

Oss Emellan

Medlemstidning IF Metall Örebro län



Stefan Rombing

Avdelningens vice ordförande
brinner för att hjälpa andra

03 PENSIONÄRER BESÖKTE MILITÄRA MÅL

04 EPIROC SATSAR PÅ NY HÄRDNING

06 TESLAKONFLIKTEN FORTSKRIDER

IF METALLS KONGRESS I ÖREBRO

"Samlad styrka
och kollektiv kraft"

GOTT I HÖSTRUSKET

Hemlagad ärtsoppa med
snabbakad go'limpa

INGA VINTERVÄRN:

"Vi hoppas på bra
reallöneökning 2025"

MEDELMSTIDNING FRÅN
IF METALL ÖREBRO LÄN

Nr 3

OKTOBER 2024



Inga Vintervärn
Avdelningsordförande

Vi hoppas på en bra reallöneökning nästa år

Även om vi har ett nummer kvar av tidningen att leverera i år till alla våra medlemmar i Örebro län är det ändå hög tid att börja planera inför nästa år. Många av förberedelserna har faktiskt redan börjat.

15-18 maj 2025 kommer IF Metalls sjätte ordinarie kongress hållas på Conventum i Örebro. På avdelningen hanterar vi just nu nomineringar till uppdrag och vilka nio ombud som ska representera oss på kongressen.

Det är medlemmarna som styr vad förbundet ska jobba med följande kongressperiod genom att debattera och rösta på kongressen. Vi får hoppas på många kloka beslut som gynnar oss medlemmar i deras vardag, både på jobbet och fritiden.

Vi kommer i november skicka våra representanter till IF Metalls avtalsråd. Där kommer de få rapporter om det ekonomiska läget och om hur arbetsmarknaden ser ut. Framför allt kommer de få ta ställning till motioner från våra medlemmar som gäller frågor i våra kollektivavtal angående vad vi vill förbättra.

Avtalsrörelsen började redan i april i år då Facken inom industrin (FI) IF Metall, GS, Unionen, Livs och Sveriges ingenjörer träffades och diskuterade avtalsfrågor.

Under avtalsförhandlingarna för 2025 förhandlar arbetsgivare och fack om löner och arbetsvillkor för omkring 2,2 miljoner löntagare i 450 avtal. Så inte bara vårt förbund går in i en avtalsrörelse.

I december 2024 växlar industrins parter krav och senast den 31 mars 2025 ska "märket" för resten av arbetsmarknaden sättas. Innan det sker ska vi som förbund komma fram till gemensamma krav för både FI och LO. Vi har minst sagt en spännande höst och vår framför oss till att vi har de första avtalen på plats, men sen är det fler som följer.

Många med mig hoppas på en bra reallöneökning nästa år, något som är lättare att uppnå ju fler medlemmar vi är. Så har du en arbetskamrat som inte är med i facket – Ställ frågan!

INNEHÅLL OSS EMELLAN

- 3 Pensionärsresa till militära mål
- 4-5 Epiroc - ny teknik för hårdning
- 6-7 Lakeside Pride i Askersund
- 8-9 Stefan Rombing porträtteras
- 10 I backspegeln
- 11 Håkans mat
- 12 Kuggat, Medlemskrysset.

Omslagsbild:
Stefan Rombing, vice avdelningsordförande, porträtteras i detta nummer. Självporträtt.

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
Bettorpsgatan 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

Printo Welins, Örebro MILJÖMÄRKT trycksak 3041 0236

Facit

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

IF Metalls kongress 2025 hålls i Örebro Med sikte på framtidens industri

IF Metalls sjätte ordinarie kongress ska genomföras den 15-18 maj 2025 på Conventum Kongress i Örebro. Kongressen är förbundets högsta beslutande organ och hålls vart tredje år. Då bestämmer 300 valda ombud IF Metalls mål och inriktning.

Klimatomställning, ny teknik, nya arbetsuppgifter och nya arbetsplatser – aldrig har industrin utvecklats snabbare i modern tid. Med vår samlade styrka på 300 000 medlemmar är vi en kollektiv kraft att räkna med. Och fler ska vi bli, både medlemmar och förtroendevalda.

Med hög organisationsgrad och starka kol-



lektivavtal skapar vi framtidens industri och morgondagens arbetsplatser.

Tillsammans driver vi på för en hållbar industri med schyssta villkor och trygg arbetsmiljö.

IF Metalls pensionärer besökte militära anläggningar

Vårens pensionärsresa siktade på lite militära mål i trakterna av Oxelösund och Nyköping. Det bjöds på vackert väder båda resdagarna och det var lika många deltagare på båda dagarna. Det brukar oftast vara fler på första resan.

Första stopp blev vid Djulö rastplats utanför Katrineholm. Platsen är vackert belägen vid ett vattendrag. Där serverades det som vanligt kaffe och smörgås från bussen. Resan gick sedan till Femörefortet utanför Oxelösund. Där inleddes med en guidad rundvandring både uppe på berget och inne i berget. Detta är en kustartillerianläggning som består av tre kanoner lite utspridda på ön. Detta för att kunna försvara Nyköping och Oxelösund som båda är viktiga hamnar. Anläggningen stod klar 1966 och blev museum 2003. Det finns plats för 70 personer att både bo och äta utan att behöva lämna bergrummet. Det var många trappor att ta sig både upp och ned men de flesta klarade det. Som sig bör blev det en lunch som intogs i hamnen i Oxelösund. Mätta och belåtna anträdde vi färden till Nyköping och flygmuseet på F 11 som nu går under benämningen Skavsta flygplats. Där blev vi uppdelade i mindre grupper och guidade runt hela museet med en mängd intressanta saker som vi



En engagerad guide berättar för en grupp deltagare.

fick se. Det var svensk flygförsvares historia som vi fick oss till livs. F 11 var uppbyggt kring flygspaning både i Sverige och kring andra länders gränser. Flygplanen som finns där är Tunnan, Lansen, Draken och Vigen samt en mängd annat flygmateriel.

Vi avslutade besöket i Nyköping med kaffe och dopp i museet

innan vi började färden hem. Som vanligt var det Hällestå buss med utmärkte chaufförer som tog oss runt på denna färd. Jag upplevde att deltagarna var nöjda med denna utflykt och jag hoppas att vi ses på fler resor.

Text och bild: Tord Turesson

Avtalsrörelsen – kraven växlas före jul

12-13 november 2024 träffas IF Metalls avtalsråd för att påbörja resan mot avtalsrörelsen som officiellt startar ordentligt när parterna växlar krav straxt innan jul. Efter julhelgerna drar det envisa och hårda arbetet igång, och då samlas valda delegater till de olika avtalsområdenas delegationer. Först ut att hamna i skarpt läge är de avtal som går ut 31 mars. Sammanlagt är det 33 nya avtal som ska förhandlas fram under 2025! Du följer hela avtalsrörelsen genom våra sociala kanaler på instagram eller facebook men även på hemsidan ifmetall.se/avtal2025.

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/kollpa-jobbet](https://www.ifmetall.se/lo-se/kollpa-jobbet) hittar du svar på vanliga jobbfrågor.

Stämmer dina kontaktuppgifter?

Är du säker på att din e-postadress eller telefonnummer finns i medlemsystemet? Logga in på medlemsidorna på [ifmetall.se](https://www.ifmetall.se) redan idag, gå in under "Dina uppgifter" och lägg till saknade eller felaktiga kontaktuppgifter.





Örebroföretag blir mer klimatsmart och mindre beroende

Epiroc Rock Drills satsar på automatiserad härdning

På Epiroc Rock Drills i Örebro har det pågått ett bygge som är klart på utsidan men har fortfarande lite kvar på insidan. Det som har byggts är en ny lokal för härdning.

De har tidigare haft en manuell härdning som stått sig trogen sedan 1967. Det har varit ett stort fokus på att tänka på klimatet och att så mycket som möjligt ska gå att återvinna.

Ronnie Boenke, som varit med i projektet från början i egenskap av skyddsombud, berättar hur exempelvis restvärmen går ut till fjärrvärmenätet i Örebro. De har även satt solceller på taket för att vara mindre beroende av el från andra icke fossilfria delar. De använder också saltbad istället för oljebad för nedkylningsprocessen i ADI-härdningen, vilket är en segjärnhärdning med snabbkylning.

Med både en pandemi och förseningar som kom sig av att ett en båt ställt sig på tvärs i Suezkanalen, såg företaget behovet av att kunna göra mer internt.

Med den nya ADI härdningen kan de ta gjutjärnsdetaljer och härda dem så att de får liknande egenskaper som en smidesdetalj. Detta gör att de inte är så beroende av andra leverantörer.

Den nya lokalen innefattar två olika härdningsrum, och mellan dessa finns ett provrum och ett kontrollrum. De anställda jobbar 2-skift och är fyra personer som rullar på det.

Mikael Norelius har arbetat länge på Epiroc, men kom till härdningen lite annorlunda. Till en början var han där som underhållstekniker, men det dröjde inte länge innan han var där på heltid och han blev kvar.

Han berättar att de gör allt själva. Det finns inga stödfunktioner som exempelvis produk-

tionstekniker utan mycket sköter härdningspersonalen själva. Men om det mot förmodan är något som de inte klarar att lösa finns det en livlina i Frankrike hos tillverkaren.

Mycket har blivit bättre, allt är automatiserat. Korgarna där man ställer materialet har blivit mindre och lättare, borden är höj- och sänkbara och värmeutvecklingen i lokalerna är väldigt liten. Allt är ljusst och de har haft bra fokus på att minimera tunga lyft så gott det går.

Något som de är stolta över är den lokala kopplingen. Strängbetong har gjort ytterväggarna med den lite annorlunda men härliga strukturen och Febro Mekan har gjort många smidesdetaljer såsom trappor, räcken och skyddsplåtar.

Text: Jennie Nylund
Bild: Conny Dahlin



Väggarna som är gjorda av medlemmar på Strängbetong, lyser upp fint på kvällen med projektioner på olika borrhjor.

Mikael Norelius förklarar delar av härdningen. Bilden till vänster.



Här kan man läsa vad ADI härdning är för något

Teslakonflikten pågår – Vi ger inte upp!

Konflikten för att få till ett kollektivavtal för de anställda på Tesla fortsätter ånga på och intensifieras. Det visar sig inte minst när fler av de anställda under sommaren valt att gå ut i strejk. Totalt är det nu över 50 procent som deltar i konflikten.

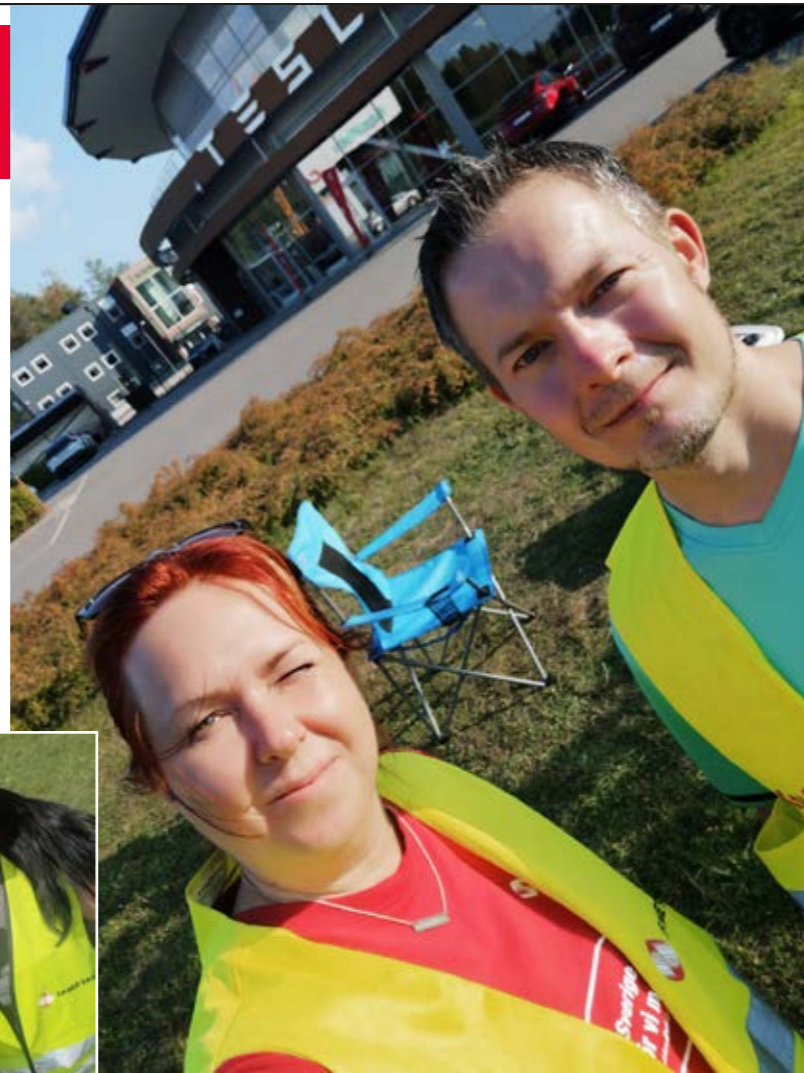
I vår avdelning i Örebro jobbar strejkvakterna två och två i 2½ timmarspass utanför Tesla. Där syns vi, informerar och noterar allt som händer. Kaffekokning sker på avdelningen, schemaläggning sköts av förtroendevalda, aktuell information tas emot och skickas ut. Vi är många som är involverade i alla led.

Vill du vara en av oss som strejkvaktar är du varmt välkommen att höra av dig till avdelningen.

Ett stort TACK till alla ni som kämpat och kämpar på i vår gemensamma kamp! Ni är A och O när ni sprider kunskap om kollektivavtalet.



På bilderna ses Inga Vintervärn, avdelningsordförande, samt Ida Lindh och Magnus Forsberg.



Tandfonden – nyhet för IF Metallmedlemmar

Börjar gälla från årsskiftet

Från och med 1 januari 2024 omfattas alla aktiva medlemmar i IF Metall Örebro län av Tandfonden.

Du som fullvärdig medlem får en ersättning för tandvård på 80% av patientavgiften dock högst 1500 kr per 12 månaders period.

Är du ny medlem gäller en karenstid på 12 månader. Efter karenstiden får du ersättning från tandfonden.

För medlem som på egen begäran utträder från IF Metall Örebro län eller utesluts och sedan blir medlem igen gäller karenns som ny medlem.

Pensionärsmedlemmar och studerandemedlemmar omfattas ej av Tandfonden.

Omfattas du av gratis tandvård kan du få ersättning från och med det året som den upphör. Kolla hemsidan för mer information.



Hur får jag ersättning?

Du lämnar in ansökan samt kvitto eller faktura till avdelningen. Du kan behöva komplettera med behandlingsunderlag om det inte framgår vilken behandling på kvittot eller fakturan.

Godkända ersättningar utbetalas till ditt angivna konto nästkommande månad.

Regler ersättning:

Ersättning utgår ej för: abonnemangstandvård (friskstandvård med premiebetalning) kosmetisk tandvård, tandreglering, administrativa kostnader eller tandskador som är orsakade av olycksfall

samt extraordinära åtgärder där ingen ersättning utgår från Försäkringskassan, s.k. "interna koder vuxentandvård".

Ersättning utbetalas endast för tandvård utförd i Sverige av legitimerad tandläkare eller profylaxpersonal som är ansluten till den Svenska Tandvårdsförsäkringen. Ersättning utbetalas endast för sådan tandvård som regleras i tandvårdstaxan och avser standardmaterial.

Vill du veta mera hör av dig till avdelningen på telefon: 019-199350 eller via mail: orebrolan@ifmetall.se

Hej – alla ni som har nära till pension!

Passa på att delta på en av våra pensionskvällar 5 eller 12 november med start kl 17:30.

Ni kommer att 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

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

Välkomna – Försäkringskommittén & Folksam

Folksam erbjuder digital rådgivning

Som medlem i IF Metall har du möjlighet att boka en digital rådgivning. Använd QR koden här intill för att hitta en dag och en tid som passar dig. Det finns bokningsbara tider mellan 8.15-19.30.

I en rådgivning går man igenom:

- Försäkringar du har genom medlemskapet samt vad man kan teckna som tillägg med medlemsrabatt.
- Kollar om det finns några missade skador.
- Går igenom dina pensionsval.
- Kollar om du har behov av återbetalningsskydd på dina pensionspengar till efterlevande.

- Kolla på din personliga pensionsprognos.
- I rådgivningen görs justeringar och ändringar om du vill och har behov av det.

Du behöver ha tillgång till en dator eller läsplatta för att kunna köra rådgivningen.

Har du frågor kring hur det går till, kontakta Mikael Romell
Tel 0708-316440

mikael.romell@folksam.se



Du som är bemanningsanställd – läs detta!

Har du varit hos samma kund i 2 år? Eller har du arbetat 24 månader inom en 36 månadersperiod hos samma kundföretag?

Den 1 oktober träder en ny lag i kraft, där du som bemanningsanställd ska bli erbjuden en tillsvidareanställning hos kundföretaget.

Om kundföretaget inte vill erbjuda detta så ska de betala en ersättning om 2 månadslöner.

Har kundföretaget kollektivavtal med ett fackförbund som är kopplat till huvudavtalet är ersättningen 3 månadslöner.

Har du frågor eller funderar på något, tveka inte att kontakta oss. Du når oss på 019-19 93 50 eller orebrolan@ifmetall.se

Skyddsombud ska stärkas i sin roll

80 skyddsombud var anmälda till skyddsombudsträffen den 27/5. Fokus för dagen var att stärka skyddsombuden i deras roll och självledarskap. Det diskuterades mindset, motivation och stresshantering. En mental boost samt delar av samverkan och OSA föreskriften.

- Våga fråga
- våga lyssna
- våga stödja

Hur kan man som skyddsombud vara med och skapa en god och sund trygg arbetsplats?

Nästkommande träffar är planerade till november. Är du sugen på att bli skyddsombud eller annat uppdrag hör av dig till din klubb eller avdelning.



Stefan Rombing

Avdelningens vice ordförande brinner för att hjälpa andra

Stefan är uppvuxen i Flen. Han pluggade till elautomationselektriker på gymnasiet i Katrineholm. Egentligen var Stefans stora dröm som barn att bli flygplansmekaniker men SYO:n på skolan tyckte annorlunda och som barn litat man på vad de vuxna säger.

Efter gymnasiet var han sugen på att göra lumpen. Alla tester gick bra men han fick uttalande av läkaren som sa att hans knän inte kommer att hålla för det. Återigen slutade en dröm i att någon annan tyckte något.

Stefans första, av många olika arbeten, var som montör på De la rue cash system, ett fransk företaget som gjorde smådelar till bankomater. Efter det arbetade Stefan med att montera styrdelarna till magnetröntgenapparater. Sedan följde en hel del små säsongsarbeten såsom glasstillverkare, kranförare, smältugnsoperatör m.m.

År 2007 började Stefan arbeta på Schneider i Örebro, efter att han följt med några släktingar som flyttade med Schneider från Flen till Örebro. Här började Stefans fackliga bana. Efter fem år på företaget blev Stefan vald som skyddsombud. 2016 valdes Stefan in i styrelsen på klubben. Han blev även vald som regionalt skyddsombud på avdelningen. och blev då även huvudskyddsombud. Mycket tid gick till hans fackliga uppdrag. Tyvärr upplevdes inte det positivt av alla och 2019 väljer Stefan att sluta på Schneider och blev anställd på Every som servicetekniker inom IT. Men redan 2020 var Stefan tillbaka inom industrin och började på Millcon i Kvarntorp. Här kommer Stefan snabbt in i det fackliga arbetet igen. 2022 blev han anställd på sitt nuvarande arbete på Suzuki Garphyttan.

Under dessa år träffade och gifte sig Stefan med sin fru Camilla och blev då också pappa. Nu har Stefan uppdraget styrelseledamot



i klubbstyrelsen och är även HSO. På avdelningen är han vald som vice ordförande och har återupptagit uppdraget som RSO.

Stefan brinner verkligen för att få hjälpa människor och ser det fackliga uppdraget som en viktig del av att kunna göra så att alla kan få må bra och vara sig själv på jobbet. Många arbetsgivare jobbar bra med arbetsmiljön, men det är en del företag som har en lång bit kvar. Där vill Stefan jobba ihärdigt och få till en samverkan för allas bästa. Stefan menar att det krävs en hel del människokänedom men även kunna vara fyrkantig på ett sätt som hjälper för sakfrågan.

På fritiden dömer Stefan amerikansk fotboll och detta hade aldrig skett utan sonens intresse för idrotten. Det är Black Knights i Örebro som gäller. Det är en rolig sport som är explosiv men framförallt mycket taktisk. Om han vill så skulle han kunna få döma matcher varje helg. Matcher för sonen har dock inte blivit så många. Tyvärr har det hittills bara varit

två, men nästa match är bara en helg bort när detta skrivs.

Dator och tv-spel är ett annat stort intresse. Förr var programmering det vinnande konceptet men numera har tv-spelandet tagit över. Det Stefan gör mest är något som heter twitch-streaming. Det är när man streamar sitt spelande så att andra kan följa en live. Första datorn fick han vid sex års ålder och har sedan lärt sig allt själv. Detta intresse delar även sonen, till sin mammas förtret.

Motsatsen till allt detta är som tur fru Camilla, som ser till att ta med sig man och son ut i naturen. Trots sina digitalintressen så när de kommer ut i naturen och exempelvis tältar, då finns det inte ens tid till att använda digitala kommunikationskanaler. Återhämtningen är fantastisk även om det inte är Stefans absoluta favorit som ni förstått.

Text: Jennie Nylund
Bild: Conny Dahlin och privata

Stefan Rombing

Ålder:
41 (snart 42)

Äter helst:
Asiatiskt, thailändska curryrätter (bra med stark mat)

Familj:
Camilla (fru sedan 11 år tillbaka), Maximilian (11), samt tre bonusbarn.

Fritidsintressen:
Amerikansk fotboll (domare och sonen spelar), dator och tv spel.



Stefan Rombing i gameingmode med Star Wars i bakgrunden.



Den här dagen var i första hand riktad till barnen och deras familjer. Alla har sin plats under regnbågsflaggan.

Allas lika rätt och allas lika värde – tema på Lakeside Pride i Askersund

Den 25 maj bjöd Askersunds kommun och Zinkgruvan Mining in till familjedag vid hamnen i Askersund. Man samlades under parollen "Allas lika rätt och alla människors lika värde".

Det var många aktiviteter framför scenen som riktade sig till barn och ungdomar och fokus var att ha roligt tillsammans.

De flesta politiska partierna hade kommit dit för att prata om vikten av tolerans till alla människor och att vi kan få vara olika på många sätt.

De hade sina bord att samlas runt lite som om det vore marknad. Men istället för att sälja prylar delade man ut saker med budskap om allas lika värde.

IF Metall var där med ett tält där man kunde få sätta sig och få sina naglar målade i alla färger. När barnens naglar blev målade kunde vi prata med föräldrarna om varför IF Metall var där. Vi pratade om att det är viktigt att vi är toleranta mot varandra på arbetsplatsen och att man måste acceptera att vi alla är olika. När det inte fungerar mellan våra arbetskamrater blir det mycket jobb för arbetsgivaren och facket. Arbetsgivaren vill att vi ska kunna producera utan störningar och IF Metall vill att vi ska ha en arbetsmiljö som känns trygg. När vi går hem från jobbet ska vi må bra.

Den här dagen var i första hand riktad till barnen och deras familjer. Alla har sin plats under regnbågsflaggan.

Text och bild: Ulf Ström



Hoppas att du har en bra arbetsgivare som vill dig väl genom att de tecknat kollektivavtal

IF Metall är fortfarande i konflikt med Tesla då de inte vill teckna kollektivavtal, som många känner till. Men hur ser vi på kollektivavtal och vad spelar det för roll om andra företag inte har kollektivavtal så länge din arbetsplats har det?

Vilket ansvar har andra företag i andra branscher som exempelvis samarbetar eller stöttar företag som Tesla i sitt agerande mot sina anställda?

Att företaget i samma eller liknade branscher ställer sig neutrala eller accepterar att ett företag som Tesla inte har kollektivavtal känns förvånande.

Nästan alla företag står upp och arbetar för den svenska modellen och en del stöttar öppet IF Metalls arbete för kollektivavtal för de anställda på Tesla. För dem handlar det ju också om att konkurrera på samma villkor mellan företagen, så att det blir en rimlig arbetsmarknad att hållas på.

Jag skulle vilja se ett aktivt ställningstagande från fler företag oavsett bransch, genom att stolt visa vid deras entréer något i stil med "Vi har kollektivavtal och förespråkar/stöttar den svenska modellen" där med visa ett ställningstagande. På samma sätt som våra medlemmar kan göra genom att handla eller använda företag med kollektivavtal och som värnar sin personal.

Det handlar först och främsta om att stå upp för att alla vi medlemmar ska ha lika bra förutsättningar på alla våra arbetsplatser.

Det innefattar sådant som reglerade arbetstider, rätt lön, arbetskläder eller hjälp om något som en olycka inträffar eller neddragningar i verksamheten m.m. Men även om att det finns tryggande åtgärder som bland annat bättre pensionsinbetalningar vilket kollektivavtalet garanterar.

Tack för att du är medlem och hoppas att du har en bra arbetsgivare som vill dig väl genom att de tecknat kollektivavtal.



Anslagstavlan

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.



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



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 studieorganisations 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 studiecirkel och kurser:

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



Håkans höstkok serverar ärtsoppa och snabblimpa

HÅKANS KÖK

Håkan Sääf



Ärtsoppa ca 5-6 liter färdigt

1 kg ärtor (svenska)
1 kg tärnad bacon
1 gul lök
4,5 l vatten
Salt 3 tsk
3 tsk timjan
3 tsk mejram
1 tsk ingefära

Gör så här:

Dag 1. Lägg ärtorna i blöt minst 12 tim innan användning och tänk på att dom sväller upp så ta en stor bunke eller gryta 5-6 liters.

Dag 2. Töm bort vattnet och lägg i ärtorna i grytan och fyll på nytt vatten 4,5 liter. Skala löken och dela den i fyra stora klyftor och lägg i.

Lägg i alla kryddorna.

Koka upp soppan i 1-1,5 timme så ärtorna blir mjuka.

Stek det tärnade baconet knaprigt och lägg i en skål så länge.

När soppan kokat så ärtorna är mjuka så tar jag en mosstöt och mosar soppan för att den ska bli slätare och man slipper känna av skalen.

Sätt på soppan igen på spisen. Slå i det stekta baconet och låt koka en halvtimme till. Smaka av under tiden och krydda och späd ut med vatten för att få en bra konsistens och smak.

Serveras bäst med hemgjort bröd.

Hemgjord snabblimpa

7 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 msk bakpulver
1/2 dl rapsolja
3 dl vatten

Gör så här:

Sätt ugnstemperaturen på 230 grader. Blanda alla torra varor i en bunke. Tillsätt olja, vatten och blanda ihop allt till en kladdig smet.

Rulla degen i vetemjöl och forma den till en limpa.

Grädda limpan i mitten av ugnen i ca 25-30 min och låt den svalna på plåten.

En reflektion av mig när jag lagar detta är att hösten är här och tankarna kommer tillbaka på tiden i lumpen. Då gjorde vi storkok på ett antal 100 liter i taget och tror detta är en maträtt som man ska göra storkok på.

Bra mat i lådan och ett bröd som man kan laga vilken kväll som helst, till och med jag och jag antar att detta med att baka blir man bara bättre och bättre på om man provar och övar.

Lycka till, och låt det väl smaka, mina vänner!



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.

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

Aktuellt i avdelningen hösten 2024 Reservation för ev ändringar. Se: ifmetall.se/orebrolan

Oktober

- 9 Miljökommittén
- 11 Arbetsutskott
- 14-16 Agera del 2
- 14-16 Vald på jobbet
- 17 Fördjupad kunskap i alkohol och drogrehabilitering
- 21-23 Medlem i facket
- 22-24 Arbetsliv i förändring
- 24 Avdelningsstyrelsemöte
- 28 Jämställdhetsutbildning dag 1
- 29-31 Medlem 55 +

November

- 4 Jämställdhetsutbildning dag 2
- 5 Pensionskväll
- 7-8 Systematisk arbetsmiljösubt (SAM)
- 11-14 Förhandlarutbildning
- 12 Pensionskväll
- 14 Arbetsutskott
- 14-15 Organisatorisk och socialarbetsmiljöutbildning (OSA)
- 18-21 Agera del 1
- 25 Avdelningsstyrelsemöte
- 25-26 Uppsökerutbildning
- 26-28 Medlem 55+
- 27 Miljökommittén
- 28 Representantskapsmöte budgetmöte

December

- 2-4 Agera del 2
- 2-4 Vald på jobbet
- 3 Studieorganisationssträff
- 6 Arbetsutskott
- 9-11 Medlem i facket 2
- 9-11 Medlem i facket
- 9-13 Oss emellan nr 4 delas ut
- 16-18 Facket, försäkringar och pension
- 19 Avdelningsstyrelsemöte



KUGGAT

Röstade du i EU valet? Vilken var din viktigaste fråga?



Daniel Boström,
 Lindemaskiner AB
 – Ja, det gjorde jag. Min viktigaste fråga var att stävja ekonomiskt svinn. Så att pengarna hamnar på rätt ställe.



Erika Elmersson,
 Emhart Glass Sweden AB
 – Ja, det gjorde jag. Jag röstade för en säker arbetsplats.

MEDLEMSKRYSSET

Gratis kryssvinnare!

Vinnare av lotter för rätta lösningar av "medlemskrysset" nr 2-2024 är Jonas Beijfalk, Hallsberg, Jukka Seppänen, Skyllberg, Jonas Lövgqvist, Örebro.
 Lösningar på detta kryss vill vi ha senast den 1 november 2024. Det går bra att lämna lösningar till klubben eller ombudet på din arbetsplats. OBS! Endast medlemmar deltar i utlotningen av lotter.

Lösningen insänd av

Namn:.....

Adress:.....

Postnr:.....

Ort:.....

	ÅR IBLAND LÖNE-FÖRHANDLINGAR KALLADES PERSON MED LEPPA FÖRR	BAKRE	HÖRS MYGGEN	DRAPERA	POPULÄR SOMMAR-PLATS	YRKES-PROVARE	
	RYGG-SLUT			SERVICE PACK MITT I ALGER			
	KRÄVER ELLER ANROPAR						
	PRO-NOMEN		ANSLÄ GÖRA ENHET-LIG				
				TÖKYÖ FÖRR HELA BUNTEN			
	BE-VINGAD VARELSE	MÄKLA DUMT			KÄNNER SKRÄMD LÅNGS RYGGEN	PLACE-RADE	
	PARAPLY FÖR FACK		GÖR SÅDAN KANSKE LÄRET				
	SPRIDA RYKTEN SKAL						
		HÅL I ISEN	BEHÖVS EFTER AN-STRÄNGANDE ARBETE	ÄNGA	SNACK VIRKE		HAR VI KANSKE UGGLOR I MOSSEN
			TALLHED				PÅ KNAPP
BRUKAR RYMMA ETT HELT ÅR						MED DEN FÅR VI DJÄVU-LEN	
DEN SALIGA RÖRAN						ÄT-SITTANDE	