

# Oss Emellan

Nr 3/2021 Medlemstidning IF Metall Örebro län

Porträttet:

## Olivia Puhls

- spelar i ÖSK och är aktiv i ungomkommittén

FÖRETAGSBESÖK:  
**AQ SPECIAL SHEET METAL I PÅLSBODA**  
SMARRIGT ATT TESTA I MATLÅDAN  
**TURKISK KYCKLINGKEBAB MED TZATSIKI**

TVÅ SIDOR OM MEDLEMSKAP I IF METALL

**Så används din medlemsavgift**

UNGKOMMITTÉN ÅTER UTE PÅ TURNÉ

**De informerar om facket på skolor i länet**

STATISTIKEN I TEKNIKAVTALET 2020 KLAR

**Så mycket tjänade man i de största företagen**

MEMLEMSSTIDNING FRÅN  
IF METALL ÖREBRO LÄN

**Nr 3**  
SEPTEMBER 2021



Camilla Borneland  
ombudsman

## Att möta andra skapar nya idéer och fler möjligheter

Arbetsgivaren omorganiserar och slimmade våra verksamheter och gör det svårt för oss att träffas. Men vi behöver utbilda oss, träffa likasinnade och dela våra erfarenheter.

Det är lätt att vid dessa slimmade verksamheter känna en frustration att vi inte kan gå på träffar och utbildningar eller ta andra uppdrag som kanske egentligen skulle locka. Detta för att kamraterna på jobbet inte ska stå och dra ett extra lass för att en person är borta.

Det här scenariot känner vi alla igen. Att vi vill men att det känns svårt. Vi vet att vi har rätt att gå på det som krävs för våra uppdrag enligt förtroendemannalagen bl.a. Men hjärtat är hos våra kamrater som står kvar.

Jag jobbade inom kommunen och var arbetsplatsombud i slutet på 90-talet.

Jag gick på våra fackliga träffar och kände en samhörighet med de andra som var där. Vi pratade om lösningar. Vi pratade om framtid och frågor som vi ville ändra på. Jag kände inte alla. Visste vilka några var men inte mer.

Efter möten och utbildningar jag gick, berättade jag om det jag fått till mig på de olika träffarna, på min arbetsplats. Vi blev fler engagerade och fler som var med i diskussionerna.

Jag hade alltid en stående punkt på dagordningen på arbetsplatsträffen där jag fick avrapportera min information. Det skapade en bra känsla hos mig och hos mina arbetskamrater på det mötet där och då. Det var vi och chefen.

Inför varje tillfälle jag skulle iväg på ett nytt möte, kom känslan att lämna kamraterna i sticket. I början hörde jag chefens pustande och kamraternas suckande om att jag inte skulle vara där. Det var så slimmat och tight.

Men ju fler gånger jag förkovrade mig i facket och pratade med kamraterna på jobbet, växte även suckandet bort från

kamraterna. De backade upp mig och såg att det var viktigt. Vi stod tillsammans.

Mötena och utbildningarna på facket, blev även de bättre. Jag kunde höra om andra arbetsplatser som var både lika och totalt olika min egen. Vi i de olika grupperna inom facket skapade relationer. Vi hjälpte varandra och vi blev som en slags arbetskamrater. Vi försökte gå samma utbildningar samtidigt då det blev mycket roligare och tryggare då.

Jag blev också mer rakryggad och slutade lyssna på pustandet ifrån chefen.

Chefen är ansvarig för schemaläggning och ska skapa möjlighet för en medlem att förkovra sig och även skapa en skön harmoni för de som är kvar på golvet och väntar på sin tur att gå på möten.

Även studiecirkel och möten på fritiden gav mer. Jag kan vara med och engagera mig och själv växa. Inte bara på min arbetsplats eller hos min arbetsgivare utan i samhället i stort.

Jag kunde göra det för jag har mött andra på mitt fack och från andra fackförbund.

Förhoppningsvis börjar vi nu kunna hålla fysiska möten och hålla utbildningar.

Om inte - Ge tekniken en chans och prova!

Uppmanar er alla medlemmar att ta steget. - Gå en utbildning, gå på möten och träffa andra! Genom möten med andra skapas en trygghet både med idéer och lösningar men även möjligheten att förändra genom att lära känna andra.

### INNEHÅLL OSS EMELLAN

- 3 Ungkommittén på väg igen
- 4-5 Vi besöker AQ Special Sheet Metal i Pålshoda
- 6-7 Porträttet: Olivia Puhls
- 8-9 Medlemsinformation
- 10 I Bakspeglarn / Anslagstavlan
- 11 Sudoku/Matlådan
- 12 Aktuellt/Studiekalender/Medlemskrysset. Vinn trisslotter. Kuggat.

Omslagsbild:  
Olivia Puhls som porträtteras i detta nummer.  
Bild: Jan-Olov Carlsson

### EXPEDITIONEN

#### 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: orebrolan@ifmetall.se

Hemsida: www.ifmetall.se/orebrolan

#### A-kassan:

Peter Wetterberg, handläggare, dag 1-20, 010-19 89 000

Johanna Stål, handläggare, dag 21-31, 010-19 89 000

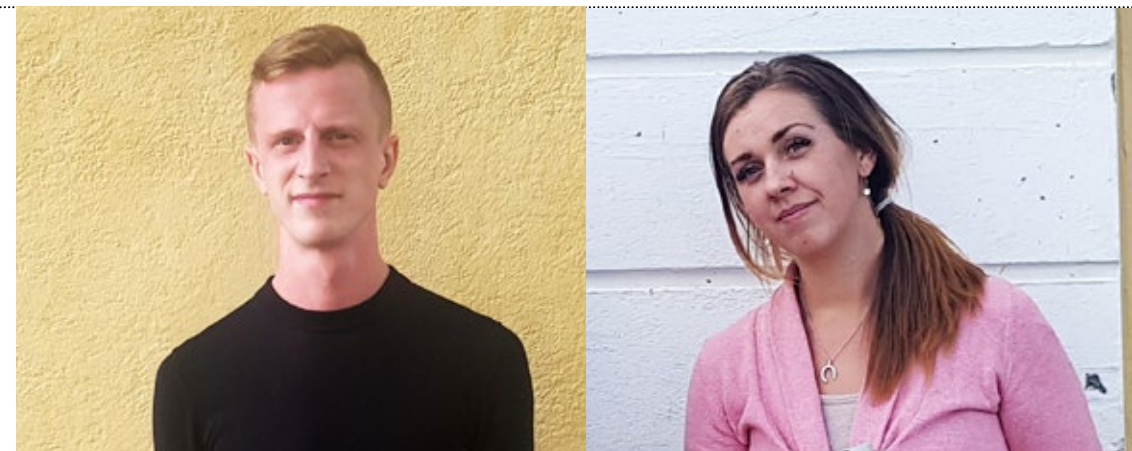
Tidningen Oss Emellan ges ut av IF Metall Örebro län

Ansvarig utgivare är Jennie Nylund.

Utformning: Bildmakarnamedia.se

### Facit

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



Ungkommitten, Sebastian Samuelsson och Sara Hallin, informerar om facket på skolor i Örebro län.

## Sara och Sebastian informerar unga

• Då pandemin bröt ut stängde skolorna ner och elever skickades hem, vilket gjorde ungtkommitténs uppdrag omöjligt att utföra.

När skolorna nu drar igång och eleverna är tillbaka är ungtkommittén redo att komma igång med sin verksamhet igen. Att informera gymnasieelever som utbildar sig inom våra avtalsområden är vårt fokus.

Det är på industri -och fordonsprogrammen huvudsakligen informationen görs. Oftast informeras årskurs ett och två på hösten och årskurs tre på våren. Då är det närmare för dem att komma ut i arbetslivet. Man åker nästan alltid ut två och två för att hjälpa varandra och ge eleverna bästa möjliga argument om varför det är så viktigt att organisera sig. Vilka spelregler det finns att förhålla sig till och vilka rättigheter

och skyldigheter som finns. Vikten av att sköta arbetstiderna och att det t.ex. inte är en rättighet att använda mobilen på arbetstid, utan på rast eller paus, är information vi försöker nå ut med.

Vidare informerar vi om när eleverna sommarjobbar, att det är viktigt att företaget har ett organisationsnummer och vikten av att få en lönespecifikation, så att eleven kan bevisa att skatten är dragen om så inte skulle vara fallet. Lika viktigt är att informera om att de skall ha semesterställning och att när man har semester så har man mera i lön inte mindre.

Framför allt informerar vi om att ingen skall behöva gå till ett arbete på morgonen och inte komma hem. Att vi som fackförening kämpar för att alla skall ha ett så bra arbetsliv som det går. Att stoppa farliga arbeten eller maskiner samtidigt

som man samarbetar med företaget för att lösa sådana situationer som uppstår.

Från Lindeskolan i norr till Alléskolan i söder är vårt område där vi informerar, så totalt sett är det åtta skolor i länet. Kommittén försöker göra upp till fyra presentationer per tillfälle beroende på vilket avstånd det är emellan skolorna.

Ungkommitténs verksamhet riktar sig inte enbart till gymnasieelever utan även till medlemmar upp till 30 år. Där planerar man aktiviteter med föreläsare och tidigare har man varit till Bodaborg, Liseberg, åkt gokart eller badat på Gustavsviks äventyrsbad. Kommittén håller på att planera en ny aktivitet till hösten så håll koll på när den dyker upp.

Text och bild: Claes Davidsson

### Medlemsmöte för arbetslösa medlemmar IF Metall Örebro län

#### Ur dagordningen: Val av representantskapsombud för arbetslösa. Övriga frågor

Du som är arbetslös inbjuds fredagen den 5 november kl 10-12 till ett möte för att utse ombud som representerar våra arbetslösa på IF Metall Örebro län representantskapsmöten (Höstens representantskapsmöte äger rum 25 november kl 18.00.)  
Mötet sker på avdelningens expedition, Klostergatan 35 Örebro.  
Det är viktigt att allas röster blir hörda - även de arbetslösas.

### Lönestatistik Teknikavtalet IF Metall Örebro län

Varje år i september mäts och samlas in uppgifter om lönerna på teknikavtalet av alla avdelningar runt om i landet. Nedan redovisar vi nu några av de större företagens genomsnittliga löner från september år 2020. Snart börjar insamlingen för år 2021, glöm inte att påminna er arbetsgivare att besvara vårt utskick om underlag till detta.

AQ Special Sheet Metal AB	.....26056 kr/månaden
Rörick Elektriska Verkstads AB	.... 31902 kr/månaden
Epiroc Rock Drills AB	..... 31135 kr/månaden
ESAB	..... 31309 kr/månaden
Europrofil AB	.....27088 kr/månaden
Meritor HVS AB	..... 31627 kr/månaden
Stoneridge Electronics AB	.....26220 kr/månaden
Volvo CE AB	..... 31204 kr/månaden

### 100 inom motorbranschen fick facklig intro

Precis före sommaren kunde IF Metall hålla en facklig introduktion för vuxenstuderande på Lernias fordonsutbildningar. Ungefär 100 personer från 27 olika utbildningsorter deltog samtidigt via Teams.

Initiativet tog Jan Höglander, fordonslärare på Lernia och tidigare mekaniker och förtroendevald inom IF Metall. Han kontaktade organisationsenheten på IF Metalls förbunds kontor med Idén.

-Jag tycker det är självklart att eleverna ska få kunskap om hur arbetsmarknaden fungerar och att det är IF Metall som är fackförbundet för dem sedan när de får jobb. På grund av pandemin har vår undervisning skett delvis digitalt och då tänkte jag att det nog är samma sak för IF Metall. Deltagarna utbildar sig till bilmekaniker, billackerare och bilplåtslagare. Inom motorbranschen är behovet särskilt stort av att sprida kunskap om kollektivavtal och arbetsmiljö, tycker Isak Ekblom, fackligt förtroendevald och handledare för introduktionen.

-Branschen de är på väg ut i har en del machokultur och lite för många som arbetar??? utan att skydda sig. Den har dåligt rykte på så sätt och är bara för alla att ta tag i så att vi kan få en bättre fordonsbransch.

### Fem krav för en humanare sjukförsäkring

IF Metall kräver en mänskligare sjukförsäkring. Vi kan inte ha en sjukförsäkring som gör sjuka människor fattiga. Ingen ska bedömas för frisk för att få sjukpenning, men för sjuk för att arbeta, skriver förbundsordförande Marie Nilsson i Aftonbladet.

1. Ta bort 365-dagarsregeln.
2. Ingen ska bedömas för frisk för att få sjukpenning, men för sjuk för att arbeta.
3. Ge läkarintygen större tyngd - visa behandlande läkare större respekt.
4. Rehabiliteringskedjan behöver gå från att straffa till att stötta.
5. Försäkringskassans utredningar måste bli bättre.

Läs hela debattartikeln på [ifmetall.se/info](http://ifmetall.se/info).





”  
Medlemsanslutningen är hög men som på så många andra ställen är det svårt att få medlemmarna att engagera sig fackligt. Vi jobbar på det.”

Svetsning i produktionen.



Sara Jakowlev kontrollerar de stansade detaljerna.

## AQ Special Sheet Metal i Pålsboda levererar främst till fordonsindustrin

**AQ Special Sheet Metal är ett företag som från allra första början hette Bruhns plåt och var då specialiserat på fasad och takplåt. Men utvecklingen har gått framåt rejält under åren som gått.**

**I** dag är AQ Special Sheet Metal i Pålsboda ett företag med legotillverkning med allt från ren plåt till färdiga produkter.

De har med andra ord en betydligt större inriktning än föregångaren.

Numera tillverkas plåtprodukter i en ren och modern fabrik, där det pressas, svetsas och laserskärs olika detaljer till bl.a. Volvo, Scania och BT-Toyota som för tillfället är deras största kunder.

Företaget har ca 60 kollektiv-anställda där könsfördelningen är ungefär 50/50.

AQ Special Sheet Metal består två siter placerade i Pålsboda och Lyrestad. I AQ koncernen som helhet ingår 14 olika enheter från norr till söder.

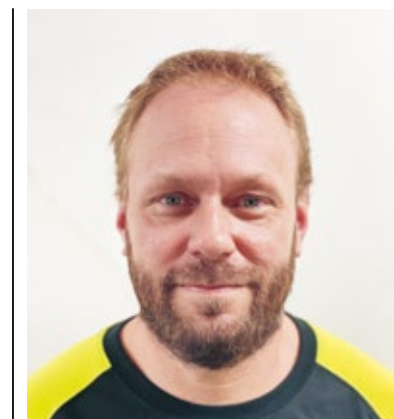
Vi träffar Christian Holmberg som är klubbordförande och

försäkringsinformatör, han är dessutom ordförande i koncernfacket för IF Metall.

Han pratar med glöd i rösten om vad som händer och sker på jobbet. Christian berättar att medlemsanslutningen är hög men som på så många andra ställen är det svårt att få medlemmarna att engagera sig fackligt. Han berättar att styrelsen just nu består av tre personer, huvudskyddsombud och skyddsombud.

– Men, säger Christian, vi jobbar på att få flera att vilja engagera sig.

Efter ett trevligt samtal ger Christian oss en rundtur i fabriken där han visar laserskärning, svetsning, stansning och lager, pack och godsavsändning. Allt som ingår i produktionskedjan.



Christian Holmberg, ordförande i verkstadsklubben.

**Text: Yvonne Ragnarsson och Conny Dahlin**  
**Bild: Conny Dahlin**



# Olivia Puhls

– aktiv i untkommittén och fotbollsspelare i ÖSK

**O**livia Puhls är en godhjärtad kvinna som är otroligt social och glad. När du träffar henne är det inget som sitter långt inne för att börja prata, och är du fotbollsintresserad då kan det bli härliga diskussioner.

Hon kommer från Dalarna, närmare bestämt född i Smedjebacken där hon bodde tills hon var sex år.

Sedan har flyttlasset fört henne vidare genom Borlänge, Uppsala, Sala, Västerås, Eskilstuna för att numera bo sedan ca sex år i Hallsberg.

Olivia kom in på fotbollsgymnasiet i Västerås och flyttade då hemifrån. Där läste hon Samhälle med fotbollsprofil. I Västerås träffade hon sin, numera fru, Lina. Efter en sväng i Eskilstuna ville Lina flytta hem till sina hemtrakter Hallsberg. Olivia hade haft svårt att få jobb i Eskilstuna, men på ICA i Hallsberg kunde hon, efter anställningsintervjun, börja redan veckan därpå. Boendefrågan var inte riktigt klar, så hon flyttade utan sin fru hem till svärföräldrarna de första åtta månaderna i sin nya hemstad.

Hon blev sedan tipsad om att Volvosteget fanns att söka i Hallsberg, vilket hon gjorde,

och kom in för årskullen 2015 - 2016. Fick dock försvinna en stund när det var varsel men kom snabbt tillbaka. Volvosteget är en teknisk utbildning som Volvo själva sköter med hjälp av några lärare från Alléskolan. Eleverna har under utbildningen betalt.

Jan-Olov Carlsson som var den som fångade upp Olivia säger så här:

– Hon är en energisk tjej som vill veta hur saker hänger ihop, kan man väl säga. Hon frågar och vill ha svar som hon förstår annars frågar hon igen. Därför bad jag henne om att engagera sig fackligt så skulle hon få svar på mycket av det hon undrade över, och så blev det.

När Olivia gick alla sina fackliga utbildningar

mötte hon yngre förtroendevalda. De fångade hennes intresse och är nu sedan flera år tillbaka aktiv i untkommittén. Olivia tycker att de kompletterar varandra där alla är bra på olika saker. Hon var precis igång med skolinformationer när covid 19 kom och ställde om allt. Nu hoppas de att de snart får komma ut och prata på skolorna igen, så att eleverna är förberedda för arbetslivet.

De ger dem kunskap om att man ska ha ett anställningsbevis, viktigt att arbetsplatsen har kollektivavtal och vad man har för rättigheter och skyldigheter, varför det är viktigt att vara medlem i facket.

På fritiden spelar Olivia fotboll i ÖSK:s damlag, ett lag som hittills i år har vunnit

alla matcher utom en i serien för division 1. De förlorade tyvärr mot Rävåsens IK som är från Karlskoga. Där är det träningar tre gånger i veckan plus match, samtidigt tävlar Olivias fru i distansritt, där man kan rida distanser upp till 16 mil, vilket kräver en hel del träning också. Utöver detta har de en liten dotter på två år som naturligtvis går först i alla lägen.

Drömmen är sedan barnsben fortfarande att få bli fotbollsproffs, och vem vet, drömmar har slagit in förr.

**Text: Yvonne Ragnarsson och Jennie Nylund**  
**Bild: Jan-Olov Carlsson och Daniel Lubner**



**Namn:** Olivia Puhls  
**Familj:** Fru Lina och deras dotter på 2 år.  
**Ålder:** 26 år  
**Fritidsintressen:** Fotboll, rörelse i allmänhet och familj och vänner övrig tid.  
**Mat:** Grillat kött och klyftpotatis står överst på favoritlistan, men en chevpizza och ett glas riktigt kall mjölk tackar hon inte nej till heller.



Olivia Puhls på sitt arbete på Volvo CE i Hallsberg.

**Hallå där!**  
**Håkan Sääf**



Håkan Sääf

**Du är ny studieansvarig för IF Metall Örebro län. Hur känns det att få det fina förtroendet?**

– Roligt och spännande. Det ska bli jätteroligt att få möta medlemmar i deras lärande samt hoppas kunna bidra till att vi kommer kunna få igång intresset för studier som innan pandemin.

**Vad är det som har fått dig att brinna för studier så mycket?**

– Jag tycker att rättvisefrågor är viktiga och som erfaren förtroendevald vet jag och har märkt att kunskap är makt. Vi behöver fylla på våra kunskapsförråd så vi kan hjälpa varandra både på jobb och fritid, så även jag.

**Hösten är här, vad ser du mest fram emot närmsta tiden?**

– En frostnatt eller två är ju inte fel då jag inte tycker om myggen! Skämt å sido. Att vi kan börja utbilda igen och möta det utbildningsbehov som jag tror finns där ute.

– Tror även våra digitala utbildningar kommer stanna i viss form, tycker dom digitala utbildningarna funkar som komplement.

**Gratis igen Håkan till ditt nya uppdrag och lycka till!**

**Text och bild: Jennie Nylund**



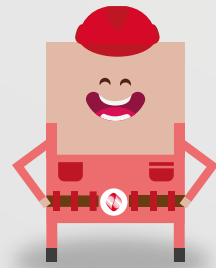
## ► Du tjänar på facket

Det är inte alla på våra arbetsplatser som väljer att vara med i IF Metall. En del väljer att bara vara med i a-kassan, andra att stå utanför helt. Men vad innebär det att inte ha fullvärdigt medlemskap?

### Klä dig med fullt medlemskap!

#### SOM MEDLEM I IF METALL FÅR DU:

- Ett starkt fack som jobbar för din lön och arbetsvillkor - varje dag
- A-kassa om du blir arbetslös
- Extra lön vid arbetslöshet genom din inkomstförsäkring
- Försäkringar vid olyckor på jobbet och fritiden, sjukdom m.m.
- Hjälp med nytt jobb eller utbildning om du blir uppsagd
- Hjälp av jurist när du behöver det
- Stöd av facket vid rehabilitering, förhandlingar, dålig arbetsmiljö m.m.
- Stöd att driva ditt ärende om du skadas eller blir sjuk i jobbet
- Medlemsförmåner, till exempel rabatter på resor, hemelektronik och kultur
- Gratis facklig utbildning på betald arbetstid



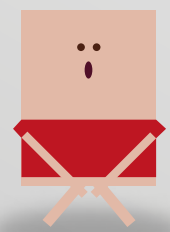
#### ÄR DU BARA MED I A-KASSAN FÅR DU:

- Dyrare medlemskap i a-kassan
- Hjälp med nytt jobb eller utbildning om du blir uppsagd



#### ÄR DU INTE MED I FACKET ELLER A KASSAN FÅR DU:

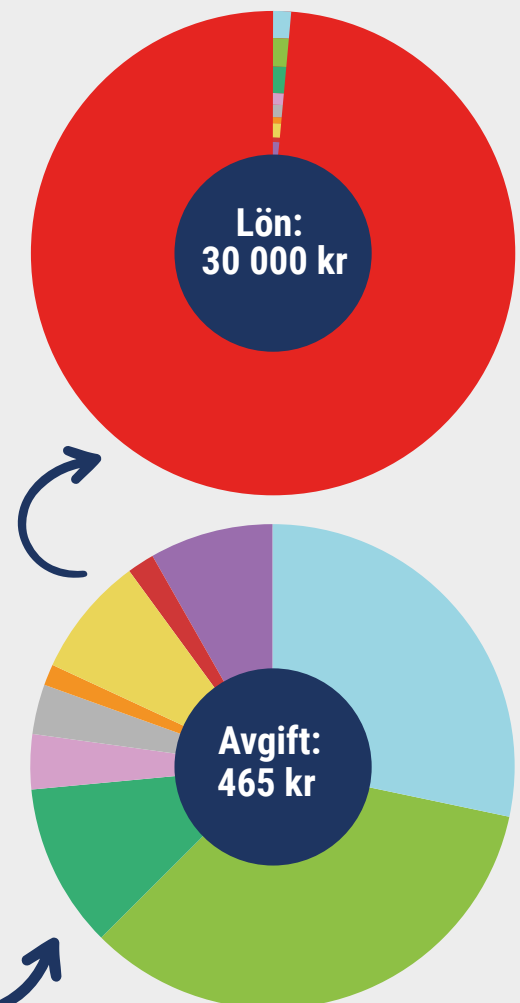
- Ingen a-kassa vid arbetslöshet och inget stöd av facket



# Så används din medlemsavgift

Exemplet är beräknat på en månadslön på 30 000 kr

Fördelning medlemsavgift	Kronor	Procent
Medlemsavgift a-kassa	129 kr	28%
Lokal verksamhet i avdelningarna, t.ex. förhandlingar, organisering, studier och arbetsmiljöarbete	173 kr	37%
Medlemsförsäkringar, bl.a. inkomstförsäkring och olycksfallsförsäkring	44 kr	10%
LO och andra organisationer	20 kr	4%
Centralt förhandlings- och arbetsmiljöarbete	19 kr	4%
Dagens Arbete	10 kr	2%
Information, organisering, fackliga studier, utrednings- och internationellt arbete	37 kr	8%
Förbundsstyrelse, förbundsmöte, kongress, fackligt-politiskt arbete	8 kr	2%
Medlemsadministration m.m.	25 kr	5%
<b>Totalt:</b>	<b>465 kr</b>	<b>100%</b>





## ”Ingen ska behöva må sämre på väg hem från jobbet än på väg till jobbet”

Lagar och föreskrifter som arbetsgivaren, men även vi arbetare måste följa, har skapats för många år sedan. Saltsjöbadsavtalet och den svenska modellen är ett av dessa avtal, som fackförbunden och arbetsgivarna gemensamt tagit ansvar för att utveckla sedan det tecknades den 20 december 1938. Därför behöver de uppdateras eller omarbetas emellanåt för att bättre överensstämmer med verkligheten så som den ser ut eller upplevs idag. Ibland blir det dock inte bättre med en ny skrivning eller så kan den feltolkas, beroende på vem man frågar.

Den 1 juni 2021 började nya föreskriften om arbetsanpassning och rehabilitering att gälla. Arbetsgivaren har även fortsättningsvis ansvaret för att föreskriften följs vilket inte ens nämns i den nya skrivningen och kan bli till den anställdes nackdel, vilket är mycket bekymmersamt. Den nya skrivningen kan komma att få konsekvenser för hur IF Metall kan hjälpa medlemmar att komma tillbaka till jobbet. Att snabbt få hjälp och stöd vid exempelvis missbruk är oerhört viktigt.

Vissa positiva saker med den nya skrivningen finns

naturligtvis med. Som att många arbetsgivare tidigare tolkat att det finns ett slutdatum för en arbetsanpassning. Att när en viss tid har gått upphör arbetsgivarens ansvar. Men nu står det att ”en arbetsanpassning kan vara tidsbegränsad eller varaktig”.

Lagen har inte ändrats, det är endast texten i föreskriften. Därför måste vi fortsätta jobba med arbetsmiljön och förebygga precis som förut. Om eller rättare sagt när någon råkat ut för något som kräver en arbetsanpassning innebär det att vi inte lyckats förebygga detta. Därför är det viktigt både för den som drabbats och alla andra som jobbar eller kommer att jobba på arbetsplatsen att bygga bort dessa farliga moment. Ta lärdom av tidigare händelser och bli än bättre på att förebygga genom skyddsronder, konsekvensanalyser och arbetsmiljögrupper innan omställningsprocesser påbörjas.

Som dom sa i TV serien ”Spanarna på Hill Street” (lite modifierad) var rädda om varandra, ingen ska behöva må sämre på väg hem från jobbet än på väg till jobbet.

## ANSLAGSTAVLAN

**Säkerhetskultur - Självskattning**  
Hur står det egentligen till med säkerhetskulturen? Genom att använda vårt enkätverktyg får du snabbt ett kvitto på hur din organisation ligger till. Dessutom får du reda på vad som bör förbättras - och hur du kan göra det. Svaren är inte synliga för Arbetsmiljöverket. bit.ly/3Ciz3Kns

**Systematiskt arbetsmiljöarbete - Självskattning**  
Ett verktyg för att undersöka hur din verksamhet ligger till i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Du presenteras för påståenden som grundar sig på paragrafer från arbetsmiljölagen. Du avgör själv hur väl de stämmer in på din verksamhet. bit.ly/2XDjKRW

På grund av pandemin blev en höstresa omöjlig att planera och genomföra som vanligt. Vi hoppas att kunna genomföra resan till våren -22 enligt plan. Mvh Pensionärskommittén

**Ny epostadress till avdelningen!**  
IF Metall Örebro län har bytt epost adress. Den nya är: orebrolan@ifmetall.se

**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

## Testa Claes turkiska kycklingkebab med tzatsiki

Årets sommar kan nog rent vädermässigt beskrivas som först väldigt varm, för att på slutet vara kall. Det som har legat på grillen i sommar är kyckling i olika former men mest har det varit kycklingklubbor på grund av att en tysk matvarukedja sålde frysta kycklingklubbor för 20 kr/kg så frysen fylldes på med ganska många påsar. Utöver att jag yoghurtmarinerat kyckling har jag även kryddat med lime och chili eller bara med salt, peppar och vitlökspulver. Jag har använt hel grillad kyckling till att göra kycklingtacos eller bara tranchera den och servera med ris och tzatziki. Kycklingklubborna har jag även rensat och lagt i matlådan med ris och sås.

### Turkisk kycklingkebab

4-6 portioner  
900 g kycklingfilé  
Marinad:  
1 dl turkisk yoghurt  
2 msk tomatpuré  
saften från 0,5 citron  
2 rivna vitlöksklyftor  
0,5 dl olivolja  
2 tsk pulbiber (turkiska chiliflakes, kan ersättas med vanliga chiliflakes eller paprikapulver)  
1 tsk timjan  
1 tsk spiskummin  
salt och peppar

Serveringsförslag:  
Grillade grönsaker  
Ezme - turkisk tomatsallad  
Pitabröd  
Lättbakade tunnbröd  
900 g kycklingfilé  
Tzatsiki, recept nedan

Gör så här:  
Blanda ihop alla ingredienser till

marinaden och låt stå medan du förbereder kycklingen. Skär kycklingen i bitar. Håll över marinaden och blanda allting ordentligt. Täck med plast och låt gärna kycklingen marinera i kylan några timmar, gärna över natten. Om du inte har tid att vänta så kan du låta kycklingen marineras i rumstemperatur i 30 min. Trä kycklingbitarna på spett. Grilla i ugn eller på grillen. I ugn: Värm ugnen till 225° med grillfunktion på. Lägg spetten på ett galler och ställ på en plåt. Ta in mitt i ugnen och grilla i ca 15 min. På grillen: Grilla kycklingen ca 6-8 min på varje sida. Grilla gärna grönsaker bredvid, som tex sivri, tomat och lök. Lägg antingen grönsakerna på grillen eller på en plåt i ugnen.

1 skål tzatsiki:  
3 dl grekisk/turkisk yoghurt  
2 pressade vitlöksklyftor eller fler om man gillar vitlök



1 riven gurka  
1,5 tsk vinäger eller 1 msk pressad citron (kan uteslutas)  
1 msk salt  
0,5 tsk svartpeppar  
1 tsk olivolja  
2 msk finhackad dill (kan uteslutas)

Gör så här:  
Riv gurkan och lägg den i ett durkslag och strö över saltet och låt stå en timme. Blanda samman övriga ingredienser. Krama ur gurkan och banda ner sen i yoghurten och låt stå en stund i kylan innan servering. Ringla över lite olivolja och servera.

### A-kassans telefonnummer

Från september 2020 när du IF Metall 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 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.

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



# KUGGAT

Kommer du att rösta i nästa riksdagsval?



**Jaqueline Svedberg,**  
Textilia  
– Hm, vet inte om jag ska rösta på något. Har inte tänkt på det...



**Lisa Andersson,**  
Veho bil  
– Jag kommer att rösta. Jag tycker att om man vill leva i en demokrati måste man rösta annars kan man lika gärna leva i en diktatur.



**Anna-Karin Wahlqvist,**  
Strängbetong  
– Absolut! Det är viktigt att använda den röst man fått. För att stödja det man håller med om eller lägga sin röst på blankt, vilket kan visa att det man vill ha inte finns bland partierna.

## Aktuella studier IF Metall Örebro län hösten 2021 Studiekommittén informerar

<b>Uppsökerutbildning</b>	18 - 19 oktober, Avdelningen	<b>Medlem i facket</b>	15 - 17 november, Digitalt
<b>Medlem i facket</b>	18 - 20 oktober, ABF	<b>Medlem i facket</b>	22 - 24 november, ABF
<b>Bättre arbetsmiljö</b>	14, 21, 28 oktober och 3 - 4 nov, ABF	<b>Studieorganisationssträff</b>	22 november, Avdelningen
<b>Medlem 55 +</b>	25 - 27 oktober, ABF	<b>Medlem i facket</b>	6 - 8 december, Digitalt
<b>Lagar i arbetslivet del 1 &amp; 2</b>	1 - 3 nov och 8 - 10 nov, Avdelningen	<b>Vald på jobbet</b>	14 - 16 december, Avdelningen
<b>Försäkringskurs - grund</b>	15 - 19 november, Avdelningen		

## Aktuellt i avdelningen

Ytterligare information finns på hemsidan: [www.ifmetall.se/avd18](http://www.ifmetall.se/avd18)

### Oktober

- 15 Arbetsutskottet
- 28 Avdelningsstyrelsemöte

### November

- 5 Möte med arbetslösa, val till presentationskapsmötet
- 12 Arbetsutskottet
- 17 RSO
- 22 Studieorganisationssträff
- 25 Avdelningsstyrelsemöte
- 25 Höstmöte (Budget)

### December

- 3 Arbetsutskottet
- 16 Avdelningsstyrelsemöte

## Grattis kryssvinnare!

Vinnare av lotter för rätta lösningar av "medlemskrysset" nr 2 2021 är: Johnny Kindgren Laxå, Jan-Erik Bergström Hallsberg och Lena Oskarsson Örebro. Lösningar på detta kryss vill vi ha senast 1 november 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: .....



I SÅDAN KAN DET LAGAS	KAN UPPENBARLIGEN LÖFVEN	LÄGGER SIG VINTER-TID	ORERA	SLÄKT	MERIDIANEN					
BERÖMT										
				FÖRUTSÄGA FRAMTID						
FISK OCH INSEKT				SOLDAT-ÄMNE						
ÄR VISS KVARN				BYRÅ						
FÄGEL				ASIATISKT SPRÅK SITTPLATSER						
				TA LIVET AV	MARKNADSFÖRLEK-SAKER					
KLÄPARE	FÖRÄLDER	OBEKVÄMA	TIDSKRIFT FRÅN RFSU	VINTER-SKIDORT	GREK-LAND PÅ NÄTET	EN SLAGS VILO-PLATS				
BARN										
VÄGLEDNINGEN					VÅRD	LANSE-RAD				
								SJÄLV-STÄNDIGE KRYPTON		
FÖRTJOCKAR ZIMBABWESTAD				Ö I LILLA BÄLT						
						SANDAL				
					KAN TRÄNINGSMOTSTÄNDARE					

MEDLEMSKRYSSET