

Oss Emellan

Nr 1/2021 Medlemstidning IF Metall Örebro län

Elisabeth Sjögren

- från förtroendevald till anställd på IF Metalls avdelningsexpedition



FÖRETAGSBESÖK:
FEBRO MEKAN I LILLÅN

REGIONALA SKYDDSOMBUD:
UTMANING I COVIDTIDER

KLURIGHETER

Lös medlemskrysset och vinn trisslotter!

GÅ EN DIGITAL KURS

Studieprogrammet för våren 2021

MENS PÅ JOBBET

Hur kan en dag se ut i samband med mens?

MEDLEMSTIDNING FRÅN
IF METALL ÖREBRO LÄN

Nr1

MARS 2021

Ulf Carlson
ombudsman

”Om vi hjälps åt så går det – vi är många och vi är starka!”

Hej på er alla och var rädda om er!
Det går inte att komma ifrån att kommentera denna pandemi som när jag skriver det här, fortfarande styr en hel del av vårt beteende i Sverige och i världen. Det är otroligt hur mycket som förändrats som jag tidigare tog för självklart. Men vi lär oss och vi anpassar oss. Och med ett vaccin kan vi förhoppningsvis umgås i grupp och lite mer som innan covid-19 slog till.

En annan sak jag gärna vill kommentera är stormningen av Capitolium. Det känns skrämmande att det finns så pass många människor som misstror system och makthavare och tar till fysiskt våld mot demokratin. Demokrati har vi på olika håll i världen kämpat för, och fortsätter göra. Att ta makten från kungar och överhet i allmänna val är för mig ett väldigt bra sätt för människor att kunna påverka sin vardag och sin livssituation. Att några då ser sig för mer och tycker att världen ska ändras just som dom vill, är för mig extremt egoistiskt. Om de här människorna vill påverka sin situation så finns det ett system för att göra det.

Hur är det ute på arbetsplatserna? Pinsamt för en ombudsman och fråga men i de här tiderna blir det bara sporadiska besök. Men hur har ni det? Är den fackliga verksamheten bra? Tycker ni politikerna i det här landet jobbar bra? Är det något som behöver ändras och i så fall hur?

Ja, frågor finns och jag är säker på att det finns en del att rätta till. Kanske tiden är inne för det nu? Det fackliga arbetet bygger precis som det politiska på att vi tillsammans bygger en bra facklig rörelse och ett bra, starkt samhälle. Men då krävs det också att vi gör det tillsammans. Ställ krav på de som bestämmer, både på ar-

betsgivare och fackförening, men var också beredd på att vara delaktig. Kom själv med lösningar och förslag, bli en av de som medlemmarna kan rösta på när de ska välja bland de som ska representera dom.

Vi gjorde för ett tag sen klart de centrala löneförhandlingarna och det har förhandlats ute på arbetsplatserna. Hur ser det ut där du jobbar? Har ni någon representant? Vet du vilka i klubben som företräder dig i de här förhandlingarna? Om inte, ring avdelningen och kolla, prata ihop dig med arbetskamraterna, kanske är det just du som ska vara med i detta?!

Vi har haft, eller ska ha, årsmöten ute på de arbetsplatser som har klubb. Där finns det en mängd uppdrag som ska fyllas av folk som ska påverka så att just din arbetsplats blir bättre. Vi ska även ha årsmöte för avdelningen. Där väljer vi också en styrelse och kommittéer som ska försöka bygga en facklig verksamhet på arbetsplatser som inte har klubb.

Och redan nästa år är det val till riksdag, regioner och kommuner. Då ska vi se till att det finns klokt folk att rösta på så att de kan utforma din vardag så som du vill ha den. Vi måste hjälps åt att pusha dom här människorna, eller kanske är det just vi som ska ta steget och vara dessa människor?

Ja, jag tror vi faktiskt kan göra det här! Om vi hjälps åt så går det. Vi är många och vi är starka! Men det krävs att vi hjälps åt! Ser möjligheterna, är delaktiga och jäkligt envisa!

Och kom ihåg: - var rädda om er!

INNEHÅLL OSS EMELLAN

- 3 RSO - utmaning i covidtider
- 4-5 Vi besöker Febro Mekan
- 6-7 Porträttet: Elisabeth Sjögren
- 8-9 Hur ser en vanlig dag ut när man har mens?
- 10 Avdelningsnyheter
- 11 Sudoku/Matlådan
- 12 Aktuellt/Medlemskryset. Vinn trisslotter. Kuggat.

Omslagsbild:
Elisabeth Sjögren
Bild: Conny Dahlin

EXPEDITIONENS

ORDINARIE ÖPPETTIDER:

Måndag-torsdag 08.00-12.00 samt 13.00-16.00
Fredag 08.00-12.30

Vid tillfälliga ändringar av öppettider se hemsidan/Facebook.

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, 010-19 89 000
Lisa Axelsson, handläggare, dag 21-31, 010-19 89 000

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

Facit

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



Rikard Bergsten, regionalt skyddsombud på IF Metall Örebro län och skyddsombud på Volvo CE i Hallsberg

RSO – ett utmanande uppdrag i covidtider

Innan covid-19 slog till i full skala hade de Regionala skyddsombuden (RSO) gjort ca 100 st fysiska besök på de företag som inte har någon skyddskommitté. I IF Metall Örebro län finns 326 företag som förväntar sig besök av RSO.

När pandemin bröt ut kunde det givetvis inte göras några besök. Förbundet tog då fram en administrativ skyddsronde där företagen får svara på 145 frågor angående arbetsmiljön på företaget.

Tack vare det stannade inte RSO-verksamheten av och förbundet har godkänt dessa ronder som att man har gjort besök på företagen. Formuläret mejlades till samtliga företag. Markko Kallio fick i uppdrag att ringa de företag som inte svarat på formuläret och som i stället hade skyddsronden via telefon. Vilket gjorde att det kom in 310 administrativa skyddsronder av 326 möjliga, vilket är ett bra resultat med tanke på förutsättningarna. Det svar som var genomgående var att de flesta företag hade vidtagit åtgärder för att minska smittspridningen. I nuläget åker RSO bara ut till företag som specifikt har behov av det och så kommer det att vara tills pandemin är över.

RSO-verksamheten är under upp-

byggnad med många nya personer och dessutom tre helt nya som är under utpläring. Fredrik Uhr är numera klubbordförande på Laxå Special Vehicles och har begränsat med tid och Markko Kallio har blivit en glad pensionär. Rikard Bergsten, som är ansvarig, är den som hållit på längst.

– Det är en utmaning att utbilda nya RSO när vi inte kan besöka företag på samma sätt som förut, medger Rikard.

Rikard berättar att forskning visar att om ett företag investerar 1 krona i arbetsmiljö så får företaget tillbaka 2,20 kronor. Med rätt arbetsmiljö följer kvalitet, bättre ergonomi samt bättre produktivitet, eftersom det blir lättare att arbeta och då brukar även sjukfrånvaron minska.

Text: Claes Davidsson och Conny Dalin
Bild: Conny Dalin

Årsmöte

IF Metall Örebro län

IF Metall Örebro län
håller årsmöte
Torsdagen den 25 mars 2021
Mötet börjar kl 18.00.

Mötet hålls digitalt via Easymeet.

Förnamnen krävs och ska innehålla mailadress och telefonnummer. Skickas till avdelningen på postbox.avd18@ifmetall.se, ska vara inne senast 18 mars.



Ur dagordningen:

Sedvanliga årsmötesförhandlingar,
hedersmedlemskap.

GÄST: FANNY HÖGRELL.

Möteshandlingar sändes per mail till valda
representantskapsombud.

Välkomna!
Avdelningsstyrelsen

Filmer om alkohol och andra droger på jobbet.

Hur ska du gå tillväga om du misstänker att någon på jobbet har problem med alkohol eller andra droger? Prevent har tagit fram fyra filmer som kan användas för att lyfta ämnet och på så sätt få igång diskussioner och öka kunskapen på arbetsplatsen. Du hittar dem på prevent.se

Hjälp och stöd när det behövs

Som medlem i IF Metall kan du få råd och stöd vid uppsägning, rehabilitering, löneförhandling med mera. Om det krävs kan du även få rättshjälp. Vi jobbar också för att du ska få växa i din yrkesroll så att du har en kompetens som efterfrågas även i framtiden.



Mats Rönnvall, Boguslaw Trzcinski och Hasse Törnqvist på plats vid Febro Mekan i den före detta bensinmacken i Lillån norr om Örebro.

Febro Mekan AB i Lillån

- byggsmide och mycket annat sedan 1964

Febro Mekan som grundades 1964 och fick sitt namn genom sammanslagningen av orterna där de två grundarna kom ifrån, Fellingsbro och Örebro.

Febro Mekan som har sin verkstadslokal i den gamla bensinmacken i Lillån bredvid det som en gång var Coop Forum (eller Wessels stormarknad/ B&W).

En av IF Metalls medlemmar, Boguslaw Trzcinski som var med och byggde den nya utökade verkstadslokalen för ca tolv år sedan, fick anställning på Febro Mekan när lokalen var färdig. Boguslaw är även en stor tillgång genom sina språkkunskaper som kommer väl till pass när produkterna ska installeras på byggarbetsplatserna. Boguslaw kommer ursprungligen från Polen och det inte är helt ovanligt att hela bygglag kommer därifrån. Det underlättar arbetet för Febro Mekan att kunna kommunicera med bygglaget på deras eget språk.

Febro Mekan utför i huvudsak byggsmide men har också andra uppdrag.

Både företag och privatpersoner är kunder med olika storlek på uppdrag.

Svetsning är stor del av verksamheten men kunskapskraven på personalen är större än så. Det ingår även att svara och fräsa delar till konstruktionerna som personalen själva kan behöva räkna ut eller skapa

”I dagsläget har det varit svårt att hitta ny personal som har känslan för hantverket.”

ritningsunderlag till. Produkterna sträcker sig från större bärande konstruktioner som håller gjutna betongdelar på plats. Skruvkonstruktioner som har till uppgift att förflytta träflis, metallspån eller andra material eller trappträcken till större byggen men även till mindre bostadshus.

Förr var det vanligare när det kom personer och sökte jobb, att de kunde få uppgiften att tillverka en arbetsbock i metall enligt egen önskan på storlek.

En arbetsbock används vanligtvis för att lägga upp material som ska kapas, sågas, limmas, sammanfogas eller bearbetas på annat vis. Den har oftast formen av två stora A som hålls samman med tvärgående stag.

Detta kan i första hand låta som en enkel uppgift, saken är att tillverkningen av en arbetsbock innehåller alla moment så som mätning, tillkapning, bockning, bearbetning av detaljer och slutligen svetsning.

En annan utmaning som varit under flera år, konstaterar IF Metallaren Mats Rönnvall som jobbat en längre tid på Febro Mekan. är att yngre



Boguslaw Trzcinski är en stor tillgång för företaget med sina språkkunskaper i bl.a. polska.

inte tar bilkörkort i samma takt som förr. Detta är avgörande för att kunna få anställning i branschen då de behöver åka mellan olika arbetsplatser och inte alltid åker två och två.

I dagsläget har det varit svårt att hitta ny personal som har känslan för hantverket och viljan att lära.

– Mycket beror på läraren eller handledaren, säger Mats.

Han har även gått en webbaserad handledarutbildning hos skolverket för att bättre kunna stötta och ge konstruktiv feedback till praktikanter.

– I dag har vi en lovande praktikant från Praktiska gymnasiet som tyvärr på grund av distansutbildning under covid-19 pandemin inte kan vara hos oss för tillfället.

Text: Ronnie Boenke
Bild: Claes Davidsson & Privat

Mats Rönnvall menar att det är svårt att hitta ny personal som har rätta känslan för hantverket.



Elisabeth Sjögren

– förtroendevald som blev anställd på IF Metall Örebro län

”Det jag saknar på den fackliga fronten är väl att kunna vara med och göra skillnad för medlemmarna genom att förhandla”

Elisabeth började sin fackliga bana på Spendrups i Grängesberg. När Spendrups

1996 flyttade en del av sin verksamhet till Örebro så valde hon att följa med. Där blev hon kvar till 2006, när de lade ner verksamheten.

Efter diverse turer till andra arbetsgivare hamnade hon som anställd på Schneider. Där blev hon invald i klubbstyrelsen 2009, sen gick allt i ett rasande tempo. Hon klev in i avdelningsstyrelsen 2011 och blev ordförande i Schneiders verkstadsklubb 2012.

I avdelningsstyrelsen blev Elisabeth senare vald till vice ordförande, vilket gjorde att hon tillbringade mycket tid uppe på avdelningen.

Så när det blev ett vikariat ledigt i maj 2016 föll det sig naturligt att Elisabeth sökte det.

Till en början var det meningen att avdelningsarbetet bara skulle vara en gång i veckan.

Men eftersom en administratör i personalen blev utlånad till ett projekt på förbundskontoret förlängdes hennes vikariat med ytterligare ett halvår på heltid.

Sedan 2017 är hon tillsvidareanställd som administratör på avdelningen där hon hjälper medlemmar som har frågor och problem.

– Jag trivs jättebra på IF Metall, säger Elisabeth, men visst saknar jag tidigare arbetsplats och kamraterna där.

– Det jag saknar på den fackliga fronten är väl att kunna vara med att göra skillnad för medlemmarna genom att få förhandla och då göra skillnad för den enskilde medlemmen.

Elisabeth saknar även handledarskapet som hon hade. Där fick hon möjlighet att träffa nya medlemmar och förtroendevalda, få lära ut och få dem förstå vikten av det fackliga arbetet och hur kul det faktiskt är att vara förtroendevald.

– Men, säger Elisabeth, vem vet, man kanske kan hitta en väg att börja med handledarskap igen när allt blir normalt.

Som administratör får hon också hjälpa medlemmarna fast på ett annat sätt.

I dag kan hon hjälpa till med försäkringsfrågor och enklare avtalsfrågor. Ibland är jobbet att vara ett bollplank till medlemmar som behöver prata med någon om exempelvis trivsel på arbetet eller problem med arbetsledning. Hon är mån om att förmedla det fackliga värdet vid både in- och utträde från förbundet, där hon tycker att det är lika viktigt att få ett bra bemötande vid inträdet som ett bra och trevligt bemötande när man väljer att lämna förbundet av olika anledningar.

Text: Conny Dahlin och Yvonne Ragnarsson

Bild: Conny Dahlin

OM ELISABETH SJÖGREN

Namn: Elisabeth Sjögren

Familj: Man och två barn

Intressen:

Innan coronapandemin tränade hon spinning, cirkelgym och box tre, fyra gånger per vecka tillsammans med mannen. Även barnen har hängt med på träningarna. Nu blir det mest promenader.

Mat och dryck:

Gärna en god köttbit och rött vin eller bubbelvatten.



Elisabeth Sjögren började sin fackliga bana på Spendrups i Grängesberg.

Ett MENSkligare arbetsliv



MENS at work. Kan vi förstå varje unika kvinnas vardag vid mens? Hur ser en vanlig dag ut när man har mens? Säkert väldigt olika skulle jag tro efter den kunskap och information jag fått.

I industrin i Örebro län är andelen kvinnor 19 procent.

Menstruell ohälsa är inte något en kvinna ska behöva stå ut med, varken på jobbet eller i privatlivet. Det är olika från person till person hur man mår och hur man känner sig. Det kan variera olika mycket olika månader.

Du kan känna en eller flera av de här sakerna dagarna före mens:

- Du känner dig irriterad och lättretlig.
- Du känner dig orolig eller får ångest.
- Du får snabba humörsvängningar.
- Du känner dig nedstämd och får mindre lust att hitta på saker.
- Du känner dig trött och får mindre energi.
- Du får svårare att sova.
- Du blir svullen i kroppen, särskilt över magen.
- Du känner av spänningar i bröstet eller att de blir ömma.
- Du får huvudvärk.
- Du blir hungrigare än vanligt och sugen på sött.

Syftet med lite mer information är såklart att individer ska kunna jobba som vanligt trots eventuella symtom eller besvär. Samtidigt är det viktigt att söka hjälp om menscykeln påverkar ens vardag negativt och begränsar livet. Utöver medicinsk eller terapeutisk hjälp går det också att ansöka om ekonomiskt stöd från Försäkringskassan vid upprepad sjukfrånvaro. Den som har sjukfrånvaro ofta (fler än tio gånger per år) eller under långa perioder (fler än 28 dagar i rad) samt har ett läkarintyg kan ansöka om ett så kallat "särskilt högriskskydd". Ps. Hoppas vi alla nu kan bli klokare människor efter denna inblick.

Text: Håkan Sääf

8 MARS
Internationella
Kvinnodagen

Webbinarium MENSkligare arbetsliv

På internationella kvinnodagen, den 8 mars, bjuder förbundet in till ett webinarium om mens och arbetsmiljö. Webinariet inleds med föreläsning i ämnet och efterföljs av en paneldiskussion.

Tid och datum: 8 mars kl 8.30–9.30
ifmetall.se/menskligt/webbinarium
(går även att ses i efterhand på samma adress)



”Oavsett vem av oss som är på jobbet eller jobbar hemifrån, är vi arbetskamrater”

Hemarbete, är det bara positivt att ha möjligheten att jobba hemifrån?

Det beror till största del tjänstemän och viss personal med tjänster som möjliggör hemarbete, men kan även komma att omfatta många fler inom IF Metalls kollektivavtalsområde.

Det tillhör inte vanligheten att de med anställning inom lager, montering eller produktion jobbar hemifrån.

I stället är det personer som ska hjälpa och supporta oss som eventuellt inte är på plats dagligen när vi behöver. Vilken följd-påverkan har detta för våra medlemmar? De som jobbar hemifrån gör inte ett sämre jobb och behöver naturligtvis inte bevisa detta. Det kan till och med vara så att de som jobbar hemifrån tar färre raster på grund av frånvaron av kollegor. Jobbar fler timmar tack vare att det inte blir restid till och från jobbet, eller fortsätter jobba efter att barnen kommit hem från förskola/skola o s v.

Våra medlemmar kan i alla fall bli drabbade eller åtminstone berörda av effekterna med hemarbete. De kanske måste vänta extra länge på svar från konstruktörer, inköpare eller projektledare. Det är inte lika lätt att ta det där samtalet med chefen per telefon jämfört med om chefen bara passerar förbi på arbetsplatsen. Det är klart att det beror på i vilken form av jobb och bransch det gäller samt hur stor arbetsplats det handlar om. Men även lönesättningen kan komma att bli påverkad om chefen inte

ser vad personalen gör. Och är det ett bra samarbete i grupperna när hela eller delar av gruppen jobbar på olika håll? Skapar dessa förutsättningar anspänningar och splittring på arbetsplatsen, när några ges möjligheten att jobba hemifrån medan de som fysiskt tvingas vara på arbetsplatsen? Den andra sidan av detta är de som jobbar hemma och känner att de inte ges möjligheten att vara sociala med sina kollegor eller att bli ifrågasatta av dem som inte kan eller får jobba hemma. Tankarna är många och åsikterna går isär när vi utsätts för nya utmaningar som vi inte vanligtvis stöter på.

Det viktiga att tänka på i slutändan är att situationen som uppkommit ur en pandemi, är till för att förhindra smittspridningen och skydda oss på ett så bra sätt det går. Detta kan visserligen komma att bli en mer normal arbetssituation framöver där vissa kollegor jobbar hemifrån. Det vi behöver ta med oss och tänka på är, vilken relation till våra kollegor vill vi ha efter pandemin? Oavsett vem av oss som är på jobbet eller jobbar hemifrån, är vi arbetskamrater även efter pandemin. Håll i, håll ut, håll avstånd.

ANSLAGSTAVLAN

Pensionärskommittén har planerat att genomföra en resa under året. Men på grund av pandemin som avråder till onödiga resor när denna tidning skrivs, så avvaktar vi med att fastställa datum när den kan genomföras. Håll utkik i tidningen eller om vi skickar ut en separat inbjudan om när en resa kan genomföras. Det kan bli på lite kortare varsel än vad som ni är vana vid. Vi hoppas innerligt att läget kommer att förändras till det bättre så vår efterlängtnade resa kan bli av och så att vi får komma ut och träffas igen.

Mvh Pensionärskommittén

Vi vill tipsa om lite olika poddar och andra lyssnartips:

- Hållå arbetsmiljö! (Youtube)
- Där poddar finns:
- Jobbfika (av Prevent)
- Arbetsmiljösnack (av Myndigheten för arbetsmiljöskrap)
- Sunt arbetsliv, om kränkande särbehandling

Vänliga hälsningar
RSO gruppen

Nyfiken på att utbilda dig? Håll utkik för digitala studier på:

www.ifmetall.se
www.abf.se
www.runo.se

varma hälsningar
Studiekommittén

TIPSA OSS!

Har din arbetsplats gjort något extra positivt för er medlemmar som ni vill berätta för oss andra medlemmar? Kontakta avdelningen för att berätta och visa upp just din arbetsplats här i tidningen.

Hälsningar
Kommunikationskommittén

Mustig vildsvinsgryta med potatisstomp

- och till kaffet brownies med jordnötsfrosting och kolasås

Snart är våren här och vi har tagit oss igenom ännu en vinter. Februari har bjudit på både snö och kyla något som vi saknade förra året. Min tränings motivation börjar sakta återvända efter ett litet uppehåll. Sköna och kalla promenader i både sol och snöande gör att jag både mår bra och orkar mer. Enda nackdelen är väl att aptiten ökar men det är ju lättare att unna sig något med gott samvete när man vet att nästa promenad inte är långt borta. Mustiga grytor är ju gott när det är kallt å ruggigt ute. Då passar denna mustiga gryta perfekt till söndag middag och resterna i matlådan. Jag tänkte även bjuda på en variant på brownies med en liten twist för att bättra på humöret och en perfekt avslutning på en god måltid.

BOEUF BOURGIGNON
Vildsvinskött är gott och börjar bli lättare att få tag på. I denna variant i en klassisk Boeuf Bourguignon. När jag gjorde den sist så provade jag att ha i vilfond, enbär och rökt bäverlår men bjuder här på originalreceptet.

6 portioner
900 g grytbitar av vildsvin
6 st klyftor vitlök färsk
3 msk tomatpuré
1,5 st morötter
1 st rotselleri
15 st steklök
6 st lagerblad
1 st kruka timjan - färsk
600 g vildsvinssida, skuren i kuber

2 x 2 cm (eller rökt baconsida)
200 g färska champinjoner
4 dl matlagningsvin rött
1,5 dl balsaminäger
1,5 msk strösocker

Potatisstomp
18 st potatis
4,5 st schalottenlök
3 msk senap Dijon
100 g smör
1 dl timjan - färsk
1 dl gräslök - färsk
1 tsk salt fint
1,5 krm svartpeppar malen
1,5 msk majsstärkelse

Tillagning
Förberedelser: skiva vitlöken, skär morot och rotselleri i mindre bitar, skala steklöken och skär baconet i ca 2x2cm stora bitar.
Bryn kött, svamp och bacon hastigt i omgångar i en panna och lägg sedan över i en större gryta. Koka ur pannan

med balsaminägern och låt sjuda i ca 30 sekunder, håll sedan vätskan över köttet. Tillsätt moroten, rotsellerin, timjan, lagerbladen och steklökarna. Fyll grytan med rödvinet och vatten så det täcker alla ingredienser. Tillsätt salt och peppar efter smak och koka under lock tills köttet är mörkt, ca 1 1/2-2 timmar. Red av med majsena till simmig konsistens.

Potatisstomp:
Sautera (stek hastigt i smör eller olja) schalottenlöken. Koka potatisen och mosa den grovt med gaffel eller visp. Blanda med schalottenlök, senap, örter och smör. Smaka av med salt och vitpeppar.

BROWNIES MED JORDNÖTS-FROSTING OCH KOLASÅS
10-12 portioner
Kolasås
2,5 dl vispgrädd
2,5 dl strösocker
2,5 msk sirap
0,5 tsk vaniljsocker

Brownies
125 g smör
200 g mörk choklad
4 ägg
3 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker

2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
Jordnötsfrosting
100 g smör, mjukt och rumsvarmt
2 tsk vaniljsocker
300 g färskost
2 dl jordnötssmör
5 dl florsocker

Garnering
1-2 dl rostade & saltade jordnötter att garnera med.
Gör så här

Kolasås
Håll alla ingredienser i en kastrull och låt koka på medelvärm i ca 15-20 minuter. När kolan är 107-110 grader är den klar. Saknar du termometer kan du göra ett kulprov, om såsen tjocknar i kallt vatten så är den klar. Håll över i en skål och låt svalna i kylskåp.

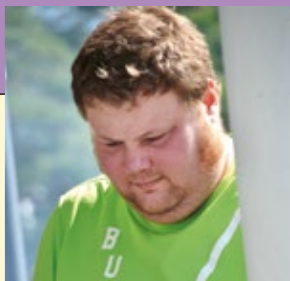
Brownie
Värm ugnen till 175 grader (över- och undervärme). Smält ihop smör och choklad i en kastrull.
I en bunke vispar du upp ägg och strösocker. Blanda ihop vaniljsocker, mjöl och bakpulver i en bunke. Skicka sedan ner det i äggblandningen med en sil, blanda ihop med en

slickepott. Tillsätt den smälta chokladblandningen och rör om lite till, bara precis tills det går ihop till en jämn smet. Lägg bakplåtspapper i en liten rektangulär form med mätten ca 20x30 cm, tillsätt smeten och grädda i mitten av ugnen i cirka 20 minuter.
Låt svalna helt och skär sedan i kvadrater.

Frosting
Frostingen gör du enkelt genom att vispa ihop smör, färskost och jordnötssmör krämigt med elvisp. Vänd sedan försiktigt ner florsocker och vaniljsocker till en jämn och glansig frosting.

Montering
Montera ihop bakelsen genom att spritsa ut frostingen på brownierutorna, ringla över kolasås och garnera med grovhackade jordnötter. Glöm inte att matsortera skal från äggen för en mer hållbar bakning, och njut av dina goda brownies.

Claes Davidsson



A-kassan har bytt nummer

Från den 10 september 2020 när du IF Metalls A-kassa på 010-19 89 000.

Stämmer dina kontaktuppgifter?

Är du säker på att din e-postadress eller telefonnummer finns i medlemssystemet? Logga in på medlemssidorna på ifmetall.se redan idag, gå in under ”Dina uppgifter” och lägg till saknade eller felaktiga kontaktuppgifter.

Fina medlemserbjudanden för dig som är med i IF Metall

Du vet väl att ditt medlemskort, IF Metall-kortet, är laddat med förmåner. Ta del av rabatter på resor, kläder, tjänster och mycket annat.

Ditt medlemskort, IF Metall-kortet, är laddat med förmåner. Ta del av rabatter på resor, kläder, tjänster och mycket annat.

Som medlem i IF Metall får du kontinuerligt bra rabatter och erbjudanden på produkter, resor, tjänster och annat. Erbjudandena är kopplade till ditt medlemskort, IF Metall-kortet, och tas fram i

samarbete med LO Mervärde.

På sajten LO Mervärde kan du enkelt leta bland alla förmåner som IF Metall-kortet ger dig.

För att ta del av de erbjudanden som finns laddade på ditt medlemskort måste du logga in på medlemssidorna.

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 siffror”). 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.

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

KUGGAT

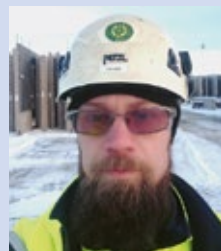
Hur uppmärksammas internationella kvinnodagen på din arbetsplats?



Tommy Kragh
Meritor VS AB
– Vi har inget planerat, men det är en bra påminnelse för hur viktigt det är att jobba med vår jämställdhetsplan.



Jörgen Håkansson
Volvo CE Hallsberg,
– Vi kommer från klubbens sida skänka pengar till Kvinnohuset i Örebro för att uppmärksamma 8 mars.



David Brolin
Strängbetong AB
– På Strängbetong finns inget planerat för att uppmärksamma internationella kvinnodagen.

Aktuellt i avdelningen

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

Mars	Arbetsutskottet	April	Arbetsutskottet	Maj	RSO
12 mars	Arbetsutskottet	16 april	Arbetsutskottet	5 maj	RSO
25 mars	Arbetsutskottet	29 april	Arbetsutskottet	18 maj	Arbetsutskottet
25 mars	Arbetsutskottet		Arbetsutskottet	27 maj	Arbetsutskottet
29 mars	Arbetsutskottet		Arbetsutskottet	16 juni	RSO
31 mars	RSO		Arbetsutskottet		Arbetsutskottet

Vi har stängt för spontanbesök fortsättningsvis. Välkommen att boka besök på telefonnummer 019-19 93 50.

Aktuella studier IF Metall Örebro län

KURS	DATUM	PLATS	KURS	DATUM	PLATS
Bättre arbetsmiljö	8,15,22,28-29/4	ABF Digitalt	Vald på jobbet	17-19/5	ABF Digitalt
Vidareutbildning för skyddsombud 1	3-5/5	ABF Digitalt	Medlem i facket	24-26/5	ABF Digitalt
Medlem 55 +	19-21/4	ABF Digitalt	Medlem 55 +	7-9/6	ABF Digitalt

Grattis kryssvinnare!

Vinnare av lotter för rätta lösningar av ”medlemskrysset” nr 4 2020 är: Peter Janetzky Dahlgren, Örebro, Ulla-Britt Persson, Nora, Vachara Najaroen, Askersund. Lösningar på detta kryss vill vi ha senast den 1 maj 2021. 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

GENOMFÖRS PÅ NÄTET NUMERA	VERKLIG OCH RIKTIG	RUNDA		RIOJA		FÖRBAND
TAR INTE VAD SOM HELST						
ÄR GRUPP AV OLIKA MENING						SLAG
FALLER REGNET				FISK		
FLYGER FRÅN BRASA IBLAND				SOCIALT KÖN		
KAN FÅS FRÅN SOLEN			JÄMKA			
			PENGAR			
SKA VISSA HOPPA ÖVER	LINNETYG TILL DUKAR	FLICKAN PLATS FÖR DISKUSSION	HÖRS FRÅN ROCKGITARRIST	TUPP	TIDIG FÖDA	LEKMAN SKAL
						RESIDERA I
SKENBARA BERÖMET				PÅTVINGAD FÖRSÄLJNING MUN		
JORDGUBBAR		SOM EN KRUKA I SKALA		TORS MAKA PRO-NOMEN		TRIVS I KUPA
SVINDEL FLICKNAMN			VAR HÄLSAD I GAMLA ROM		GENLJUD	
OVANVERK			BEN			