så bruger vi det også lidt som hygge, hvor vi kommer vi hinanden ved og snakker lidt om, hvad skal lave i weekenden osv.,” fortæller Erik.

Byggemand Bob når der ikke er gæster

Erik er glad for sit job som teamkoordinator og livredder og synes, han har en dejlig arbejdsplads.

”Det, jeg godt kan lide ved at være herude, er, at det er et meget varieret job. Vi kan sagtens have nogle dage, hvor vi stort set ikke har nogle gæster, og så er der tid til at lave alt muligt andet arbejde. Man kan både være ”Byggemand Bob”, for der er jo altid noget, der kan skrues på eller vedligeholdes. Fx en bundsuger, der lige skal

Livredderne i svømmehallen bærer et ur – et såkaldt AngelEye, der kan vise, hvad der sker på bunden af bassinerne, hvis druknealarmen går.



Erik er i gang med en af dagens vandkvalitetsprøver. Svømmehallens personale tjekker vandkvaliteten hver 3. time og tager også ud på nogle af de københavnske skoler's svømmehaller og foretager vandprøver der.

fikses eller en slange, der skal klippes til. Nu sidder jeg jo som koordinator, så der er også altid lige en vagt, der skal kigges på,” forklarer Erik.

Han sætter også stor pris på kon-takten til svømmegæsterne.

”Dem lærer man jo at kende, og man får en eller anden form for ven-skabeligt men stadig professionelt forhold til dem. Man går jo også og småpjatter lidt med dem og snakker lidt om løst og fast”.

Medarbejderne træner livredde-røvelser i svømmehallen, så gæsterne kan kigge med.

”Det kan vi mærke, at de sætter pris på, og det skaber jo også noget synlighed og noget tryk overfor vores gæster,” understreger Erik.

Et engleje på håndledet

Erik og kollegaerne runderer i hele svømmehallen og tjekker bl.a., om folk har vasket sig, inden de hopper i bassinerne, [tørt badetøj er som regel tegn på, at gæsten ikke har været under bruseren]. De tjekker også, at

der ikke sidder nogen, der er blevet utilpas i saunaen, og så er der sikkerheden omkring bassinerne.

I de spots, der oplyser bassinerne, er der installeret et digitalt livrednings-system. Det hedder AngelEye og er ka-meraer, der kan vise, hvad der sker på bunden af bassinerne. Det er smart, for der er mange blinde vinkler i svøm-mehallen, og når sollyset falder ind, kan man ikke se bunden af bassinerne. Alle medarbejdere i svømmehallen bærer et såkaldt AngelEye alarmur, der straks bipper ved kritiske situationer.

”Det, der sker, er, at hvis der er no-gen, der ligger på bunden af et bassin mellem 12 og 20 sekunder, så går der en alarm, og vi får et billede på uret, så vi med det samme kan se, hvad det er,” forklarer Erik.

Displayet på uret viser både real-tidsbilleder fra kameraet, der optager episoden, og et kort over hvor i bassinet alarmen blev udløst.

Hver morgen inden svømmehallen åbner, laver teamet en test af alarm-systemet ved at smide en dukke i

bassinet. Udløses alarmen korrekt, ved de, at systemet fungerer som det skal.

”Den digitale overvågning giver en ekstra sikkerhed både for gæster og medarbejdere, også selvom der en gang imellem går falske alarmer,” siger Erik.



Valby Vandkulturhus er en af ni svømmehaller i Københavns Kommune. Der er en på Frederiksberg, og tre nye svømmehaller er i støbeskeen: Ørestad Svømmehal, Vandkulturhuset på Papirøen og Svømmehallen på Beauvaisgrunden på Østerbro. De står til at åbne i henholdsvis 2024, 2025 og 2028.

18 medarbejdere fordelt på fuldtid og deltid arbejder i Valby Vandkulturhus

Penge, der er godt givet ud

Erik kan godt lide at arbejde et sted, hvor folk kommer, fordi de har lyst og får en god oplevelse. Han nævner også, at faciliteterne bruges som en form for genoptræningssted.

"Vi har mange gæster, for hvem det betyder rigtig meget at kunne komme og svømme, fx folk, der har diverse skavanker som gigtp problemer, overvægt eller noget helt andet," fortæller Erik.

"Der kan komme nogen, der vejer 50-100 kilo for meget, og så et halvt år efter kan man bare se, at de er skrumpet, og at de kan mere og mere og bliver mere og mere rørige. Og det dér smil, man oplever, når man går ind og siger, 'det går sgu godt', eller når man får en tilbageindmelding fra én med dårlig ryg, der siger 'det er simpelthen guld værd for mig at komme og svømme', eller 'jeg har tabt mig 30 kilo, og mine knæ er fået det bedre', det gør det til en fed arbejdsplads at være på, fordi man rent faktisk kan se, at det betyder noget for vores gæster. Så bliver man jo glad og stolt af at være her," smiler Erik.

På weekenddage, hvor der måske er 1000 gæster i svømmehallen, er der noget at se til. "Så har vi travlt med at servicere gæsterne. Man kan ikke gå igennem foyeren, uden at blive spurgt om et eller andet, der er altid et skab, der skal låses op. Men vi gør meget ud af at være synlige overfor vores gæster," fortæller Erik.



Så selvom der er seriøse udgifter forbundet med at drifte en svømmehal, mener han, at det er det hele værd i forhold til, hvad folk får ud af at komme der, både i form af glæde og motion, forebyggelse af sygdom og genoptræning.

"Det man sparer på hospitalsregninger, kan man jo ikke gøre op. Og de drenge, der kommer og bruger energi her, de render ikke rundt og skræmmer de gamle koner nede i Folehaven," siger Erik pædagogisk.

Vandfiltrering i stor skala

På den guidede tur rundt i huset, ender vi i kælderen, hvor kedlerne, der opvarmer bassinerne og de store blå beholdere med pumper, der renser og filtrerer vandet, står.

"Vi kører altså 360 kubikmeter vand igennem, som vi filtrerer fra det store bassin og i alt eller næsten 600 tons vand i timen. Så det kræver nogle pumper, der rykker noget," forklarer Erik.

Personalet indrapporterer også antal gæster og vandkvalitet; hver 3. time tages der vandprøver for at teste vandkvaliteten, og resultaterne noteres i skemaer.

"Jo nyere en svømmehal er, jo skrapere krav er der til vandkvaliteten, fordi der jo også er bedre filtreringssystemer. Jo mindre en svømmehal, jo større er den procent af klor, der må der tilsættes, fordi folk jo er tættere på hinanden i en lille svømmehal," forklarer Erik, mens han viser det elektroniske display, hvor vandkvaliteten fremgår.

"Har du en favorit svømmehal?"

Spørgsmålet får Erik til at smile: "Det bliver jeg altid spurgt om, men svaret er nej. De har alle deres særpræg; Valby er meget børne- og familievenlig, Sundbybadet på Amager bliver meget brugt af pensionister, og Bellahøj er meget eliteorienteret. Jeg vil hellere plaske her, end jeg vil i Bellahøj. Til gengæld vil jeg hellere svømme baner i Bellahøj," siger Erik. ■

DET SKAL VÆRE KEDELIGT AT INVESTERE

Interessen for at vide noget om, hvordan man kommer i gang med at investere, var tydelig blandt de 20 medlemmer, der deltog i arrangementet med Sune Bjørn Andersen fra Frinans, der kom forbi FOA 1 en aften i februar og fortalte om FIRE-økonomi og simpel investering.



Sune Bjørn Andersen fra Frinans holdt foredrag om FIRE-økonomi og simpel investering for de fremmødte.

Siden Sune Bjørn Andersen holdt sit oplæg i FOA 1 har der som bekendt været voldsomme op- og nedture på aktiemarkedet i kølvandet på Trumps toldkrig, og det understøtter bare en af pointerne fra Sunes oplæg: nemlig at ingen kan forudsige, hvordan aktierne vil bevæge sig, end ikke Wall Streeteksperterne. Det eneste, man kan regne med er, at man ikke kan regne med noget. Men hvis man stadig har mod på at begynde at investere, så har Sune flere gode råd, som han delte ud af under foredraget.

Hvis man skal begynde at investere, skal man nogle år foran sig. Det er ikke en god ide at investere penge, man har brug for indenfor et par år. Hvis ens tidshorisont er mindre end tre år, er Sunes råd, at man skal lade være med at investere, så skal man i stedet spare pengene op. Det gælder nemlig om at tænke langsigtet, minimum tre og helst fem år frem, for de penge man investerer, skal arbejde for en, og det gør de bedst med en lang tidshorisont, hvor man bare lader dem stå. Det kan lyde kedeligt,

men det er netop Sunes motto: "Kedeligt er godt".

Historisk set (helt tilbage fra aktiemarkedet startede) har aktiemarkedet givet et gennemsnitligt afkast på omkring 7% efter inflation, forklarede Sune. Men det gælder på den MEGET lange bane. Så det bedste man kan gøre er faktisk at investere langsigtet og lade pengene arbejde uden at røre dem.

4% reglen

Sune fortalte om principperne i FIRE, der står for Financial Independence Retire Early (økonomisk uafhængighed, tidlig pension). Kort fortalt går det ud på at leve billigt, spare op og investere pengene for på et tidspunkt at kunne leve mere eller mindre af sin opsparing.

Indenfor FIRE-økonomi opererer man med en 4%-tommelfingerregel (og det er kun en tommelfingerregel, der tages ikke højde for skat). Den går ud på at beregne, hvor meget man skal spare op, for at kunne leve af sit afkast (eller det beløb man gerne vil have til rådighed årligt).

4%-reglen fungerer på den måde, at man ganger sine årlige udgifter med 25. Det beløb, man får, er det beløb, man skal spare op, og som skal investeres. 4% er det beløb (afkast), man skal kunne trække ud af sine investeringer for at kunne dække alle sine leveomkostninger.

Man skal altså bruge 25 gange sine årlige udgifter investeret og kunne regne med, at ens investeringer også i gennemsnit stiger 4 %.

Lav dit forarbejde

Først og fremmest anbefalede Sune, at man laver en budgetplan over indtægter og udgifter, så man får et overblik over, hvad man egentlig bruger penge på. Og så kan man prøve at se på, hvor man kan spare. Sunes egne erfaringer er, at når man begynder at tænke over, hvordan man bruger penge, kan man godt spare, uden at man behøver at gå på kompromis.

Selv startede han med at investere i det små med 500 kr., og siden er hans portefølje (alt det, han investerer i) steget, men han har også investeret i mange år. Som han selv udtrykte et, så skal investering være lidt som at kigge på, at maling tørrer. Man skal ikke have for travlt! ■

Vil du vide mere om Sune Bjørn Andersen, så tjek hans hjemmeside ud: www.frinans.dk/om-frinans/



Sunes guldgrube

"Investering skal være kedeligt. Dødkedeligt."

"Get rich slowly vs. Get poor quickly."

Jo længere tidshorisont, jo større afkast.

Jo lavere omkostninger, jo større afkast.



Sommerarrangement hos FOA 1

Hvornår: 20. juni kl. 15:00-18:00

Mødested: Vilhelm Thomsen Alle 9, 2500 Valby

Kom og ønske dine kollegaer god sommer!

Vi har hyret en pølsevogn til at stå for tilberedning/servering af pølser, og så er der ellers øl og sodavand til ganen.

Hiv fat i dine kollegaer og tag også gerne din bedre halvdel, dine børn eller en ven.

Det hele foregår i gården på bagsiden af huset – du finder os ved at gå efter lyden af hyggelig sommerstemning

Det er gratis for FOA 1-medlemmer + ledsager. **Tilmelding er ikke nødvendigt.**

Hvis vejret ikke er med os, rykker vi ind i den store sal i kælderen.



FOTO: PER MUNKGAARD THORSEN/ARKITEKTURBILLEDER.DK

Rundvisning på Bispebjerg kirkegård og krematorium

Hvornår: tirsdag d. 16. september

15:30 – 17:30

Mødested: Frederiksborgvej 125, 2400 Kbh. NV ved hovedindgangen, hvor det nuværende krematorium ligger.

Nu har du chancen for at komme med på en spændende rundtur på Bispebjerg kirkegård og krematorium. Bispebjerg ligger på et af de højeste punkter i København og er den yngste af Københavns fem kirkegårde.

Stine Helweg, der er kirkegårdsvejleder i København Kommune, guider os rundt på udvalgte steder på den store kirkegård, bl.a. det smukke kolumbarium (urnehal) og urnemuren, som er særlige gravstedsformer. Vi skal også se krematoriet, som er Danmarks største og mest moderne, og vi vil få et indblik i kremeringens historie.



LÆS MERE OG TILMELD DIG HER

Medlemsarrangement om pension

Efter sommer inviterer FOA 1 til et arrangement om tjenestemandspension. Mødet foregår: FOA 1 Vilhelm Thomsens Alle 9, 2500 Valby – i kælderen. Indgang i gavlen.

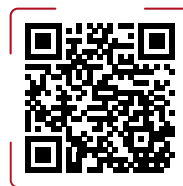
På programmet:

- Tjenestemandspension
- Seniorpension
- Arne Plus pension (tidlig pension)
- ATP
- Efterløn

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål, men ikke for at få individuel vejledning under mødet.

Du er velkommen til at tage din ægtefælle/samlever med.

Datoen vil blive slået op på Det sker i FOA 1 <https://www.foa.dk/afdelinger/foa1/arrangementer>, så hold øje her.



TILMELD DIG ARRANGEMENTER PÅ 'DET SKER I FOA 1' ELLER VIA QR-KODEN

A F H O L D T E A R R A N G E M E N T E R

På rundvisning bag Politigårdens tykke mure

Rundvisningen i marts i Københavns Politigård blev til en lidt over to timers tur op og ned ad marmobelagte trapper, hen ad lange gange, over svastikamønstrede terrazzogulve og ud i Politigårdens ikoniske runde indre gård med buegangen med de 44 søjler opført i solid fransk kalksten. Politigården er en fredet bygning og huser bl.a. administration, ledelse, vagtcentral og et fængsel.

Den pensionerede politimand, der viste os rundt, fortalte om bygherrerens tanker med at opføre bygningen i nyklassicistisk stil, der er kendetegnet ved enkelthed, rene former, lige linje og symmetri. Det handlede bl.a. om, at den

imposante bygning udadtil skulle have et stramt og tillukket udtryk.

Inden for i gangene er den originale belysning bevaret, og de gamle væglamper giver et søvnigt og gulligt lys. Det bidrager til en lidt forstemmende og næsten spooky stemning, når man passerer de lukkede døre ind til kontorerne. Omviseren fortalte, at man godt kan have følelsen af, at der er nogen, der følger efter en, når man går rundt på gangene om aftenen, fordi lyden af ens egne fodtrin bevæger sig rundt i den runde bygning. Flere af deltagerne havde fornemmelsen af at miste retningssansen på turen ned ad gange, man ikke kunne se enden på, og umærkeligt blev ført rundt til den modsatte ende af bygningen.

Undervejs på rundturen fortalte guiden historier fra dengang tyskerne

besatte Politigården, og vi sluttede af i Mindegården hvor mindevæggen for faldne politifolk under 2. verdenskrig er opført. Alt i alt en interessant rundvisning, der gav stof til eftertanke.



PROGRAM SOMMER/EFTERÅR 2025 FOR SENIORKLUB 9

Efterløn og pensionistklubben for kommunale arbejdsledere i FOA 1

Er du efterløner eller ved at blive det, eller er du ved at blive pensionist og tænker på, hvad du nu skal foretage dig, så har vi "måske" et godt tilbud til dig. Vi har forskellige arrangementer i løbet af året.

Vi starter op i september og har et arrangement om måneden, hvor vi mødes i den store mødesal i kælderetagen i FOA 1 med indgang i gavlen og slutter med en skovtur i juni.

Arrangementerne spænder bredt fra foredrag til musik og sang, hvor alle kan deltage med vores stemmer og to årlige bankospil, som forgår i huset. Nogle arrangementer holder vi ude af huset, det kan være kulturelle arrangementer, hvor vi fx besøger et museum og afslutter med en frokost på en restaurant eller cafe. Disse arrangementer koster et mindre beløb, som betales til kassereren senest en uge før turen foregår.

ALLE ARRANGEMENTER ANNONCERES I FAGBLADET "ETTEREN" SOM UDKOMMER 4 GANGE ÅRLIGT.

Program for de forskellige aktiviteter indsættes på vores hjemmeside "visaasfoa1.dk" og på Facebook siden "SENIORKLUB IX-FOA1"

PROGRAM FOR 2025

25. april: Generalforsamling kl. 10:30 Dagsorden iflg. Lovene. (HUSK TILMELDING TIL SVEND ROSLEV)
23. maj: Klubmøde kl. 10:30
18. juni: Skovtur: Vi mødes i Nyhavn ved Nettobådene [DEN PÆNE SIDE;-)] - KLOKKEN 10:30 - BÅDEN SEJLER KL. 11:00 - efter sejlturen spiser vi frokost på Restaurant Heering (HUSK TILMELDING TIL SVEND ROSLEV) senest d.09-06-2025
12. september: Klubmøde kl. 10:30 Bankospil
10. oktober: Klubmøde kl. 10:30
07. november: Fødselsdagsfest kl. 10:30
05. december: Julefrokost kl. 13:00 - 18:00
- BEMÆRK VENLIGST! JULEFROKOSTEN ER D.05.12.2025

Er du medlem af FOA 1 og stiller du op til kommunal- eller regionalvalget?

Hvis du er kandidat til kommunal- eller regionalvalget i november, inviterer FOA 1 dig til at præsentere dig selv og dit valgoplæg i næste nummer af Etteren, der udkommer i uge 43 i oktober.

Vi afsætter 1/2 sides spalteplass til dit oplæg, (max. 2.500 tegn inklusiv mellemrum), og hvis du vil have det med i medlemsbladet, så send dit skriv til: foa1@foa.dk eller til Anette på aeol@foa.dk.

HUSK et vellignende foto

Deadline for modtagelse af din tekst er:
10. september



Borgernes genvej til akut hjælp

Region Hovedstadens Akutberedskab gik tidligere i år i luften med en helt ny hjemmeside. Siden hedder akut.dk, og den giver borgerne hurtig hjælp og gode råd ved akut skade eller sygdom.

Den nye hjemmeside Akut.dk rummer flere end 70 sider med forskellige symptomer inden for sygdom og skade

Har du skåret dig i fingeren under madlavningen, har dit barn høj feber, eller er du vrasket om på foden? Hverdagen byder på mange små og store skader, sygdomssymptomer og vira af forskellig slags, og nu kan du få hjælp på Region Hovedstadens nye hjemmeside akut.dk.

På siden kan du få vejledning til over 70 forskellige symptomer lige fra feber og forstuvninger til mere alvorlige symptomer som hjernerystelse og allergiske reaktioner. Indholdet er udarbejdet af læger fra Akuttelefonen 1813, og det er baseret på den nyeste viden på området.

En nem adgang for alle

Målet med hjemmesiden er at gøre det nemt for borgerne at finde pålidelige råd, når de har brug for det.

Akut.dk gør det lettere for borgerne at vurdere, om de selv kan klare en situation, om det kan vente, til egen læge åbner, eller om de skal have lægehjælp. Man kan nemlig søge efter sine symptomer, få gode råd samt finde ud af, hvad man skal være opmærksom på ved en akut tilstand.

Siden bliver hele tiden opdateret, ligesom fagpersoner løbende ser på hvilke symptomer, der er aktuelle på forskellige tidspunkter.

Leder // Nr. 2 // 2025

FAGFORENINGSFORMAND
KEN PETERSSON



PenSam Bank er solgt

PenSam Bank er solgt fra PenSam koncernen til Arbejdernes Landsbank, som sandsynligvis overtager banken i løbet af efteråret, når alle tilladelser til sådan et køb af en bank er gået igennem.

PenSam Bank blev besluttet oprettet af FOAs hovedbestyrelse, fordi undersøgelser viste, at FOAs medlemmer betalte alt for mange penge ved at benytte en af de "almindelige" banker.

Beslutningen var, at det skulle være en internetbank (uden filialer), hvilket ikke var så almindeligt dengang. Desuden skulle de have almindelige lønmodtagere som kundegruppe, (ingen forretningskunder), og alle skulle have de samme gode vilkår, ingen skulle kunne forhandle sig til bedre vilkår.

Gode grundprincipper, som har fulgt banken lige siden dog med en enkelt undtagelse; medlemmer af FOA havde særligt fordelagtige vilkår og bedre priser end kunder, som var blevet kunder alene via deres pensionsordning.

Det var dog ikke nok til, at banken kunne få nok kunder til at overleve med de skrappe vilkår, der forlanges af banker. Fordi et af principperne fra starten også var, at det skulle være en god forretning for pensionskunderne.

Pensionskundernes investering, som var de midler, der blev brugt til at etablere banken, skulle forrentes lige så godt, som hvis de var blevet investeret andre steder.

Det er trist, at så mange medlemmer stadig betaler mere for at have bankforretning, end de kunne have sluppet med. Men af en eller anden grund er mange mere trofaste overfor deres bank, end de er overfor

deres ægtefælle.

Så selv om det var en god bank, og jeg personligt har været meget glad for den, må det jo nødvendigvis også være sådan, at banken skal være en ordentlig investering for pensionsmedlemmerne.

Men husk, at vi stadig er medejere af et forsikringsselskab. TJM Forsikring er ejet af en stribe fagforeninger i fællesskab med det formål at sikre medlemmerne en god forsikring til gode priser. Det er det forsikringsselskab, som kunderne er hos i længst tid i Danmark og måske i hele verden - hele 33 år bliver kunderne

der, de fleste falder fra af naturlige årsager.

Så selvom du måske ikke nåede at blive kunde hos PenSam bank, så husk at tjekke din bank og forsikringsaftaler, fra tid til anden. Der kan være ganske mange penge at tjene på at undersøge markedet.



Det er trist, at så mange medlemmer stadig betaler mere for at have bankforretning, end de kunne være sluppet med. Men af en eller anden grund er mange mere trofaste overfor deres bank, end de er overfor deres ægtefælle.