



En dag med RSO

Vi besöker Nobel Biocare

Validering - varför?

LYCKAD FISKEDAG



ALLTID RÄTT I MATLÅDAN

Pasta med krämig ost- och skinksås. Klar på 30 min.

EKONOMISKT TUFFT VID SJUKDOM

Se till att ha rätt försäkringsskydd

BREDDA DITT KONTAKTNÄT

Häng med ut som uppsökare

Nr 1
MARS 2023

Nu avgörs det hur mycket vi får i lönekuvertet - vårt krav är 4,4%

Mars 2023. Avtalsrörelsen är inne i sitt intensivaste skede. Det är nu det avgörs hur mycket vi får i lönekuvertet och om det blir någon ytterligare avsättning till våra pensioner. Årets avtalsrörelse är extra tuff att klara ut på grund av det som händer i samhället. En inflation som är den högsta på 30 år gör att många har svårt att få lönen att räcka till och vi medlemmar har höga förväntningar på kompensation i avtalsrörelsen.

Anledning till oro finns när Riksbanken

i sina försök att bekämpa inflationen gör kraftiga räntehöjningar. Räntehöjningar som innebär högre kostnader för att bo. Annat som skaver är regeringens inkompetens att hantera de höga elpriserna och löftet om ett elstöd som dragit ut på tiden.

Samtidigt som man pratar om kristider och oro för Sveriges ekonomi så genomförs skattesänkningar för de med högst inkomst och chefer höjer oblygt sina löner.

I mataffärerna betalar vi nu mycket mer för maten. Brist på konkurrens mellan de



LENA DAHLSBERG
Ordförande har ordet

stora matkedjorna gör att de lätt kan kompensera, vältra över, sina ökade kostnader på oss konsumenter.

IF Metall har ett avtalskrav på 4,4 procent, som innehåller en låglönesatsning samt ytterligare avsättning till delpension. Arbetsgivarna säger att det är alldeles för mycket.

Att vi är många medlemmar som står bakom kraven är jätteviktigt. Det är vår styrka! Tillsammans är vi starka!



Vi kommer att ha ett avtal klart till 1 april

Nytt kollektivavtal förhandlas med arbetsgivarna för fullt. Men på grund av kriget, effekter av pandemin, höga energipriser och hög inflation är det många som bara ser orosmoln.

Det är lätt att glömma allt positivt som händer. Faktum är att just nu går svensk industri som aldrig förr. Industriföretag gör nya och stora etableringar. Vi vet att det gäller att ligga i framkant och konkurrera med sin kunskap inom världshandeln. Därför är det viktigt att tänka långsiktigt.

IF Metall kräver:

- Högre löneökningar. Det går bra för industrin,

och industriarbetarna är en viktig del i den gröna omställning som händer nu. Vi är framtiden!

- Mer pengar till lågavlönade genom att höja lägstralöner rejält. Det gynnar främst kvinnor eftersom de ofta jobbar i lågavlönade branscher.
- Stärkt deltidspension så att den som närmar sig pension och är sliten kan ha råd att gå ner i arbetstid.
- Rättvis återanställning för de som har tidsbegränsad anställning likt den som tillsvidareanställda har i KFF, Kollektivavtalad Förstärkt Företrädesrätt.

Arbetsgivarna vill också få in sina villkor:

- Lägre löneökningar de erbjuder oss hälften av vad vi krävt och att kunna sätta lägre löner än vad det centrala avtalet ger. De vill dessutom ta bort den garanterade del av lönepotten som alla ska få.
- Längre arbetsdagar De vill kunna beordra dig att jobba fler övertidstimmar.
- Mindre makt över arbetstiden genom att med kort varsel kunna variera din arbetstid mer än i dag. De vill också att en tillfälligt förlängd arbetstid ska kunna läggas som arbetspass på lördagar, utan övertidsersättning.
- Flytta sommarsemestern till kalla september med mörka kvällar.

Vi kommer ha ett avtal klart till 1 april. Följ händelserna på ifmetall.se

Text och foto: Marina Åslund och Anette Blom



Fler uppsagda i turbulentare tider

2022 har präglats av en ökad turbulens i omvärlden, energikris och stegrande priser. Nu ökar antalet personer som beviljats omställningsstöd. För första gången sedan pandemin är det också fler uppsagda som går till omställningsstöd än andelen som kommer tillbaka till arbetsmarknaden. Det visar Trygghetsfonden TSL:s kvartalsrapport för fjärde kvartalet. Mycket tyder på att vi är på väg mot en sämre konjunktur under 2023.

Avtalspensionen gäller för de som fyller 22 år

Tidigare var åldersgränsen 25 år när premien för avtalspension började gälla. Det är en bra vinst för medlemmar som börjar jobba tidigt. Dessutom lyckades man förhandla fram att bemanningsanställda från den 1 januari 2023 får ta del av den extra pension, till exempel deltidspension, som finns ute på kundföretagen där man tillfälligt arbetar. Här har det varit olika på olika företag men nu sätts pengar in till pension.

Det går bra för den svenska industrin

Vinstandelarna har ökat under lång tid och IF Metalls medlemmar genomför industrins livsviktiga gröna omställning – i praktiken. Det är dags att industriarbetarna får del av de växande vinsterna. Våra löneökningsskrav är väl avvägda i en svår tid, då hög inflation och ökade levnadsomkostnader sätter press på hela samhället. Men det tycker inte arbetsgivarna. De har i stället kommit med ett bud på ynkliga två procents löneökningar. Det är inget annat än ett rent skambud.

Första maj är hotad – men det är ingen nyhet

Högerpartier går till angrepp mot Första maj och arbetarrörelsen. Först kom Moderaternas ungdomsförbunds utspel, inte långt därefter kom SD som offentliggjorde sina planer för att lägga ner Första maj! Ena dagen hävdar högern yttrandefriheten den andra dagen vill högern förbjuda yttrandefriheten för arbetarrörelsen.

Men vad säger medlemmarna? Tycker medlemmarna att fackföreningarna har spelat ut sin roll? Tittar man på anslutningsgraden bland IF Metalls medlemmar i Östra Värmland så har vi 92 % anslutningsgrad.

Skulle vi ställa frågan till medlemmar om att lägga ner arbetarrörelsens dag, och jobba i stället så tror jag svaret blir nej!



DANIEL BLIXT
Fack-politiska gruppen

Att storhelgstilläget tas bort, som fackföreningarna har förhandlat fram i kollektivavtalet, så tror jag svaret fortsatt skulle bli nej!

Själv kommer jag demonstrera på Första maj och jag uppmanar dig att göra det samma. För inom en snar framtid kommer vi arbeta alla dagar på året, utan Ob-ersättning, om högerpartierna får som de vill.



Medlemstidningen ges ut av IF Metall Östra Värmland, Gösta Berlings väg 23, 691 38 Karlskoga
Tfn: 0586-72 11 80

Hemsida:
www.ifmetall.se

E-post:
postbox.avd19@ifmetall.se

Ansvarig utgivare:
Marina Åslund

Redaktion: Lars-Olov Andersson, Joline Nyvelius och Staffan Källström.

Utformning och tryckoriginal:
bildmakarnamedia.se

OMSLAGSBILD:
Juhani Koskelainen vann "långstafisktävlingsen" med en 34 cm lång abborre. Foto: Åke Andersson

Pauli provade uppdraget som uppsökare

Pauli Lahtinen jobbar på Thermo-tech Värmebehandling i Karlskoga, han är även kontaktombud på sin arbetsplats. Han har jobbat i branschen sedan 1981 och varit kontaktombud sedan 2008.

I höstas fick Pauli frågan om han ville prova uppdraget som uppsökare för IF Metall. Han tackade ja och 13-15 december fick han följa med och dela ut medlemstidningen i vår region Östra Värmland.

Varför vill du ha uppdraget som uppsökare?

– För att få mer variation i vardagen samt att få se andra arbetsplatser och träffa medlemmar.

Hur upplever du uppdraget som uppsökare?

– Det är intressant, både positivt och negativt.
– Negativt är att träffa icke-medlemmar som inte vill bli medlemmar.
– Positivt är att få träffa medlemmar, se andra yrken och att få ett större kontaktnät.

Vad är bästa rådet om man vill prova uppdraget som uppsökare?

– Prova!! Det är roligt att komma ut, kontakta expeditionen på IF Metall Östra Värmland eller någon förtroendevald på ditt jobb så får man kontakt med Informationsverksamheten.

Vad menas med uppsökare?

– I enklare ord: Dela ut medlems-tidningen, medlemsinfo och svara på frågor kring facket.



Pauli hakar givetvis på tidningsutdelningen nästa gång och har dessutom anmält sig till "Agera" grundutbildningen som IF Metall håller. Han berättar för oss att facket är bra för att man kan få hjälp om man vill, det är kul att själv få hjälpa andra medlemmar när man är ute som uppsökare.

Text och foto: Staffan Källström

Validering - hur, när och varför?

Inom industrin blir den globala konkurrensen tuffare och tuffare och Sverige kan inte konkurrera med låga löner. Vi får konkurrera med högt kunnande.

Ett sätt att göra det på är att ständigt jobba med kompetensutveckling. Validering är ett verktyg att stärka medarbetaren och företaget tillsammans. Genom att göra ett prov syns vilka möjligheter man har att lära sig mera saker. På detta sätt få ett intyg på vad man klarar av.

Detta intyg är personligt och är användbart vid jobbansökan eller om du behöver styrka din kunskap.

Oftast klarar människan av mer än man tror och det är en effekt som några av våra medlemmar har erfarit när de gjort validering inom Industriteknik BAS. TSL trygghetsfonden har genomfört ett ESF-projekt för att öka andelen personer inom industrin som gjort validering. På BAE Systems validerade sig



Från vänster Magnus Alverblad och Hanna Nilsson som är jättenöjda med sin validering inom Industriteknik BAS. Karin Andersson från TSL som varit behjälplig genom hela valideringen.

nästa alla medlemmar. Detta i ett led att skapa ett intresse för att lära mera.

Magnus Alverblad kände att valideringen var nyttig och att det väckte intresse för att lära sig mera, speciellt inom matematik.

– Detta är industriskola 2023, säger Hanna Nilsson.

När hon fick studera väcktes intresset för att plugga. Nu kommer möjligheten att ställa krav på underleverantörerna att de ska visa dokumenterad kunskap.

Text: Staffan Källström
Foto: Lars-Olov Andersson



Produktionsledare Markku Elvreus och Andreas Hagberg, skyddsombud, i de moderna och fräscha produktionslokalerna.

Ung forskares studier av läkeprocess blev grunden till Nobel Biocare

Det kan vara så att sluppen gjorde att Nobel Biocare hamnade i Karlskoga. Mannen bakom tandimplantat var Per-Ingvar Brånemark, professor vid Göteborgs universitet, som i samarbete med Bofors startade Bofors Nobelpharma 1981.

Per Ingvar Brånemarks intresse för läkeprocessen startade redan som ung forskare på 1950-talet. Han ville se hur ett benbrotts läkningsprocess fortskred. Han satte in en kamera i ett titaniumrör i ett benbrott på en kanin för att se hur benet läkte ihop, men när han skulle ta bort kameran så hade titaniumet växt fast i benet, och där började utvecklingen.

Per-Ingvars försök ledde till att han började söka efter metallbearbetande kompanjoner.

Sluppen? Kanske snarare en väldigt stor och bred expertis vad gäller stål och metallarbete i vårt område gjorde att Nobel Biocare hamnade i Karlskoga.

Företaget har stort förtroende för den kunskap och kompetens som finns i Karlskoga, vilket lett till att man valt att satsa på orten.

Man har byggt en prototypverkstad, ett kontrollrum i toppklass där man kontrollmäter produkterna med utrustning som klarar av att utläsa plus minus 0,02 mm.

Man har moderniserat och fått in verksamheten under ett och samma tak vilket ger kortare ledtider och kunskapen är nära mellan de olika avsnitten. Alla som jobbar i maskinerna är CNC-operatörer. Det är bra åldersmix på företaget.

Systerfabriken, som ligger utanför New York, gör själva kronan (tanden). Vid akuta situationer har den fabriken 48 timmar på sig att leverera en ny "tand" för leverans.

Säkerheten är nummer ett. Här jobbar man efter en metod som heter KAMISHIBAI och innebär att lära sig av bilder. Företag arbetar aktivt för att göra arbetsplatserna bättre för personalen. Exempelvis, är alla arbetsbord och arbetsbänkar höj och sänkbara så att man ska kunna anpassa arbetsplatsen individuellt.

Kvalitetskraven här på fabriken är maximala för att det inte ska kunna bli fel. Allt scannas innan leverans för att man inte ska kunna skicka felaktig produkt till kunden.

Man för full dokumentation av hela produktionsvägen från råämne till färdig produkt för krav och spårbarhet.

Vid vårt besök så fick vi även möjligheten att träffa tre av operatörerna.

Andreas Borg, 36 år, har jobbat på företaget ca fem år. Han är förtroendevald i styrelsen sedan ett år och skyddsombud sedan 2019.

Andreas tycker att hans arbete är utvecklande och han trivs bra. Även hans roll som skyddsombud är rolig och givande.

Henri Kaipainen, 37 år, har jobbat i 18 år på Biocare och varit förtroendevald i minst tio år. Han skall dock ta en liten



Annica Säaf är CNC-operatör och mäter en implantatskruv. Bakom står teknikern Tord Olsson.

Fakta

Nobel Biocare. Grundat 1981, huvudkontor i Zürich idag 2500 anställda (wikipedia)

I Karlskoga finns två fabriker och totalt 360 anställda var av 231 är kollektivanställda.

En stor del av produktutvecklingen sker i Karlskoga.

Företaget har även tillverkning i USA och Japan.

paus från det fackliga för att fokusera på sina barn. Men han är välkommen tillbaka när han får mer tid över.

Andreas Hagberg, 38 år, har jobbat fem år på företaget och ett år som skyddsombud. Trivs som de andra två killarna bra. Både jobbet och skyddsombudsrollen är givande och gör att det blir bra dagar på jobbet.

Alla tre går 2-skift vilket de trivs med. De är noga med att poängtera att även om arbetsplatsen är bra så skall man inte slappna av och vara nöjd, man ska alltid sträva efter att bli bättre inom alla områden så som säkerhet, arbetsmiljö och kvalitet.

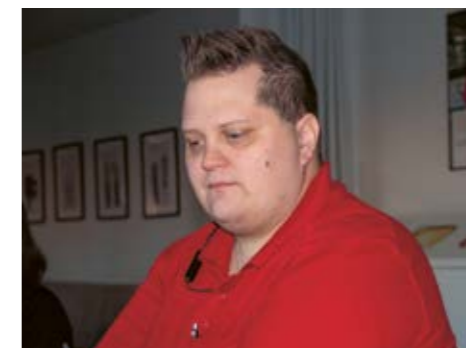
Text: Lars Sjöberg
Foto: Ann-Sofie Larsson



Andreas Borg har uppdrag som vice huvudskyddsombud och trivs med jobbet på Nobel Biocare



Den lilla skrotlådan som sällan behöver tömmas.



Henri Kaipainen är förtroendevald i nya verkstaden som klubbombud. Med uppgift att vara en röst mellan medlemmarna och klubbstyrelsen.



Andreas Hagberg är svaroperatör och nyvald som skyddsombud. Här mäter han längden på en implantatskruv.

Deras uppdrag är att förbättra arbetsmiljön

Jouni och Juha är regionala skyddsombud

Att vara regionalt skyddsombud innebär att man besöker företag och löser arbetsmiljöproblem inom hela vårt område. Spännvidden är enorm från tvätterier till gruvor.

Dagen börjar med genomgång ihop med Jesper Samuelsson, chefen. Det blir en avstämning av vad som blivit gjort sedan förra besöket, nya saker som hänt och arbetsmiljörisiker som upptäckts. Naturligtvis diskuteras det som förbättrats och det som är planerat att arbetas om.

Sedan blir det rundvandring i verksamheten. Det lokala skyddsombudet visar runt på arbetsplatsen både ovan och under jord, det finns kilometervis med väg på industriområdet.

En förändring som genomfördes nyligen var att kalken transporteras ovan mark i stället för i gruvgångarna. Det är en förbättring för det minskar dammpåverkan vilket är bra för medlemmarnas lungor. Samtidigt är det jobbigt med nya arbetssätt. Att tänka om kräver nya rutiner.

Det man slås av är hur olika branscher och vilt skilda arbetsmiljövillkor som finns inom IF Metall. Alla arbetsplatser med olika tillverkning ställer höga krav på kunskap hos de regionala skyddsombuden.

Urban Tervo jobbar med utlastning av storsäck med kalk. De används för att kalka försurade sjöar. Han tyckte det är viktigt att regionala skyddsombud kommer ut och inventerar risker samt arbetar med förbättringar av arbetsmiljön. Och framför allt någon ser till att lagkraven efterföljs.

– Det är ett tungt, dammigt och stressigt jobb. Man är som i ett löpande band här, alla är beroende av varandra för att få jobbet att fungera, säger Urban. Han är en av 15 IF Metallare på arbetsplatsen.

När vi lyssnar vidare så är det den goda trivselen på arbetsplatsen som alla berättar om. Alla är överens om fördelarna, både för arbetsgivaren och de anställda med en regelbunden skydds rond, där arbetsmiljöriskerna står i fokus och att en utomstående facklig person kommer och genomför den.

Under guidningen syns resultatet av de regionala skyddsombudens viktiga arbete. Arbetsmiljön förbättras hela tiden.

Men det är heller ingen som tackar dem för de olyckor eller skador som de arbetat bort under alla år.

Regionala skyddsombud gör ett viktigt arbete.

Text och foto:
Åke Andersson



Jesper Samuelsson platschef, är alltid lika glad när de regionala skyddsombuden kommer på besök.



Juha närmast i bild, Jouni i vit hjälm med de lokala skyddsombuden Sebastian Einarsson i keps och Joachim Olsson, gul hjälm, i dagbrottet på plats på SMA Mineral.



Tommy Berg fyller en säck med sjökalk för vidare transport till kund



Jouni Karttunen talar med Joacim Olsson, lokala skyddsombudet på SMA Mineral.

Gemensamt projekt: IF Metall ska vara pådrivande för att utveckla näringslivet

Satsning på regional samordning för att utveckla industrin till en tryggare framtid. Det är ett gemensamt projekt med förbund och avdelningar.

För att kunna ge medlemmarna trygghet och en gemensam välfärd måste Industriföretagen stå starka. Förbundet ska vara en pådrivande kraft för att utveckla näringsliv och arbetsmarknad samt öka företagens konkurrenskraft så som tillgång till kompetensförsörjning och kompetensutveckling, stöd för innovation och förnyelse.

Ett led i detta är samarbete regionalt och det gör avdelningarna i norra Mellansverige. Hittills har projektet fått igenom nytt utbildningsmaterial om kompetens. För verkstadsklubbar finns en kompetensermometer för enkel självskattning. Projektet har fått i gång samarbete regionalt mellan avdelningar och nya utbildningar har startats, Arbetsliv i förändring. Kontakten med yrkesskolor har blivit bättre. Projektet arbetar med att påverka politiker på lokal och regional nivå. Viktigt med kompetensförsörjning inom industrin, infrastruktur och att av barnomsorg finns för de som jobbar skift.

Text och foto:
Lars-Olov Andersson



Lena Dahlsberg, Recipharm, Patrik Engström, projektsamordnare och Peter Fransson, Outokumpu samtalar om resultaten i projektet som avdelningarna kör gemensamt.

Företagens möjligheter att söka rehab- och andra bidrag för sina medarbetare nyttjas inte fullt ut

Huvudskyddsombuden i Värmlands och Örebro län har genomfört en konferens om rehabilitering. Försäkringskassan informerade om vilka stöd som finns att ansöka om. Också arbetsgivare kan söka bidrag till rehabilitering för sin medarbetare vilket inte utnyttjas i tillräcklig utsträckning. Gustav Sjöberg jurist på LO-TCO Rättsskydd visade hur man hjälper medlemmar så de får rätt

ersättning vid sjukdom och arbetsskador. Deltog från förbundets Arbetslivsenheten gjorde Angelica Lang med engagemang och livliga diskussioner.

Bilden: Jenny Jarl, Palle Nordström och Angelica Lang i diskussion på Loka-brunn.



Marina Åslund är fullt återställd efter sin hjärnblödning. Nu uppmanar hon alla att se över så man har bra försäkrings-skydd vid sjukdom.

Ekonomiskt tufft vid längre sjukskrivning Marina fick ersättning via Folksams sjuk- och efterlevandeförsäkring

Marina Åslund är fullt återställd och tillbaka på jobbet som ombudsman efter sin sjukdom i somras. Som tur var hade hon försäkring och den hjälper till att göra hennes vardag bättre.

Allt började med huvudvärk och trötthet. Marina la sig i sängen och såg en film och poff! Hon kände att något hände i huvudet. Hon var medvetande och somnade men fattade på morgonen att något var fel. Hon kunde inte stå upp. Hjärnblödning och tre veckor på sjukhuset. Efter operation och en intensiv rehabilitering kan Marina gå obehindrat och arbetar förfullt. Av sjukdomen finns inga spår.

Det som skapade bekymmer var ekonomin. Efter fyra månader med sjukpenning och skenande mat- och

elpriser var hushållskassan tom. Som tur var kom hon ihåg sin Folksamförsäkring, "sjuk- och efterlevandeförsäkring" som har diagnoskapital. Ett telefonsamtal till Folksams kundtjänst och anmälan var genomförd. Efter sju dagar satt 50000 kronor på kontot hon fick diagnoskapital och ersättning vid sjukskrivning.

– Har du inte denna försäkring så teckna den nu, uppmanar Marina. Folksam erbjuder medlemmar som saknar denna att teckna den nu. Vill man försäkra med sin livskamrat så prata med försäkringsinformatören på jobbet eller oss ombudsmän. Pengar gör ingen frisk men det lindrar värken, skrattar Marina.

Text och foto:
Lars-Olov Andersson



Jenny Sjögren Outokumpu, Melinda Grundin och Anette Blom, JBK, presenterar företag för elever från åk 8 och 9, Stora Vallaskolan.



Winnie Storme och Ängla Skogh blev inspirerade till att söka sig till industrin.

Internationella kvinnodagen uppmärksammades – alla tjejer från Stora Vallaskolan inbjudna till Järnverket

IF Metallklubben och Outokumpu ordnade en inspirationsdag för alla tjejer från Stora Vallaskolan i Degerfors. Syftet är att bygga upp samarbete med skolan och få fler kvinnor att vilja söka till företaget.

Samtidigt är det viktigt att visa upp en modern verksamhet med operatörer som arbetar vid

terminaler och få bort bilden av ett gammalt bruk.

Winnie Storme och Ängla Skogh, båda från årskurs 8, var först skeptiska till industrin som uppfattas som dödstråkig men nu efter rundvandringen blev de mycket intresserade. Skolan uppskattar och önskar en

fortsättning, aktiviteter som visar på framtiden och att det finns möjligheter att arbeta på orten är viktiga.

**Text: Anncharloth Kilenius
Foto: Märten Karlsson**

ÄR DU 60 ÅR ELLER ÄLDRE?

Då är det hög tid att se över ditt pensionssparande.

- När ska jag börja ta ut min pension, ska jag ta ut tjänstepensionen livsvarigt eller tidsbegränsat?
 - Behöver jag lägga till efterlevandeskydd på min premiepension (PPM).
 - Har jag återbetalningsskydd på min tjänstepension.
 - På pensionsinformationer förklaras hur allt funkar.
- Besök avdelningsexpeditionen i Karlskoga den 27 mars kl 9-11 eller kl 14-16.
Kom på någon av träffarna, så ska vi försöka reda ut vad som gäller för tillfället.
Anmälan gör du på tel 0586-72 11 80

Pensionär?
Missa inte detta!

"Hela Värmland dansar"

IF Metalls pensionärer inbjuds till Cinderellakryssning "Hela Värmland dansar"

Tisdagen den 18 april. Boka på Charterbuss 0550-833 46, medlem är krav, begränsat antal platser och först till kvarn gäller. Pris 400 kr per person. I priset ingår buss tur och retur, del i tvåbäddsskytt, tidig påstigning ombord, välkomstdrink med underhållning av Per Nyberg, Vikingbuffé med öl & vin, dricka, kaffe och frukostbuffé.
VÄLKOMNA!

Årsmöte 2023

IF Metall Östra Värmland genomför sitt årsmöte tisdagen den 30 mars på Karlskoga Folkhögskola kl. 14:00-16:00
Allamedlemmar är välkomna

På dagordningen:
Sedvanliga årsmötesförhandlingar
Gäst: Olle Möller, riksdagsledamot

Väl mött! Avdelningsstyrelsen

Örjans pasta med krämig ost- och skinksås



Klar på 30 minuter och passar utmärkt i matlådan

Tankar vid spisen! Vi går mot ljusare tider och värmen är på väg, det är en härlig tid som är i antågande. Men det ser inte så ljust ut för vår välfärd med ökade klassklyftor och en större ojämlikhet.

Det känns obegripligt att inte fler människor ser och reagerar på det som händer just nu.

Jag tycker att alla borde ställa sig frågan: Är nuvarande regeringspolitik något som är positivt för mig?

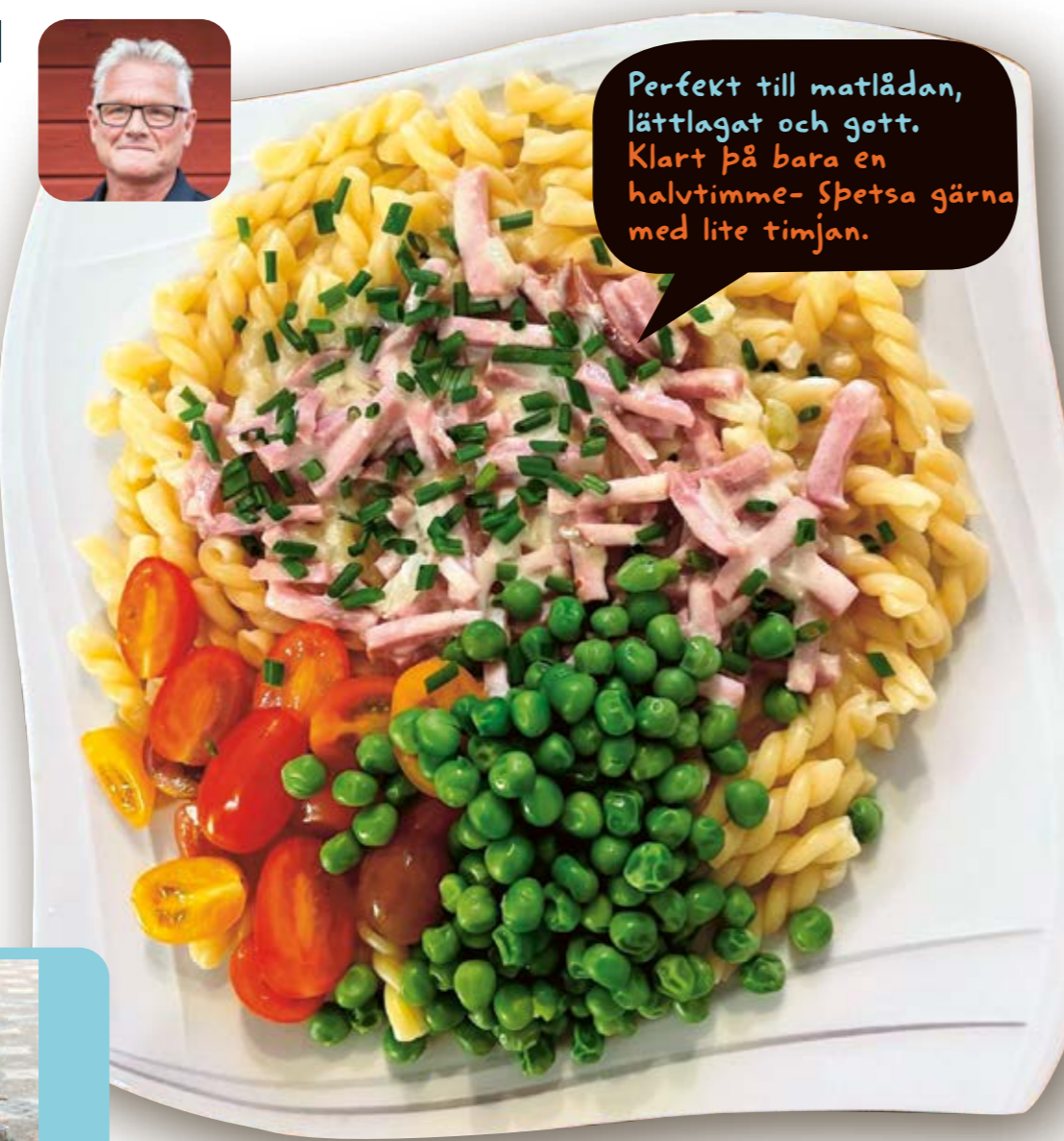
Alla kan göra skillnad och vara med och påverka. I stort och i smått.

Nu kämpar vi på för att få till ett bra avtal i avtalsrörelsen och att det blir en förändring i styret.

Efter regn blir det solsken.

Allt gott!

Örjan Andersson



Perfekt till matlådan, lättlagat och gott. Klart på bara en halvtimme- Spetsa gärna med lite timjan.



Palles vitsar

Det var en liten pojke som behövde 100 kronor och han bad till Gud i två veckor för att få hundralappen, men inget hände. Då bestämde han sig för att skriva brev till Gud för att efterfråga hundralappen. När postverket skulle sortera pojkens brev som var adresserat till "Gud, Sverige" bestämde de sig för att leverera till stadsminister Göran Persson. Stadsministern blev imponerad, rörd och underhållen av pojkens brev. Han sa åt sin sekreterare att skicka en tjugolapp till pojken. Stadsministern tyckte att det borde vara mycket pengar för den lilla pojken. Pojken blev glad över att få pengar från Gud, så han satte sig ner för att skriva ett tackbrev som löd: - Kära Gud, tack för att du skickade pengar till mig. Emellertid så märkte jag att du av någon anledning sände det via Stockholm, och som vanligt drog de jävlarerna av 80%!

Pasta med krämig ost och skinksås

- Ingredienser 4 portioner
- 4 port pasta Gemelli
 - 1 st hackad gul lök
 - 1 msk smör eller olja
 - 2 ½ dl matlagingsgädd
 - 1 ½ dl mjölk
 - 2 tsk majstärkelse
 - 1 kycklingbuljongtärning
 - 2 förp strimlad skinka á 180 gram
 - 1 tsk sambal olek
 - 1 ½ dl riven prästost
 - salt och peppar
 - 10 st små tomater
 - färsk gräslök
 - 400 gr gröna ärtor

Gör så här
Koka pastan enligt anvisningar på

förpackningen.
Stek löken i smöret i en stekpanna eller kastrull.
Sänk värmen och blanda i grädden och majstärkelsen uttrörd i mjölken, smula i buljongtärningen. Koka upp under omrörning. Rör i skinkan och osten och låt bli varmt, till sätt sambal olek och smaka av med salt och peppar.
Koka ärtorna lätt i några minuter. Skär tomaterna och hacka gräslöken.
Servera pastan med ost- och skinksåsen, tomater, ärtor och gräslök.

Kockens tips: Smaksätt gärna såsen med 1 tsk torkad timjan.

Smaklig spis!

Sudoku

Det gäller att placera in siffrorna 1 till 9 på ett sådant sätt att varje vågrät rad, lodrät rad och låda på 3 x 3 rutor innehåller varje siffra exakt en gång.

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

De vann förra krysset

- 1:a pris Christer Nälemark Karlskoga, pensionär
- 2:a pris Bo Adolfsson Kristinehamn, pensionär
- 3:e-5:e pris Bengt Johansson Nilsson, Karlskoga, Grahns Husvagnsservice, Robert Larsson, Karlskoga, Helmia Bil, Minna Larsson, Storfors, Ballograf.

					F								
					B	U	N	D	I	T	S		
					P	Y	R	A		K			
					S	P	Å		S	J	Ö		
					K	R	Å	K	O	R			
					S	O	S		O	N	D		
	L		F		I	M	A	M		E			
H	I	M	M	E	L	S	K		F	Å	R	G	F
I	D	E	A	L	E	N		S	T	R	Å	L	E
V	E	R	S		R	O	M		O	R	D	A	S
B	A	R	I	S	T	A		F	Ö	N	E	S	T
R	T	A		N	A	F	S		E	T			



UTFÖRS AV BE-VÄPNADE	GALEN-SKAP	VISSA SPRIDS PÅ NÄTET	FÄGELREDE		FILTRE-RAD	KAN FÖRHANDLING LEDA TILL		
VERKAR MILJÄRDÄRER BLI								
HÄR SKÖTS ARBETARE 1931								
DE FINNS FÖR ATT DRÄNERA								
MER ÖVERTYGANDE ÄN JA				VÄSEN HÄRT VIRKE				
KLARLAGD								
OÖRS MÅNGA ARBETS- KLÄDER	ROV-FÄGELN	DET VÄLDDF-TANDE VIRKET	KAN VI OSS AV SKRATT	SYULST SES VID KADAVER	I DEN HÖRS MÅNGA RÖSTER	RHODE ISLAND MÅLT-DRYCK	SKEN-HELIG OCH KRYPANDE	FULL-STÄNDIG
DRÄNKTE								
KAN MARK VARA					UTFÖR-SÄLJNING		NEJRÖST	TVÄNG ÄTER-KASTADE VÄGOR
SKEVARE						SITTER PÅ LÅNGREV		
© 2023 Hamnermans Ordbruk www.ordbruket.com	DOMESTI-CERAD				MUSIK-TECKEN		DUSSIN	

Medlemskryssset. Lösningen insänd av

Namn:

Adress:

Postnr:

Ort:

Arbetsplats:

Kryssa rätt och vinn Trisslotter!

Glöm inte att skriva ditt namn och var du arbetar innan du skickar in lösningen som måste vara hos oss senast den 13 april 2023. IF Metall Östra Värmland, Gösta Berlings Väg 23, 691 38 Karlskoga. Det går också bra att faxa på 0586-316 38 eller maila till postbox.avd19@ifmetall.se PRISER: 1:a pris 5 st Trisslotter, 2:a pris 3 st Trisslotter, 3-5:e pris 1 st Trisslott

Varför är det viktigt att vara med i facket i kristider?



Tommy Grundin, Cambrex Karlskoga AB - Tryggheten och möjlighet att kunna vara med och påverka speciellt nu i kristider! Många tar allt så självklart om de villkor vi har idag. Det har tagit tid att få igenom de villkor vi har.



Anna Stam, Cambrex Karlskoga AB - Att våga säga till om något är fel och att kunna vara med och påverka.



Patric Pettersson, Bharat Forge Kilsta AB - Har med mig sedan barnsben från mor och far att det är en självklarhet att vara medlem i facket. Jag sitter med som ledamot i IF Metall-klubben på vårt företag. Vi i klubben har fått mycket fler frågor från våra medlemmar som är oroliga nu när det är kristider. Så nu är det än mer viktigare att vara medlem!



Ann Larsson, Recipharm Karlskoga - Ja om företaget går i konkurs så har man hjälp av facket och så finns det en extra inkomstförsäkring på 100 dagar att teckna.



Juhani Koskelainen vann "långstafisktävlingen" med en 34 cm lång abborre.



Roger och Maggan Karlsson sken i kapp med solen på Sjön Immen.

Doft av eld, kokkaffe och grillkorv förgyllde solig fiskedag!

I stålande sol och två minusgrader genomfördes IF Metall Östra Värmlands familjedag vid sjön Immen. Doften av eld, kokkaffe och grillkorv uppskattades av besökarna. Åke Andersson stod som vanligt för trevligt bemötande och gott kaffe.

Foto: Ann-Sofie Larsson



Arrangör Åke Andersson passade på att smaka av korven ihop med Mikael Klaesson.



Martin Olsson och Juhani Koskelainen som gör tummen upp för en mycket trevlig fiskedag. Roger och Maggan Karlsson samt Erja Koskelainen vid grillen. En och annan fiskehistoria om storfångsten hördes mellan kaffetären och grillkorv vid brasan.



Arvid med Mamma Matilda Wirback vann ett pimpelspö från KeBe Cykel & Motor, Karlskoga. Nu kan han fortsätta vinterfiska.