



Den varma syskonkärleken när Martin Landén
fann sin "hemlige bror", Jeffrey Nielsen.

-Nu hörs vi sidan 8
nästan varje dag

LEDAREN



Lönerörelsen igång igen

Hoppas att semestern har varit bra för alla, tid för återhämtning och ledighet för många, men det har blivit en annorlunda tid med Corona-pandemi som pågår. Viktigt att fortsätta med distansering och god handhygien.

Det kommer bli ett år som man får göra många saker annorlunda mot hur man gjort tidigare.

Fler har fått lära sig att handla mat via nätet och få leverans till sin dörr. Digitala lösningar har ökat.

Renovering och fixa i sitt hem har varit saker man har sysselsatt sig med under denna tid. "Hemmave" har det blivit i Skarborg.

Rätt beslut togs för drygt ett år sedan att införa en inkomstförsäkring för medlemmar i IF Metall. Bra att permitterings stöd kom på plats, det gör skillnad vem som styr i Sverige. Det behöver vara mer stöd paket även framöver.

Lönerörelsen har återupptagits och det kommer behövas en längre avtalsperiod för att skapa stabilitet i den ekonomiska situation vi är i.

Kraven ligger kvar som i våras, Mer pengar i plånboken,

Bättre pension, avsättning till delpension,

Säkrare arbetsplatser och Låglönesatsning.

Det har varit utdelning till aktieägare och höga chefer i många Svenska bolag i år så det finns pengar att fördela även till oss arbetare.

Avslutar med ett utdrag från en sångtext.

Solen lyser även på mig fast jag går i trasiga skor, solens värme köper man ej, den är gratis var än man bor.

Trevlig läsning!

Shukrije Hisenis uppdrag: Att ge dig en extra trygghet

5



6

Fnyser du åt preppers? Hur förberedd är du för en allvarlig kris?

Intresset för militär historia tog dem runt i Sverige



11

Redaktion

Pär-Ola Olausson, ansvarig utgivare. Telefon 0500-42 41 70.

E-post: par-ola.olausson@ifmetall.se

Christer Andréasson. Telefon 0510-48 41 45

E-post: christer.andreasson@ifmetall.se

Jonny Alfredsson. Telefon: 0706-617 787

E-post: jonny.alfredsson@ifmetall.se

Omslagsfoto: Martin Landén

Produktion: Redaktionen i samarbete med Olle Sjöstedt Information AB, Västerås.



IFMETALL
Västra Skarborg



IFMETALL
Östra Skarborg

Utgivningar 2020 – distribueras med Dagens Arbete

Skarborgsnytt nummer 1.

Skarborgsnytt nummer 2.

Skarborgsnytt nummer 3.

Skarborgsnytt nummer 4.

19 mars

25 juni

15 oktober

10 december

facebook





Givetvis är alla våra medlemmar välkomna till ett nytt spännande nummer. Men jag vänder mig lite extra till dig som nyligen har blivit medlem.

Corona-krisen har gjort att allt fler söker sig till facken. Av förklarliga skäl är det a-kassan som lockar flest nya medlemmar. Jag vill ändå lyfta fram att det är så mycket mer du får.

Vi har försäkringar i toppklass. De flesta medlemmar har upptäckt många andra förmåner, men jag vill peka på det som kanske inte syns.

Som medlem i IF-Metall har du tagit ställning till allas lika värde, mänskliga rättigheter och rätten att organisera dig. Detta är dock långt ifrån självklart i många länder. 2018 mördades 53 personer i världen för sin kamp att få verka fackligt.

Styrkan i vår rörelse är just att vi är många. Endast då kan vi göra våra

röster hörda och få kraft bakom våra krav.

Det är viktigt att vara medlem. Du kan göra skillnad.

Det är just det som är poängen; att som medlem kunna vara med och påverka.

Jag är regionalt skyddsombud och brinner för att alla ska ha en trygg och säker arbetsplats. Alla ska komma hem från jobbet. Det kan tyckas självklart att ingen ska behöva dö på sitt jobb, men verkligheten ser dessvärre inte ut så. Under 2019 var det 46 personer som miste livet på jobbet.

Vi får inget gratis, det är hela tiden en kamp.

Att vi får en lön som vi kan leva på är en annan kamp vi för. Tänk om din chef skulle bestämma den?

Att jobba för att alla ska få det bättre är en ledstjärna för oss. Vi är så mycket mer än en bara en a-kassa. Vi

måste förtjäna våra medlemmar och du kan vara säker på att vi gör vårt bästa för att just du ska få ett bra arbetsliv.

Vi har höga mål och ambitioner men det är givetvis så att ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Nya som gamla medlemmar kan bidra, kanske genom att ta ett fackligt uppdrag eller att komma med idéer på hur vi kan bli bättre. Facket finns för din skull.

Med det vill jag säga välkommen till alla nya medlemmar. Jag hoppas att du blir nöjd med medlemskapet i IF Metall. Du ska känna dig trygg i att förtroendevalda jobbar stenhårt för att förbättra villkoren på jobbet och i samhället.

Text: Per-Anders Blom

per-anders@ifmetallskaraborg.se



IF Metall Västra Skaraborg
Fabriksgatan 4, 531 30 LIDKÖPING

Telefon: 0510-48 41 30

Fax: 0510-48 41 47

Internet: www.ifmetall.se/avd28

E-post: postbox.avd28@ifmetall.se



IF Metall Västra Skaraborg innefattar dessa kommuner:

Essunga, Mariestad, Lidköping, Skara, Vara, Götene, Töreboda, Grästorp, Gullspång.

IF Metall Östra Skaraborg
Skåningstorpsvägen 5
541 65 Skövde

Telefon: 0500-42 41 70

Fax: 0500-41 34 70

Internet: www.ifmetall.se/avd27

E-post: postbox.avd27@ifmetall.se



IF Metall Östra Skaraborg innefattar dessa kommuner:

Skövde, Hjo, Tidaholm, Falköping, Karlsborg, Tibro.



Antti Lindberg, försäkringsinformatör och ordförande i klubben vid Parafon, Skövde. Här tillsammans med Marie Olsson, anställd försäkringsinformatör vid IF Metall Östra Skaraborg.

– Både kul och spännande att informera om försäkringar

Viktigt uppdrag som ger dig trygghet

Jag heter Marie Olsson och har varit försäkringsinformatör sedan år 2000.

Sedan 2008 har jag den stora lyckan att arbeta med försäkringar på heltid och är anställd av IF Metall Östra Skaraborg.

Under åren har jag träffat och hjälpt många medlemmar. Medlemmar som blir jätteglada för att de får en tusenlapp för ett arr, men också medlemmar

som blivit av med sjukpenning och gråter för att de har inte pengar till mat...

Åratal av väntan

Men också medlemmar som har väntat åratal på att deras ärende ska bli klart – och till slut lyckan – när man vinner och får rätt till ersättning.

Många vill bara ha hjälp med en anmälning och är tacksamma för lite guidning.

Ska man anmäla till en försäkring så är det en del handlingar som ska fyllas i och skickas med. Detta gör vi varje vecka. Vi har vanan inne.

Vi ta reda på mer om det behövs

Något som också är avgörande för vårt arbete är att man har ett stort kontaktnät.

Så jag ringer ofta en vän. Skulle inte klara mig länge utan det.

PACKETS GRUNDUPPDRAG: Bra och rättvisa arbetsvillkor, en lön som du kan leva på och

Men om det ändå händer något är det bra att ha en försäkring som hjälper till.

Försäkringar är viktiga om det händer något i livet; om man blir sjuk,

drabbas av en arbetsskada, förlorar jobbet eller avlider.

Syftet är att man ska få lite **ekonomisk hjälp när sådant händer** som man egentligen aldrig vill ska hända.

Facken har genom åren förhandlat fram **bättre försäkringar genom kollektivavtalen** och där utöver har också LO-förbunden ett antal medlemsförsäkringar.

PÅ VÄSTRA SKARABORG arbetar jag, Shukrije Hiseni. Jag informerar medlemmar om deras försäkringar och fördjupar mig i enskilda medlemmars ärenden då det behövs.

Jag hjälper till med allt från anmälningar till AFA, Folksam och Försäkringskassan.

Både jag och Marie Olsson sitter i rehabiliteringsmöten och överklagar beslut som medlemmar ibland inte är nöjda med.

Ibland lyckas vi och ibland når vi inte ända fram. Men båda känner att IF Metalls medlemmar är mycket tack-samma för att de får kontakt med kun-niga förtroendevalda och ombudsmän som lyssnar och hjälper.

ANTTI LINDBERG. Jag arbe-tar på Parafon i Skövde där vi tillverkar ljudisolering till innertak. Jag är ordförande i klubben och försäkringsinformatör.

Det är cirka femtio anställda på Pa-rafon och vi är två försäkringsinforma-törer som hjälps åt med frågor och in-formation om försäkringar.

Jag började som ledamot i styrelsen för att jag tycker det är roligt att in-formera arbetskamrater. Att jag sedan blev försäkringsinformatör var rätt så naturligt; – Det är roligt med försäk-ringar och att riktigt grota ner mig i villkor. Sedan tycker jag det är roligt att hjälpa mina kamrater. Hjälpa är mitt ledord.

– Jag får frågor om vilka försäkring-arna som ingår i medlemskapet.

Bra inkomstförsäkring

Nu i vår har det varit mycket informa-tion om inkomstförsäkringen och hur man tecknar tillägget.



Jag informerar och hjälper också till med försäkringarna genom kollektiv-avtalet som AFA försäkringar har.

Nyttan av en försäkring

Själv har jag nu i vår haft nytta av vår olycksfallsförsäkring.

– Jag var ute och lekte med bar-nen och hade flip-flop sandaler på mig. När jag skulle springa så fastnade jag i gräsmattan och ramlade handlöst.

Det var ett revben och muskelfäste som gick av och efter läkarbesök blev det sju veckors sjukskrivning.

Jag anmälde på webben på folksam-se. Efter en vecka fick jag ersättning från Folksam. Det blev 5 100 kronor.

Shukrije Hiseni är försäkrings-informatör vid IF Metall Västra Skaraborg.

Efter tre veckor anmälde han också till AFA där man får 10% extra utöver sjukpenningen från försäkringskassan.

Jag har hjälpt en medlem som fick både en stroke och diabetes. Han visste inte om att han hade försäkringen och var väldigt tacksam för att han fick 100 000 kr.

Anmäl alla skador dit de ska anmä-las. Anmäler vi inte får vi inte reda på om vi har rätt till ersättning.

Rådet till alla som vill arbeta fack-ligt är; Bli försäkringsinformatör!

ett utvecklande arbete i en bra arbetsmiljö

Som försäkringsinformatör har du en viktig roll i **att informera om avtals-försäkringarna som ger extra trygghet** för alla som arbetar på arbetsplatser med kollektivavtal.

Man ska alltså informera alla på sin arbetsplats **både medlemmar och icke medlemmar.**

Facket ser till att du får utbildning om du är försäkringsinformatör och

uppdraget är att informera de som man jobbar ihop med.





Foto: Pexels, Pixabay

Samhällskollaps, naturkatastrof eller om kriget kommer... Oförberedd eller fullfjädrad prepper?

Kommer du ihåg stormen Ada 1969, orkanen Gudrun 2005 eller orkanen Per 2007? Flera var utan el länge, en del upp till 20 dagar, under den kallaste tiden på året.

Vad skulle fungera hos dig utan el? Är du förberedd eller tar du dagen som den kommer? Hur förberedd är du om du inte kan lämna ditt hem?

Preppers, eller Survivalism, är en rörelse av individer eller grupper som kallas survivalister, preppare eller preppers. De förbereder sig aktivt för möjliga framtida avbrott i lokal, regional, nationell eller internationell social eller politisk ordning.

Survivalister förbereder sig ofta för avbrott i den vanliga ordningen genom

att hamstra mat och vatten. De lär sig första hjälpen och självförsvar, förbereder självförsörjning och upprättar byggnader som hjälper dem att överleva eller "försvinna".

Tänkbara avbrott

Naturkatastrofer som orkaner, jordbävningar, snöstormar eller åska.

Nödväska, Bug-Out eller en överlevnadsask. Här listar vi några enkla sätt

NÖDVÄSKA. Fyll en liten väska med nödvändigheter för att du lättare ska kunna överleva i en nödsituation. Väskan bör gå att fästa vid bältet och kan innehålla:

- koklåda
- bränsle
- ficklampa

- signalbloss
- signalduk
- tändstickor
- varm dryck
- mat
- livräddningssäck.

EN BUG-OUT

BAG (BOB). En väska som fylls med nödvändigheter för att lättare

kunna överleva i 72 timmar. Till exempel i en nödsituation. En BOB kan innehålla:

- vatten
- mat (matfett, torkat kött, choklad, salt)
- kläder
- skydd (tält eller presenning)

- första hjälpen
- utrustning (regn skydd, verktyg för att göra upp eld, tillbehör för matlagning, ljus, överlevnadskniv, liten yxa, ficklampa, karta, kompass).

Det finns tre syften med en bug-out bag:

- Att snabbt kunna lämna sin bostad i händelse av kris. Väskan är redan packad.
- Den trygghet man kan känna av att ha allt det viktigaste som behövs för överlevnad i en enda väska.

*Katastrofer orsakade av människ-
or: kemiska utsläpp, radioaktiva ut-
släpp, krig och kärnvapenkrig, förtryck-
ande regimer.*

*Samhällskollaps*er som med-
för avsaknad av elektricitet, bräns-
le, mat och vatten.

Ekonomisk kollaps som kan bero på
manipulation av ekonomiska system,
inflation, deflation och/eller världsom-
spännande ekonomisk lågkonjunktur.

Pandemier.

Världsomspännande kaos eller nå-
gon annan oförklarlig apokalyptisk
händelse.

Hur skulle du klara dig?

Det finns allt från de som inskaffar sig
endast information till de som skaffar
sig ett ställe med självförsörjning för
att i flera månader upp till år klara sig
utan kontakt med omvärlden fysiskt.

Börja prata om risker

Kampanjen Krisberedskapsveckan star-
tade av MSB 2017 (Myndigheten för
samhällsskydd och beredskap). Kam-
panjen, som genomförs under en vecka
i maj, startade för att öka människors
beredskap men också för att kommuner
ska bli bättre på att kommunicera loka-
la risker till sina invånare.

Krisberedskapsveckan genomförs
nationellt genom annonsering och på
lokal och regional nivå av länsstyrelser
och kommuner.

Även organisationer som frivilliga
försvarsorganisationer och vissa företag
brukar uppmärksamma hemberedskap



Foto: Uwe Mücke, Pixabay

**Hur bra förberedda är vi för att hantera konsekvenserna av ett längre elavbrott, stor
brist på vatten eller ett kemiskt utsläpp? Svaren varierar. Frågar du en så kallad prep-
per är hen rustad till tänderna och har hög krisberedskap. Frågar du Myndigheten för
Samhällsskydd och Beredskap, MSB, blir svaret annorlunda.**

i samband med Krisberedskaps-
veckan.

2018 skickades broschyren "Om kri-
sen eller kriget kommer" ut till Sveriges
alla hushåll av MSB, på uppdrag av re-
geringen.

Broschyren tar upp hur människor
ska bli bättre förberedda på att hantera
och lindra konsekvenserna av allvarliga
olyckor, kriser och ytterst krig. Senaste

gången en liknande broschyr skickades
ut till alla Sveriges hushåll var 1961.
Mittuppslaget av broschyren innehåller
en checklista för hemberedskap.

Camilla Pedersen

camilla.pedersen@ifmetall.se



om du vill förbereda dig för ett avbrott i den vanliga ordningen

- Säkerhet – man kan klara sig i de flesta lägen i 72 timmar tack vare en bug-out bag.

Lämplig storlek för en bug-out bag är 35 liter eller något större.

EN ÖVERLEVNADS- ASK, ÄVEN NÖDASK.

Det är en förvaringslåda i fickstorlek och som innehåller några viktiga föremål som kan underlätta i nödsituation. Den kan innehålla:

- tändstickor
- levande ljus av stearin eller talg

- tändstål
- förstoringsglas
- synål och sytråd
- metkrokar och metrev
- kompass
- betaljus
- metalltråd till snaror
- trådsåg
- sjukvårdsutrustning (smärtlindring

- tarmlugnande medel, antibiotika, antihistaminer, vattenreningstabletter, antimalaria-tabletter, kaliumpermanganat)
- skalpellblad
- plåstersuturer
- plåster
- kondom (som



vattenbehållare).



Christian, Nicklas och Martin Landén på Landvetters flygplats för att välkomna Jeffrey Nielsen till Sverige.

Montören Martin Landén fann sin bror – ”barnet i USA” – Jag vill vara en del av hans vardag

En kylig dag i maj stämde jag träff med Martin Landén i hans hem i Götene som han delar med sin sambo och deras två barn. Martin är 28 år och jobbar på Volvo Cars motorfabrik i Skövde som montör.

På väg till Martin var jag full av förväntan för att få höra den fascinerande berättelsen om familjehemligheter och en ivrig jakt på brödraskap.

Historien tar sin början 1990, två år innan Martin föds. Martins pappa, Ingemar är på semester i USA med sina två barn Nicklas och Carina som han har tillsammans med en kvinna han precis gått isär med. Nicklas och Carina är alltså Martins halvsyskon. Under semestern träffar Ingemar en kvinna vid namn Mariana och de inleder en kort sommarromans. Väl hemma i Sverige

igen så träffar Ingemar Martins mamma och de gifter sig. I slutet av 1991 då Martin ligger i mammas mage ringer telefonen hemma i Götene och storebror Nicklas hör hur mamma, som är nygift och höggravid pratar engelska i telefonen. Samtalet verkar handla om ett barn i USA...

Sen är det tyst.

Och det fortsätter vara tyst i många

– Planen var att åka till USA under våren, men Coronapandemin tillintetgjorde den planen.

Martin Landén

år. Alla tror att Nicklas har missförstått eller hört fel och saken rinner ut i sanden. Åren går och när Martin är sex år får han ytterligare ett syskon, Christian som han delar både mamma och pappa med. Hans enda helsyskon. Efter ett tag lämnar Ingemar familjen och flyttar till Helsingborg och startar ett nytt liv med ny familj. Efter det har inte Martin eller någon annan av hans syskon haft någon kontakt med sin far.

Hur var det egentligen...?

Men under alla år har syskonen alltid funderat på hur det egentligen var med det där "barnet i USA". Vid ett tillfälle, ungefär 25 år efter att det påstådda samtalet ägt rum, är Martin, hans syskon och hans mamma samlade för att fira Martins son på ett-års dagen. Storasyster Carina uttrycker under kalasets att det är så roligt att alla syskon är samlade...

Martins mamma säger då skämtsamt: – Ja det är ju bara halvbrodern som saknas!?

Hjärnan gick på högvarv

Syskonen tittade på varandra och undrade vad hon menade? Martins mamma berättade då om det där samtalet 25 år tidigare, det där samtalet om "barnet i USA" som Nicklas hade tjuvlyssnat på.

Hon förklarar då att en kvinna ringt och talat om att hon hade fått barn och att barnet var Ingemars! Hjärnan gick på högvarv och hjärtat bultade hos de fyra syskonen.

Hur gör vi nu? Hur hittar vi honom?

Ny trend – köp ett DNA-kit

Pappa Ingemar har de ingen kontakt med och Martins mamma minns inte så mycket så det fanns ingen att fråga.

Carina, som på den tiden bodde i USA hade hört talas om en ny trend där man kunde köpa ett DNA-kit.

Det går till så att man lämnar saliv i ett provrör som sedan skickas iväg och analyseras för att ta reda på vilket ursprung man har eller om man har några okända släktingar. Carina chansar, köper ett test och hoppas på att den påstådda halvbrodern har gjort samma sak.

Martin, du har en halvbror

Det går ett tag och Martin och hans syskon väntar febrilt på ett svar från DNA-testet. I mars 2019 får Carina ett mail som förändrar syskonens liv för alltid. De har hittat en match! I mailet står att det med största sannolikhet finns en halvbror vid namn Jeffrey Nielsen. Martin och hans syskon börjar nu en intensiv jakt och spenderar många timmar på nätet för att hitta Jeff.

Vill träffa den nyfunne brodern

Till slut får Carina kontakt med honom och de beslutar sig för att träffas. Jeffrey flyger till Washington där Carina bor och de träffas på en restaurang.

Hon får reda på att han arbetar som militär och är uppväxt i New Jersey. Martin och de andra syskonen som finns hemma i Sverige vill så klart också träffa sin nyvunna bror.

Den 29 juni 2019 åker Christian, Nicklas och Martin till Landvetters flygplats för att välkomna sin bror till Sverige för första gången.

Jeff och hans fru, Paula älskar den svenska naturen och Jeff fascineras över sitt ursprung.

– Det var så klart känslösamt men jag var ändå väldigt lugn. Det skiljer bara 13 månader mellan mig och Jeff och det kändes som att vi klickade direkt, säger Martin när jag frågar hur det första mötet var.

Mer om Martins historia på SVT

– Vi hörs nästan varje dag, Alla vi syskon har en Messenger-grupp som heter "Sibling Bonanza" där vi skriver väldigt ofta om allt och inget. Jag känner verkligen att han vill vara en del av min vardag och jag vill vara en del av hans.

Detta är som sagt en fascinerande



– Det kändes som att vi klickade direkt, säger Martin och ger Jeff en broderlig kram.

historia och jag vill därför passa på att tipsa om att googla fram "min hemliga bror" på SVT. En dokumentär på ca 20 minuter där man får bevittna syskonens jakt på sin bror och Carinas första möte med Jeff.

Martin och hans familj hade egentligen planerat att åka till USA under våren 2020 för att besöka Jeff men på grund av den rådande Coronapandemin fick de ändra sina planer. Jag hoppas det inte dröjer allt för länge innan de båda bröderna kan träffas och krama om varandra igen.

Tack Martin för att du ville dela med dig av ditt och dina syskons liv!



Emma Lundin

emma.lundin@volvocars.com

Min matlåda

DAGENS FRÅGA:

Är Covid-19 över den 15 oktober när SkaraborgsNytt 3 kommer ut?



Mikael Gustavsson, Lidbil Lastvagnar, Lidköping



Mattias Rydin, Nimo Hova



Freddie Andersson, Volvo Lastvagnar, Skövde

Tror att vi ska vara aktsamma med att säga att det är över.

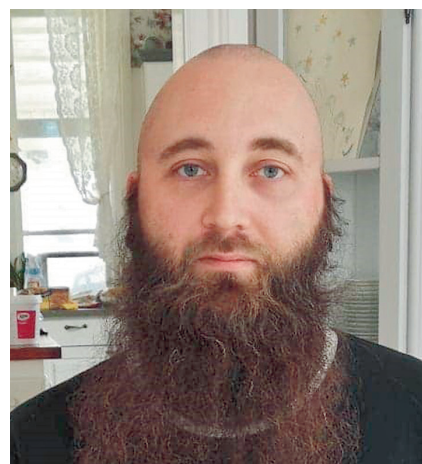
Nej tyvärr...lagt sig något, men det är inte över på länge.

Veckoranson...

... som brukar generera ett antal måltider. Perfekt när jag kör snabbluncher.



Simon Fridén, Lidbil Lastvagnar, Lidköping



Fredrik Julin, Volvo Lastvagnar, Skövde

Nej, jag tror inte det är över då.

Tror att en andra våg kommer efter semestern. Inte lika allvarlig som den första.

Samtliga vinnare av korsorden i årets SkaraborgsNytt 1, 2, 3 presenteras i årets sista utgåva. Den utkommer den 10 december.

Korsord på sidan 14



I Freddie Anderssons intresse för historia har flyg och flygvapnet ett särskilt stor plats.

Intresset för militär historia blev resor för att ta reda på mer Skulle Sverige ha klarat ett angrepp?

Freddie Andersson är allmänt intresserad av historia, men speciellt militär historia. Hur fungerade det svenska försvaret? Den frågan bidrog starkt till hans intresse för att ta reda på mer.

Freddie berättar att flygvapnet var väldigt integrerat i samhället under en tid. Till exempel var flera av våra riksvägar tänkta att kunna användas som landningsbanor i ett skarpt läge.

Under en facklig kurs börjande han prata med Per-Anders Blom, en annan av kursdeltagarna. De märkte att de hade gemensamma intressen; historia och flygvapnet.

Gruppen utökades

Sedan träffades Freddie och Mikael Gustavsson under en handledarträff. De hade också ett gemensamt intresse av militär historia. Deras släktingar var med i finska vinterkriget. Per-Andersson blev intresserad efter övriga hade pratat och visat bilder på IF Metall avdelning 27 där han jobbar. På så vis har han följt med på de olika resorna.

Resor till flera delar av Sverige

Clas-Göran som är Freddie's far blev intresserad eftersom sonen har visat olika saker och även förklarat hur efterkrigssamhället fungerade.

Freddie var den som tyckte att det skulle vara roligt och åka och titta på några av dessa platser och tog med sig övriga på resor runt om i Sverige.

Dåtidens hotbild

Första resmålet var Säve depå utanför Göteborg, även känt som gamla F 9. Det som drog där var själva fästningen och konstruktionen av fortet i berget och hur de olika system skulle fungera i en krigssituation. Säve depå byggdes först 1940 och invigdes 1943 under ett brinnande andra världskrig.

På 1950-talet byggdes ett nytt område. Då var man tvungen att säkra basen mot kärnvapenattack som var ett stort hot under mitten på 1900-talet.

Slutet på kalla kriget

Det som slog Freddie var hur mycket större och genomtänkt allting var:

– Man kan se på bilder och läsa om det. Men det är svårt att föreställa sig hur stort det verkligen är innan man besökt platsen. Det gjorde att man fick mersmak och började kolla runt på andra ställen som man kan åka till.

Det har blivit ganska många resor till olika mål. Ett exempel är fortet i Vaberget utanför Karlsborg för att nämna något närliggande.

Erstabatteriet är ett annat ställe som var ett av dom sista stora bygg-

nadsprojekt innan kalla kriget tog slut i början av 1990-talet. Ersta 12/70 batteriet ligger på Landsort som ligger i Stockholms skärgård. För att komma dit måste man åka båt.

Det som är intressant med dessa olika fort och gamla militära baser är att de är en del i ett försvar som innefattade alla delar i samhället.

Krav på skyddsrum

Ett exempel är att alla större hus, som trevåningshus och andra, innehöll skyddsrum med tillgång till vatten. Husen var bombsäkra för att de skulle ge skydd under ett kärnvapenfall eller dylikt.

Många av våra riksvägar var gjorda så att där skulle militära flyg kunna landa om våra flygbaser slogs ut.

Flera fabriker i landet hade beredskapsplaner för att kunna producera militärt materiel i händelse av krig.

I flera berggrum i landet fanns det utrymmen för att evakuera hela samhällen under en längre tid.

Freddie rekommenderar alla att åka och kolla på ett av dessa fort/baser. Då får man en inblick i hur man tänkte och agerade i försvaret under kalla kriget.

Johnny Gran

jonny.gran@volvo.com





Från övervikt, osunda vanor till en bättre hälsa och en ny karriär Efter 14 års anställning sade Colenz u

Colenz El Hasbani är 35 år och är anställd på Volvo Cars motorfabrik i Skövde... Tills för ett par månader sedan. Då sade han upp sig. Varför? Vi tar allt från början...

Sedan yngre tonåren har Colenz varit överviktig. Han levde då ett ohälsosamt liv med både rökning och onyttig mat. Han rörde dessutom på sig för lite. Sammantaget resulterade det i att han till slut fick svårt med andningen och orkade knappt någonting. Colenz hade astma och hans livsstil gjorde inte saken bättre.

Började med kostvanorna

2009 tröttnade Colenz på sig själv och tog ett beslut som kom att förändra hans liv. Han började med att ändra sina kostvanor. Under det första året åt han enligt en metod kallad GI. Mycket handlar då om att minska drastiskt på kolhydrater. Efter ett år gick han ifrån den metoden lite och började i stället

väga maten, räkna ut kaloriintaget och började dessutom att röra på sig.

Kycklingfilé och broccoli

I början var det mycket konditionsträning med intervaller både på gym och ute i naturen.

– Jag var dock periodare, tränade jättemycket ena stunden och i perioder ingenting. Men kosten försökte jag ändå hålla. Det blev mycket kycklingfilé och broccoli, säger Colenz och skrattar.

En ny livsstil

2010 tog det hela en vändning då han började träna mer frekvent.

– Det blev ca 4–6 pass per vecka. Det var jobbigt i början, men efter ett tag kände jag hur dåligt jag mätte om jag inte tränade. Det blev liksom en livsstil.

Colenz åt vanlig husmanskost men vägde som sagt maten och såg till att han inte fick i sig för mycket kalorier och fett. Det var nu den riktiga förvandlingen började.

När Colenz hade tappat några kilon och kände hur allt blev lättare började han kombinera sin konditionsträning med styrketräning. Det har han fortsatt med. För tre år sedan slutade Colenz dessutom att röka vilket han inte ångrar en sekund.

– Jag äter så klart onyttigt ibland, men då ser jag till att jag tränar ett extra pass den veckan, tillägger Colenz.

Driver restaurang tillsammans

Under 2017 träffade Colenz, Jons Gharib, en annan Volvoarbetare. De insåg att de delade intresset för träning och kost.

2018 började de diskutera olika idéer för hur de kunde ta intresset vidare och göra det till en karriär. På den vägen föddes Nutri Meals. Det är en restaurang som finns på Kungsgatan i Skövde.

– Det var så klart en lång resa från att vi tänkte tanken till att vi står här idag, äger och driver en restaurang tillsammans. De fick mycket stöttning av



Läs mer om Colenz El Hasbanis spännande nya karriär på www.nutrimeals.se



pp sig från Volvo Cars i Skövde

t.ex. Nyföretagarcentrum som hjälpte till och coachade. Lokalen på Kungsgatan var tidigare ett konditori och behövde mycket kärlek. All renovering, inredning och snickeri har grabbarna gjort själva och i juli 2019 hade de premiäröppning.

Ett tydligt koncept

Nutri Meals koncept går ut på att servera mat med dokumenterat näringsinnehåll. Det finns både dagens lunch, färdiga matlådor och catering. Att hålla koll vad man äter aldrig varit enklare.

– Vi vill dock vara väldigt tydliga med att alla är välkomna att äta hos oss, inte enbart människor som tränar eller bantar. Vi har mat för alla smaker. Enda skillnaden från en vanlig restaurang är att vi tillagar all mat med t.ex. kokosfett, ett hälsosammare alternativ till smör. Inga konserveringsmedel i maten och vi använder mycket veganska produkter i tillagningen. En annan skillnad är att du vet precis hur

mycket protein eller kalorier du får i dig genom att äta vår mat, berättar Colenz.

Stort intresse från landet

– Det verkar vara ett stort intresse för den här typen av restaurang. Vi har blivit kontaktade av människor från Karlstad, Västerås och Borås som undrar när vi ska öppna en restaurang i deras stad, säger Colenz stolt.

– Vi har en kille som kommer två gånger per månad från Örebro och hämtar 30 matlådor varje gång. Det är fantastiskt roligt att vårt koncept har mottagits så väl.

– Ett privat LSS-boende kommer tre dagar i veckan och hämtar mat till de boende. De är supernöjda.

– Metoden med den här kosten har hjälpt mig och nu vill jag hjälpa andra, säger Colenz.

Jag ser en fin inramad utmärkelse bakom kassan och Colenz förklarar då – med ett brett leende på läpparna – att han och Jens fick ta emot priset

för "Årets Rookie" på Skaraborgs näringslivsgala 2019.

Är inte detta en riktig framgångssaga så säg.

Egen sås med gott rykte och styrka

Jag fick en rundtur i köket där Colenz gjorde i ordning en burk med sin berömda och starka sås.

– När du äter den här kan du aldrig tro att den är nyttig, säger Colenz och räcker mig burken.

Jag åt faktiskt såsen till middag när jag kom hem den kvällen. Den var god. Receptet är dock hemligt.

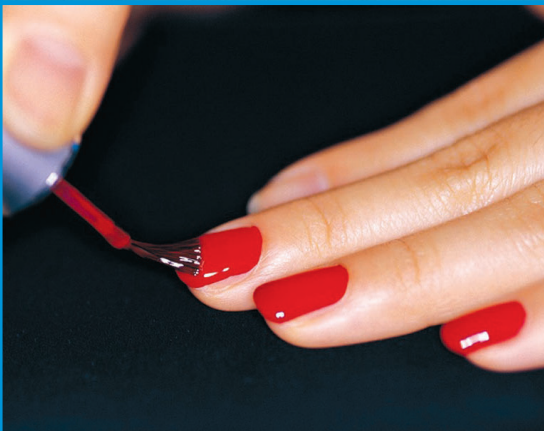
Jag tackar för mig, gratulerar till framgångarna och uttrycker min beundran för hans hängivenhet.



Emma Lundin

emma.lundin@volvocars.com





DELAR MED SIG AV KUN- NANDE	FRISK OCH VID SUNDA- VÄTSKOR	LITTE- RÄRT FANTASI- FÖSTER	HÄRT EX SÖLDAT FÖR SITT VÄR	KAN PRYDA T EX VÄGG	KAN MAN MED KNYT- NÄVEN	FÄR OSS ATT DARRA I KNA- VEKEN	ÄLDRE TIDERS ÅK	VERKLIG- HETS- FLYT GLUTTA	GREK
→			→						
HAN TOG HAND OM BAGAGET			ALLTFÖR TANIG DEN KAN TRAKTOR GÖRA ÖVER- FLÖDIG VÄXT		DET KAN VARA BUS- FASÖNER SKRYMSLE			SÅDAN VARAR LÄNGE	
MAT- RÄTT FÖR- NIMMAS		ORSAKAR SLASK FÖR- SIKTIGT		FLÖDE	UT- GIFTER FÖR FÖRETAG		KAN FÖR- SES MED HÄNGE SKYL		
SAM- HÄLLE	ROVDJUR VILL NOG DAMEN KALLAS				STÄLLER SIG IN DEN GODA FÄGELN				
KANGSE EN FÖR PEN- NINGAR	GROV OCH SÄTSIG FORDON			TRÄD KAN SKE T EX PER CYKEL			BUSFRÖ BORDE HÄLLAS L...	GIFTIGT ÄMNE	
SPRATT ELLER RAPP- NING			FÖREMÅL SÅ SER OFTA NY- FIKEN						GÅ ILLA
LÄTER MUNNEN GÅ		MÅLTID KAN VARA EN					EN SOM BÖR BE- HÄRGA BOK- FÖRING	REDSKAP DE GÄM- LA HAST- ARNA	
→			→	→	SMÅTT KAOTISK				
KRYDD- STARK MAT KAN GÅ- GAS HA...					NÖJSAM VERK- SAMHET TYF AV PÄNNAN		NEDER- LÄNDERNA BEHÖVER PLANTOR		
					FATTAS I POSITIV			SÅGS MAN ÖVER EFTER- TRAKTAT	
		FÄR MAN IBLAND HÖRA PÅ FESTEN	KAN STEKEN FÅ SMAK AV						FÖR- VISGO
		NATUR- VÄGEN I NORDISK FOLKTRO							
		HJORT- DJUR			VÄV, OFTAST I YTTER- FLAGG		KON- FESSION EN ÖVERDEL		
		DEN ÄRVER MAN							
		VILL MAN LÄMNA HOS- PITAL			KULÖR FÖRE- BÄDAR				
						FINARE BAGARE FOGLIG, KUVAD			
		JÄMNAT MED MARKEN					GEMAK DEN ÄR SLÄKT MED RAPS		
		KRIGS- TÄG - FÖRR	100 CEN- TIMES I ALGE- RIET					GJORDE SKYTTE	UPPSLAG
		DET ÄR VANLIGT I SKÄR- GÅRD	OMRÅDE I NORD- AFRIKA	RÖSTIG I RÖRET HÄLET I VULKANEN		SÅDAN STUND ÄR TRIVSAM			
		SKAPLIGT SPORT- FISKAR- BYT					IBLAND I BADRUM SPRIT- DRYCK		
					GIVES IBLAND PÅ Sjukhus	I DEN KAN TING FÖR- VARAS			
									TRÄGNA TILL- SÄGEL- SER
						FÖGA AV LÄGSET KAN VARA MILITÄR			
		ÅKOMMA ÄR MAN ALERT ÄR MAN...			FARTYG FÄR IBLAND DREJA...		HAR SIN NAGEL	HON- DJUR	
			SKA MAN I Vissa SÅNGAR						
		RESER	KLÄMDE TILL		FICK NOG LITEN PÅ TÅ			GJORDE MAN NOG RÄTT	

Rätt lösning skickas till IF Metall Östra Skaraborg, Box 84, 541 22 Skövde. Senast den 19 oktober 2020 vill vi ha ditt svar. Priser: 1:a pris, 4 st Trisslotter, 2-3 pris, 2 st Trisslotter. Rätt lösning på detta korsord publiceras på våra hemsidor vid detta nummers utgivning. www.ifmetall.se/avd27 och www.ifmetall.se/avd28

Namn _____

Adress _____ Postadress _____



En grundkurs i silversmide hos Bodil

– Bara fantasin sätter gränser

Bodil Andersson arbetar på IAC i Skara. Hon är också förtroendevald revisor i IF Metall Västra Skaraborg.

En solig eftermiddag var det tänkt att jag skulle lära mig grunderna i silversmide hos henne.

På några timmar ska jag göra det som tog Bodil fem år. Det blir nog svårt. I dag gör Bodil allt från ringar, nyckelringar, armband och örhängen.

– Det är bara fantasin som sätter gränser, säger hon. Jag har en egen verkstad och dit går jag när jag vill vara ifred och bara vara.

Avancerat silversmide

Sen börjar Bodil berätta vad hon gör. Jag förstår rätt snabbt att det här är avancerat.

I mina öron låter det som att man måste vara kemist för att det ska bli bra.

För att få fram silvret till ytan så ska det i Betabad (Bodil använder citronsyra)

Då blir det en reaktion och silvret kommer fram.

– Nåt elektriskt, typ, säger Bodil och ler.

I dag ska vi göra en ring med kärleksknut.

Bodil börjar med att knipsa av en bit silver tråd och gör knuten.

Sedan i skruvstället och dra för att knuten ska bli liten och passa på ringen.

Sedan ska den formas och lödas ihop. Till det använder hon gasolbrännare, lödvatten och lod.

Många verktyg behövs i verkstaden

Efter det ska ringen ned i syrabadet för att få fram silvret, då blir den vit sen rundas igen. Nu ska den slipas blank.

Till sist ska en stämpel in i ringen för att visa hur mycket silver det är i den innan sista putsningen/ glansning ska till.

Bodil berättar vidare att det är mycket grejor och verktyg man behöver för att silversmide många olika verktyg olika tänger, hammare, smidesstål med mera.

Hon har inköpt sig en vals för att kunna platta ut silver till lagom tjocklek.

Den kostade 21 000 kr och de pengarna fick hon från försäljning av sina målade porslinstomar.

Bodil använder valsens till att göra nyckelringar och vanliga ringar bland annat, som hon gör av silverbestick. Det är noga att det är stämplad med 830s och inte nysilver.

– Arbetet inkräktar på fritiden...

Just nu smälter hon ned silver och håller i kallt vatten och då blir det hängsmycken i olika former.

Vi avslutar med en visning av alla hennes smycken och jag tittar även till tomtarna.

När jag åker därifrån så undrar jag: Hur orkar hon?

Men det är väl som hon själv säger: – Ibland tycker jag att arbetet inkräktar för mycket på fritiden.

Är någon intresserad av att köpa eller titta på Bodils alla hantverk så är det bara att höra av sig till henne. Ring 073-365 57 62 eller skicka e-post på bodil.pelle@hotmail.com



Marie Olsson

marie.olsson@ifmetall.se

1 A-kassa och inkomstförsäkring
Du kan få ersättning från vår a-kassa om du blir av med jobbet. Dessutom ingår en inkomstförsäkring i medlemskapet.

2 Schyssta villkor och bra lön
Tack vare våra kollektivavtal får du bland annat en rättvis lön, regelbundna löneökningar, rimliga arbetstider, övertidsersättning, ob-tillägg och arbetstidsförkortning. När du jobbat klart kan du glädjas åt den extra avtalspensionen.

3 En säker arbetsmiljö
En bra arbetsmiljö är viktig för att förebygga olyckor och sjukdomar. Vi ser till att arbetsgivaren följer arbetsmiljölagen, och att det finns skyddsombud som jobbar för din säkerhet och ditt välmående.



7 bra anledningar att vara med i IF Metall

4 Hjälp och stöd när det behövs
Vi ger dig råd och stöd vid uppsägning, rehabilitering, löneförhandling med mera. Om det krävs kan du även få rättshjälp. Vi jobbar också för att du ska få växa i din yrkesroll så att du har en kompetens som efterfrågas även i framtiden.

5 Inflytande på jobbet
I många viktiga frågor måste arbetsgivaren förhandla med facket på arbetsplatsen innan beslut tas. Det kan exempelvis handla om förändringar av arbetstider och arbetsuppgifter, eller hur lönen ska utvecklas och fördelas på arbetsplatsen. Du kan vara med och påverka detta.

6 Försäkrad både på jobbet och fritiden

Du kan få ersättning för såväl arbetsskador som olycksfall på fritiden, och när du är sjuk, genom våra kollektivavtal och medlemsförsäkringar. När du är föräldraledig kan du dessutom få en extra ersättning.

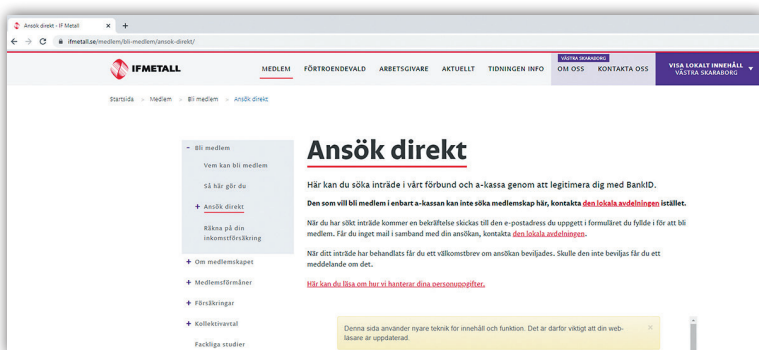
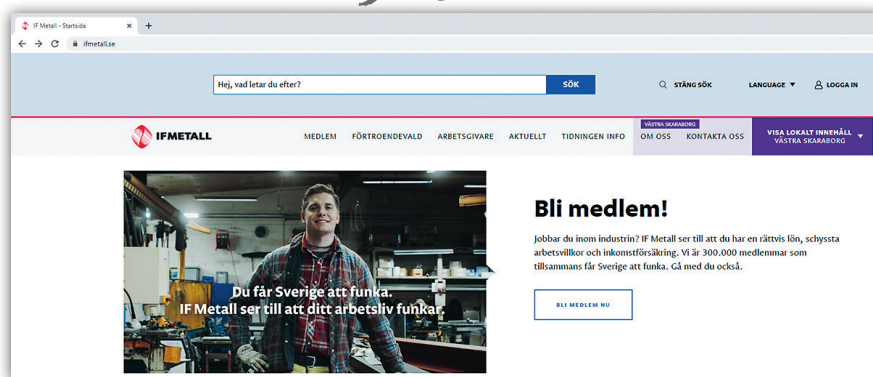
7 Tillsammans är vi starka
Det är svårt att ensam kräva sina rättigheter. Men du är inte ensam. Vi är över 300 000 medlemmar. Tillsammans kan vi förbättra villkoren för alla industriarbetare och öka rättvisan i samhället.

Vad kostar det och hur blir jag medlem?

Medlemsavgiften beror på din inkomst.

I genomsnitt är avgiften i IF Metall 1,5 procent av inkomsten, vilket blir 435 kronor i månaden om du tjänar 29 000 kronor.

För medlemsavgiften får du a-kassa och inkomstförsäkring om du blir av med jobbet.



Så här går du med i IF Metall

Det är enkelt att bli medlem i IF Metall. Du kan själv söka medlemskap på ifmetall.se om du har BankID.

Eller prata med en facklig representant på din arbetsplats eller kontakta IF Metall Östra eller Västra Skaraborg.

På sidan två finns kontaktuppgifter till de båda avdelningarna.

Ansök enkelt med BankID.

