

FFV-U/CVA

Personaltidning inom FFV Underhåll/CVA

CVA-nytt nr 6 augusti 1978

Bättre kost - vad kostar det?



Husmor Elsa Holmgren t h diskuterade olika alternativ till grönsakstallrik med hemkonsulent Gunilla Morén.

Foto: Ingemar Kjellberg

– Det är främst männen som stretar emot när det gäller en ändrad kosthållning. Dom är ofta ytterst konservativa på den punkten.

Gunilla Morén, hemkonsulent vid Landstinget, talar i kraft av sin yrkeserfarenhet.

– I det säsattande Sverige kunde man göra en insats ur närings-synpunkt om man helt lät bli att servera säs. Inte heller magra människor är betjänta av att äta mycket fett. Men ofta fortsätter folk att äta felaktig kost ända tills det uppstår akuta problem. Först då tar man till motåtgärder och inte så sällan blir det då fråga om drastiska åtgärder och vansinniga metoder.

Hela torsdagen den 15 juni hade Gunilla Morén vikt för ett besök på Gyllene Balken och en genomgång av vår kost. För att bilda sig en uppfattning om de speciella förhållanden som råder på vår mäss började hon dagen med att ta sig en titt på köket. Sedan slog hon sig ned i matsalen för att följa lunch-rushen och rutinerna kring denna. Med de nya erfarenheterna på fickan ägnade Gunilla eftermiddagen åt att samtala med matråd, mässtyrelserepresentanter och personal från kök och hälsocentral.

Dåligt gensvar på enkäten

Sedan lång tid tillbaka har röster upprepade gånger höjts bland lunchgästerna med krav på lättare kost och mer grönsaker. Våra matråd tog därför kontakt med Gunilla Morén för att få råd och hjälp med en "lättallrik" till rimligt lunchpris.

Gunilla: – Råkosten är ur hälsosynpunkt nödvändig att få



accepterad hos gemene man. Men den måste göras attraktiv och serveras med dressing av olika slag. På vissa matställen serveras en torr och eländig råkost som får det att knöttra sig i skinnet av ren ilska. En grönsakstallrik ska inte heller med hänsyn till näringsvärdet behöva vara dyr. Här får man ta till råkosten i högsta grad. Det krävs ju inte att man använder importerade grönsaker.

Den enkla enkät som matråden gick ut med i CVA-nytt i början av juni fick ett betydligt lägre gensvar än väntat. Endast 74 personer anmälde sitt intresse för en grönsakstallrik.

Gunilla: – Det är egentligen inte förvånande att så få tänker på vad de stoppar i sig. Det hör ju till gammal mattradition att välja fet mat framför mager. Och traditioner bryter man inte så lätt. Att sedan vissa kategorier människor med

NY BUSSTAXA – BILLIGARE RESOR

Västmanlands Lokaltrafik AB har sänkt sina busstaxor och följande priser gäller från den 1 augusti.

	Enkel biljett	Rabatt-kort	Månads-kort
Från Arboga till Ekbacken/CVA	2:-	17:-	—
Från Kungsör till CVA/Ekbacken	5:-	38:-	130:-
Från Köping till Ekbacken/CVA	7:10	53:-	162:-

En ny leverans har nu anlänt av blå, kortärmade tröjor med CVA IF emblem i gult. Tröjorna finns nu för försäljning hos Kerstin Larsson, 8826, förrådet Gamla telehallen. Pris: 15 kronor. Storlek: 3 - 7.

besvär som allergi eller magkatarr kräver speciell kost måste man hela tiden väga mot befintliga och kanske ofta små resurser.

Efter förmiddagens rundvandring i mässlokaler gav Gunilla sitt betyg åt köket.

Ett mycket tungarbetat kök med undermåliga avställningsytor och förvaringsutrymmen. Under nuvarande omständigheter kan personalen inte sägas vara för liten eftersom en större personal inte skulle ha möjlighet att öka effektiviteten nämnvärt i de alldeles för små utrymmena.

Kan man lära gamla hundar sitta?

Det vore lyckligt om man från tillagningssidan hade möjlighet att styra kostsammansättningen med tanke på näringsvärdet, anser Gunilla Morén.

– Den traditionsbundna maten ska ju inte tas bort utan göras smalare i tillagningen. Man kunde inskränka på fett och säser till exempel. Här får intresset från kökspersonalens sida stor betydelse.

Kurator Eivor Jonsson: – Många människor lever i den tron att det hör till att gå upp i vikt när man blir äldre. Det är fel! Dessutom har det bildats någon form av hysteri kring vitamin-ätandet och en dålig kost kompenseras med piller. Men varför servera en burk vitaminer istället för vettig mat? Jag tror att det krävs en ändrad grundinställning här.

Husmor Elsa Holmgren: – Men kan vi lära gamla hundar sitta? Om vi ska ändra människors grundinställning skulle vi behöva ordna någon form av dietkök. Och tar vi bort till exempel ärtsoppan eller någon annan husmanskost från matsedeln då blir det ett ramaskri - tro mig. Idag är det torsdag och hälften av alla lunchgäster valde ärtsoppa och pannkaka före den lättare rätten.

Gunilla: – Det är nog helt riktigt att man här måste föra en mjuk linje. Om man kan väcka intresset kring den enskilda individens problem så får man säkert en positivare reaktion för en förändring. Mitt förslag för just er matsedel är, att rätterna fördelas på en verkligt tung och en verkligt lätt maträtt. Kanske ska man också satsa mer på en smaltallrik - eventuellt sallad - istället för en grönsakstallrik.

Elsa: - Om vi satsar på en grönsakstallrik kommer det att innebära mer arbete för vår personal. Dessutom kommer det att uppstå förvaringsproblem som måste lösas på ett eller annat sätt. Därför får vi nog gå in för någon form av förhandsbeställning. Grönsaker är ju dyr mat och då måste vi få veta på förhand hur stor åtgången blir för att slippa slänga för mycket.

Grönsakstallrik på prov

Vid CVÖ har man gjort ett försök med grönsakstallrik. Det berättar husmor Kerstin Ljungqvist. Först gick man ut med en förfrågan varvid 29 intresserade anmälde sig. Till en början gick det hela enligt planerna, men efter en tid avtog intresset. Den sista tiden som försöket pågick hade man bara två entusiaster kvar. Det har nu gått ett par månader sedan grönsakstallriken helt försvann vid CVÖ.

Kommer det att gå på samma sätt här vid CVA?

Elsa: – Ska jag vara helt ärlig så tror jag nog att det blir på det viset här hos oss också. Men vi har lovat att göra ett

försök och det löftet ska vi hålla.

Från den 28 augusti finns det möjlighet för den som så önskar att få grönsakstallrik till lunch. *Förutsättningen är dock, att beställning har gjorts närmast föregående arbetsdag. Ring alltså den 25 augusti till husmor, tfn 150, om du vill äta grönsakstallrik premiärdagen. Regeln om "dagen-före-beställning" gäller sedan så länge försöket pågår.*

Elsa: – Vi ska servera tre sorters varma grönsaker plus sallad och tomat eller gurka. Dressing får den som så önskar. Vill någon äta enbart kall sallad går det bra att uppge önskemålet vid beställningen. Priset blir 9 kronor precis som för varmrätten.

Ta en titt bakom kulisserna

Det är inte bara vår lunch som personalen i köket arbetar med. På schemat står uppgifter av de mest skiftande slag.

Kaffebeställningar ska göras iordning och packas i korgar. Det rör sig om ett 50-tal dagligen.

Sedan två år tillbaka sköter man om beställningen av matlådor. Ca 70 lådor dagligen med olika rätter är inget ovanligt. Ofta kan det bli ännu fler.

Tvätt av rockar som används i de "rena rummen" har också fallit på mässpersonalens lott. Och man lagar rockarna vid behov. Dessutom har man den egna tvätten att sköta.

Vi ska inte heller glömma att det tillkommer luncher, middagar och fester vid sidan om den dagliga rutinen.

Lägg sedan därtill att den mat vi serveras till största delen är "hemlagad". Det är en mycket liten del av vår lunch som består av halvfabrikat eller färdiglagad mat.

Elsa: – Nog är det en hel del vi gör som folk i allmänhet inte känner till. Därför är det också självklart att om intresset blir stort för den nya grönsakstallriken så måste vi få en förstärkning av personalen. Redan nu är vi i skriande behov av ny utrustning. Som ett exempel kan nämnas att det behövs mer tallrikar, bestick och brickor för att i någon mån lätta på arbetspressen i bland annat disken.

Långtifrån alla är nöjda med den mat som serveras, vilket väl får anses vara helt naturligt. Med så många lunchgäster kan inte alla smakrikningar tillfredsställas. Men tråkigt är det att en del gäster framför sina klagomål i anonyma meddelanden på servetter och annat. Ordvalet hör inte heller alltid till det man är van vid.

Elsa: – Det har nog undantagsvis hänt att vi fått ett berömande ord bland dom anonyma "brev". Men nog vore det både enklare och trevligare om var och en som vill klaga på eller berömma maten kommer till oss personligen. Vi tar gladeligen emot alla. Och den som vill se hur vi arbetar i köket får gärna komma på besök. En titt bakom kulisserna kunde nog vara nyttigt både för oss och för våra gäster. ■

DAX IGEN!

Den 1 september blir det stor nypremiär här i Arboga. Då startar Gång-på-Gång och vi ska börja CVA IF-Trimma oss till bättre hälsa med motion. Kanske ligger det också ett pris och lurar i bakgrunden.

TRIM-korten kommer att finnas tillgängliga på sex centrala anslagstavlor. Men mer om det står att läsa på den löpsedel som kommer att anslås i slutet av månaden. Håll ögonen öppna!

Man fick nog mer pengar för förslagen tidigare



Känns herrarna igen? Den 22 maj samlades följande "förslagsveteraner". Övre raden fr v Sven-Ake Andersson, Tomas Persson, Stefan Lindström, Tage Persson, Owe Asp, Sven Johansson. Nedre raden fr v Lars-Erik Bäcklund, Lars-Erik Gäfvert, Mats Eklund, Kjell Andersson, Bengt Olsson och Roger Eriksson. Hans Julle, Uno Andersson, Östen Drugge och Sven-Erik Carlsson kunde inte delta vid utdelningen. Foto: Hans Hedén

– Det behöver inte ta speciellt lång tid att kläcka idéer, dom kommer man på under arbetet. Men vad som förvånar mig är att det ibland tar så lång tid att få fram resultat av förslagen. Så nog är det tur att man får ersättningarna innan förslagen är genomförda.

Det säger Lars-Erik Gäfvert, 6951, som jobbar med demontering av RM8.

– Det tog nästan ett och ett halvt år att få fram en ändring på ett verktyg som jag föreslagit. När det till slut var klart visade det sig att verktyget var för vekt därför att man använt fel material. Sedan dess har jag inte sett till det längre.

I snart två år har Lars-Erik arbetat vid CVA. En flitig förslagsställare är han och hade vid förslagskommitténs senaste möte nio uppslag med i protokollet. Kommitténs beslut: ett länades utan åtgärd och ett bordlades. Av övriga sju förslag belönades ett med minnesgåva – en kniv – och sex ersattes med sammanlagt 2.000 kronor.

– Har man varit bilmekaniker i 17 år med egen bilverkstad så har man vanan inne att arbeta med verktyg. Kanske har det gett mig en blick för hur verktygen ska se ut för att fungera bäst.

Sexton förslag på knappt två år

Sitt första förslag lämnade Lars-Erik på våren 1977 några månader efter att ha börjat sitt arbete med RM8. Omkring sexton förslag har det hunnit bli med tiden, tror han. Fler lär det komma eftersom RM8 är en invecklad motor och fortfarande ganska ny i underhållssammanhang.

– Ofta är verktygen föråldrade och har inte följt med i utvecklingen. Där finns ju en källa till idéer. Men många av förslagen kommer också till på skyddsområdet. Man försöker hitta lösningar på hur man ska undvika skador i arbetet.

Det är inte särskilt krångligt att ställa förslag. Man använder blanketten som finns vid förslagslådan, skriver ned sin idé med skiss och ritningsnummer om så krävs. Sedan lägger man resultatet i lådan och väntar.

– Ibland kan det dröja rätt länge innan idéerna behandlas. Det beror på om man lämnar förslaget i början eller slutet av en förslagsperiod. Om det sedan beslutas att idén ska sättas i verket kan man själv få hjälpa till med utformningen.

Den 22 maj fick Lars-Erik både en belöning och kontant ersättning. Visst är det en sporre tycker han.

– Och det gör väl också sitt till att det är en väldigt bra stämning på verkstaden med fin sammanhållning mellan grabbarna och arbetsledarna.

Däremot har Lars-Erik en känsla av att ersättningarna för de enskilda förslagen är lägre nu än de var då han började arbeta här. (Är kanske förslagsverksamheten också märkt av inflationen?).

– Det blev 900 kronor kvar av 2.000 när skatten var dragen. Man kanske skulle lämna ett förslag om att företaget betalar skatten, ungefär som man gör på Penninglotteriet eller Tips-tjänst. Kniven har jag förresten stor användning av och den var ju skattefri. Vass och bra är den och kommer väl till pass nu när jag håller på med ett husbygge. ■

GRATIS KONDITIONSTEST

Alla ni som av någon anledning inte hade möjlighet att delta i konditionstestningen i juni månad - här är er chans! Kommunens fritidskontor ordnar gratis konditionstest i Sturehallens spegelsal onsdagar klockan 18.

Men - ni måste beställa tid för testning. Ring Arboga Kommun, tfn 127 40, och begär fritidskontoret.

GRATIS ÅSKÅDARPLATS

vid FFV-mästerskapen i tennis finns det för var och en som vill följa tävlingarna på nära håll.

Mästerskapen kommer att hållas här vid CVA den 26 och 27 augusti. Välkomna att hålla tummarna för våra lokala förmågor!

TACK

Ett hjärtligt tack till alla för blommor och presenter som jag fick vid min pensionering.

Rune Harlén, f d 6630

Ett hjärtligt tack till alla för uppvaktningen med blommor och presenter på min sista arbetsdag vid FFV-U/CVA.

Maja Karlborn, f d 8660

För vänlig hägkomst på min 50-årsdag får jag framföra mitt varma tack.

Sture Stridsberg, 4703

Ett varmt tack för gratulationerna på min 50-årsdag.

Harry Andersson, 5743

Till alla arbetskamrater ber jag att få framföra ett varmt och hjärtligt tack för alla de gåvor jag fick på min 60-årsdag.

Harry Hahne

Det blev litet tunnslätt med (läs: inga) artiklar i förra numret av CVA-nytt angående kroppsliga aktiviteter. Nu tas skadan igen och här presenteras både gammalt och nytt.

BADMINTON



En till synes belåten singel- och dubbelmästare var Lars-Ove Antonsson t v. Här tillsammans med dubbelkamraten och likaledes mästaren Elif Nilsson. Foto: Thomas Kihlman

Den äldsta nyheten gäller CVA IF klubbmästerskap i badminton. Resultaten härrör sig från den 16 april då tävlingarna avgjordes i Sturehallen.

A-grupp

- 1 Lars-Ove Antonsson
- 2 Kreso Milic
- 3 Kustas Tael

Dubbel

- 1 Lars-Ove Antonsson/Elif Nilsson
- 2 Lindström/Milic
- 3 Tael/Norling

B-grupp

- 1 Lennart Olofsson
- 2 L Jauring
- 3 R Berggren

KORPEN

Stora och små framgångar har CVA-lagen rönt inom sporttävlingar anordnade i korporationens regi. Här är några av resultaten.

Badminton

Div I

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 CVA Ekbacken | 8 p |
| 2 CVA Tele | 4 p |
| ... | ... |
| 5 CVA Veteranerna | 0 p |

Div II

- | | |
|-------------|-----|
| 3 CVA Vägen | 8 p |
| 4 CVA SIM 1 | 6 p |
| ... | ... |
| 7 CVA 21 | 0 p |

Damserien

- | | |
|-------------|-----|
| 2 CVA Optik | 4 p |
|-------------|-----|

Div III

- | | |
|--------------|-----|
| 1 CVA Norr | 8 p |
| 2 CVA 44 | 8 p |
| ... | ... |
| 5 CVA Hjallu | 4 p |
| 6 CVA P/C | 0 p |

- CVA Brottarna ute-slutna pga 3 walk over

Div IV

- | | |
|-------------|-----|
| 5 CVA SIM 2 | 6 p |
|-------------|-----|

Skytte

Lagtävling 200 och 300 meter

2 CVA Lag 4		
Lars Karlsson	87	} 275 p
Åke Dandanell	95	
Bengt Moell	93	

3 CVA Lag 1		
K-G Lurén	79	} 270 p
Gunnar Arvidsson	94	
Rickard Arbrink	97	

Övriga CVA-lag i poängföljd

CVA Lag 6	269 p
CVA Lag 2	263 p
CVA Lag 3	259 p
CVA Lag 5	241 p

Mästerskap 200 meter

4 Ivar Broberg	183 p
----------------	-------

Mästerskap 300 meter

2 Rickard Arbrink	187 p
3 Gunnar Arvidsson	185 p
4 Bengt Moell	184 p

Fotboll



Glatt och villigt ställde sig mästarlaget Truckarna framför kameran. Övre raden fr v Conny Sirby, Leif Andersson, Hans-Erik Larsson, Ulf Eriksson, Lars Andersson. Nedre raden fr v Håkan Jansson, Bo Hahne, Anders Greén (lagkapten) och Bengt Wallbom. Foto: Hans Hedin

Damer 7-manna

3 CVA IF	4 p
----------	-----

Herrar 7-manna, grupp I A

1 Motor	20 p
...	...
4 FC Ekbacken	11 p
5 Radio Nord	11 p
...	...
8 El Frikadellos	7 p
9 Players	6 p

Herrar 7-manna, grupp II B

1 Truckarna	16 p
-------------	------

En fotbollscup för 7-manna lag kommer att starta omkring den 14 augusti.