



# *Mer än en halv miljon ståldörrar har levererats från Nykroppa*

Porträttet:

**Katarina Skoog**  
på avdelningsexpeditionen

- » Testa kockens whiskeyglaze!
- » Medlemsutbildning inför pensionen
- » Ny juristförsäkring - skaffa den!

*Lös Krysset - vinn Trisslotter!*

## Förbundets kampanj retar upp en del...



**CRISTINA HJALMARSSON**  
ORDFÖRANDE

Mitt förbunds kampanj för att visa på den dubbla stressen för kvinnor i industrin har verkligen retat gallfeber på en del människor. Facebookflöden som dryper av förakt och uttalanden om att ”men jag då, ensamstående man med barn och samma stress, varför kommer ingen kampanj för oss”. Det kampanjen vill visa är att det 2019 inte är ett jämställt samhälle. Att det dessutom finns liberala kvinnor som vill visa på en väg till mer jämställdhet med kända tips som:

1. Anlita rut-städhjälp. Annie Lööfs tips för en viktig jämställdhetsreform.
2. Spara ihop ett ”dra-åt helvete-kapital”, typ 100 000 kronor på banken. Sälj dina avlagda kläder på second-hand, spara 100 kr i månaden.

Men för i fridens namn, vem städar rut-hjälpens hem, Annie Lööf kanske? Vem sparar 100 lax på en genomsnittlig månadslön på 18 400? Det tar ju 83 år för att få ihop. Nej, såna tips klarar vi oss utan och inte heller vill vi höra att ”Jamen, jag då!”. Vad jag vill se är inte ett förakt för LO-kvinnor eller män som ser sin höjdarposition hotad. Jag vill se lösningar på strukturella problem, istället för att hela tiden tjata om individens ansvar.

## Då var det klart – Löfven blev återigen statsminister

Till slut valdes återigen Stefan Löfven till statsminister. Men till vilket kaos! Förhandling varje dag på jobbet. Först med Centern, Liberalerna och Miljöpartiet och sen kolla så att inte Jonas Sjöstedt blir sur. Och som inte det räcker så ska Stefan göra det med en budget som M+KD+SD röstat genom i riksdagen. En budget där man sänker skatter med 22 miljarder för de rikaste och där man som vanligt låter det betalas av oss IF Metallare och andra av oss vanligt folk. I de högerkonservativas budget (M+KD+SD) försämrar man ekonomin för arbetsmiljöarbete och återinför den bortre



**LENNART LIND**  
FACKLIG-POLITISKA KOMMITTÉN

gränsen i sjukförsäkringen. Samtidigt sänker man skatten för de med inkomster över 56.000 kr per mån och gör stora satsningar på RUT-bidragen så de rika kan hyra sina bartenders på kalas för skattepengar. Fy! Avdragsrätten för fackavgiften som S införde i juli förra året kommer snart att vara ett minne blott då det i den blå budgeten kommer att tas bort i år.

Tänker ibland och undrar om inte Stefan längtar tillbaka till IF Metall, där han var en trygg och mycket uppskattad förbundsordförande, istället för att vara statsminister i Sverige.



## Nu kan du följa oss på Facebook

IF Metall Östra Värmland har en offentlig grupp på Facebook. I Facebook söker du på ”IF Metall Östra Värmland”. Alla är välkomna att följa oss!

## Fackpolitiska kommittén vill stärka medlemmarnas möjlighet att påverka

Avdelningens fackpolitiska kommitté har som mål att stärka medlemmarnas möjligheter att påverka samhällsutvecklingen. Verka för att IF Metallare blir aktiva i politiken och stärka det politiska samarbetet på våra arbetsplatser.

Vår fackliga värderingar ”allas lika värde” är grunden för samhällsbygget. Vi vill se ett samhälle som



bygger på rättvisa, minskar klyftorna och som ger alla individer möjlighet att utvecklas efter sina egna förutsättningar.

Kommittén bedriver utbildning om demokrati, det är bara 100 år sedan

alla fick rösträtt i Sverige. Det är viktigt att utbilda och upplysa om arbetarnas förutsättning på 1900-talet och se hur vi har det idag. Tillsammans förbättrar vi samhället så det blir som vi vill ha det.

## ”Välkomna till IF Metall” finns på 13 olika språk

Välkomna till IF Metall finns översatt till 13 olika språk, som alla ligger ute på hemsidan, ifmetall.se/sprak.

Förutom på svenska finns den på flera andra språk: arabiska, engelska, finska, franska, kinesiska, persiska, polska, rumänska, ryska, somaliska, spanska, thai och tyska.



## Karensavdraget ersätter gamla karensdagen

Karensdagen vid sjukdom har avskaffats och ersatts av ett karensavdrag. Det nya karensavdraget är mer rättvist, eftersom avdraget aldrig kan bli mer än 20 procent av sjuklönen man får vid sjukfrånvaro en genomsnittlig arbetsvecka.

Källa: INFO, IF Metall.

### Exempel 1

Du är sjuk en eller fler arbetsdagar. Du får ett avdrag på 20 procent av sjuklönen baserat på en genomsnittlig arbetsvecka.

### Exempel 2

Du är sjuk fyra timmar. Du får fyra timmars avdrag på sjuklönen baserat på en genomsnittlig arbetsvecka, förutsatt att du är tillbaka på jobbet och arbetar nästa dag.

### Exempel 3

Du är sjuk fyra timmar på måndagen och återinsjuknar på torsdagen. Eftersom sjukperioderna ryms inom samma femdagarsperiod får du ett avdrag på 20 procent av sjuklönen baserat på en genomsnittlig arbetsvecka.



David Åstbom, Arnoremnen i Kristinehamn.

## David Åstbom är nytt skyddsombud

Varifrån kommer ditt intresse för arbetsmiljö?

– Jag har en svägerska som är engagerad i facket och vi talar mycket om fackliga utmaningar när vi ses. Hon har väckt mitt intresse.

Varför ville du bli skyddsombud?

– Det är ett uppdrag som känns bra att börja med och så har vi inget skyddsombud här på företaget.

Har du någon tidigare erfarenhet av fackföreningen?

– Jag har gått medlemsutbildning i november och den fick mig att tänka till om våra villkor på arbetet. Alla borde gå den, tycker jag.

Vilken arbetsmiljöfråga vill du driva eller förbättra här på Arnoremnen?

– Den stora faran här är truckkörning. Vi har nya lokaler med lastkaj och det är förenat med stora risker. Chefen är medveten om problemet och vi hjälps åt så att det ska bli så bra som möjligt.

Vilket bli ditt nästa steg som skyddsombud?

– Grundutbildning för skyddsombud (BAM) har jag anmält mig till. Sedan vet jag inte vad som behövs mer, men jag kommer gå mer utbildning det vet jag.

Text och bild: Lars-Olov Andersson

# Från bergshantering till moderna ståldörrar

Allt började i Nykroppa redan på 1540-talet då man började med järnhantering. Det bedrevs fram till 1971 då stålverket lades ned. Med statliga medel fick man möjligheten att starta upp en ny verksamhet, det är idag Robust Ståldörrar.

Det första jag tänkte på när jag kom in i fabrikslokalen var hur lugnt och tyst det var. Upplevde en riktigt harmonisk arbetsplats.

Patric Widing produktions- och inköpschef på Robust ståldörrar berättar att de har ett stort kunnande vad gäller brand och säkerhetsdörrar. Det finns även en dörr som är "klottrarnas mardröm" Man bedriver egen utveckling och har idag tagit fram en helt ny serie dörrar. De är mera estetiska, och det är man är väldigt stolta över säger Veronica Svensson, marknads- och försäljningschef.

Känsla ända ut i fingerspetsarna

Patric och Veronica säger att lära sig bygga dörrar tar tid. Det kräves en känsla ända ut i fingerspetsarna. Kunskapen har bit för bit byggts på och i vår personal har vi idag en erfarenhet och kompetens som vi är mycket stolta över.

Många av våra medarbetare har varit med länge, en är Lennart Olsson som jobbat 31 år på Robust och trivs bra med jobbet. Han slutmonterar dörrarna och emballerar för leverans. Även om produktionen över tiden blivit alltmer automatiserad är mycket fortfarande ett hantverk. Ett finlir som bygger på att få det mekaniska att fungera men också på att åstadkomma en dörr som är snygg att titta på. För oss räcker inte det ena eller det andra. Vi måste behärska allt. Vi har idag en rad kunniga hantverkare som vet allt om varje dörrdetalj.

Klottrarnas mardröm är något som Robust är först på marknaden att lansera på just dörrar och är en specifik ytbehandling som står emot all sorts permanent klotter och är lika enkelt att ta bort som att skrapa rutan på en bil!

Grunden läggs redan i våra dörrblad. Stabila stommar i svårforcerat stål, isolering i ljuddämpande mineralull och fronter i träfolierad plåt, allt sammanfogat till 55 mm tjocka blad.

Våra säkerhetsdörrar är alltid utrustade med godkända lås enligt den säkerhetsklass dörren är ämnad för. Justerbara gångjärn är likaså standard för att ge en jämn belastning på karmen. Brevinkast, dörrkik, extralås, ringklocka, handtag och stängare, kunderna har olika önskemål och stor valfrihet.

– Oavsett stort eller litet projekt så tillverkas allt enligt våra kunders önskemål och i kombination med marknads kortaste ledtider, från beställning till leverans passerar endast tre veckor, är det många kunder som har fått upp ögonen för oss senaste åren, vilket såklart är väldigt roligt! avslutar Veronica Svensson.

Text: Håkan Talberg

Bild: Jonas Bergkvist

## Faktaruta

Det har tillverkats dörrar i över 40 år i Nykroppa.

Ägarna gör en investering på 40 miljoner i två helt nya linier till den nya dörrserien. Idag tillverkar man 25000 dörrar/år i Nykroppa och 10000 dörrar i England. Det jobbar idag ca 40 operatörer man är totalt ca 70 anställda på Robust ståldörrar.

Vi har idag en rad kunniga hantverkare som vet allt om varje dörrdetalj.



Till vänster står Lennart Olsson med 31 års anställningstid på företaget. Han och Linus Nilsson, som är nyanställd, slutmonterar och emballerar dörren.



Här färdigställer Salim Ismailov, Peter Qvarfordt och Robin Olsson karmen.



från höger står Peter Qvarfordt, Jari Sinkkonen och Robin Olsson de monterar ihop karmar.



Robust Ståldörrar AB ligger i Nykroppa i Filipstads kommun.



” I fabriken i Nykroppa har det under drygt 40 år producerats mer än 500 000 säkerhets- och branddörrar. Vi är välkända för vår höga kvalitet och branschens snabbaste leveranser till stora och små objekt.

[www.robust.se](http://www.robust.se)



# Katarina på expeditionen

» Vi är ett glatt gäng som arbetar bra ihop «

Många medlemmar har ringt och pratat med Katarina Skoog. I 18 år har hon servat och hjälpt medlemmar i Östra Värmland. Här kommer reportaget som visar hur hon hamnade inom facket.

I grunden har hon verkstadsutbildning men som ung i arbetslivet blir det aldrig som man tänkt sig. På ett gruppboende fick hon möjlighet att prova vårdyrket, demensvård och psykiatri. Efter flera år utan fast anställning hamnade hon i ett LO-projekt som kallades Kunskapslyftet. En utbildningsinsats för LO-medlemmar. Metall var stora i Karlskoga och Katarina hade mycket kontakt med lokalavdelningen. Efter ett tag kontaktade metallordförande henne och ville att hon skulle hoppa in som ersättare på avdelningsexpeditionen, i tre veckor. Likt skomakarens barn var det ingen ordning på anställningen på facket.

- Jag fick visstid en månad i taget i över tre år innan jag fick en tillsvidareretjänst, säger Katarina.

Hon tycker om att hjälpa medlemmar som har hamnat i knipa. Alla lagar och regler som gör att medlemmar hamnar i kläm och har det svårt vid t ex sjukskrivning eller när man blir utstämplad gör henne arg. I dagens samhälle är det inte lätt att klara sig själv utan hjälp. Kontakten med arbetskamraterna är också viktigt för henne.

- Vi är ett glatt gäng som arbetar bra ihop, säger Katarina. Katarinas personlighet gör att man vill stanna upp och samtala med henne. Hon lockar fram känslor och samtalen blir ärliga.

Ett avslöjande är att hon har drömt om att ha ett lantbruk. Katter finns redan och häst, hund, grisar och höns har hon haft tidigare. Tid tillsammans med hästar ger så mycket energi avslöjar hon. Att få sköta om en häst gör henne gott.

- Det finns inget som får oron att rinna av mig som när jag snusar på en mule, berättar hon.

Hon har inte haft egen häst på fyra

år men nu har hon börjat hjälpa grannen med mockning, borstning och klappa på mulen. Ridning får vänta lite. En självförsörjande gård lik Mandelman är en glad tanke som finns i hennes huvud och ger henne hopp att leva för. Jag och min sambo har köpt mark så vi skall bygga stall och skaffa getter och höns så fort det blir vår.

- Min gubbe håller på med biodling så han kanske utökar sin verksamhet vem vet, säger hon och skrattar. Huset i Ångebäck, med hela familjen, är också en oas där Katarina trivs bra. Hon är hemkär och längtar sällan till andra platser. Det är därför som hon inte tvekade när frågan om att bli fosterfamilj dök upp. Vips blev hon med barn igen fast nu med barnbarnet Julia på 6 år.

- Visst blir det mycket med en son, en 19 åring, en gubbe och så en fosterdotter men - jag lever bara en gång och det är nu!

**Text:** Palle Hansen

**Bild:** Lars-Olov Andersson

**Namn:** Eva Gunni Katarina Skoog  
**Sambo:** Lars-Olov Andersson  
**Barn:** Sanna, Alexander, Kevin, samt bonusdotter Sofia  
**Favoritdryck:** Ett glas rött  
**Favoritmat:** Lövbiff, vitlökssmör, med pommes frites  
**Senaste lästa bok:** Lazarus av Lars Kepler  
**Ett bra ord på livets väg:** "Ja" skiter i "t!"

## Kvinnor drabbas oftare av stress

IF Metalls undersökningar om arbetsmiljö och kompetensutveckling visar att kvinnor i högre utsträckning drabbas av stress. En stress på grund av jobb med repetitiva arbetsmoment, snäv bemanning och tajtare produktion, oro för bristande kompetensutveckling, lägre lön m.m.  
 Rent generellt visar också statistik från olika håll att kvinnor fortfarande tar större del av ansvaret för hem och barn. Många kvinnor har därmed en dubbel stress då de jobbar dubbla skift. Dubbla skift borde vara något som hör till det förgångna!

## Inkomstförsäkringen

-Taket i a-kassan är så lågt att väldigt få av IF Metalls medlemmar får 80 procent av lönen i ersättning vid eventuell arbetslöshet. Med inkomstförsäkringen får alla medlemmar, med en lön som överstiger 20 900 i månaden, en ökad ekonomisk trygghet vid arbetslöshet.  
 Det som är unikt med just IF Metalls försäkringslösning är att även de medlemmar som tjänar under a-kassans tak på 25 025 kronor/månad får en kompletterande ersättning från inkomstförsäkringen. Detta gäller från arbetslöshetsdag 101, då a-kasseersättningen sjunker.  
 I inkomstförsäkringen ingår även möjlighet till samtalsstöd i samband med arbetslöshet. Det finns också möjlighet att teckna egna tilläggsförsäkringar för den som exempelvis vill förlänga ersättningstiden ytterligare.  
 Inkomstförsäkringen börjar gälla från den 1 juli 2019 och administreras precis som övriga medlemsförsäkringar av Folksam.

På avdelningens expedition hjälper Katarina många medlemmar. Hon sköter bl.a. Bofors sjukfond som ersätter utlägg för läkarbesök, tandläkarbesök och mediciner.



Ett gott skratt är aldrig långt borta när man talar med Katarina.



Katarina med barnbarnen Julia och Lejla.

## Årsmöte 2019

IF Metall Östra Värmland genomför sitt årsmöte tisdagen den 26 mars på Karlskoga Folkhögskola kl. 14:00- 16:00

**På dagordningen:**  
 Sedvanliga årsmötesförhandlingar  
 Hedersmedlemmar

**Gäst:**  
 Eva-Lena Jansson informerar om Europaparlamentsvalet

Väl mött!  
 Avdelningsstyrelsen

## Hallå där Lena Dahlsberg!

Lena ska delta i lönepolitisk konferens



### Lönepolitisk konferens, vad handlar det om?

– Svaret är enkelt, priset på vårt arbete. Vilken gemensam grund ska LO ha när det gäller våra löner. Det är parterna, arbetsgivarna och facket, som ska göra upp om lön och villkor på arbetet, inte politikerna.

### Vad har LO för mål med lönebildning?

– Full sysselsättning och bättre balans mellan företagets vinstuttag och arbetarnas lön. Reallöneökning och solidarisk ökning i hela landet, inte bara i storstadsregionerna. Det är ett faktum att klyftan mellan tjänstemännen och LO-arbetarna har ökat. Det skiljer 12500 kronor per månad i jämförelse. Inom LO är det också orättvisor. Kvinnor tjänar bara 85 % av vad männen gör.

### Vad är det som är så bra med lönebildningen?

– Den svenska modellen med två parter som sätter villkor utan politisk inblandning (t ex inga lagstiftade minimilöner) ger snabb möjlighet till anpassning av nya situationer. Vi får rikstäckande avtal med löneökning i hela landet och i alla branscher även de med hög arbetslöshet.

### Ser du några risker med modellen?

– Nej, inte risker, men ett hot mot modellen är det faktum att antalet medlemmar i facket minskar. Då blir vi svaga gentemot arbetsgivaren och varför ska arbetsgivaren skriva på avtal med facket om inte alla är med. På 1990-talet i LO var 87 % medlemmar i facket, idag är det 62 %. Det syns tydligt att unga står utanför. De har oftast sämre anställningstrygghet. Det är viktigt att vi har styrkan att teckna kollektivavtal som gäller för alla, inte bara en del på jobbet. Ett annat hot är sifferlösa avtalsuppgörelser utan kronalt.

### Vad tror du om nästa lönerörelse 2020?

– Löneökning i paritet med inflation med krav på mer avsättning till pension. Nytt blir stora krav på kompetensutveckling och ett livslångt lärande i arbetslivet.

Text och bild: Lars-Olov Andersson

## Dödsolyckor ser ut att öka i antal på våra arbetsplatser

Arbetsplatsolyckor med dödlig utgång ser inte ut att minska utan snarare öka. 2018 hade vi 50 dödsolyckor, i januari 2018 dog fyra personer.

I år, januari 2019, startar vi med åtta dödsolyckor, en fördubbling mot ifjol.

Jämfört med dödsskjutningar på våra gator i Sverige så dör det fler på våra arbetsplatser, och bägge delar är förjävligt och ska inte ställas mot varandra i debatten.

När det gäller dödsskjutningarna skrivs det mycket i massmedia om ökade anslag till polis och rättsväsende, säkert med rätta.

Men vi ser inte att det skrivs något om ökade anslag till Arbetsmiljöverkets arbete för sanktioner mot dåliga arbetsplatser, i syfte att minska dödsolyckorna på våra arbetsplatser.

Däremot så har vi kunna läsa om den budget som högern tillsammans med SD lade fram och röstade igenom i riksdagen.

En budget som innehåller kraftiga nedskärningar på Arbetsmiljöverket.

Det här kan vara värt att diskutera kring fikaborden.

Text:  
Åke Andersson

## EU-valet viktigt för oss i industrin



Johan Danielsson, LO-kandidat till Europaparlamentet samtalar med Lennart Lind på förbundets valupptakt.

EU-parlamentsvalet är ett viktigt val för oss i industrin. Svensk industri exporterar mer än hälften av sin produktion till Europa. Den 26 maj är det viktigt att vi IF Metallare går och röstar.

För oss industriarbetare i Sverige är det viktigt att få in parlamentariker som gynnar arbetare och deras rättigheter. EU ska inte bara vara en arena för att skydda kapitalet, utan de måste även vara ett skydd för fackliga och sociala rättigheter. Vi ser ett allt mer högerorienterat Europa där ultrahögern går starkt framåt.

Ett exempel ser vi framförallt i Ungern, där protesterar man på gatorna i Budapest, mot den nya lagen om 650 timmars beordrad övertid per år, sedan tidigare kan även arbetsgivarna hålla inne ersättningen

i upp till tre år. Det är oroande då vi ser att en del politiker på högerkanten lovordar Ungern som ett framtidsland. Det här är väldigt viktigt att tänka på då vi i parlamentet har över ett hundra parlamentariker från ultrahögerpartier. Än så länge driver de inte så mycket politik i Bryssel, utan de håller mest på med opinion i sina respektive länder.

Så tänk på det när det är dags att rösta i parlamentsvalet. Vi är ett av de länder som är mest beroende av fria exportregler, två tredjedelar av Sveriges tillverkningsindustri är helt beroende av goda exportmöjligheter. Det här är en av de anledningar som gör att fackföreningsrörelsen engagerar sig i EU-parlamentsvalet.

Text Lennart Lind  
Bild: Cristina Hjalmarsson

## Medlemsutbildning för 55+

”Att gå utbildningen som 63-åring är lite sent, det är svårt att påverka då. Lära sig om pension skulle man gjort för tio år sedan.”

Att bli pensionär drömmer de flesta medlemmar om. Samtidigt innebär det en stor omställning som påverkar mig resten av livet. Vill jag gå innan min 65-årsdag eller måste jag jobba längre för att pensionen ska räcka.

Att börja planera sin pension har bara fördelar. Ju tidigare man startar sin förberedelse ju större möjlighet har man att välja sin pensionsdag.

På kursen 55+ får deltagarna lära sig om omställningen från arbetsliv till seniorliv. Samtidigt som det ger kunskap om vad som händer med försäkringar vid 65-årsdagen.

Vid stigande ålder börjar intresset för arv och testamente att öka, för att reda i detta anslöt Reidun Ekling Holmberg och lotsade alla igenom arvsordning och vilka problem som kan uppstå. Även det oundvikliga att begravas diskuterades och det faktum att det kostar pengar.

En förutsättning för att få pension är att någon annan arbetar in pengarna. Deltagarna fick en även duvning i kollektivavtalets värde och styrkan med många medlemmar i facket. Jörgen Lybeck från Folksam drog alla detaljer och viktiga saker att tänka på i och med pensioneringen.

Text och bild: Lars-Olov Andersson

## Kompetensutveckla med Marie Nilsson

Nästan hälften av IF Metalls medlemmar tycker inte att arbetsgivaren tar ansvar för att ge den kompetensutveckling som behövs.

– Arbetsgivarna måste bli skyldiga att erbjuda de anställda mer kompetensutveckling, säger IF Metalls förbundsordförande Marie Nilsson.

IF Metall ställde samma frågor i en medlemsundersökning i december 2017. Sedan dess har bara marginella förändringar skett.

– Det är tråkigt, men inte oväntat, att vi ser så små förändringar i företagets satsningar på kompetensutveckling. I högkonjunktur



Anne Fredeus, Anikka Ahlgren och Marianne Lindgren på Nobel Biocare är överens om att arv och testamente är viktigt. Att försäkringsskyddet förändras vid stigande ålder blev lite av en ahaupplevelse. Alla tre tyckte att man bör se över sitt försäkringsbehov regelbundet.



Ulf Karlsson och Kenneth Stenkvist från Maintpartner samt Jan-Erik Albertsson från Outokumpu lärde sig hur man ska gå tillväga när man ansöker om pension. Att gå utbildningen som 63-åring är lite sent, det är svårt att påverka då. Lära sig om pension skulle man gjort för tio år sedan, möjligheterna är större då. Helst ska man börja ännu tidigare. Men viktigt är att ta reda på vilket försäkringsskydd som pensionär man har, så man inte missar något.



Marie Nilsson.



## Håkan gör whiskeyglaze – och funderar på BIK och politik

**H**är kommer ett recept på Jack Daniels glaze. Jag drömmer om vårens första grillning redan nu och tänker hemmagjorda hamburgare, färdiga färska går utmärkt. Till min favorit hör Jack Daniels hamburgare med godsaker som; rödlök, cheddarost, knaperstekt bacon och några skedar av egengjord söt glaze. Den möter upp saltan och rökligheten från baconet på ett alldeles strålande vis.

Prova att laga denna glazen och ni kommer bli hyllade som stjärnkockar i sommar. Kom ihåg: den gör också underverk som kall sås till grillat. Vi behöver:

- 1 st. vitlök hel (jag använder 2st vitlökar)
- 1 msk olivolja
- 1,6 dl vatten
- 2,4 dl Juice från ananas
- 0,6 dl teriyaki sås
- 1 msk kinesisk soja
- 3 dl farinsocker
- 3 msk saft från pressad citron
- 3 msk finhackad silverlök
- 1 msk Jack Daniels (eller efter behag)

- 1 msk krossad ananas
- 1/4 tsk cayennepeppar

### Gör så här:

1. Kapa av toppen på vitlöken så att innehållet tittar fram. Se till så att löken står stadigt, eventuellt kan du behöva kapa av lite av botten. Ställ den i en ugnsfastform.
2. Ringla över olivoljan och ställ in i ugnen vid 160 grader i ca 60 minuter.
3. Ta ut vitlöken och låt stå på sidan och svalna.
4. Under tiden håller du vatten, ananasjuice, teriyakisås, soja och farinsocker i en kastrull och låter koka upp på spisen.
5. Sänk värmen och låt den sjuda.
6. Kläm ut den rostade vitlöken och lägg ner 2 msk rostad vitlöksmassa i kastrullen.
7. Tillsätt resten av ingredienserna och låt sjuda i 40 – 50 min eller tills ca 3 dl återstår. Konsistensen när den har svalnat ska vara ungefär som sirap
8. Sila av i en ren behållare.
9. Stoppa ner sugrör och drick – eller ha den på en JD-burgare!

### LITE BIK-HOCKEY TANKAR!

En betydligt roligare hockey säsong i år! Bik har fått ihop ett riktigt bra lag, ska bli spännande att se hur lågt det kan räcka. Enligt statistiken, kan jag hoppas på en plats 3-8 efter full omgång. Då finns det stora chanser att få spela SHL nästa säsong.

### POLITIKEN I SVERIGE EFTER VALET I HÖSTAS!

Ja, många turer vart det, vem skulle regera och med vem! Och varför blev det som det blev. Inte var det lätt att välja kombattanter...  
 - Ska man överge ideologin eller försöka få till en regering som partiet kan stå för?  
 - Betyder stängda gränser mer än empatin för andra människor!  
 För mig är det inte självklart att stå fast vid ideologin i alla lägen, och stängda gränser tror jag inte på.  
 Hade vänstern stått på sig om sin ideologi, då hade vi fått M, KD och SD som regeringspartier. Eller ett nyval, vilket jag inte tror hade varit bra. Se bara vad

som händer i Trelleborg och Sölvesborg.

- I det blåbruna Trelleborg halverades studieförbundens anslag över en natt när M-KD-styret, med stöd av SD, drev igenom sin budget.

I det blåbruna Sölvesborg har stödet till studieförbunden dragits ner med 25 procent och Folkets Hus-föreningen har förlorat stora delar av sitt kommunala anslag. Dagens Nyheter kunde i förra veckan rapportera om hur Sölvesborgs konstnärer, föreningar och studieförbund redan ser tecken på att deras samhälle förändras i grunden.

- SD:s motivering till nedskärningarna är att det rör sig om "sammällsplittrande" och "politiskt extrema" verksamheter. Partiets folkbildningsfientliga synsätt blir än tydligare om man kastar en blick mot de kommuner som nu styrs av blåbruna majoriteter.

**Text och bild: Håkan Talberg**

## Sudoku

Sudoku är ett logikspel som går ut på att man ska placera ut 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.

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

## De vann förra krysset

- 1:a pris Arne Larsson, Kristinehamn.
- 2:a pris Anders Adamsson, Svartå.
- 3:e-5:e pris Andreas Lindroth, Laxå, Viktoria Gustavsson, Kristinehamn, Morgan Westlund, Kristinehamn.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | A |
|   |   |   |   |   |   |   |   | O | T |
|   |   |   |   |   |   |   |   | I | R |
|   |   |   |   |   |   |   |   | L | E |
|   |   |   |   |   |   |   |   | P | L |
|   |   |   |   |   |   |   |   | Å | E |
|   |   |   |   |   |   |   |   | Ö | M |
| P | A | U | S | V | I | D | P | I | S |
| K | R | I | T | I | S | E | R | A | D |
| U | T | L | O | V | A | Å | S | A | I |
| S | T | A | K | A | D | Y | G | D | O |
| A | G | E | N | T | E | R | E | N | S |

|                            |                       |                         |                                 |                         |                    |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------|
|                            | TURKISKT BRÄNNVIN     | MÖNS-TER NED-KVLT       | FÖRA                            | LÄT                     |                    |
|                            | VETENSKAPLIGT SAMFUND |                         | PC                              |                         |                    |
|                            | AVLÄGS-NADES          |                         |                                 |                         |                    |
|                            | NIA                   |                         |                                 |                         |                    |
|                            | FLOTTVR-KOKADE        | RINNER UT I DONAU       | ELECTRIC AND MUSICAL INDUSTRIES | KÖR-STÄMMA              | VÄLDOF-TANDE VIRKE |
|                            | HAR SKRAPA I NEW YORK | BÄR PÅ ARV              | NYTTO-VÄXT URGAM-MALT           |                         |                    |
|                            | ÄR MAN I FRUNS SLÄKT  |                         |                                 | TAL-RIKARE              |                    |
| GÖRS FÖR ATT SÄKRA KVALITÉ | NÄRA SLÄK-TING STILLA | BRUKAR DÄGG-DIURS-UNGAR | ÄR EN AV "DE ADER-TON"          | STRUT                   | HAR KANSKE SKADAD  |
|                            |                       |                         |                                 |                         | ÖVRE GRÄNS         |
|                            |                       |                         |                                 |                         | DIKT TILL HYL-LAD  |
|                            |                       |                         |                                 |                         | 50                 |
| MITT-PUNKT                 |                       |                         |                                 | LÄGGER SKYTTEN GEVÄ-RET | VÄSEN              |
|                            |                       |                         |                                 |                         | ERBIUM             |
| © 2019 Hamnermans Ordbruk  | FLICK-NAMN            |                         |                                 |                         | !                  |

Medlemskrysset. 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 15 april 2019. IF Metall Östra Värmland, Gösta Berlings Väg 23, 691 38 Karlskoga  
 Det går också bra att faxa på 0586-316 38.  
 PRISER: 1:a pris 5 st Trisslotter, 2:a pris 3 st Trisslotter, 3-5:e pris 1 st Trisslott

## IF METALL FRÅGAR

Ska du rösta i Europa-parlamentsvalet?



**Pauli Holm,**  
 Ovako Sweden, Hällefors.  
 - Jajamen, gemenskapen är viktig. Vi exporterar mycket, så för vår industri är det bra med öppna gränser. Högerpopulister vill ju stänga gränser.



**Susanne Sillsten,**  
 SAAB Dynamics.  
 - Det borde jag göra eftersom det är viktigt att vara med och påverka.



**Henrik Svensson,**  
 Outokumpu Degerfors.  
 - Ja, det är viktigt att vara med och påverka, både i Sverige och Europa. Våra produkter säljs mycket till utlandet.



**Kristin Andersson,**  
 Lesjöfors fjädrar.  
 - Ja, det ska jag. Jag vet inte så mycket om det, men jag vill vara med och påverka.



# Ett Svep

RUNT ÖSTRA VÄRMLAND



## Stor nytta för alla med nya juristförsäkringen

Ulf Rådesjö och Jan-Olov Johansson, avdelningens försäkringsgurus, säger enhälligt att juristförsäkringen är bra. Alla medlemmar kommer att ha stor nytta av den.

– Nu kan man få hjälp med det som hänt på fritiden, säger Ulf. På arbetet hjälper försäkringsinformatörer till men på fritiden har vi inte haft någon stöttning alls att tillgå. Försäkringen är billig. Den kostar 30 kronor i månaden och gäller för hela familjen, alla som bor på samma adress.

Nya juristförsäkringen innehåller:

- Juridisk rådgivning – 15 timmar per år
- Rättsskydd – ersättning upp till 2 000 000 kr per tvist, självrisk 3 000 kr
- Hjälps vid ID-stöld – telefonassistans dygnet runt, ingen självrisk

För att teckna försäkringen så ringer man till Folksam 0771-950 950.



Jan-Olov Johansson och Ulf Rådesjö är duktiga på försäkringar och de vill uppmana alla medlemmar att teckna Juristförsäkringen. – Det är ett unikt erbjudande, säger Ulf.