



Med dette
nyhetsbrevet
ønsker
Arbeidsgleden
sine forbindelser
en god jul og et
godt nytt år!

Kunnskap
er ingen
begrenset
ressurs!

Den blir
større
jo mer den
brukes!

Arbeidsgledens julebrev

Hvem husker snøen som falt i fjor?

I fjor lavet snøen ned. Også på steder hvor det normalt ikke er mye snø. Hvis hukommelsen ikke svikter, så var det mer snø på Hvaler og i Larvik enn i Bærum sist vinter.

Blir det snø til jul i år? Det er da deilig å slippe snøfaner og slaps der godtfolk skal gå eller kjøre? Huseiere vil alltid foretrekke snøen ferdigmåket. Dessuten har vi sluppet strømkrise fordi det har vært mildt og regn de siste månedene. Men noe er galt!

Ved å studere årringer i trær, ta prøver av is eller undersøke koraller, kan klimaforskerne danne seg et bilde av klimaet i tidligere tider. Dette sammen med skriftlige nedtegnelser gjør at vi faktisk vet hvordan klimaet har variert i tidligere tider. Det er ikke noe nytt at klimaet end-

rer seg! Men utviklingen nå ser skremmende ut, og det er enighet blant forskere om at klimaendringen er menneskeskapt..



Bildet er komplisert, men for karbondioksid, som bidrar til å heve temperaturen gjennom å påvirke drivhuseffekten, gjelder følgende: Alt levende som bruker oksygen, slipper ut CO₂. Dette utslippet går inn i naturens kretsløp der planter tar opp CO₂ og vann i fotosyntesen. Avskoging, slik vi ser f. eks. i Amazonas gjør at karbondioksidet ikke har noe kretsløp å gå inn i. Når vi bruker

fossilt brensel, slipper vi karbondioksid ut i atmosfæren. På globalt nivå stiger temperaturen.

Høyere temperaturer gir varmere hav. Konsekvens: Havet utvider seg og stiger. Innlandsisen smelter og renner ut i havet. Havet stiger ytterligere. Forskere snakker om at havet i løpet av dette hundreåret vil stige opp mot en meter. I 2040 vil det kanskje ikke være sommeris i Arktis.

Vi ser oppslag om at dyr og planter er utrydningstruet eller blir klimaflyktninger med uønskete konsekvenser.

Vi har muligheter til å stanse trenden. Vi vet hva som skal til, så da er det bare å gå i gang!

Educational Toys

Alle foreldre vil vel det beste for sine barn og ønsker at barna skal bli intelligente og oppvakte og klare seg bra på skolen! Søker du på Google på "Educational toys" får du 1.9 millioner treff.

Det finnes tilbud for så vel nyfødte som skal kunne lære seg sensoriske ferdigheter og for ti-

åringer som skal lære seg teknologi.

Forskning viser at tre-fire åringer ikke lar seg så lett fascinere av fancy interaktivt utstyr som skal gi høy intelligens. Faktisk er det like spennende med en tur i svømmebassenget eller parken, melder Daily Telegraph.



Arbeidslivet og de 700 000 utenfor

Utallige eksperter forkynner at det opphetete arbeidsmarkedet må benytte seg av alle de som står utenfor arbeidslivet. Det er 700 000 i arbeidsfør alder som ikke deltar i arbeidslivet. Det er viktig å ikke stigmatisere, men, som vi har hørt i hele høst, så er det så mange som "tjener på" å stå utenfor arbeidslivet.

Politikere, forskere og økonomer har i hele høst terpet på at løsningen på alle ledige stillinger er å få flest mulig av de som står utenfor arbeidslivet ut i jobb. Det vises til at for mange er det lønnsomt å søke

uføretrygd. Samtidig som det er viktig å ikke stigmatisere de som faller utenfor arbeidslivet. Ansvarer virker hittil parkert på arbeidstakers side!

Arbeidsgiverne settes det lite fokus på. Tør de tenke nytt? Når arbeidsgiver trenger en it-medarbeider med kompetanse på javautvikling eller systemarkitektur, hjelper det lite med en 60 årig formingslærer med tinnitus. Arbeidsgiver er ikke interessert i å ansette en person som kanskje gjør det vanskelig å få prosjekter i havn.

Inkluderende arbeidsliv høres bra og riktig ut, men så lenge det er arbeidsgiverne som bestemmer hvem de vil ansette, er det kanskje på tide å motivere dem til å ta sjansen på eller endog se fordelene ved å ansette personer som ikke er den beste for stillingen?

Og nødvendig kompetanseheving, —for at arbeidstakere 60+, utstøtte og uføretrygdede skal være en ressurs for arbeidslivet, og være aktuelle å rekruttere, hvem har ansvaret for den. Et treukers kurs for en arbeidssøker er ikke nok!

"Sunt liv" er et arbeidsmiljøprogram for kommunal sektor i Sverige.

Oppfordring til dans

For de som var unge i perioden fra 1930 til 1960-tallet var dans en favorittfritidsbeskjeftigelse og et viktig sosialt verktøy!

Dans var noe som skulle beherskes. Kunne du koordinere musikk og danse-trinn, hadde du muligheter til å treffe det motsatte kjønn. Å arrangere dansefester var en sikker inntektskilde for organisasjoner og lag.

I dag har dansen mistet status og magi. Henger det sammen med kvinnefrigjøringen? Eller er det for lite inntjening når det danses i stedet for å drikkes?

Vil danseprogrammene på TV endre interessen for dans? Mer om dette, og om dansens betydning som terapi og kilde til glede, finner du på nettstedet www.suntliv.nu



Disse rekker du å bake til jul!

Jämtlandskaker er utrolig enkle å lage:

Til 40 stk trenger du:

100 g smør som røres hvitt med 1 dl sukker. Rør inn en spiseskje sirup. Bland i 150 g hvetemel, 1/2 ts natron, 1/2 ts bakepulver og 2 ts vaniljesukker. Kna smidig, trill til to

tykke pølser som får et par timer i kjøleskapet før du skjærer skiver, tre mm tykke. Stek ved 175 gr til de har fått litt gylden farge. 7–10 minutter avhengig av ovnen din.

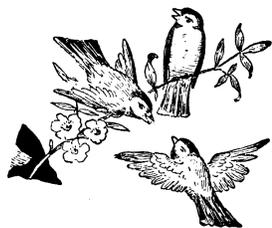
Bruk bakepapir og la kakene ligge en liten stund før du løfter kakene over på rist..

Min oppskrift kom opprinnelig fra NRK. I Sverige er visst ikke kakene spesielt kjent. Danskerne vil ha "finskbrød" til jul. De er ukjente i Finland.

I min gamle kokebok står det oppskrift på "jødekaker". Jødiske kramkarer solgte visstnok slike småkaker på markedene i gamle dager.



Om fuglesang og opplading av batterier



Nederlandske forskere har undersøkt sangen hos fugler i ti europeiske byer og skogene utenfor disse byene. Fuglene som holder til i skogen synger langsommere og lavere enn de som har valgt livet..

I byen er det nødvendig å handle raskt og bli hørt for å overleve!

Det er lett å trekke analogien til oss mennesker. Legger du merke til hvor langsomt det snakkes i gamle radio og TV opptak.

Vårt oppjagete tempo lar oss utrette mer. De fleste av oss føler vel at vi jobber mer effektivt under litt press. Men hvis stressignalene blir stående på over lenger tid og blir en kronisk tilstand, er det fare på ferde.

Det er store individuelle forskjeller.

For noen er det som føles som plagsom stress, kun triggende inspirasjon for andre.

Uansett hvilken type du er, håper jeg at du ser verdien i å kunne fordype deg i noe. At du har tid til refleksjon og gode samtaler.

Tidsklemma har vært debattert heftig, finnes den, er den selvpåført osv.

Med julehøytiden for døren, har du uansett anledning til å ta tiden tilbake. God Jul!

Personer med høy utdanning og høy inntekt er

overrepresentert

blant dem som

beveger seg minst!

Mangel på tid er

viktigste årsak.

Hvert skritt teller, julegavetips!



I slutten av august fulgte jeg oppfordringen fra LHL og kampanjen: Hvert skritt teller, og gikk innom nærmeste apotek for å kjøpe

skritteller. Utsolgt! Jeg må innrømme at jeg hadde en liggende fra før,

relativt ubrukt! De to første ukene i september skulle skrittene telles! Så var det bare å gå i vei. Jeg var så heldig at jeg var på en del møter i perioden, og det ga fine tall. Mer enn 12.000 skritt på en dag. I arbeidstiden! Så var det dager hvor jeg ble sittende konstant foran PC-en. Skremmende lave tall!

Formålet med aksjonen var at 60 % av deltakerne skulle bli motivert til

å fortsette å gå sine 10.000 skritt om dagen, og at 50 % skulle fortsette å bruke telleren sin etter at kampanjen var over. Min teller ligger i skuffen. Jo da, jeg er bevisst på at hvert skritt teller. Tar trappen i stedet for heisen osv. Men skrittelleren ramlet av hele tiden. Finnes det en modell som ikke ramler av, så er det aktuell gave til meg (og mange andre)!

Fattigdomsutryddelse pr mobiltelefon

I 2000 fantes det 1,6 millioner mobiltelefoner i India, i dag er det 125 millioner. Månedlig kommer det 6 millioner nye abonnenter til, skriver Washington Post. Om fire år har halvparten av alle indere mobiltelefontilknytning. Abonnementprisen er blant de laveste i verden. Fiskerne benytter nå

mobiltelefonen for å finne ut hvor det lønner seg å lande fisken.

På landsbygda brukes også mobiltelefonen som mellommann mellom bonde og marked. Og observerer bonden sykdom på åkeren sin, kan han sende en sms til biologen for å få råd.

Dagarbeidere som tidligere måtte tigge om å få arbeid, blir nå kontaktet pr mobil.





Arbeidsgleden
Inger Elisabeth Børsting
For et bedre arbeidsmiljø

www.arbeidsgleden.no

Postadresse:

Postboks 11, 1300 Sandvika

Mobiltelefon 913 66 143

Kontor 67 56 95 53

Faks 67 56 95 54

ieb@arbeidsgleden.no

Arbeidsgleden Inger Elisabeth Børsting er et nyhetsbyrå som tilbyr kompetanse og erfaring om arbeidsmiljø og humankapital

Arbeidsgleden skriver for deg som vil vite mer om arbeidsmiljø og arbeidsglede eller som har et budskap som skal formidles.

Skriveavdelingen skriver dine nyhetsbrev, rapporter, brosjyrer osv, og kan hjelpe deg med nettskriving.

Arbeidsgleden Inger Elisabeth Børsting kontakter du via: mobiltelefon 913 66 143, eller ieb@arbeidsgleden.no

Duppeditter og jenter!

På TV i desember: Gutter i kø for å se nytt spillkonsoll. Etter å ha prøvd er gutta enige om at dette er bra saker! Vi forbinder spill med gutter. Men ting endrer seg. For få år siden opplevde spillkonsoll-produsenten en minkende interesse og besluttet å rette seg inn også mot andre enn gutter i aktuell alder, forteller Washington Post.

Skjermer som du kan styre gjennom berøring og rackets som du kan svinge er særlig beregnet på å vekke interesse hos jenter.

Kvinner er faktisk interesserte i teknologi, men den skal være brukervennlig og ikke ta for mye tid.

Produsenter av mobiltelefoner og digitalkameraer bør ta hensyn til kvinnehånden når de planlegger nye modeller. Også kvinner med lange negler vil bruke mobiltelefon.

I boka Blue Ocean Strategy skriver W. Chan Kim og Renée Mauborgne om den raskt voksende treningstudiokjeden Curves som er beregnet bare på kvinner. Der er treningsapparatene enkle i bruk, ingen vekter som skal justeres. De er satt i en ring og innbyr til kontakt med andre kvinner, og sist men ikke minst: Treningsstudioet lover deg at du på en halv time rekker like mye trening som halv annen time på et vanlig studio.

På Curves norske hjemmeside står det at det finnes et studio i Norge i dag, men at 50 nye studier er planlagt.

