

03

SEPTEMBER 2025

KOM OG VÆR MED TIL ET SUPER  
INSPIRERENDE FOREDRAG

SIDE 11



# NATURTERAPI

– NÅR NATUREN HJÆLPER  
OS MED AT FINDE RO  
OG BALANCE

SIDE 12

”

Så to kolleger som fire måneder før lavede det samme arbejde, havde samme anciennitet og løn – sad nu på samme kontor, lavede de samme opgaver, samme anciennitet, men den enes løn var vokset på tre måneder.

SIDE 3

Se invitationer  
til Banko og  
Julefrokost inde  
i bladet.

# GKF • Nyt

Fagblad for Gentofte Kommunalforening

## INDHOLD

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Leder                                              | 3  |
| Strategisk arbejdsmiljø - et fælles ansvar         | 4  |
| Når jobbet ryger, skal du ikke stå alene           | 5  |
| Invitation til banko 2025                          | 6  |
| Invitation til julefrokost for pensionistmedlemmer | 7  |
| A-kassen FTFa skifter navn til A&Til               | 8  |
| Kom og vær med til et super inspirerende foredrag  | 11 |
| Naturterapi                                        | 12 |
| Gode tips og rådgivning til hele livet             | 15 |
| Personalía og jubilæer                             | 16 |

**Gentofte Kommunalforening**  
Forhandlingsberettiget fagforening  
Værelse 341, Gentofte Rådhus  
2920 Charlottenlund

Tlf. 39 98 39 60 / 39 98 39 62  
E-mail: [gkf@gentofte.dk](mailto:gkf@gentofte.dk)

**Kontortid:**  
Mandag-fredag kl. 10:00-11:30 og  
12:30-14:00  
[www.g-kf.dk](http://www.g-kf.dk)

**Formand:**  
Vibeke Bredsdorff Sørensen  
Tlf. 39 98 39 61  
E-mail: [vib@gentofte.dk](mailto:vib@gentofte.dk)

**Næstformand:**  
Jane Christensen Grotkjær  
Tlf. 39 98 60 35

**Kasserer:**  
Jane Christensen Grotkjær  
Tlf. 39 98 60 35

**Øvrige medlemmer i bestyrelsen:**  
Søren Juul  
Sussi Brimheim  
Martin N. Andersen  
Hanne Gaerlan  
Gitte Klinch Andersen

**DEADLINE**  
til næste GKF-Nyt er  
den 19. november 2025

## GKF•Nyt

Fagblad for Gentofte Kommunalforening

**Redaktion:**  
Vibeke Bredsdorff Sørensen  
(ansvarsh.)  
Gitte Klinch Andersen  
Martin N. Andersen  
Hanne Gaerlan  
Sussi Brimheim

**Redaktionssekretær:**  
Hanne Gaerlan  
Mail: [jaco@gentofte.dk](mailto:jaco@gentofte.dk)

Artikler og indlæg til bladet skal  
afleveres til GKF's kontor

Rådhuset er tilsluttet Dansk  
Fagpresseforening.  
Henvendelser vedrørende bladets  
levering, adresseændring osv. bedes  
rettet til foreningens kontor.

**Issn 0900-9574**



## Kære medlem er du klar til efteråret ?

Lige nu er de fleste kommet hjem fra sommerferien – håber sommerferien har været dejlig og alt det, som du har drømt om eller planlagt.

Efteråret i GKF står igen i overenskomstforhandlingers lys - kravene bliver indsendt lige om lidt, og så er vi i gang igen.

Også denne gang tænker jeg, at der vil komme et fokus på Den Kommunale Kompetencefond. Den er oprettet som et supplement til de uddannelsesmuligheder, som Gentofte Kommune stiller til rådighed for medarbejderne.

Gå ind og kig og se om der er nogle uddannelser, som kunne være interessante for dig, og som du kan gøre brug af på din arbejdsplads.

Det bliver spændende at se, hvor stort det økonomiske råderum bliver til disse overenskomstforhandlinger – den danske økonomi er god – håber, at de (Finansministeriet), der sætter den økonomiske ramme også tænker, at det skal komme de offentlige lønmodtagere til gode – måske specielt dem, som ikke fik en appelsin i turbanen ved Treparts-midlerne, herunder vores medlemmer.

Inden for de grupper af medarbejdere, som vores overenskomst dækker, er der også mangel på medarbejdere. Nogle steder kan det mærkes mere end andre. Men det er ikke en selvfølge, at der kommer mange ansøgere til en stilling mere. Før i tiden har der været "kø" til en stilling, fordi man gerne vil le arbejde i Gentofte Kommune. Det skal vi tilbage til.

Det svære i dette dilemma er: Skal man tilbyde en evt. ny kollega "månen i snor" for at få dem til at blive ens nye kollega? Og hvad tilbyder du så de medarbejdere, som er her allerede og har været her i mange år? Hvad får de?

Måske kunne man gøre noget mere for de medarbejdere, som allerede er her, og så kunne de fortælle dem, de kender, at Gentofte Kommune er en god og attraktiv arbejdsplads. Er modet der til at lave den "omvendte model", så man satser mere på, hvad man har, end hvad man kan få?

For en del år siden var der en situation lidt á la det samme. Medarbejderne var kede af lønnen, søgte ud til andre kommuner, fandt ud af at det alligevel ikke var det som de gerne ville, så de søgte "hjem" til Gentofte Kommune igen. Så langt så godt, men

det der skete, når medarbejderen kom tilbage, var at de ønskede mere i løn...og fik det.

Så to kolleger, som fire måneder før lavede det samme arbejde, havde samme anciennitet og løn – sad nu på samme kontor, lavede de samme opgaver, samme anciennitet, men den enes løn var vokset på tre måneder. Det gav ikke den bedste stemning og forståelse for, hvordan ledelsen kiggede på løn.

Lønforhandlinger står vi også overfor i sidste kvartal af året. Vores medlemmer får et skema som skal udfyldes – dette skema er kun til vores medlemmer i Gentofte Kommunalforening. Det er din nærmeste leder, som skal meddele dig, om du er kommet i betragtning til en lønstigning eller ej. Og hvis du ikke har fået en lønstigning, så skal du have at vide, hvad der skal til, for at du kan komme i betragtning.

Sætningen med "at der ikke er nogle penge" at forhandle om gælder ikke – for det er der. Også denne gang...heldigvis.

Håber, at se jer til vores arrangementer gennem efteråret.



Af Søren Juul og Gitte Klinch Andersen

# Strategisk arbejdsmiljø – et fælles ansvar

Søren Juul og Gitte Klinch Andersen fra arbejdsmiljøudvalget under Bestyrelsen i GKF deltog for nylig i en temadag om strategisk arbejdsmiljø, med hovedvægt på det psykiske arbejdsmiljø, arrangeret af MED-samarbejdet, som blandt andet understøtter medarbejderrepræsentanter i MED-Hovedudvalg. Temadagen tog udgangspunkt i den nye bekendtgørelse om Systematisk arbejdsmiljø fra Beskæftigelsesministeriet (bek. 65. januar 2024), som betyder, at vi fremadrettet skal arbejde mere systematisk og forebyggende med psykisk arbejdsmiljø – ikke kun reaktivt.

Bekendtgørelsen slår fast, at arbejdspladsvurderingen (APV) og trivselsmålinger nu skal bruges aktivt som kortlægningsværktøjer, der bidrager til risikovurdering og løbende forebyggelse. Det handler om

at identificere problemer – og handle på dem, før de bliver til mistrivsel eller sygdom.

## De fem centrale risikofaktorer

Arbejdstilsynets bekendtgørelse om Psykisk arbejdsmiljø (bek. 1406. september 2020) fremhæver fem velkendte psykiske risikofaktorer, vi skal være særligt opmærksomme på:

1. Stor arbejdsmængde og tidspres.
2. Uklare eller modstridende krav i arbejdet.
3. Høje følelsesmæssige krav – fx i arbejdet med borgere.
4. Krænkende handlinger – herunder mobning og seksuel chikane.
5. Arbejdsrelateret vold – både i og uden for arbejdstiden.

Det er arbejdsgivers ansvar at forebygge disse risici, men forebyggelse kræver dialog og samarbejde. Vi som medarbejdere spiller en vigtig rolle i at gøre opmærksom på det, der ikke fungerer – og bidrage til løsninger. Det er os som medarbejdere, der er nøglepersonerne.

## Åbenhed og tryghed i Gentofte Kommune

Undersøgelser viser, at arbejdet med psykisk arbejdsmiljø ofte er mest effektivt, når det sker på baggrund af anonyme besvarelser. I Gentofte Kommune har vi imidlertid valgt ikke at bruge anonyme spørgeskemaer. Vi tror på, at åbenhed, tillid og tryghed i samarbejdet er afgørende for at skabe varige forbedringer. Når vi tør sige det højt og står sammen om at finde løsninger, kommer vi længst.

I 2025 har vi gennemført selve trivselsmålingen – og på nogle



arbejdspladser er der allerede lavet handleplaner. På andre er man godt i gang. Vi bruger trivselsmålingen de år, hvor vi ikke laver APV, og næste gang vi laver både APV og trivselsmåling bliver i 2026.

#### **Din stemme tæller**

Temadagen mindede os om, hvor vigtigt det er, at vi alle bidrager aktivt til et godt arbejdsmiljø – ikke bare ledelsen og arbejdsmiljørepræsentanterne. Når vi deltager i dialogen, deler vores erfaringer og bakker op om fælles løsninger, styrker vi både trivsel, samarbejde og faglighed.

Har du spørgsmål, eller er du nysgerrig på at høre mere, er du meget velkommen til kigge forbi eller kontakte os på mail, Søren Juul, IT og Digitalisering: [sju@gentofte.dk](mailto:sju@gentofte.dk) eller Gitte Klinch Andersen, ØP-Betaling: [gka@gentofte.dk](mailto:gka@gentofte.dk)

# A&Til®

## Når jobbet ryger, skal man ikke stå alene

**Ny kampagne fra a-kassen A&Til sætter med et glimt i øjet fokus på det, ingen taler om.**

Du vil gerne flytte langt for kærligheden. Det vil dit job ikke. Eller hvem kunne vide, at en smule røg ville udløse sprinklerne på samtlige etager? Det lyder måske skørt. Og det er det også.

I september ruller A&Til sin første landsdækkende kampagne ud på TV, sociale medier og i bybilledet. Her bliver humor brugt til at åbne for et vigtigt emne: Uforudsigeligheden i arbejdslivet. Kampagnen skal minde danskerne om, at det er normalt en gang i mellem at stå uden job – og at ingen bør stå alene, når det sker.

#### **Et vigtigt, men tabubelagt emne**

For mange er ledighed forbundet med skam og stilhed. Det vil A&Til gøre op med. "Vi vil gerne afdramatisere det at være ledig. Det er ikke et tegn på fiasko – det er ofte bare et vilkår. Og med en a-kasse kommer du godt videre uden at slå hul på økonomien. Humor bruger vi som en måde at tale om det, vi ellers gemmer væk," siger Kasper Højvang Kyed, direktør i A&Til.

De karikerede situationer i kampagnen gør det mere uhøjtideligt, at man kan stå i situationer uden arbejde og dermed have brug for en a-kasse. Uanset om årsagen skyldes en opsigelse, følelsen af at sidde fast i sit job eller noget tredje.



Kom  
og vær  
med!

# Bankospil

**Flotte præmier – skal du være en af dem, der vinder gavekort til Magasin, Normal eller en af de flotte kurve – så kom og vær med!**

GKF indbyder til bankospil for Kommunalforeningens medlemmer.

**Tirsdag d. 28. oktober 2025 KL. 16.15**

i personalets kantine på Rådhuset.

BEMÆRK: Indgang via personaleindgang ved Kommuneservice.

Kl. ca. 16.30 starter bankospillet.

Der er 3 gevinstchancer i hvert spil.

Herefter serveres et let traktement.

Vi slutter af med 5 ekstraspil - 2 opvarmningsspil og 3 spil med ekstra store gevinster.

Under spillet kan der købes vin, øl og vand.

**Billetter á 175,- kr. pr. person kan – senest tirsdag den 21. oktober 2025 – købes via vores hjemmeside: [Gentofte Kommunalforening](#), [GKF \(g-kf.dk\)](#) eller på GKF's kontor, værelse 341, daglig mellem kl. 10.00-11.30 og 12.30-14.00**

**BEMÆRK: Tilmelding er bindende!**

GKF indbyder alle pensionistmedlemmer til

# Julefrokost



**Tirsdag den 11. november 2025 kl. 17.00 – 21.00** i Kantinen på Rådhuset.  
Bemærk: Indgang via personaleindgangen ved Kommuneservice

Vi byder på lidt mad og drikke og glæder os til at få nogle hyggelige timer sammen.  
Tilmelding til julefrokosten kan ske fra d. 7. oktober 2025 og bedes foretaget til foreningens kontor, tlf. 39 98 39 60 i tidsrummet 10.00-11.30 og 12.30-14.00  
eller på mail: [gkf@gentofte.dk](mailto:gkf@gentofte.dk)  
Eller via vores hjemmeside [www.g-kf.dk](http://www.g-kf.dk)

**Sidste frist for tilmelding er den 31. oktober 2025**

**BEMÆRK: Tilmeldingen er bindende!**



# A-kassen FTFa skifter navn til A&Til

Efter næsten 50 år bliver FTFa til A&Til. Et navn, der stiller skarpt på a-kassens rolle: At være klar med hjælp, når medlemmerne af og til har brug for det. Branchekendskabet og samarbejdet med fagforeningerne er fortsat en hjørnesten i a-kassens arbejde.

FTFa har eksisteret siden 1976, men a-kassen skriver nu et nyt kapitel i sin historie. Fremover vil det lyde "Velkommen til A&Til", når man ringer til a-kassen, for FTFa har skiftet navn.

Navnet A&Til er valgt, fordi det signalerer a-kassens rolle som en forsikring, der træder til med dagpenge og sparring på jobsøgning, når medlemmerne af og til har brug for det.

Ellers vil navneskiftet ikke betyde de store forandringer for de godt 150.000 medlemmer, siger A&Til's administrerende direktør, Kasper Højvang Kyed: "Vores medlemsservice og medlemmernes rettigheder og vilkår bliver der ikke ændret på, selvom vi har fået et nyt navn. Vi står på 50 års erfaring med at hjælpe ledige i job, og det bygger vi videre på, men nu som A&Til".

## Branchekendskab og fagligt samarbejde

Udgangspunktet som en a-kasse med indgående kendskab til de brancher, medlemmerne arbejder i, og et tæt samarbejde

med de 54 faglige organisationer, man er a-kasse for, laves der heller ikke om på. Tværtimod, understreger A&Til's administrerende direktør, Kasper Højvang Kyed: "Det er vores fundament. Det, vi står på. Vi lægger vægt på at vide, hvad der sker i de brancher, vores medlemmer arbejder i, så vi kan rådgive dem bedst muligt. Derfor er det også afgørende, at vi fortsat har et tæt og stærkt samarbejde med de faglige organisationer. I min optik bliver det samarbejde kun vigtigere de kommende år, så vi i fællesskab kan sikre den mest målrettede hjælp til medlemmerne", siger Kasper Højvang Kyed.

## Af og til har man brug for en a-kasse

For medlemmerne bliver den største forandring altså, at a-kassens mails og henvendelser nu kommer fra en ny afsender. Alligevel understreger Kasper Højvang Kyed, at det er en stor beslutning at skifte navn efter næsten 50 år.

Men det er et naturligt næste

skridt, for hovedorganisationen FTF, som navnet udspringer fra, er blevet en del af FH og eksisterer ikke længere. Med det afsæt satte FTFa gang i navneskiftet og har valgt et navn, der stiller skarpt på a-kassens opgave.

"Vores nye navn afspejler i højere grad vores rolle som en forsikring, der træder til, når et medlem af og til står uden job. De fleste mennesker vil gennem et langt arbejdsliv opleve perioder med ledighed. Vi har nu et navn, der signalerer vores opgave. Nemlig at stå klar med hjælp, når det sker - af og til", siger Kasper Højvang Kyed, og fortsætter: "Det er helt almindeligt gennem en karriere, at man af og til står uden arbejde. Det vigtigste er, at man kommer godt videre, og det er vores opgave at være klar til at hjælpe med det".

## Farvel til et tabu

Men navneskiftet handler om mere end et nyt navn. For Kasper Højvang Kyed har som a-kassedirektør også en klar mission. Han vil gøre op det tabu, der stadig knytter sig til

at være ledig. I en ny undersøgelse blandt A&Til's ledige medlemmer svarer 43 procent, at de nogle gange oplever at føle skam på grund af deres ledighed, og 23 procent synes, at det er svært at fortælle om deres ledighed ved sociale arrangementer.

"Vi er født med en meget høj arbejdsetik i Danmark, og det er godt. Men det skal simpelthen ikke være forbundet med skam at stå uden arbejde, for det er helt almindeligt at have perioder med ledighed".

En del af forklaringen på tabuet kan måske findes i, at 76 procent i undersøgelsen peger på, at deres arbejde er vigtigt for, hvem de føler, at de er som personer.

"Der er ingen tvivl om, at der er stor identitet i at have et job, og derfor er det for mange et tabu, hvis de mister det. Men jeg tror på, at vi kan gøre tabuet mindre, hvis vi taler om det og får vist, at det sådan set er helt almindeligt af og til at være ledig og på jagt efter et nyt job", fastslår a-kasse-direktør Kasper Højvang Kyed.

# A&Til®

## Fakta: Hvad betyder navneskiftet for medlemmerne?

- Medlemskabet hos a-kassen A&Til ændrer sig ikke trods navneskiftet.
- Dækning, kontingent og hjælp til jobsøgningen er præcis som før, og det tætte samarbejde med fagforeningerne fortsætter.
- Jobmakker, den digitale hjælpende hånd til jobsøgningen, hjælper også i A&Til.
- Telefonen har stadig nummer 70131312, men hjemmesiden er ny: [aogtil.dk](http://aogtil.dk).
- Det betyder, at selvbetjeningen nu findes på [tastselv.aogtil.dk](http://tastselv.aogtil.dk)
- Kort sagt: Navnet er nyt, men trygheden og servicen er den samme.

- ✓ Vi er Danmarks eneste fagforeningsejede forsikringsselskab
- ✓ Vi har nogle af Danmarks mest tilfredse forsikringskunder
- ✓ Vores kunder bliver i gennemsnit hos os i 33 år



Vi tror på, at vi er  
**bedst i fællesskab**



Forsikring



Læs mere på [tjm-forsikring.dk](https://tjm-forsikring.dk)

# Kom og vær med til et super inspirerende foredrag, der skaber energi og sammenhold

Den 26. november 2025, kl. 16:15-17:50  
i Rådhushallen, Gentofte Rådhus

Kære medlem,

Gentofte Kommunalforening har fornøjelsen af at invitere dig til et inspirerende og underholdende gå-hjem-arrangement med den talentfulde skuespiller og improvisationskunstner Sisse Gram de Fries.

Sisse Gram de Fries er kendt for sin skarpe humor, levende formidling og evne til at engagere sit publikum. Med baggrund som danmarksmester i impro comedy og mange års erfaring fra scenen, lover hun en eftermiddag fyldt med energi, grin og refleksion.

Arrangementet er gratis for medlemmer, men **tilmelding er nødvendig senest 30. oktober** pr. mail til kontoret Gentofte Kommunalforening (gkf) [gkf@Gentofte.dk](mailto:gkf@Gentofte.dk)

Der vil være en let forplejning.

Vi glæder os til at se dig til en inspirerende og hyggelig eftermiddag i godt selskab!

Bedste hilsner

Gentofte Kommunalforening



Sisse Gram de Fries har en unik evne til at kombinere underholdning med dyb indsigt i kommunikation, samarbejde og trivsel. Med sin humoristiske tilgang og solide erfaring giver hun bud på teknikker til at styrke samarbejdet, skabe nærvær og øge arbejdsglæden – alt sammen krydret med masser af grin. Du får konkrete værktøjer til at:

- Reducere stress og præstationsangst
- Opbygge et stærkere fællesskab og samarbejde
- Skabe autentisk nærvær og øge trivslen



Af Martin N. Andersen

# NATURTERAPI

## – NÅR NATUREN HJÆLPER OS MED AT FINDE RO OG BALANCE

Forestil dig at sidde under et gammelt træ, mærke vinden i ansigtet og høre fuglene synge – og samtidig få hjælp til at håndtere stress, sorg eller livets store spørgsmål. Det er essensen af naturterapi. En terapiform, hvor naturen ikke bare er baggrund, men en aktiv medspiller i processen.



### Hvad går naturterapi egentlig ud på?

Naturterapi handler om at bruge naturen som ramme for personlig udvikling, mental sundhed og heling. Det kan være samtaler i skoven, stille refleksion ved en sø, eller guidede øvelser, hvor man sanser, bevæger sig og mærker sig selv i naturens ro. Det er terapi uden kliniske vægge – og med masser af frisk luft.

### Hvorfor virker det?

Der er faktisk solid forskning bag. Naturen kan:

- Sænke stress og uro
- Løfte humøret og dæmpe angst og depression

- Skærpe koncentrationen
- Give en følelse af mening og forbindelse

Når vi er i naturen, falder kroppen til ro, og sindet får plads til at tænke klart. Det er som om naturen hjælper os med at "nulstille".

### Et konkret eksempel: Mariebjerg Terapihave

I Gentofte har vi anlagt Mariebjerg Terapihave – en helt særlig oase, der er designet med netop naturterapi for øje. Haven er ikke bare smuk; den er skabt ud fra forskning i, hvordan natur påvirker vores sundhed. Her er der tænkt over alt: Biodiversi-

tet, tryghed, vildskab og sanseoplevelser, som taler til både krop og sjæl.

Haven bruges af kommunens borgere, som via henvisning fra egen læge bliver en del af et naturbaseret terapiprogram. Haven har vist sig at være et fantastisk sted for mennesker med stress, psykiske udfordringer eller behov for ro og refleksion. Samtidig fungerer den som et læringsrum for, hvordan man kan tænke natur og biodiversitet ind i hverdagen – både for private haver og offentlige udearealer.

Haven kan også bookes som al-



**LÆS MERE OM  
RUTEN HER**

ternativt mødelokale for medarbejdere i Gentofte Kommune.

### **Hvem kan have glæde af naturterapi?**

Alle, der har brug for et pusterum eller står midt i noget svært. Det kan være:

- Stressramte
- Mennesker med angst eller depression
- Dem, der har mistet
- Unge med sociale eller psykiske udfordringer
- Eller bare dig, der trænger til at finde balancen igen

### **Naturen som terapeut**

I naturterapi bruger man na-

turens elementer som spejle og symboler. Et træ kan stå for styrke og rødder, en flod for livets bevægelse, og stilheden i skoven kan give plads til indre ro. Det er en anderledes og dybt meningsfuld måde at arbejde med sig selv på.

Som supplement kan man ved et besøg på Mariebjerg Kirkegård benytte TankeGange. TankeGange er en vandrerrute med plads til filosofiske refleksioner.

På TankeGange byder teolog og bioetiker Mickey Gjerris dig ind i sin tankeverden med fortællinger, der tager udgangspunkt i dagligdagen og reflekterer over

vores ansvar for hinanden og naturen, meningen med livet, angsten for døden, frygten for at miste og glæden ved at være til.

Den samlede rute er lige under to kilometer. På turen rundt på den smukke kirkegård møder du ni stop, der hver især har tilknyttet en livsfilosofisk fortælling. Med telefonen i lommen og en fortælling i ørerne kan du fordybe dig i filosofien, i naturen og i dine tanker.

Mariebjerg Kirkegård er altid et besøg værd.

Hvem kunne  
vide, at en smule  
røg ville udløse  
sprinklerne på  
samtlige etager?

**A&Til<sup>®</sup>**

har du brug for en a-kasse



#### PFA KURSER OG WEBINARER

Bliv klogere på  
dine muligheder

## Gode tips og rådgivning til hele livet

Det er blevet nemmere at blive klogere på pension. For som kunde i PFA kan du deltage i en lang række gratis fysiske seminarer, webinarer og videoer, hvor du får viden og indsigt om mulighederne i din pensionsordning, og samtidig får du PFA's generelle anbefalinger. Det kan klæde dig bedre på til at træffe dine egne valg, så du kan få tilpasset din ordning til dine ønsker og behov – enten via [mitpfa.dk](https://mitpfa.dk) eller rådgivning.

Du kan blandt andet høre:

- Om indholdet i din pensionsordning og hvad der er vigtigt, at tage personligt stilling til.
- Hvorfor dit valg af investeringsprofil er så vigtigt, og hvilke muligheder du har.
- Hvordan du kan få en opsparring i topform - på tværs af pension, bank og bolig.
- Om midtvejseftersyn og optimeringsmuligheder – for dig som er midt i livet.
- Om senkarriere og pensionsplanlægning – til dig som overvejer hel eller delvis tilbagetrækning.
- Hvordan begunstiggelse, testamente og fremtidsfuldmagter gør en stor forskel for dine nærmeste.

### Lad endelig din partner lytte med

Hvis I er to derhjemme, så anbefaler PFA, at I begge deltager så I kan få fælles inspiration.

Se oversigten over webinarer her: <https://www.pfa.dk/privat/kundefordele/kurser>

Se oversigten over de fysiske seminarer her:

<https://www.pfa.dk/privat/kundefordele/fysiske-kurser>

Se oversigten over videoer, hvor du kan blive klogere på din ordning på 5 minutter her:

<https://video.pfa.dk/>

# Kontingent og orlov

Hvis du har fået barn og skal på barselsorlov, eller holder orlov uden løn, har du mulighed for at få nedsat kontingent til 205 kr. pr. måned.

Kravet til dig er, at du giver GKF-kontoret besked om længden af din orlovperiode, så vi kan ændre dit kontingent. I den del af orlovperioden, hvor du har fuld løn fra Gentofte Kommune, bliver kontingentet trukket over din løn. Men den del af orlovperioden, hvor du er på dagpenge, skal du selv indbetale kontingent til GKF.

Kontingentet indbetales til GKF's bankkonto i Lån & Spar bank, reg.nr. 0400 kontonummer 4014172721.



# Opfordring

Kære medlem.

Hvis du ændrer navn, adresse, tlf. nr., mailadresse eller stopper i Gentofte Kommune, så vil det være en stor hjælp for vores søde sekretærer på kontoret, at du sender en mail eller kommer forbi med dine ændringer.



I PERIODEN SIDEN  
SIDSTE BLAD HAR GKF  
FÅET 7 NYE MEDLEM-  
MER. VELKOMMEN I  
FORENINGEN

## **Annette Storm Pedersen**

Socialformidler

Kan den 15. november 2025 fejre 40 års jubilæum.



**GKF ønsker tillykke!**

GLÆD DIG TIL NÆSTE  
NUMMER AF GKF NYT  
SOM UDKOMMER I  
**DECEMBER 2025**

**GKF** • **Nyt**  
Fagblad for Gentofte Kommunalforening