

Oss Emellan

Nr 1/2020 Medlemstidning IF Metall Örebro län

NY AVDELNINGSORDFÖRANDE
GREGER KAMMERLAND

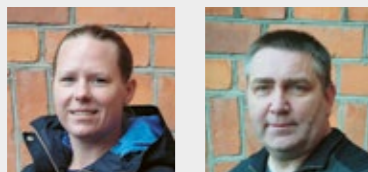
SÅ ÄR DET ATT VARA
AVDELNINGSOMBUD



INGA VINTERVÄRN

”Det är en fantastisk känsla att kunna påverka saker tillsammans”

Det står på spel i avtalsrörelsen
- vi listar det viktigaste



Urban Larsson, avtalsansvarig IF Metall Örebro län och klubbordförande ESAB

Jennie Nylund, ombudsman

”Alla röster hörs när vi ställer krav”

Nu är det dags igen, avtalsrörelsen är i full gång och parterna sitter i förhandlingar.

Vad innebär då ett nytt kollektivavtal för Sverige, för företaget och framför allt för dig? Är inte allt redan reglerat i lagen? Behöver vi ens ha kollektivavtal?

I lagen regleras Sveriges absolut lägsta nivå i vad en arbetsgivare måste tillse att du som arbetstagar har rätt till i ett anställningsförhållande. Men i lagen finns inga siffror, du kan rent av jobba för o kr i timmen.

Kollektivavtalet anger lägsta lön i siffror och ger dig rätt till ersättning när du jobbar obekväma arbetstider och övertid. Det ger dig försäkringar som tryggar dig i alla olika skeden i livet. Avtalet ger dig även mer pengar vid semestern och ytterligare avsättning till pensionen. Kollektivavtalet innebär både rättigheter och skyldigheter, vilket inte är konstigt då det är framförhandlat mellan två parter.

Nu sitter dessa två parter och förhandlar om våra avtal eftersom nuvarande avtal löper ut under år 2020. Våra första avtal löper ut 31 mars, så det är nu, som vad vi kallar ”märket”, ska sättas. IF Metall är först ut att förhandla nya kollektivavtal. Övriga fackförbund som förhandlar efter oss följer noggrant vad vi förhandlar fram. Som den konkurrensutsatta branschen vi är måste vi se på helheten. Vad maktar samhället med, kontra löneökningar? Det ska vara hållbart så att vi kan

få löneökningar varje år men ändå ha våra arbetstillfällen kvar. Det ska också vara så pass mycket att ökningen inte äts upp av prishöjningarna i det vi behöver för att ha tak över huvudet och mat på bordet.

Har du koll på vad det står i ditt kollektivavtal?

IF Metall har 41 olika kollektivavtal, där inget är det andra likt. Det betyder också att vi har flera olika motparter. Det finns flera olika arbetsgivarorganisationer, så förhandlingarna blir många och våra förtroendevalda jobbar hårt i förhandlingsdelegationerna. Dessa förtroendevalda är valda av alla oss medlemmar som vår representant. De företräder vad vi tycker och vad vi vill ha fram i förhandlingarna.

IF Metall kräver i dessa förhandlingar: mer pengar i plånboken, bättre pension, säkra arbetsplatser och ökad jämställdhet.

Arbetsgivarna vill: att vi ska få mindre pengar i plånboken, en kallare semester, längre arbetsdagar och mindre fritid.

Som medlem i IF Metall kan du vara med och påverka våra krav och göra de ännu starkare. Alla röster hörs när IF Metall ställer kraven.

Gå in på ifmetall.se/avtal2020 och läs om hur förhandlingarna fungerar och vad som händer nu under den intensiva perioden.

INNEHÅLL OSS EMELLAN

- 3 App och film till hjälp
- 4-5 Att vara förtroendevald
- 6-7 Avtalsrörelsen - aktuella frågor
- 8-9 Porträttet: Inga Vintervärn
- 10 Anslagstavlan
- 11 Sudoku/Matlådan
- 12 Aktuellt/Medlemskryset. Vinn trisslotter. Kuggat.

Omslagsbild:
Inga Vintervärn
Bild: Jan-Olov Carlsson

EXPEDITIONENS

ORDINARIE ÖPPETTIDER:
Måndag-torsdag 08.00-12.00 samt 13.00-16.00
Fredag 08.00-12.00, endast telefonöppet 13.00-15.00

Post- och besöksadress:

IF Metall Örebro län
Klostergatan 35
703 61 Örebro

Telefon: 019-19 93 50
E-post: postbox.avd18@ifmetall.se
Hemsida: www.ifmetall.se/orebrolan

A-kassan:

Peter Wetterberg, handläggare, dag 1-20, 019-18 33 24
Lisa Axelsson, handläggare, dag 21-31, 0586-315 27

Tidningen Oss Emellan ges ut av IF Metall Örebro län
Ansvarig utgivare är Jennie Nylund.
Utformning: Bildmakarnamedia.se

Facit

6	4	5	7	9	3	8	2	1
7	3	9	8	2	1	6	5	4
2	8	1	6	4	5	9	7	3
3	6	2	4	5	9	7	1	8
5	7	4	1	8	2	3	6	9
1	9	8	3	6	7	5	4	2
8	2	7	5	3	4	1	9	6
4	5	3	9	1	6	2	8	7
9	1	6	2	7	8	4	3	5



NOTISER

Nya regler för medicinska kontroller

För att minimera risken för ohälsa eller skada som kan uppstå i arbetet har Arbetsmiljöverket arbetat om och även infört nya regler som ska vara lättare att följa för arbetsgivaren. De matchar också nya EU-direktiv. En av de helt nya reglerna som införs är kontroller vid handintensivt arbete. Snabba rörelser med kraft ökar ofta risken för belastningsskador i hand, arm, nacke och axel. En annan nyhet är att arbete med kvicksilver nu ska kontrolleras. Flera andra områden utvidgas, allt ifrån nattarbete till arbete med bly där gränsvärdet sänks för kvinnor och tätare kontroller görs. De nya föreskrifterna gäller från den 1 november 2019 eller med start den 1 november 2021 beroende på omfattning.

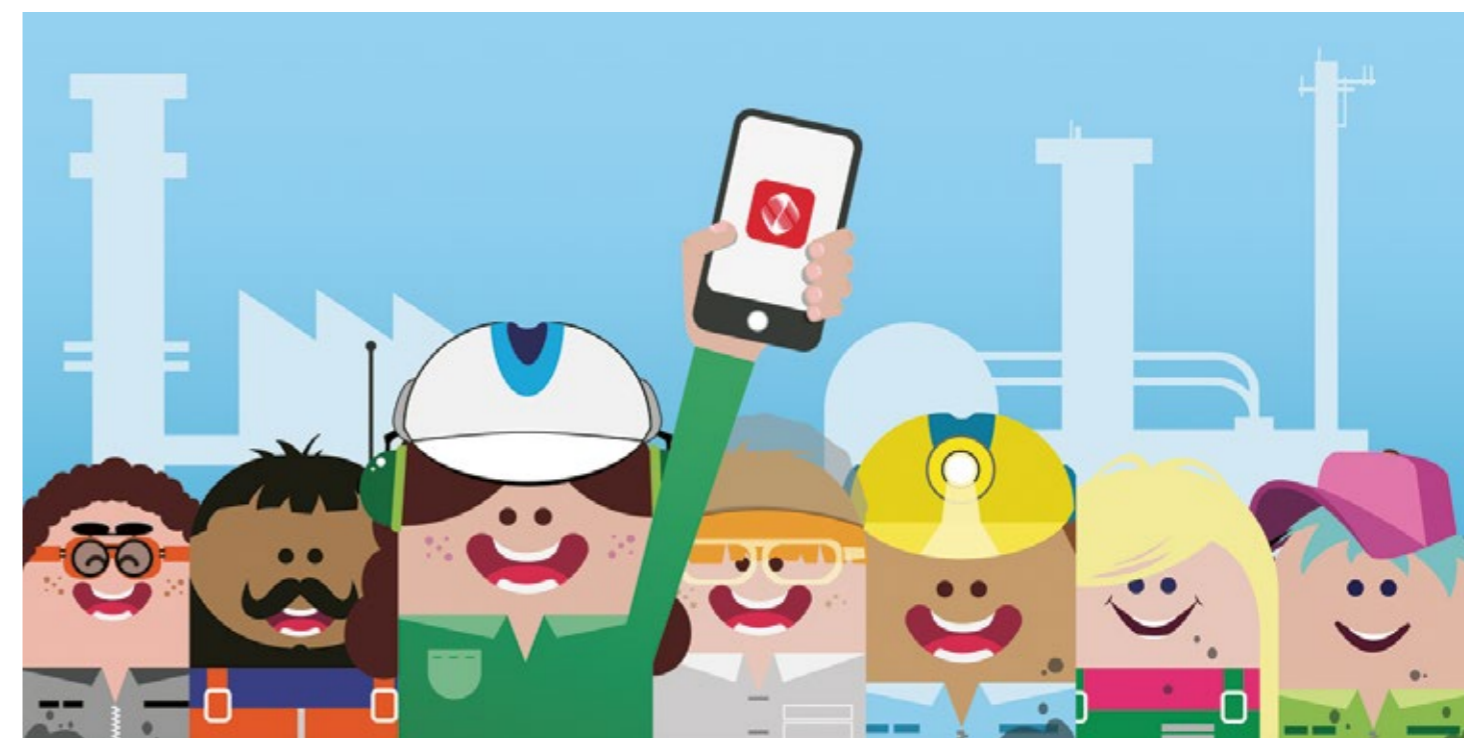


Ny film förklarar avtalsrörelsen

Parterna, märket, industrins konkurrenskraft – ord som flitigt används i avtalsrörelsen, men som inte alltid är så lätta att förstå.

Nu finns en ny animerad film som förklarar processen och de knepiga orden. Kolla filmen och tipsa kollegorna – det handlar om din lön och

dina villkor. Mer information finns på ifmetall.se/avtal2020.



Du har väl laddat ner den nya appen för förtroendevalda?

Många av er har redan hunnit upptäcka fördelarna med vår nya app för förtroendevalda som lanserades för några veckor sedan. Appen fylls löpande på med nyheter

och mer information som ska underlätta i din roll som förtroendevald. Vi kommer dessutom fortsätta att utveckla appen och lägga till fler funktioner. På ifmetall.se

kan du läsa mer om hur du laddar ner den. Har du några frågor är du välkommen att mejla till appen@ifmetall.se

Så är det att vara avdelningsombud

Johan Karlsson och Agne Sandberg arbetar på Assemblin i Örebro, där är de valda som avdelningsombud. Företaget arbetar med att reparera elmotorer modell större.

– Vi har verkstäder i Örebro, Gävle och Göteborg, men företaget finns i hela Sverige berättar Johan. Just nu jobbar Johan och hans kollega Kristoffer Söderström på som bäst med att linda om en elmotor till ett företag i Lysekil.

Johan valde att ta över som avdelningsombud när ombudet innan valde att kliva av.

– Jag tycker om att prata inför folk så det har jag inga problem med, säger Johan med ett skratt. Dessutom har jag ett intresse för fackliga frågor.

– Ja, vi brukar prata med våra medlemmar för att höra vad de har för åsikter innan vi gör någon uppgörelse med företaget, säger Agne.

– Man måste ju ha lite koll på arbetsgivaren så de följer lagar och avtal.

– Vi har ett trivsamt och öppet klimat här på företaget så vi brukar inte ha några större problem med att komma överens med arbetsgivaren, säger Johan. Vid större frågor tar vi hjälp av avdelningen.

– Höjdpunkten i det fackliga uppdraget är när det drar ihop sig till löneförhandlingar. Då är det riktigt roligt, säger Johan och man kan se att han lyser upp när han säger det.

Text: Yvonne Ragnarsson
Bild: Conny Dahlin



Johan Karlsson är avdelningsombud på Assemblin i Örebro.

Att vara förtroendevald i IF Metall

Bli förtroendevald

Vill du också delta i det fackliga arbetet – kanske ta på dig ett förtroendeuppdrag? Här kan du läsa kort om några olika fackliga uppdrag. Du kan arbeta fackligt inom många intresseområden. Några exempel på verksamheter där du kan engagera dig:

- Information och studier
- arbetsmiljö
- försäkringar
- jämställdhet och integration
- delta i styrelsearbetet

Utvecklande och roligt

Att ta på sig ett uppdrag innebär ett ansvar. Det förpliktar. Men det ger också mycket tillbaka. Du får erfarenheter och kunskaper som du kommer att ha stor nytta av. Du får vara med och utveckla din arbetsplats – samtidigt som du själv utvecklas.

Utbildningar och annat stöd

För att göra ett bra jobb i uppdraget behöver du utbildning. IF Metall har en bred studieverksamhet för förtroendevalda. Utbildningarna ger kunskap för uppdraget och möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra förtroendevalda. Läs mer i IF Metalls uppdragsguide om utbildning för olika uppdrag. Att ha ett förtroendeuppdrag innebär att dina arbetskamrater har gett dig förtroendet att företräda dem. Det är ett stort ansvar – men det ger också mycket tillbaka.

Som förtroendevald får du bidra i arbetet för ett bättre arbetsliv och får dessutom erfarenheter och kunskaper som utvecklar dig, som människa och i yrket.

Du och 30 000 andra förtroendevalda

Du har möjlighet att arbeta fackligt inom olika områden: arbetsmiljö, studier, försäkringar, jämställdhet, integration, information – för att nämna några. 30 000 andra medlemmar är redan med och gör skillnad.

Uppdrag i klubb

Det finns många uppdrag på lokal nivå. Vilka som finns på just din arbetsplats, beror på hur det fackliga arbetet är organiserat och vilka frågor som prioriteras.

Uppdrag i avdelning

Det finns många uppdrag på avdelningsnivå. Vilka som finns i just din avdelning, beror på hur det fackliga arbetet är organiserat och vilka frågor som prioriteras.

Läs mer

I förbundets Uppdragsguide finns en mer ingående beskrivning av förbundets uppdrag på avdelningsnivå. Där finns också information om lämpliga utbildningar för uppdraget. Du kan läsa mer om dem i studiekatalogen.

Källa: ifmetall.se



Kristoffer Söderström arbetar med att reparera en elmotor modell större.

Tidningsutdelning och arbetsplatsbesök trevligt avbrott för Markko i Lindesberg

Markko Kallio arbetar på Meritor i Lindesberg till vardags. På IF Metall Örebro läns avdelning har han uppdrag som regionalt skyddsombud (RSO) och ledamot i avdelningsstyrelsen. Genom dessa uppdrag är han en av de personer som gör arbetsplatsbesök och delar ut denna tidning.

Tidningen delas ut fyra gånger om året, och varje tidningsvecka börjar med ett uppstartsmöte.

Markko tycker att det är ett trevligt avbrott i vardagen att göra arbetsplatsbesök. Tidningen delas ut fyra gånger om året, och varje tidningsvecka börjar med ett uppstartsmöte. Där går det igenom material och information som ska förmedlas ut till alla medlemmar.

Markko menar att det är väldigt lärorikt att komma ut och se andra företag vilket ger en bred kunskap när han träffar medlemmar, avdelningsombud, informatörer eller skyddsombud.

Markko konstaterar att det kan se väldigt olika ut på företagen, beroende på vilka

förutsättningar man har att utföra sitt arbete eller att bedriva facklig verksamhet.

RSO uppdraget skiljer sig i hur arbetet ser ut. Innan Markko åker ut på besöken så bokar han upp möten med företagen, det brukar bli 2-4 st per dag.

Som RSO ska Markko kontrollera att inga arbetsplatser är farliga, men även vara ett stöd till de företag som vill göra rätt men kanske saknar kunskap och idéer hur de ska gå till väga. Markko har även mandat att stänga osäkra arbetsplatser eller farliga arbetsmoment på de arbetsplatser han besöker.

Markko tycker att dessa två uppdrag är väldigt viktiga. De innefattar så mycket för våra medlemmar. Han kan hjälpa till med stort och smått där det inte finns någon klubb på företaget som driver medlemmarnas frågor.

Text: Claes Davidsson
Bild: Arkivet



Markko Kallio arbetar på Meritor i Lindesberg till vardags. På IF Metall har han uppdrag som regionalt skyddsombud (RSO) och ledamot i avdelningsstyrelsen.

Greger Kammerland ny avdelningsordförande: ”Det är en utmaning att få alla att gå åt samma håll”

Den 21 november valdes Greger som ny ordförande för IF Metall Örebro län. Sedan dess har hans dagar varit fullbokade.

Det är mycket att sätta sig in i och många saker att hålla reda på.

Han tycker att det är både upplyftande och utvecklande att vara med om denna resa.

Frågan ställs till Greger om han har kommit in i allt, med tanke på att han inte suttit i avdelningsstyrelsen förut?

– Nej inte än, och jag tar en bit i taget. Försöker känna av och lyssna, hur har det fungerat förut och vad är viktigast för avdelningen och dess medlemmar.

Greger är sedan länge ansvarig i Försäkringskommittén på avdelningen. Arbetsmiljö och försäkringar ligger, som ni förstår, honom varmt om hjärtat. I försäkringsärendena är det viktigt att lyssna och låta medlemmen få berätta utifrån hans förutsättningar.

– I alla konstellationer är det en utmaning att få alla att gå åt samma håll. Oavsett storlek och engagemang gäller det att se lösningarna och inte problemen, säger Greger och ser det som en spännande utmaning i sin roll som avdelningsordförande.

Text och bild:
Jennie Nylund



Greger i sin nya roll som ordförande, här under ett av styrelsemötena.

AVTAL
2020
IFMETALL

Det här står på spel i avtalsrörelsen

DE VILL GE OSS

► Mer pengar i plånboken

Vi kräver riktiga löneökningar som inte äts upp av inflationen. De som tjänar minst ska få en extra löneökning genom en låglönesatsning.

► Bättre pension

Avtalspension ska betalas in under alla år man jobbar. Ökad deltidspension gör att man har råd att gå ner i arbetstid och orkar jobba de sista åren.

► Säkra arbetsplatser

Alla anställda ska få en introduktion om säkerhet och risker på arbetsplatsen. Den som är sjukskriven måste få ett bättre stöd tillbaka till arbete.

► Ökad jämställdhet

Vår låglönesatsning gynnar främst kvinnor. Föräldralediga, som i dag oftast är kvinnor, ska inte halka efter i lön eller kompetensutveckling.

VI VILL HA

Ju fler medlemmar vi är, desto starkare blir vi i förhandlingarna med arbetsgivarna. Gå med du också på ifmetall.se

► Mindre pengar i plånboken

Arbetsgivarna vill minska löneökningarna och ha större makt att fördela lönerna på arbetsplatsen.

Teknikavtalet, Teko, I-avtalet, Stål- och metall, Gruv, Gemensamma Metall, Kemiska fabriker, Återvinningsföretag.

► En kall semester

Arbetsgivarna vill kunna bestämma att din sommarsemester ska tas ut redan i kalla maj eller mörka september.

Teknikavtalet, Teko.

► Längre arbetsdagar

Arbetsgivarna vill kunna beordra 100 timmars övertidsarbete under en och samma månad*. De vill också ta bort arbetstidsförkortning**.

* Teknikavtalet, Teko, Kemiska fabriker. **Gruv.

► Mindre makt över fritiden

Arbetsgivarna vill kunna förlänga arbetstiden med sju timmar under en och samma arbetsdag.

Teknikavtalet, Teko.



IFMETALL
ifmetall.se/avtal2020

Inga Vintervärn:

Det är en fantastisk känsla att kunna påverka saker tillsammans

Inga Vintervärn är en social tjej som har lätt att prata med folk. Hon har ett förflutet som lärare i trafikskolan. Mellan sessionerna har hon jobbat på Volvo CE, det är nu tredje gången Inga är anställd på Volvo CE. Vid ett av tillfällena när Inga jobbade som lärare på trafikskolan funderade hon på att bli trafikinspektör, vilket är den som bland annat håller i förarproven när körkort skall tas. När ingen ledig plats dök upp låg det nära till hands att komma "hem" till Volvo CE när tillfället dök upp.

Inga, som då redan varit anställd vid två tidigare tillfällen och med erfarenhet av verksamheten, fick frågan om hon var intresserad av att bli kontakombud kort efter att hon åter börjat på Volvo CE. Det var en självklarhet för henne då hon vill stötta kamraterna och kunna hjälpa till när det ska plockas fram information kring vad som gäller. Det är en fantastisk känsla att kunna påverka saker tillsammans.

En bra facklig ledare, enligt Inga, inspirerar och kan tala med medlemmar eller potentiella medlemmar, så att alla förstår och känner sig hörda. En av dessa är enligt Inga, LO-ordförande Karl-Petter "Kolle" Thorwaldsson, men naturligtvis finns det även lokala personer som inspirerar genom sina kunskaper och sitt sätt att vara. Inga har numera även blivit engagerad i klubbstyrelsen på Volvo CE, IF Metalls avdelningsstyrelse samt Jämställdhets- och mångfaldsgruppen i IF Metalls Örebro läns avdelning. Utöver detta är Inga även handledare i jämställdhetsutbildningar inom IF Metall.

Hemma vid köksbordet diskuteras emellanåt hur vissa frågor har eller borde ha hanterats. Ingas man är även han fackligt förtroendevald i form av skyddsombud och jobbar också på Volvo CE. Det är ett bra komplement att kunna bolla frågor i allmänhet, samtidigt som förståelsen att vissa frågor tar mer tid eller kan kännas krävande. Men det gäller att inte ta med sig jobbet hem i för stor utsträckning. Ett gemensamt intresse och ett bra sätt att koppla bort jobbet ett tag är att åka på konsert eller festival. Detta kan ibland visa sig svårare när man har hemmaboende barn och båda önskar

åka. Som tur är finns föräldrar och svärföräldrar som ställer upp som barnvakt. Hårdrock är den gemensamma favoritmusikgenren men även annan musik och andra kulturevenemang är intressanta.

På fritiden är löpning ett av Ingas intressen och som även rymmer några löpartävlingar om året. Annars finns många projekt med huset och trädgården, både inne och ute.

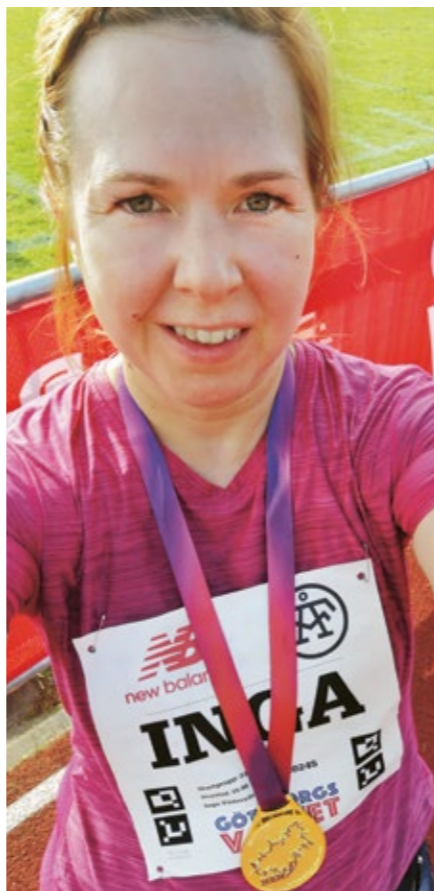
– Ett av dessa projekt är att bygga om altanen under året, säger Inga och påpekar med ett leende, att efter att ha uttalat sig i tidningen måste det bli gjort. Det känns som ett naturligt steg efter att ha byggt om inomhus under de 10 år som Inga bott med familjen i huset. Ett generellt miljötänk i familjen har resulterat i att en av familjens bilar är en elbil.

– Sen är det klart att det går att se på hur miljövänligt det är med elbil och nyttjandet av batterier, säger Inga. Det viktiga är att tillsammans försöka göra något positivt för samhället.

I samhället generellt är det viktigt att hålla nere löneskillnaderna för att minska orättvisor, och att minimera den potentiella kriminaliteten som enligt Inga bottnar sig i orättvisor. Detta innebär samtidigt en bättre förutsättning för barn med olika bakgrund och förutsättningar att lyckas med det de önskar och tar sig för i livet. Det individualistiska tänket som kan upplevas på arbetsplatser eller i samhället i allmänhet, är ett inslag av populistisk högerpolitik och skapar fler motsättningar i samhället genom att förmedla att någon skulle behöva bli av med något för att andra ska få ta del av något extra. Detta går tvärs emot vad kollektivavtalet står för, som är allas lika värde något Inga värnar högt genom sitt fackliga engagemang.

Framtidsplaner inom det fackliga arbetet för Inga är att skaffa sig mer kunskap, vilket innebär möjlighet att hjälpa fler. Ett sätt är att lära sig mer kring exempelvis förhandlingar, om hur och vad det är vi förhandlar om. Återta "vi" känslan, lära mer om vad facket står för, vad vi gör och vad vi kan göra mer för medlemmen.

Text: Ronnie Boenke
Bild: Kim Lindkvist och privat



Ingas favoritträning är löpning, här har hon gått i mål på Göteborgsvarvet.

Om Inga

Ålder: 38 år
Familj: Gift och 2 barn

Jobbar som svetsare på Volvo CE i Hallsberg sedan 2017
Förtroendevald i IF Metalls avdelningsstyrelse.



IF Metalls pensionärsresa 2020 går till Sundborn och Falu gruva

Vi börjar med att besöka Carl Larsson gården i Sundborn och får en rundvandring i det mytomspunna hemmet. Där får vi uppleva den fantastiska atmosfären i Lilla Hytt-näs på nära håll. Därefter äter vi lunchbuffé vid Hyttstugan. Resan går sedan vidare till Falu gruva "ovangjord". Vi kör stöten-turen med vår buss som är en guidad tur runt gruvområdet. Tid kommer att finnas för att besöka de olika gruvbutikerna som bland annat säljer vackra hantverk. Kaffe serveras från bussen både förmiddag och eftermiddag.

Två alternativa dagar: 19 maj eller 26 maj

BUSSTIDER:
Hallsberg, Konsumparkeringen: kl 07.00.
Kumla, resecentrum: kl 07.20.
Örebro Biltema, parkeringen: kl 07.45.
Lindesbergs station: kl 08.20.
Anmälan sker snarast på telefon: 019-19 93 50
Egenavgift för dig som pensionärs-medlem är 300 kr, för anhörig/bekant 500 kr.
Resan betalas senast 11/5 till Bankgiro: 5774-3049
Märk inbetalningen med namn och "Vårresa".



Årsmöte IF Metall Örebro län

IF Metall Örebro län håller årsmöte torsdagen den 26 mars 2020.

City Konferens Center, Klostergatan 23.

Mötet börjar kl 18.00. Pytt i Panna serveras från kl 17.00.

UR DAGORDNINGEN:

Sedvanliga årsmötesförhandlingar, hedersmedlemskap,

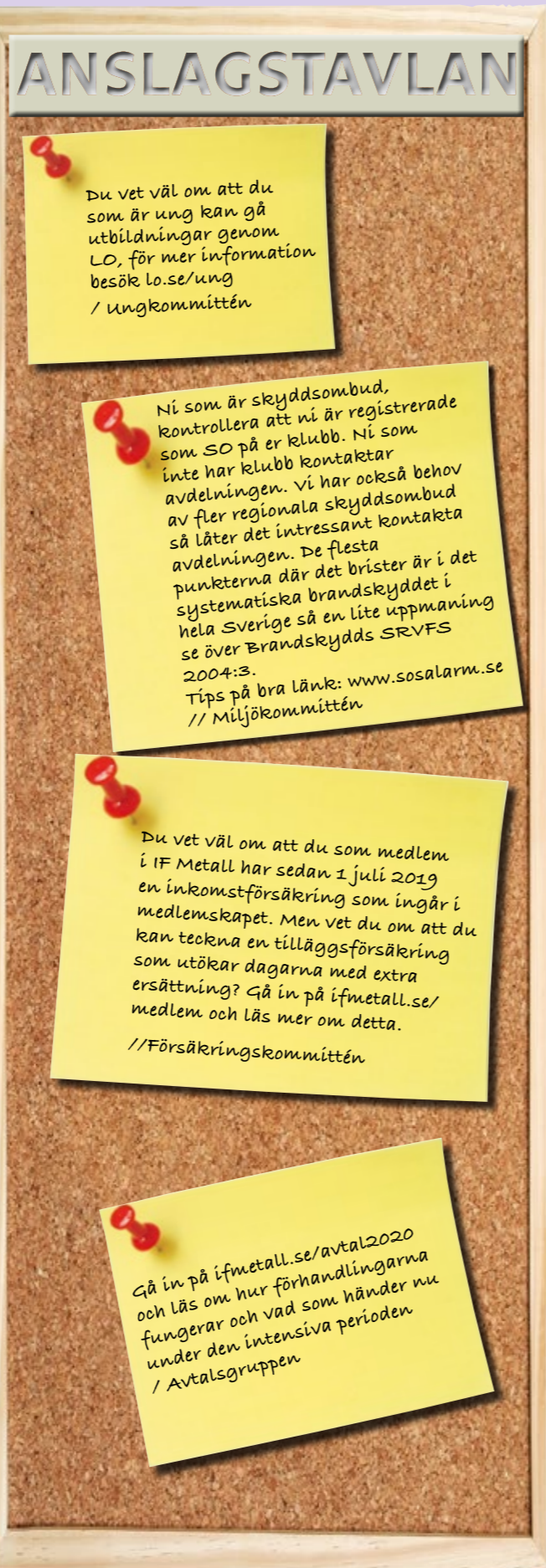
GÄST:

Anna Jensen Naatikka, Förbundssekreterare.

Möteshandlingar sändes per mail till valda representantskapsombud.

Välkomna!

Avdelningsstyrelsen



Du vet väl om att du som är ung kan gå utbildningar genom LO, för mer information besök lo.se/ung / Ungkommittén

Ni som är skyddsombud, kontrollera att ni är registrerade som SO på er klubb. Ni som inte har klubb kontaktar avdelningen. Vi har också behov av fler regionala skyddsombud så låter det intressant kontakta avdelningen. De flesta punkterna där det brister är i det systematiska brandskyddet i hela Sverige så en lite uppmaning se över Brandskydds SRVFS 2004:3. Tips på bra länk: www.sosalarm.se // Miljökommittén

Du vet väl om att du som medlem i IF Metall har sedan 1 juli 2019 en inkomstförsäkring som ingår i medlemskapet. Men vet du om att du kan teckna en tilläggsförsäkring som utökar dagarna med extra ersättning? Gå in på ifmetall.se/ medlem och läs mer om detta. //Försäkringskommittén

Gå in på ifmetall.se/avtal2020 och läs om hur förhandlingarna fungerar och vad som händer nu under den intensiva perioden / Avtalsgruppen

Rustik mat innan vårvarmen kommer

Vintern verkar lysa med sin frånvaro och det är nog många med mig som är rädda att vintern kommer när vi mentalt börjat förbereda oss för våren och dess primörer. Klimatet tål att tänkas på då vintrarna inte är vad de har varit och när snön väl kommer så kommer den för sent.

Det kan väl knappast ha undgått någon att vi bör äta mindre kött eftersom det påverkar klimatet. Jag ska villigt erkänna att det är en utmaning även för mig, som är galet förtjust i kött. Kan jag, försöker jag välja det minst dåliga alternativet och viltkött är ju det bästa då det är mest klimatpolitiskt korrekt. Jag skulle vilja äta mer vilt än jag gör men det är ju sådär med tillgång och efterfrågan.

Den rustika maten är som bäst, och gör att vi står ut, innan den härliga våren kommer smygande. Jag bjuder både på ett kött- och ett fiskrecept. Båda är relativt enkla men mycket goda.

Renskavsgryta
2 förpackningar renskav à 480 g smör, att steka i
2 gula lökar
2 klyfta vitlök
2,5 dl vispgrädde
2,5 dl vatten (eller mjölk)
2 msk koncentrerad svartvinbärs-saft
2 msk koncentrerad oxfond
2 krm salt
2 krm vitpeppar
ev 2 msk majsstärkelse
1,5 dl lingon
0,5 dl persilja finhackad (eller timjan)
potatis, kokt, till servering

Låt renskaven tina om den är fryst. Stek renskaven på hög värme i smör så den får bra stekyta. Ta två trägafflar eller dylikt och dra isär i lagom stora bitar medan du steker.

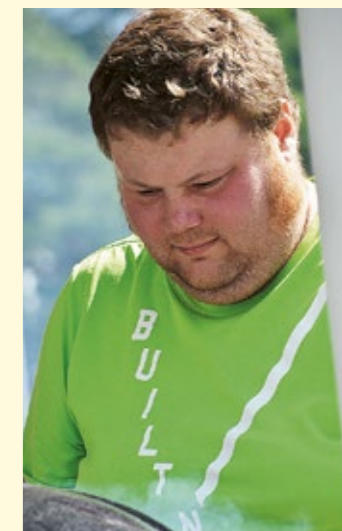
Strimla lök och vitlök och låt den steka med några minuter. Häll i övriga ingredienser utom redning, lingon och örter. Låt puttra under lock i 20 minuter.

Red grytan om du vill ha den tjockare med 2 msk majsstärkelse

som får koka med några minuter. Addera lingon och rör om.
Dekorera med finhackad persilja eller timjan. Servera med kokt potatis.

Fisk med chili och garam masala
700 g fiskfilé
1 tsk salt
1 tsk vitlökspulver
1 tsk garam masala
0,5 msk röd spansk pepparfrukt
1 tsk gurkan
1 tsk paprikapulver
1 dl vatten
4 msk matolja
2 tomater
1 grön spansk pepparfrukt
2 klyftor vitlök
färsk koriander, till garnering

Ansa och hacka pepparfrukt, tomater och vitlöksklyftor. Rör ut garam masala, gurkan och paprikapulver i vattnet. Värm oljan till medelvärme i en stor stekpanna och fräs tomat, pepparfrukt och vitlök tills vitlöken är ljusbrun men inte bränd. Häll i kryddbland-



ningen, rör om och låt koka ihop i 3-4 minuter.

Tina frysta fiskfiléer och skilj dem försiktigt åt. Sjud filéerna i så lite vatten som möjligt tillsammans med salt och vitlökspulver i någon minut, inte mer, tills fisken vitnat. Ta försiktigt upp den med hälslev.

Lägg försiktigt i fiskfiléerna i tomat- och lökblandningen och sjud i 4-5 minuter, tills fisken hunnit ta till sig kryddsmaken. Strö över lite hackad koriander och servera med bröd och ris.

Stämmer dina kontaktuppgifter?

Är du säker på att din e-postadress eller telefonnummer finns i medlemsystemet? Logga in på medlemsidorna på ifmetall.se redan

idag, gå in under "Dina uppgifter" och lägg till saknade eller felaktiga kontaktuppgifter.

Medlemsförmån. Passa på! Du som är medlem i IF Metall Örebro län:

Gå en cirkel i ABF:s regi få kursavgiften betald

Ta chansen! Jägarexamen, navigation, smideskurs, matlagning, vävning m.m.

Välj själv vad du vill göra, kolla utbudet på ABF och kontakta din studieorganisations, eller ring avdelningen på tel 019-19 93 50.

Kursavgiften betalar avdelningen, max 1000 kr per termin.

Ej material. Kurslitteratur till basämnen får du ersättning för, dock max 500 kr. (Du måste närvara 75% av kurstiden.)

Detta gäller så länge pengarna räcker i den avsatta potten.

Löser du Sudoku?

Sudoku uppfanns i USA i slutet av 1970-talet, men vann då ingen popularitet. På 1980-talet introducerades det i Japan där det också fick sitt namn, sudoku ("ensam siffra"). Det gäller att placera in siffrorna 1 till 9 på ett sådant sätt att varje vågrät rad, lodrät rad innehåller varje siffra exakt en gång. Facit finns på sidan 2.

		5						1
7	3	9	8					
				4		9	7	
3			4	5				
	7	4	1					
		8		6	7	5	4	
	2	7				1	9	
			9				8	7
1		2				4	3	5

KUGGAT

Vad är dina förväntningar på avtalsrörelsen 2020?



Kristoffer Söderström,
Assemblin
- Har inte tänkt så mycket, men hoppas att det täcker inflationen.



Johan Karlsson
Assemblin
- Ska bli intressant att följa. Arbetsgivarparterna har inte bjudit på så mycket förut.



Jesper Carlström
Meritor
- Det ser inte så ljus ut med tanke på motpartens krav på 1,4 procent. Jag tror det kommer bli ett 1-årigt avtal.



Håkan Sääf
Emba Machinery
- Det kommer bli en tuff avtalsrörelse. För att vi ska få igenom våra krav måste vi hålla ihop och vara starka tillsammans.

Aktuellt i avdelningen

Ytterligare information finns på hemsidan: www.ifmetall.se/avd18

MARS	APRIL	MAJ
2-4 Lagar i arbetslivet	2 Konstituerande möte	1 Första maj!
8 Internationella Kvinnodagen	6-8 Kollektivavtalet	11-15 Kongress
9-11 Lagar i arbetslivet	7 Kommitteplanering	18 Arbetsutskott
13 Arbetsutskott	10-13 Avdelningen stängd Påskhelg	21-22 Avdelningen stängd Kristi himmelsfärd
16-18 Agera	14-16 Facket, Försäkringar och Pension	25-29 Utdelning Oss Emellan nr 2
23-24 Försäkring grund	16 Studiekommitté	28 Avdelningsstyrelsemöte
26 Avdelningsstyrelsemöte	17 Arbetsutskott	
26 Årsmöte	20-21 Arbetsmiljö i praktiken	
30-31 Arbetsmiljö i praktiken	20 Arbetslagsträff	
	24 Försäkringskommitté	
	28 Första maj förberedelser	
	30 Avdelningsstyrelsemöte	

Grattis kryssvinnare!

Vinnare av lotter för rätta lösningar av "medlemskrysset" nr 4 2019 är: Tuula Irmélius, Frövi, Morgan Kallmayer, Finnerödja och Madelene Lönnström, Tived. Lösningar på detta kryss vill vi ha senast den 1 maj 2020. Det går bra att lämna lösningar till klubben eller ombudet på din arbetsplats. OBS! Endast medlemmar deltar i utlottningen av lotter.

Lösningen insänd av

Namn:

Adress:

Postnr:

Ort:

MEDLEMSKRYSSET

	DE UNDERVISAR	SJUNGER I BAKGRUNDE	TOPP	FLOD	SPETS			
	UPP-HÖJDA							
	TAGIT PRESTATIONSHÖJANDE				BRUKAR MAN KUSAR			
	POSITIVT SVAR		GENOM		BE-SUTTEN			
	KLOCKA							
	DRAGET							
		HÄRK		JUPITER-MÅNE UPPKOM-LINGAR				
	BUNTAR ELLER BON	HÄLSAR PÖSIGT MJUK	SÄTTA PÅ MASK GIFT	MENADE OOLONG	MÅR INTE SÅ BRA	ANNOR-LUNDA	LEDDE KINA	SES PÅ FÖR-SKOLA
	PROFF-SETS OMBUD GNÄLLT				VÄLDIGA BOND-FLEMING			
				VISA SPELAS DET PÅ		REDSKAP		
	BEHN SOM SKREV SOLVARV		INNE-HÅLLER GAMLA SÅNGER			BILD PÅ SKRIV-BORD		
		FÄLTEN				KILO-AMPERE		