



IFMETALL

Oss Emellan

Medlemstidning IF Metall Örebro län

**Sara
fortsätter
kämpa för
schyssta
och trygga
villkor**

04-05 SAMVERKANSANSVARIG FÖRSTÄRKER REGIONEN

06 KVINNLIGA SKYDDSOMBUD SAMLADES



SLOTT OCH PORSLIN

**Bussresa till Läckö
och porslinsmuseum**

GOTT I MATLÅDAN

**Prova Håkans goda
köttfärsgratäng?**

INGA VINTERVÄRN:

**"Därför är kollektiv-
avtalet så viktigt"**

MEGLEMSTIDNING FRÅN
IF METALL ÖREBRO LÄN

Nr 3

OKTOBER 2025



Två år av strejk – varför är det så viktigt?

IF Metall har nu sedan 27 oktober 2023 haft medlemmar ute i strejk för att vi kräver att TM Sweden (Tesla) ska teckna kollektivavtal. Varför är det här så viktigt? Har vi det inte bra på arbetsmarknaden i Sverige? En missuppfattning jag ofta stöter på är att vi har lagstadgad minimilön i Sverige, vilket inte stämmer. Lågstalöner regleras i våra avtal för respektive bransch. Även att man som arbetare med kollektivavtal är garanterad en löneökning varje år. Tesla vill absolut inte gå med på medlemmarnas krav om en garanterad och rättvis löneökning och kan dessutom sänka lönen då de inte har avtal. De vill heller inte komma överens om arbetstiden. Arbetstidsförkortning är även det något som förhandlas i avtalen. De har också betydligt sämre pensionslösning än den avtalade. När vi skriver på ett kollektivavtal lovar

både arbetsgivare och fackförbund att det ska råda fredsplikt på arbetsmarknaden. Det innebär att vi inte får strejka och arbetsgivaren får inte använda lockout. Vi kan däremot ställa upp med sympatiåtgärder för andra fackförbund inom LO, vilket under vår konflikt gjort för oss under konflikten. Fredsplikt råder inte med Tesla då de inte har avtal. Hur kommer det sig då att vi kan avtala om villkoren på arbetsmarknaden och fortsätta tillämpa den svenska modellen samt gå i konflikt med företag som vägrar avtal? Det vilar ett tungt ansvar på oss som arbetar. Är vi inte många som står enade blir vi svaga i förhandlingarna. Arbetsgivarna har ju en fördel från början, eftersom de äger fabriker och verkstäder och har rätt att leda och fördela arbetet. Därför är det viktigt att vi är många. Du och dina arbetskamrater behövs för att vi ska få schyssta villkor i kollektivavtalen.

Hej – alla ni medlemmar som har nära till pension!

Passa på att delta på en av våra pensionskvällar 5 eller 12 november med start kl 17.

Ni kommer få en trevlig kväll och får då veta allt som ni behöver inför pensioneringen. Vi bjuder på fika.

Anmäl er till den kväll som passar er bäst, sedan skickas inbjudan med mer information ut några veckor innan första tillfället.

Anmälan skickas till orebrolan@ifmetall.se eller tel 019-199350.

Parkeringar finns vid infarten till höger om entrén märkta med IF Metall.

Välkomna – Försäkringskommittén & Folksam

INNEHÅLL OSS EMELLAN

3	Pensionärer på resa till Lidköping
4–5	Program återuppstår på Teknikcollege
6	Kvinnliga skyddsombud samlades
7	IF Metall på Lindedagen
8–9	Sara Hallin porträtteras
10	Ronnie Boenkes krönika
11	Håkans mat
12	Kuggat, Medlemskrysset.

Omslagsbild:
Sara Hallin. Foto: 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/Instagram.

Post- och besöksadress:
IF Metall Örebro län
Bettorpsgratan 10
703 84 Örebro

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

A-kassan:
010-19 89 000

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

Prinfo Welins, Örebro MILJÖMÄRKT trycksak 3041 0236

Facit

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



Efter kaffe och smörgås på nedfärden kom vi till Läckö slott där vi guidades runt.

Pensionärsresa till slott och porslin

Vårens resa gick till Lidköping i Västergötland. Målet var Läckö slott och Rörstrands museum. Som vanligt var den första bussen full och på den andra turen var det gott om plats.

Efter kaffe och smörgås på nedfärden kom vi till Läckö slott där vi guidades runt. Läckö har en lång historia sedan 1200-talet. Gustav Vasa lade beslag på Läckö men han lät det förfalla. Det var Magnus Gabriel De la Gardie som var den som såg till att det ser ut som det gör idag. Numera är slottet statligt ägt och underhålles, men det är ingen som bor där. På slottet ordnas olika utställningar och guidade visningar. Den guidade visningen vi fick se gjorde slottet värt att besöka. Därefter intog vi lunchen på Sparbanken Arena i Lidköping. Där har Villa Lidköping, ett av Sveriges bästa bandyklubbar, sin hemmaplan. Nöjda och belåtna fortsatte vi till Rörstrands museum i Lidköping. Även där fick vi en guidad visning av museet och fick höra om Rörstrands historia från 1700-talet och fram till nutid. Det blev en hel del igenkännande av de olika porslinsprodukterna. Produktionen lades ned 2005 så någon tillverkning fick vi inte se, bara rester från den egna, gamla produktionen. Numera är ägarna finska och deras produkter med finskt ursprung såldes i en butik. Det var iittala, Fiskars och Arabias produkter som fanns där och det blev en del inköpt. Men det var inte slut med inköp för nästa stopp var Dafgård's butik i Källby, en liten bit utanför Lidköping. Det var rekommenderat att ha med sig en kylbag för eventuella inköp. Affären ligger inte där tillverknigen

Snart kan alla medlemmar teckna Gravidförsäkringen

Nu är IF Metall, Folksam och övriga LO-förbund överens om en ny lösning gällande gravidförsäkringen. Idag kan endast den som är gravid teckna en sådan, men från och med den 1 januari 2026 kommer samtliga medlemmar kunna teckna Gravidförsäkring åt sin gravida partner - utan att denna i sin tur alltså behöver vara medlem i IF Metall.

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.

Juristförsäkringen avslutas vid årsskiftet

Det är för få av LO-förbundens medlemmar som tecknat Folksam juristförsäkring. Den bär sig helt enkelt inte, och därför avsluta försäkringen den 31 december 2025. För de medlemmar som tecknat hemförsäkring i Folksam via sitt medlemskap ingår det sedan 1 januari 2025 möjlighet till fem timmars juridisk rådgivning (via Familjens Jurist) per år.

Tips för nya jobbet!

Du som förtroendevald, medlem och arbetskamrat har en viktig roll när någon kliver in på sitt första jobb. Saker som är självklara när man jobbat ett tag är viktiga att berätta för alla nya och speciellt när man kommer som ung. Här är några saker som alltid är viktiga att tipsa om och ge stöd om:

- Anställningsbevis
- Rätt ålder, rätt plats
- Semesterersättning
- Skatt och jämkning
- Lönebesked
- Arbetsintyg

På lo.se/kollpåjobbet hittar du svar på vanliga jobbfrågor, konkreta tips och sådant som kan vara bra att tänka på – före, under och efter en anställning. Tipsa nya arbetskamrater om sidan.



Invigningen av Industritekniska programmet på Tullängsskolan.



Pim van Dorpel, regional samverkansansvarig i region Östra Mellansverige.

– Örebro län har starka förutsättningar att fortsätta vara ett viktigt län för industrin med hög tillväxtpotential och inte minst försvarsindustrin är en viktig faktor för det.

Regional samverkan bidrar till bättre kompetensförsörjning i länet

IF Metall har valt att satsa på en ny organisation där strävan efter en god industriell tillväxt och sysselsättning i Sverige ska gynna IF Metalls medlemmar. Därför har det på regional nivå anställts ett antal Regionala samverkansansvariga (förkortas RSA).

IF Metall Örebro län tillhör Östra mellansverige och har två RSA:s, där det huvudsakligen är Pim van Dorpel som ansvarar för Örebro. Även Mikaela Skoglund är ansvarig i detta område, men har huvudsakligen Stockholmsområdet som sitt.

Vem är du, Pim?
– Jag heter Pim van Dorpel och jobbar sen januari 2025 på IF Metall som RSA. Jag kommer tidigare från restaurangbranschen där jag jobbat som kock och varit aktiv inom HRF (Hotell- och Restaurangfacket), både som förtroendevald och ombudsman.

– Jag bor utanför Nyköping, vilket också är den avdelningen jag utgår ifrån.

Vad är detta uppdrag som RSA?
– Mitt uppdrag har egentligen tre huvuddelar. Den ena, inom mitt område Östra Mellansverige, är att jobba med att stärka avdelningarnas förmåga att arbeta med arbetsmarknad- och arbetsplatsfrågor. Den andra delen är att bygga och stärka IF Metalls nätverk med externa aktörer som vi kan samverka med inom arbetsmarknadsområdet. Den tredje delen är att bistå med kompetensutveckling ut på arbetsplatserna.

Vad har medlemmen för fördelar av allt arbete som görs?
– Det finns säkert olika perspektiv, men fler och bättre industriarbeten tillsammans med en starkare ställning på arbetsmarknaden för den enskilda medlemmen, ser jag som tydliga fördelar.

Vad ser du Örebro län har för utvecklingspotential inom ditt område?
– Örebro län har starka förutsättningar att fortsätta vara ett viktigt län för industrin med hög tillväxtpotential och inte minst försvarsindustrin är en viktig faktor för det.

Förutom att IF Metall Örebro län har Pim som arbetar med dessa frågor, har avdelningen också en arbetsmarknadsgrupp som jobbar med t.ex. Teknik College, Motorbransch College m.m. Allt för att vi ska ha bra kompetensförsörjning för de arbeten som finns i länet. Gruppen består av: Stefan Johansson (IF Metall), Hanna Eriksson (Cummins), Joakim Vintervärn (Volvo CE) och Conny Dahlin (Epiroc Rock Drills AB).
Nyligen deltog Conny Dahlin vid invigningen av industritekniska programmet på Tullängsskolan, ett program som har varit borta ur gymnasievalet i flera år. Men tack vare ett

bra samarbete inom Teknikcollege kan de nu öppna upp igen och erbjuda praktikplatser m.m.
Text: Jennie Nylund
Bild: Privat, Conny Dahlin



Konferens för kvinnliga skyddsombud.

En starkare röst för arbetsmiljön – kvinnliga skyddsombud i fokus



Den 6 mars samlades 36 kvinnliga skyddsombud från hela Örebro län till något unikt: en skyddsombudskonferens bara för kvinnor, arrangerad av IF Metall Örebro Län. För många var det första gången de fick träffas i ett eget forum – utan att behöva anpassa sig eller förklara sina perspektiv.

Bakom initiativet stod miljökommittén i Örebro med stöd av Fanny Högrell på förbundet i Stockholm och Viktoria Boström, regionalt skyddsombud i Sörmland. Syftet var tydligt: att stärka kvinnors roll i arbetsmiljöarbetet, bygga nätverk och skapa ett tryggt samtalsklimat där fler vågar dela sina erfarenheter. Responsen lät inte vänta på sig. Av länets 58 kvinnliga skyddsombud deltog över hälften – ett tydligt tecken på att behovet finns. – Det här initiativet visar verkligen hur viktigt det är att kvinnor kommer samman och ges utrymme att diskutera och utveckla sitt uppdrag, säger Fanny Högrell. Ett tryggt rum gav plats för svåra samtal

Flera deltagare uttryckte att de vanligtvis inte brukar närvara på ordinarie träffar – något som enligt Joakim Vintervärn visar att behovet av ett särskilt kvinnligt forum är stort. – Det blev en tryggare miljö. Man vågade prata om saker som annars ofta tonas ner i blandade grupper, säger han. Viktoria Boström understryker vikten av ett forum där kvinnliga förtroendevalda kan stärkas i sin roll: – Ett nätverk som detta, med bra föreläsningar, påverkar hela arbetsplatsen. Det var en ära att få vara med under denna första konferens, säger hon.

Ett bredare perspektiv
Under dagen lyftes flera teman som ofta faller utanför traditionellt arbetsmiljöarbete: stress, psykisk ohälsa och våld i nära relationer. Ett återkommande tema var upplevelsen av att inte bli tagen på allvar – varken som arbetstagarer eller skyddsombud. – Många av de här frågorna ryms inte i den gängse bilden av arbetsmiljöarbete. Men de

påverkar starkt hur människor mår på jobbet, säger Joakim Vintervärn. Erika Granberg, skyddsombud på Boliden Zinkgruvan, lyfte vikten av att få diskutera könsspecifika frågor: – Arbetskläder är ofta designade för män. Ergonomi och skyddsutrustning påverkar kvinnor annorlunda. Det var värdefullt att få dela erfarenheter kring sånt här. Hon fortsätter: – När vi kvinnor är i minoritet på arbetsplatserna eller i fackliga sammanhang kan det kännas avskräckande att ta upp frågor som rör diskriminering, trakasserier eller hur man kombinerar graviditet med ett fysiskt krävande jobb. Då är sådana här träffar otroligt viktiga. Flera deltagare efterlyste också bättre tillgång till beteendevetare och fysioterapeuter i arbetsmiljöarbetet – för att få en mer nyanserad förståelse av kvinnors hälsa i arbetslivet. **En början på något större**
Konferensen var inte bara ett lyckat initiativ –

utan början på något mer. Nätverkandet, samtalen och viljan att förändra var tydliga signaler om att detta måste få en fortsättning. – Det får inte bli en engångsgrej. Det behövs fler trygga forum och fler sätt att lyfta kvinnors villkor, säger Rikard Bergsten. Anna Galistel och Madeleine Ljungberg, båda skyddsombud på Epiroc, är inne på samma spår: – Vi tror att många blev stärkta av dagen. Förhoppningsvis sprider det ringar på vattnet och gör att fler vågar lyfta viktiga frågor på sina arbetsplatser. Trots att det blivit något lättare att rekrytera kvinnor som skyddsombud på större arbetsplatser, kvarstår utmaningarna på många håll. Men genom att lyfta erfarenheter, bygga nätverk och våga prata om det svåra – kommer förändringen närmare. När kvinnor får plats att tala, lyssnar fler. När erfarenheter delas, förändras verkligheter. Och det här – det var bara början.

Text: Stefan Rombing



Peter Wetterberg, Hans-Ove Lundgren, Alida Gustafsson och Robin Schough hade fullt upp med att dela information och lite gott att tugga på under dagen.

Verkstadsklubben vid Cummins informerade på välbesökta Lindedagen

Den 27 augusti anordnades Lindedagen i Lindesberg. Det är ett arrangemang där företag och föreningar får visa upp sig för allmänheten.

IF Metall Örebro Län var representerade via verkstadsklubben på Cummins och bjöd på popcorn, korv, slush och information om IF Metall och Teknikcollege. Många unga hade frågor om vad en fackförening är. Vi fick förklara varför det är viktigt med ett kollektivavtal som skyddar arbetarna på en arbetsplats och varför det är viktigt att vi är många medlemmar på arbetsplatsen, för ju fler vi är

desto mer har vi möjlighet att påverka på arbetsplatsen. De äldre som kom förbi och pratade tyckte att det var bra att vi som fackförening syns och många pratade om vikten av att facket finns som en motpart till arbetsgivarna. Det var ett lyckat arrangemang där vi fick chansen att förmedla budskapet att det gör skillnad att vara med i facket.

Text: Peter Wetterberg
Bild: Stefan Johansson



Ett gäng glada IF Metallare. Sara i mitten.



Sara rider in en av mamma Annikas gamla travhästar.

Sara Hallin

"Att i ur och skur förklara den svenska modellen och få andra att förstå – det ger energi till den fortsatta kampen"

På Lindeskolans gymnasium gick Sara Vård och omsorgsprogrammet. Att ta hand om andra människor och få dem att må bättre är något som genomsyrar Saras omsorg om andra, även i hennes fackliga uppdrag. Sara arbetade inom äldreomsorgen och även som personlig assistent innan hon började på Cummins. Först arbetade hon som inhyrd konsult genom bemanningsföretaget Uniflex, men från 2011 är Cummins hennes arbetsgivare. Tidigt fick Sara frågan från klubben om hon ville bli nominerad att vara med i Ungkommitten på avdelningen i Örebro. Sara hoppade på tåget och har sedan dess på olika sätt fortsatt engagera sig fackligt, exempelvis som ombud, handledare och i försäkringsverksamheten. 2013 råkade Sara ut för en arbetsplatsolycka där hon "klippte av sig" en del av sitt finger. När såret var läkt fick Sara stor hjälp av vår eminenta försäkringskommitté att få ut en skälig ersättning för skadan. Kan tilläggas här att vi som är IF Metall medlemmar har tillgång till en palett av försäkringar. Intresset för försäkringar väcktes och det är inte helt omöjligt att mamma Annika Hallin har ett finger med.

Annika är, som många känner till, en av våra försäkringshandläggare. – Att få den hjälpen under och efter min arbetsskada, gjorde att jag själv vill hjälpa andra i liknande situationer, säger Sara. Sara står ofta strejkvakt utanför Tesla och kämpar där tillsammans med andra kamrater för att få till ett kollektivavtal. Hon tycker det är ett uppdrag som ger henne otroligt mycket. – Att i alla väder, bokstavligen talat i ur och skur, förklara den svenska modellen och få andra att förstå våran kamp ger energi till den fortsatta kampen, säger Sara. – Det är viktigt och att göra någonting för arbetarnas rättigheter och att få uppskattning för det känns väldigt bra, fortsätter Sara. Sara delar även, sedan flera år tillbaka, ut denna tidning, Oss Emellan, till medlemmar på våra arbetsplatser. Allt som oftast med sin vapendragare Annika (som ni vet också mamma). Att prata fackliga frågor och möta medlemmar är bland det roligaste fackliga uppdrag som hon har. Sara bor i en radhuslänga med sina barn i Gusselby, och så gör även två av Saras systar. Sara älskar att bo nära dem. De umgås massor och äter gemensamt flera gånger i veckan, vilket underlättar vardagen för alla.

När tid finns passar Sara på att leva friluftsliv så mycket som möjligt. Att vara ute och tälta och/eller fiska är Saras absoluta favorit.

Text: Jennie Nylund
Bild: Conny Dahlin och privat.

Namn: Sara Hallin, 34 år
Familj: Malte 11 år, Melker 10 år, Truls 4 år, sköldpaddan Gösta 9 år, som hänger med malen Truls. Sen huserar det i Saras familj också två katter.
Intressen: Hästar, friluftsliv, fiske, resa (framför allt åka dit det är fina vatten för snorkling).
Arbete: Jobbar sedan 2011 på Cummins (f.d. Meritor) i Lindesberg
Åter helst: Thaimat, allt som ingår i det. Men om Sara får välja en favorit så är det KhinKhins vårrullar.



Svårare för Tesla framöver

Tesla kommer få det allt svårare att bedriva verksamhet i Sverige framöver. Det blir effekten av nya konfliktåtgärder som nu börjar rullas ut.

Teslas fortsatta vägran att garantera de anställda trygga och schyssta villkor innebär att de också får räkna med fortsatta konfliktåtgärder. Det är signalen när IF Metall och andra fackförbund nu trappar upp konflikten.

– Vi kommer ytterligare försvåra Teslas möjligheter att bedriva verksamhet i Sverige, säger IF Metalls avtalssekreterare Simon Petersson.

En första åtgärd från IF Metalls sida är att varsla om sympatiåtgärd på Elis som utför

tvättjänster åt Tesla. Det är den första av en rad åtgärder som ska försvåra det organiserade strejkbryteri som sker på Teslas verkstäder.

– Företag som hjälper Tesla att runda en blockad vi lagt för att försvåra kollektivavtalet bör tänka om, menar Simon Petersson.

Det nya varslet träder i kraft den 3 oktober och omfattar total arbetsnedläggelse och blockad av arbete som Elis utför åt Tesla (TM Sweden) i Sverige.

Samtliga varsel och mer information om strejken på Tesla hittar du på ifmetall.se/tesla

I fokus / ifmetall.se





Vi är absolut en lokal organisation

Ar IF Metall en organisation på gräsrotsnivå eller en centralt styrd organisation som inte syns lokalt? Jag skulle vilja påstå att IF Metall absolut är en lokal organisation som kan och gör en stor skillnad lokalt på våra arbetsplatser med kollektivavtal och för våra medlemmar på samtliga arbetsplatser.

Tyvärr upplever jag dock som förtroendevald och medlem inte längre samma stöd från den centrala organisationen som tidigare. Varför tycker jag så undrar ni kanske? Det har att göra med hur centrala avtal skrivs på förbunds nivå och vilka krav som förväntas lösas i lokala förhandlingar eller vilka möjligheter som finns lokalt.

På central nivå sker avtalsförhandlingar med alla tillgängliga möjligheter, medan förhandlingar på lokal nivå sker under fredsplikt. Då kan exempelvis strejk inte nyttjas som en möjlighet lokalt för att uppnå en överenskommelse. Eller om ingen överenskommelse träffas lokalt, är det troligast att lösningen blir det som står i kollektivavtalet (golvet). Klimatet har blivit hårdare och där arbetsgivarsidan ser kollektivavtalet som taket och vi ser det som golvet.

Viktigt att informera och trycka på är att strejk inte är ett mål utan en sista utväg för att försöka nå en uppgörelse, precis som motsvarigheten för företagen är lockout. Oavsett om det skulle bli en strejk eller lockout, skulle det endast ge ersättningar till medlemmar då det är IF Metall som betalar ersättning till medlemmar vid dessa tillfällen.

Det är därför en stark lokal organisering inom IF Metall är viktig. Med personer som förstår den lokala verksamheten och vad medlemmarna behöver och efterfrågar.

Med det sagt innebär det inte att den lokala IF Metall organisationen är en abonnemangstjänst som en streamingtjänst. Det är medlemmarna som är den viktigaste delen lokalt såväl som centralt. Med stöd i allt vi gör lokalt såväl som centralt är det stödet av dig som medlem i och inför förhandlingar, att ni ifrågasätter saker om de inte efterlevs eller uppfylls, som gör att förtroendevalda når bättre framgångar i sina förhandlingar.

Förtroendevalda är inget annat än medlemmar i IF Metall som ni gett mandat att föra er talan och genomföra förhandlingar för att uppnå så bra avtal och uppgörelser som möjligt.

Därav kommer uttrycket "Tillsammans är vi starka" och när lättare framgång i det vi tar oss för. Var med och gör skillnad, fråga en vän eller kollega om de vill bli medlem. Skulle de inte redan vara det, skriv in dem som medlemmar via hemsidan: ifmetall.se/medlem/bli medlem. (kräver Bank ID) annars vänd er till en förtroendevald eller kontakta er IF Metall avdelning.

Anslagstavlan

Är du under 30 år och brinner för det fackliga arbetet? Kom med i vår ungdomskommitté och bidra till facket i framtiden. Är du intresserad och vill veta mer, kontakta David Brolin på 019-19 93 50 eller orebrolan@ifmetall.se

Folksam informerar
I samarbete med IF Metall får du ett tryggt och prisvärt paket med försäkringar särskilt utvalda för dig som medlem. Här kan du läsa allt om vad som ingår.

Träffar för skyddsombud!
Visste du att miljökommittén anordnar skyddsombudsträffar vår och höst för alla skyddsombud? Det är ett bra sätt att få utbildning och kunna samverka med andra skyddsombud. För att inbjudan ska nå fram till dig är det viktigt att vi har rätt kontaktuppgifter till dig, gå därför in på dina medlemssidor på ifmetall.se

Gå en kostnadsfri studiecirkel hos ABF!

Du vet väl om att du som medlem i IF Metall Örebro län kan få kursavgiften betald när du anmäler dig till en studiecirkel hos ABF Örebro län?

Du väljer själv vilken cirkel du vill gå och kontaktar direkt din studieorganisatör eller ringer avdelningen på tel: 019-19 93 59

Kursavgiften betalar avdelningen, max 1000 kr/termin. Ej material.
Kurslitteratur till basämnen får du ersättning för, dock max 500kr.
Detta gäller så länge pengarna räcker i den avsatta potten.
Du måste närvara 75% av kurstiden.

Här hittar du aktuella studiecirklar och kurser:

[www.https://www.abf.se/orebrolan](https://www.abf.se/orebrolan)

Prova Håkans läckra köttfärsgratäng och en god sallad

HÅKANS KÖK
Håkan Sääf



I dag gör vi köttfärsgratäng! Nu är hösten här och då finns det riktigt fin mjölig potatis igen. Som jag längtat! Jag hittade även en ostbit som behövdes göras något med. Sedan in i skafferi och kylskåp och vips så kom jag att tänka på denna rätt. Man tager vad man haver...

Köttfärsgratängen
500 g blandfärs
900 g potatis (eller när formen är fylld till 2/3 delar)
2 gula lökar (finhackade, eller rivna som jag föredrar)
2 vitlöksklyftor (stora, eller flera små)

2 dl crème fraiche
1 förp krossade tomater, eller passerade som jag föredrar (ca 300g)
150 g riven ost
2 stora tomater (går även utmärkt med små om det är det du har hemma)
1 msk salt
1 msk peppar
2 msk grillkrydda

Gör så här:
Sätt ugnen på 225 grader
Ta fram stekpanna eller gryta för att göra köttfärssåsen i den.
Stek blandfärsen och blanda sen i löken och tillsätt kryddorna. Blanda i crème fraichen och dom



passerade tomaterna.
Skala och pressa i vitlöken och låt puttra ihop några minuter.
Skala och skiva potatisen i tunna skivor använd gärna maskin eller lägg lite tid att skära tunt. Stryk ut olja eller margarin i formen innan du lägger i potatisen (fyll formen till ca 2/3 delar). Töm sedan över köttfärssåsen och ta en gaffel och luckra upp så att såsen tränger ner lite lättare. Garnera med den rivna osten och dekorera med tomaterna uppe på.
Sen skjuts in i ugnen i ca 25 - 30 min. Kolla med potatissticka så att potatisen är mjuk, då är det klart. Låt svalna lite innan servering men går utmärkt att

göra som jag gjorde denna, jag la plastfolie över när den var sval för att ätas senare eller i matlådor direkt till jobbet. Servera gärna en fräsch grönsakssallad till.

Sallad
1 st gurka
2 st stora tomater
1 st rödlök
1 st paprika
1 st isbergssalladshuvud
1 st förpackning salladsost om man vill lyxa lite

Ha en fin höst så ses vi närmare jul.

DU KANSKE HAR RABATT ATT HÄMTA!

Boendeförsäkring
Har man hem och villaförsäkring via medlemskapet och Folksam så kanske du glömt aktivera en rabatt.
På "Mina sidor" på Folksam, finns en aktiveringsrabatt som man kan trycka på för att aktivera rabatten. Kolla även med din respektive, då denne kan ha det via sitt LO-förbund.
Logga in på "Mina sidor" och se om du har en aktiveringsrabatt.

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.

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

Aktuellt i avdelningen Reservation för ev ändringar. Se: ifmetall.se/orebrolan

Oktober

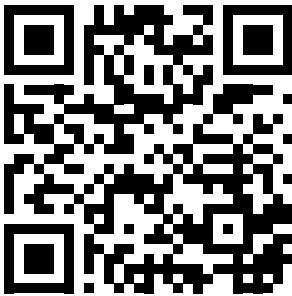
- 6-8 Lagar i arbetslivet Del 2
- 7-9 Om Facket Ung
- 10 Arbetsutskott
- 14 Fördjupad kunskap i alkohol/drogrehabilitering
- 14-16 Agera Del 2
- 20 Miljökommitten
- 20 Ordförandeträff
- 21-23 Om Facket
- 23 Avdelningsstyrelse
- 27 Mini VPL Kommitteer
- 28-30 Medlem 55+

November

- 3-6 Förhandlarutbildning
- 5-6 Systematiskarbetsmiljö (SAM) utbildning
- 10-12 Kollektivavtalet
- 12-13 Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA) utbildning
- 14 Arbetsutskott
- 19-20 Bättre arbetsmiljö utbildning Del 1
- 24 Miljökommittén
- 24 Avdelningsstyrelsemöte
- 24-25 Organisera och rekrytera Del 1
- 25-27 Medlem 55+
- 27 Representantskapets Höstmöte

December

- 1-2 Bättre arbetsmiljö utbildning Del 2
- 2-4 Vald på jobbet
- 5 Arbetsutskott
- 8 Organisera och rekrytera Del 2
- 9-11 Medlem 30+
- 9-11 Om Facket



KUGGAT

Vad är viktigast för dig i nästa års riksdagsval?



Mirza Grgic, Drillcon:

– Det viktiga för mig är att man lyssnar på vad folk behöver och att man gemensamt jobbar åt samma håll för att skapa gemenskap, trygghet och en värdig vardag för alla. Att man också lyfter löner för vårdpersonal som varje dag ger av sig själva för att vi andra ska må bra.



Stefan Romberg, IF Metall Örebro Län:

– Viktigt för mig är att vi får ordning på välfärden, skolan och att klyftan som växt sig stark mellan klasser minskar igen.

Grattis kryssvinnare!

Vinnare av lotter för rätta lösningar av "medlemskryssset" nr 2 2025 är Sven-Erik Karlsson Lindesberg, Torsten Henriksson Hallsberg, Wivi-Anne Karlsson Örebro.

Lösningar på detta kryss vill vi ha senast den 1 nov 2025. 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:



DET SVAGA LJUSET	CARMEN	HAR FRAMTIDEN FÖR SIG	STACKARE	VÄRMER HAND		SKA HUNDAR
PIPPI-BOSTÄDER						
VÅRA AV-LÄGSNA SLÄKTINGAR						
HAR MÅNGA SÖPPOR SPILLRAN						
FORMA						LÄSA UPP
ÄLDER-DOMS-SVAG	HJÄLPER INTE TILL	PASSE-RAT	FÖRLORA	GAR-FUNKEL KADAV-RET	AGERAR LJUD-LÖST	KAN VARA VANSK-LIGA PÅ VÅREN
						MÄNGD MITT-PUNKT
TÄNKER MEST PÅ SIG SJÄLVA						VILL STRE-BERN PRÄST
TOMTE				BLOM-MÖRNA		
EFTER ELLER FÖRE IDAG				BETECK-NAR 100 KVADRAT-METER		INOM KORT
DRAR BENEN EFER SIG				FYLLER VI	SIGNA-LERA	

© 2025
Hammermans
Ordbruk
www.ordbruket.com