

ASRA NYT

Arbejderhistorisk Samling Ringkøbing Amt

39. årgang

nr.1

2022



Læs inde i bladet:

Fortsættelsen af Erik Lystbæk Kristensens historie om brunkul brydning i Spåbæk.

På billedet herover ses den store maskine han blev gravemester på, som vejede 92. tons.

SSN:0996-2939

ASRA NYT - Udgivet af ASRA
Museumsgade 32. 7400 Herning

ASRAs hjemmeside:

www.asra.dk

Formand:

Villy Sørensen

Boghvedevej 10.

7490 Aulum

Tlf. 40533176

mail: formand@asra.dk

Kasserer:

Inge Marie Jensen

Stabyvej 39. Staby 6990 Ulfborg

Tlf: 23834577

mail: kasserer@asra.dk

Redaktion:

Arkivgruppen

Leo Skaaning

mail: blad@asra.dk

Arkivmedarbejdere:

Jørgen Aarestrup-Nielsen

Jørgen Markmøller

Jørn Jensen

Inga Ries Pedersen

Tove Nykjær

Gerda Olesen

Leo Skaaning

Henry Ammitzbøll

Trykt med hjælp fra

Metal Herning

Deadline for næste nr.

1.april 2022

Indhold:

side. 2. Kolofon

side. 3. Formanden har ordet

side. 4. Brunkulbrydning i Spåbæk

side. 12. Hvem er du?

side. 13. Gode råd til dig.

side. 15. Et Frit Parti

side. 17. Danmark for folket

side. 18. Mit-ID

side. 19. Ane Maries Liv på heden

side. 20. Dagsorden

Generalforsamlingen 2022

Forsiden:

Forsiden har denne gang den store gravemaskine fra historien Erik Lystbæk Kristensen beretning om brunkuls brydning i Spåbæk.

Det er rigtig spændende at få sådanne beretninger i ASRA NYT.

Alle som har en god historie fra deres arbejdsplads er velkommen til at kontakte redaktionen af bladet, og få plads, så andre kan få glæde af historierne, og noget at vide om hvordan arbejdslivet var på den tid.

Vi hører tit nogen benægte, at det kan ikke være rigtigt at man arbejdede så mange timer om ugen og ligesådan om dagen, og man ikke fik mere for det.

Arbejdsforholdene er også svære at forstå, at det kunne foregå, uden nogen myndighed skred ind.

Formanden har ordet



Formand Willy Sørensen

Så har vi taget hul på et nyt år, og det ser ud til, at vi slipper af med alle corona restriktionerne, selvom vi jo stadig er ramt af høje smittetal. Nu er det så op til den enkelte at prøve på at beskytte sig i hverdagen.

Arbejdet på arkivet er ved at finde ind i sin normale gænge, og alle er ved godt mod. Bestyrelsen er i gang med at planlægge generalforsamlingen.

Her vil bestyrelsen komme med nogle forslag til nogle få ændringer til vores vedtægter, så de kommer i overensstemmelse med den måde, vi allerede arbejder på i arkivet. Der er også en præcisering til valg af revisor.

Jeg håber, at rigtig mange vil komme til vores generalforsamling den 7. marts 2022 kl. 19.00 i HISTORIENS HUS.

Bestyrelsen er også i gang med at fastlægge aktiviteter for året. Herom vil der komme nyt i kommende ASRA NYT, dog kunne det være rigtig godt, at dersom I har en Mail adresse, at vi så også har den, så vi hurtigt kan

sende nyheder ud til jer.

Hvis der blandt vores medlemmer eller bekendte heraf, er nogle, der kunne have ønske om at besøge ASRA, for at se, hvad det er vi går og laver, eller der er en og anden, der går og gemmer på en oplevelse fra sit arbejdsliv, og gerne med et foto eller to, så giv os et kald på telefon eller skriv en mail.

Telefon numre og mail adresse findes andet steds i bladet.

Arrangementer ASRA tænker at afholde eller være med i i det kommende år.

4.Maj arrangement som Afholdes i Historiens Hus.

Det er Historisk Forening der er arrangør.

Guidet tur til Søby Brunkulslejer.

ASRA står for arrangementet.

Sangaften i Historiens hus

ASRA står for arrangementet

Kulturfestival i Herning fra d. 11. til 18. Juni

Arrangementerne er under udarbejdelse, der vil blive sendt program og oplysninger om arrangementet ud enten i bladet eller som nyhedsbrev. Vi vil gerne, at du giver os din mail-adresse, så vi kan sende det elektronisk Porto er dyrt nu om stunder

Forsættelse af brunkulsbrydning i Spåbæk af Erik Lystbæk Kristensen.

Et farligt arbejde.

Hvis det drejede sig om store kul, så læssede gravemaskinen dem direkte i kasserne. Derimod skulle stoker og smuld læsses med håndkraft, for at være så rene som muligt. Vi holdt i bagtippen og tog overjord af.

På landsiden stod der en gravemaskine og højste kullene op i kasser.

Det blev siden mit job.

Det var et forbigt arbejde, for brinken kunne skride, selv om der var passende anlæg. Det er sket, at en maskine er skredet i graven, fordi brinken gav efter. I sådan et tilfælde er det heldigt når gravemesteren slipper fra det med livet i behold. I vores leje brugte man en Pedershaab gravemaskine, den var vanskelig at komme ud af. Enten skulle man ud af forvinduet, og det var den vej maskinen skred, og bagdøren var umulig at kravle op til, når maskinen stod på enden.

Så det må have været som et ophold i en undervandsbåd, når maskinen skred i graven. Jeg har set en skride ned, og det var ikke noget rart syn. Denne maskine skiftede jævnlig mester, for de blev simpelthen tossede af, at se den i graven. Jeg kørte sådan en

maskine i to år, men jeg var også ved at blive tosset i hovedet til sidst.

Det farlige bestod i, at vi kun holdt det forskrevne anlæg, indtil vi nåede kullene. Derefter gik vi lodret ned.

Hvis der så først var et kullag, derefter et lag sand og så igen et kullag, så kunne der blive et lodret stykke på tre meter og så kunne gravemesteren ikke se, hvis der stod folk under skrænten.

Det var i almindelighed ikke noget problem, når alle var kendt med forholdene. En gang havde vi fået en ”sjover” som boede i Struer. Winther havde vist truffet ham på et værtshus. Han var københavner.

Han kom cyklende fra Holstebro til Ørnholm. Han havde ingen almindelig cykel, men kom ene mand cyklende på en tandem.

Han havde kørt med havnekraner, og det var noget helt andet at køre med en wiremaskine. De fungerede helt anderledes. Den første morgen han kom og skulle ind i gravemaskinen, spurgte jeg ham, om han før havde kørt med sådan en maskine. Nej han var vant til at køre kraner og tømme skibe. Så skal du ikke have folk i graven den første dag, for så slår du dem ihjel.

Men det kunne han sagtens finde ud af. Jeg foreslog, at han startede maskinen og kørte et stykke tid, førend der kom folk. Det mente han dog også selv, ville være en god idé.

Vi holdt selvfølgelig øje med ham. for det var jo spændende at se, hvordan han kunne klare en maskine, han ikke kendte. Kassen stod nede på kullene, og den var forbundet med topwiren, og topkoblingen var tilsyneladende koblet til, for idet han startede motoren begyndte kassen at gå opad. Han kunne ikke finde ud af at koble topwiren fra. Han kunne heller ikke finde ud af at standse motoren. Kassen fortsatte op og nåede op til udlæggeren og fortsatte og trak udlæggeren bagover. Udlæggeren væltede ned over maskinen, men manden blev heldigvis ikke slået ihjel. Wiren blev ved med at trække, og til sidst krøllede udlæggeren fuldstændig sammen. Efterhånden mindede maskinen mest af alt om en høne, der står og piller sig i rumpen. Formanden kom hen til ham, og sagde, han kunne godt køre til Holstebro, for ham kunne de ikke bruge her. Men han holdt på, at han var lejet af Winther, men det var formanden ligeglad med. Der gik et par dage med at installere en ny udlægger, så vi kunne komme til at tage kul op.

Tillidsmanden.

Vores tillidsmand var en stor og bred fynbo, der hed Viggo. Jeg husker ikke, hvordan Viggo blev valgt, men han var en mand, vi kunne stole på og støtte os til. Hvis der var en, der var syg eller det var galt med fagforeningen, så tog

Viggo sig af det. Det eneste han ikke ville blandes i, var slagsmål, og det var der også noget af.

Viggo sørgede for, at alle var i fagforeningen. Det kunne jo ske, at der var en, der kom i restance, så samlede vi alle ind til ham. Sådan gik det Bette Tinus, han kom i restance både en og to gange. Da det skete tredje gang, tog Viggo ham ind på kontoret, og så fik Tinus at vide, at nu skulle kontingentet betales, ellers ville han få et lag tærsk. Siden kunne Tinus sørge for at betale sit kontingent, inden han begyndte at drikke resten op.

Vi havde ingen sygeordning. Men alligevel havde vi den bedste ordning i tilfælde af sygdom, der kunne tænkes. Hvis en mand lå hjemme og var syg, så kom tillidsmanden Viggo rundt og samlede penge ind, for den syge skulle have sin dagløn, selv om han var syg. Når pengene var samlet ind startede Viggo sin cykel, og kørte hen til manden, der var syg og så fik han sin ugeløn. Han fik også til medicin, og så var det bare med at blive rask, for vi ville ikke føde på ham længere end nødvendigt. Folk kom tilbage, så snart de kunne stå på benene. Her var fagforeningen virkelig en støtte. Jeg ved ikke rigtig, hvordan det er i dag, jeg er bange for, at SID har for mange pampere.

Den store gravemaskine

Vi måtte efterhånden dybere ned efter kullene. Da vi var nede i 20 meters dybde, besluttede Winther, at han ville købe en større gravemaskine. Han købte en Rouston 54, det var en meget

stor maskine og kom fra England, og den blev leveret i kasser. Ellers ville den ikke have været til at fragte med. Så vidt jeg husker vejede den 93 tons, når den var samlet. Det var spændende med alle de kasser, med hver sin specielle del. Det blev på forhånd bestemt, at det skulle være Poul Lystbæk, der skulle køre med maskinen, når den var samlet, og så blev det mig, der skulle smøre den. Den store maskine kom som nævnt i kasser, og der kom også en engelsk montør, ligeledes sendte importørfirmaet også en montør. Disse to montører skulle bo hos Chr. Bro. Der fortælles, at importfirmaet stillede specielle krav til indkvarteringen. Bl.a. skulle den engelske montør have morgenmad, bestående af ristet brød og bacon, og der skulle være marmelade på bordet. De skulle vist have 60 – 70 kr. i døgnet for at have ham boende. Det fortælles også, at det blev den danske montør, der spiste for 70 kr. Hvorimod den engelske montør ikke stillede særlige krav. Det tog os en halv snes dage at samle maskinen. Ballast klodserne alene vejede flere tons. Motoren stod i bagenden og virkede også som ballast. Motoren løftede vi på plads med den lille Rouston 22. Maskinen havde 22 meter udlæg. Bag den store motor stod der en lille en cylindret benzinator, der trak en luftkompressor, som oparbejdede lufttryk til start af den store motor, der skulle startes med lufttryk. Når den store motor gik, pumpede den selv lufttryk til at starte

med. Winther kom i tanke om, at når vi havde lufttryk, så skulle vi også have et tudehorn. Han anskaffede et par orgelpiber, der blev monteret under maskinen. Når Poul gav dem luft, lød det næsten som et dampskib. Det lød voldsomt når Poul kaldte på smørerne ved hjælp af orgelpiberne. Da maskinen var samlet, skulle den prøvebelastes, vi viste ikke rigtig, hvad vi skulle hænge op i den. Vi havde en bulldozer. Det var en 15 tons Hanomag på larvebånd. Der blev lagt kæder om bulldozeren, og der var ingen problemer. Gravmaskinen kunne både løfte og svinge rundt med Hanomagen, som var det en cykel. Så man må sige den bestod belastningsprøven.

Gravmaskinen havde en engelsk skovl, der kunne tage ca. 3 kubikmeter. Den kunne klare helt op til en meter frossen jord. Der var en smed i Ulfborg, der kunne lave skovle til gravemaskiner. Han lavede én, der kunne tage 4½ kubikmeter. Han lavede faktisk 2 skovle, så der stod altid en ledig. Skovlen var så stor, at den lille Lloyd kunne stå inde i den. Det skete om sommeren, når der var varmt, at vi satte bilen ind i skovlen og lagde en presenning over, så var bilen i garage.

Laura.

Inden vi skulle afsted med maskinen, mente Winther, vi skulle holde en lille festlighed, hvor Winthers kone Gerda, skulle navngive maskinen ved hjælp af en flaske champagne. Navnet blev Laura efter Winthers mor. Efter denne højtidelige handling, var der bajere, brændevin og pølser til

alle. Det var en hård kost, hvis man får tilstrækkelig af den. Og det gjorde vi og mere til. Det var godt, at det var efter, at Poul havde handlet Nimbusen bort for den lille Lloyd, for vi kom godt og vel hjem på fire hjul. Jeg tror ikke, det var gået på to hjul.

Da vi tog vinkelsvinget, som dengang var ved Vinkælder i Thorsted, sagde jeg til Poul, at han skulle standse, for jeg skulle kaste op. Det nåede han ikke. Der blev pletter på bilens betræk, som aldrig forsvandt.

Harelejet.

Da maskinen skulle i brug, kørte vi over Thorsted vejen til det gamle Hareleje. Da vi kørte forbi Chr. Bros gård, var der nogle store elmetræer, som han meget gerne ville af med. Han spurgte, om vi kunne fjerne dem for ham. Jeg bandt kæder om stammen og satte i topwiren på gravemaskinen. Poul rykkede de store elmetræer op af jorden, som drejede det sig om at plukke en blomst. Maskinen havde en solid undervogn med næsten en meter brede larvebånd.

Der hvor vi kørte over Thorsted vejen, blev der mærker i asfalten, der senere kunne mærkes som et bump. Der hvor vi kørte over græsmarken blev der ved med at være et par grønne striber, selv om marken i sommerens løb blev sveden af. Der kunne fugten tilsyneladende bedre trække op. (Harelejet var startet under krigen af et firma, der ville fjerne overjorden ved hjælp af en slæbeskovl. De nåede vist aldrig at få kul op. Det eneste, der blev lavet, var et aflangt slæbespor, som mindede om

det leje, som harerne graver og dækker sig i. Bare i kæmpeformat, deraf navnet). Da vi kom til harelejet, havde lejet ikke været i brug i næsten 10 år. Lejet var flere hundrede meter lang. Vi havde en 10 meter bred grav. Sådan en grav holdt vel næsten en måned. Det var jo kolossal mange kubikmeter jord, der var i sådan en brink. Der var 20 – 22 meter ned til kullene og anlægget var omtrent 1 til 1. Vi flyttede overjorden i 10 meter bredde og 10 meters dybde. Når vi nåede enden, lavede Poul en rampe, så han kører ned i den 10 meter dybe grav. Så gravede vi yderligere 10 meter ned, eller i hvert fald til det første lag kul. Det var kolossale mængder jord vi flyttede i sådan en grav. I anden omgang kunne der blive så meget jord, at det blev nødvendigt at køre om i bagtippet, for at flytte jorden endnu længere væk. Der skulle holdes en rende fri langs den kant, hvor kullene var taget op, for der skulle lægges kloakrør. Afvanding var meget vigtigt i disse dybder og der blev brugt nogle enorm store pumper, der pumpede uafbrudt. Vi havde nogle 30-40 cm rør og de løb næsten helt fuld af vand. Vandet blev pumpet op i et vandløb. Amtet forlangte, at vandet ikke måtte pumpes direkte i vandløbet, men skulle igennem en forkalker. Således blev vandet luftet, iltet og tilsat kalk, inden det løb i åen. Det vand, der trak ud af kullene i disse dybder, var meget svovlholdig. Vandet var krystalklart og det var fristende at drikke af det, hvis man var tørstig, men det smagte forfærdeligt.

Vi havde nogle meget store brønde. Der blev brugt rør med en diameter på 2 meter, og de kunne være 15 – 20 meter dybe. Nede i bunden stod pumpe. Det var et stort arbejde at slæbe dieselolie ned til maskinen, det drejede sig om 300 liter om dagen. Motoren kunne rumme 90 liter motorolie. Den brugte normalt 5 liter motorolie i døgnet, det var normalforbrug til den maskine.

Der kunne vist være 120 liter vand på køleren. På land stod der et skur med dieselolie, motorolie og en tank med blå benzin til lastbilerne. Vi havde 2 lastbiler, der kørte kullene i depot. Fanuel og jeg brugte disse lastbiler, når vi kørte olie og brændstof ned til maskinerne. Kunne vi ikke komme tæt på, så slog vi en stroppe om tromlerne og så kunne gravemaskinen løfte dem for os. Der var også wirer og kæder, der skulle slæbes til maskinen. Vi brugte ikke transportbånd, kullene blev læsset direkte i kasser. I Harelejet havde vi en maskine, der hele tiden læsede i kasser. Enten blev der læsset på de to lastbiler, der så kørte kullene i depot eller også direkte på bilerne, der kørte til Aalborg.

Når det var tørt vejr, og det blæste, kunne der være så meget støv, at det var umuligt at se nogen ting. Det var svært i kullejet, når det satte ind med jordfygning, det var helt forfærdeligt. Det skete et par gange, at vi standsede, fordi jord og sand sled for hårdt på maskinerne. Det fedt, der var i lejerne, blev blandet med sand og kom til at virke som slibemasse. Når vi så holdt

på grund af fygning, så var der ikke andet at gøre, end at køre til Ørnghøj og købe en rygsæk bajere. Da vi fik bilen, kunne vi købe en hel kasse øl, og den gang var der 50 øl i en kasse. Med sådan en kasse og en flaske snaps kunne vi få tiden til at gå.

Der var en vognmand i Viborg,

Simonsen Nielsen. Han havde mange lastbiler, men var ikke særlig populær. En dag kom han ud i lejet og forlangte, at hans biler skulle læsses uden at tage hensyn til deres plads i køen. Men Peder ville ikke læsse hans biler, før det var deres tur i køen. Simonsen Nielsen blev gal og kørte til Ørnghøj, og ringede til Winther. Da han kom tilbage, stillede han sig på kanten af graven. Han stod og ventede på Winther. Vagn Bach var ved at jævne pladsen, det var han omhyggelig med at gøre før fyraften. Hvis det så gav frost i natens løb, var det praktisk, at pladsen var jævnet. Medens Simonsen Nielsen stod ved graven, var Vagn netop ved at skubbe smadder ud over kanten. Hvorledes det gik til, er der vel ingen der ved. I hvert fald røg Simonsen Nielsen med ned i graven sammen med en gang smadder. Der måtte to mand til at hjælpe ham op. I det samme kom Winther, han blev helt tosset og sagde, at Simonsen Nielsen kunne nægte at køre vores kul. Det havde vi ikke tænkt på. Vi regnede med, at kullede under alle omstændigheder skulle til Aalborg. Det var helt mærkeligt at tænke på, at al det kul vi gravede

op kunne skaffe elektricitet til en stor del af Nordjylland. Det var ligesom vi bedre kunne forstå, hvor betydningsfuld vores arbejde var.

Billigt vinterbrændsel.

En dag sagde jeg til Winter, at det var mærkeligt, at her lå kul i store dynger, mens vi hjemme ikke havde råd til at putte noget i kakkelovnen, med den usle løn vi fik. Ja sagde Winther og du hyler altid op, hvis du kan finde en lejlighed til det. Men når du nu har det så forfærdelig, så må du tage 5 tons kul, hvis du kan få dem bragt hjem. Du ved jo selv, hvor de bedste ligger. Jeg skulle bare aftale det med formanden. Vi havde to lastbiler, som blev brugt til at køre kul i depot. De var ikke indregistreret, og de kørte på afgiftsfri benzin, også kaldet blå benzin. Jeg tog den ene af lastbilerne og kørte den hen til kuldyngen og fik formanden til at læse 5 – 6 tons på bilen. Jeg tankede bilen op med blå benzin og kom godt ud af området. Det var spændende at køre igennem Ulfborg, for der var som nævnt ingen nummerplader på bilen, og jeg havde heller ingen kørekort til den. Jeg kunne være uheldig at møde en betjent. Det gik fint, jeg kom godt hjem, og fik kullene læsset af. Så havde vi brændsel til lange tider.

Erik bliver gravemester.

Det kneb med at få folk, til at køre den gravemaskine, der stod på fastland og højste kul op. Så kom formanden og spurgte, kunne du ikke tænke dig at køre den maskine? Poul ville selvfølgelig

lig ikke af med mig som smører, men så fik han overtalt Søren til at blive smører. Søren havde været sammen med os i halvandet år. Jeg skulle selvfølgelig lære Søren at smøre maskinen. Jeg skulle også selv lære at køre den maskine, som ingen andre ville have med at gøre. Det var en lørdag, så jeg sagde til Poul, at han kom til at køre hjem alene, for jeg ville lære maskinen at kende.

Mandag morgen ville der stå otte mand i graven, og de kunne ikke komme til at lave noget, hvis jeg ikke kunne køre maskinen. Poul lovede at hente mig senere på aftenen.

Jeg startede maskinen op. Det var en sekscylindret Lister-motor med ventilløftere. Den skulle startes med håndsving. Når man havde fået den op i tilstrækkelig fart, slog man en af ventilerne til, så kunne den komme i gang på en cylinder, og så slog man de andre til. Jeg fik startet og kørt hen til graven. Jeg kunne godt se, at der var dybt ned, det var ikke så mærkeligt, at jeg kunne se ned i anlægget. Det var en Pedershaab maskine, og de havde en elendig undervogn, så det føltes som om det hele gyngede. Der var hele ikke noget ordentlig bremse på den. Der måtte lægges en svelle i båndet foran en af rullerne, for at virke som bremse.

Jeg fik en kasse gjort fast til topwiren, og drejede rundt og sænkede kassen til bunden. Den ramte vist lidt hårdt, men det var jo også første gang. Jeg sad så og højste en kasse op og ned, drejede rundt og forestillede mig, at

jeg fyldte kul på en lastbil. Sådan sad jeg flere timer og trænede, for at være klar til mandag morgen. Der var ingen lærepenge, jeg måtte bruge min fri eftermiddag til at lære at styre maskinen.

Som gravemester steg jeg jo i graderne, bla. Fik jeg lov til at sidde i gravemestrene skur, og spise i min frokost og middagspause. Der var nemlig et skur til arbejdsfolk og et skur til gravemestrene. Der var rangsforskel. Smørerne kunne godt få lov til at bruge gravmestrenes skur, for så var de gået til maskinen, når smørerne holdt pause. Poul havde ingen af den slags fornemmelser. I den store maskine, var der frokostbord, så vi sad i maskinen og spiste vores frokost.

Den første dag advarede jeg dem i graven, fordi jeg manglede øvelse, så da jeg svingede den første kasse ned til folkene i graven, stod de alle henne ved bagtippen. Så de var forsigtige nok. Jeg lærte hurtigt at sætte kassen, hvor det blev anvist, at den skulle ramme bunden.

Det var et ansvarsfuldt arbejde at have de otte mand stående i nærheden af, hvor kassen skulle ramme bunden. På den anden side stod der en lastbil, som man ikke måtte ramme, hverken chaufføren eller siden på lastbilen. Der var omkring en kubikmeter i kassen. I de år jeg kørte den gravemaskine, tog kul og læssede lastbiler, havde jeg mange oplevelser og lærte mange vognmænd at kende.

Der sad jeg så i den maskine i to år. Indtil jeg fik et opgør med formanden.

Det var en dag med jordfygning og fygningen med kulstøv. Jeg turde ikke hejse kassen ned, når jeg ikke kunne se folkene i graven. Formanden sagde, at lastbilerne til Aalborg skulle læses. Så sprang jeg af maskinen og sagde, at så måtte han selv tage risikoen, for jeg ville ikke. Så råbte jeg ned i graven, at nu ville formanden overtage mit arbejde. Men det turde de ikke risikere, så de begyndte at kravle op af graven. Formanden blev gal, og jeg sagde min stilling op. Da jeg holdt i kullene, gik der ikke ret lang tid, så holdt Poul også. Det var vist nok, fordi han ikke kunne enes med formanden.

Brunkullejet var en hård arbejdsplads, det eneste lyspunkt, var når vi sad sammen og drak et par bajere. Da jeg rejste fra brunkullejerne, vejede jeg ikke ret meget over 100 pund. Det var ikke mærkeligt, at nogle drak flere bajere end de havde godt af. Men man forstår dem, når man ved, hvordan de knoklede. Når jeg tænker tilbage på tiden i brunkullene, føler jeg stor taknemlighed for det gode kammeratskab vi havde. Det var utrolig værdifuldt og det glemmes aldrig. Men jeg er også taknemlig for min kone, der forstod mig, og aldrig bebrejdede mig noget, hvis jeg kom hjem og havde fået en øl eller to for meget.



En af de små gravemaskiner



Den store gravemaskine vejede 92 tons

Hvad er du?

Hvad laver du?

Hvor arbejder du?

Mange har prøvet at møde nye mennesker og som noget af det første få spørgsmålet: ”Hvad er du?” eller ”Hvad laver du?”. Altså hvor det første, der bliver spurgt ind til, er, hvilket arbejde du har, og hvad din uddannelse er.

Det er måske ikke så mærkeligt, at det ofte er der, vi starter, når vi møder nye mennesker.

Vores arbejde og uddannelse signalerer nemlig udadtil, hvem vi er. Det giver os dermed identitet. Hvad vi beskæftiger os med til dagligt på arbejdsmarkedet har stor betydning for vores selvværd, selvtillid og selvforståelse.

De fleste voksne mennesker bruger også en stor del af deres vågne timer på arbejdsmarkedet. Derfor er det ikke underligt, at valg af uddannelse og beskæftigelse har en meget stor betydning for vores forståelse af, hvem vi er, og hvad vi er gode til.

Gennem vores arbejde får vi mulighed for at bruge, udfolde og udvikle forskellige faglige og personlige sider af os selv, alt afhængig af, hvilken slags arbejde vi har.



Gode råd til dig, der arbejder hjemmefra

Når du arbejder hjemmefra, er det afgørende, at du både fysisk og mentalt skaber de bedste rammer for dig selv, så du får det bedste ud af hverdagen derhjemme – både arbejdsmæssigt og personligt. Her får du en række råd til, hvordan du bedst holder dig sund mentalt og fysisk, som du kan tage i brug med det samme.

1: Skab rutiner og struktur i din hverdag i det omfang, du kan. De hjælper dig med at navigere gennem dagens forskellige faser: arbejde, pause, fritid etc. Rutinerne er afgørende for, at du kan fokusere, når du skal, og du får de pauser, du har behov for.

2: Prioriter din søvn, så du får sovet op mod 7-8 timer hver nat. Her vil du mærke en stor forskel på din mentale sundhed, i forhold til hvis du sover væsentligt færre timer. Prøv desuden at undgå at sove længere end du plejer og at tage powernaps i løbet af dagen, da begge dele kan forstyrre din naturlige søvn.

3: Få dine tre daglige hovedmåltider, og husk gerne dine mellemmåltider for at opbygge et stabilt blodsukker. På den måde opretholder du et stabilt energiniveau til hele dagen. Husk dog

at være opmærksom på mængderne, hvis du bevæger dig mindre, end du plejer. Der skal også være plads til hygge, så længe du hovedsageligt spiser fornuftigt.

4: Hold aktive pauser fra skærmarbejdet, hvor du får bevæget dig. Det kan være alt fra en rask gåtur (gerne mens du lufter ud derhjemme) til et træningspas på stuegulvet. Det vigtigste er, at du får bevæget dig:

5: Indret din arbejdsplads bedst muligt efter forholdene. Vi anbefaler først og fremmest, at du varierer din arbejdsstilling i løbet af dagen. Derudover skal du også være opmærksom på følgende: Ved tastearbejde skal bordet give god støtte til dine underarme, så du ikke ”hænger” i skulderen eller bøjer overkroppen forover. Sørg for at bordpladen giver dig god og uhindret plads omkring skærm, tastatur og mus, så du kan flytte rundt på udstyret og dermed variere din arbejdsstilling. Stå op og arbejd som en variation, hvis du har mulighed for det. Den stol du sidder på, skal først og fremmest give dig støtte i ryggen. Er den der ikke umiddelbart, så brug en pude. Kan dine fødder ikke nå gulvet, så brug en fodskammel eller anden løs genstand

til at hvile fødderne på. Benyt et løst tastatur og mus, så du kan placere skærmen på din bærbare pc 50-70 cm fra dine øjne. Placer skærmen i højde med dine øjne og let vinklet bagover, så du sidder med rank nakke. Brug bøger/kasse/andet til at få skærm op i højden.



God arbejdslyst!

Inspiration til bevægelse

- 100 sjipt i haven
- Sprællemænd
- Squats
- Wallsit op ad din stuevæg
- Elastikøvelser
- Udstrækningsøvelser - [få inspiration her](#)

”Det er ikke nogen hemmelighed, at vi rører os meget mindre, når vi arbejder hjemmefra.

Kaffemaskinen og toilettet er lige ved siden af døren, og kantinen er byttet ud med et køleskab, som også står meget tættere på. Vi går ikke rundt mellem kollegernes arbejdsstationer, og mange af os står ikke oprejst, når vi arbejder hjemmefra. Derfor er det ekstra vigtigt, at vi holder os fysisk aktive”, siger Hanne Mølgaard.

Ergoterapeut





Et Frit Parti

Den socialdemokratiske bevægelse har altid været rummelig og vidtfavnende.

Fra trediverne husker vi, hvilken bredde af farverige personligheder og synspunkter bevægelsen frembød. Ganske som i dag, udførtes arbejdet landet over af en rigdom af ledende organisationer.

I centrum stod partiforeningerne og ungdomsafdelingerne, men hertil føjede sig de socialdemokratiske klubber på arbejdspladserne, kvindeudvalgene og DUI.

Fagbevægelsen og kooperationen er ikke er ikke i Danmark en del af Socialdemokratiet, men begge bevægelser hører med i familien og bidrager til dens bredde og alsidighed.

I dag er billedet omtrent det samme, Foreningernes antal er efterhånden blevet større, og nye medlemmer kommer stadig til, ligesom klubberne på arbejdsplad-

serne spiller en voksende rolle.

Det moderne socialdemokrati kan så lidt som fagbevægelsen stå stille. Nye tider kræver nye metoder og stillingtagen til problemerne, som knapt nok kendtes for 10 eller 20 år siden. Men bevægelsens rummelighed er den samme.

Det er mit indtryk, at ungdomsbevægelsen i dag snarest er mere rebelsk, end for 30 år siden, men samtidig indstillet på et sagligt samarbejde om enkeltproblemers løsning.

I trediverne ville et stort møde i Arbejdernes Fællesorganisation i København, ofte udmunde i et opgør af voldsomt opgør af ideologisk og doktrinær karakter.

Spørgsmål af denne art vækker mindre interesse i dag. Medlemmerne vil hellere have en saglig forhandling, f.eks. om helhedsløsning eller tillægspension, men brydningen mellem de forskellige

strømninger er så livlig, som den altid har været.

Begivenhederne i Aksel Larsens parti har medført, at partifæller har foreslået, at socialdemokratiet skulle oprette en slags venstre fraktion. Det kan naturligvis ikke.

Hvorfor oprette en forkælet ”særklasse” af den art.

Men der skal selvfølgelig være plads inden for partiet for en brydning mellem standpunkterne.

På de socialdemokratiske generalforsamlinger og amtsmøder, på årsmøder og kongresser, kan alle synspunkter rejses.

Socialdemokratiet er et frit parti. Efter debatterne træffes afgørelserne ved afstemning, og mindretallet må affinde sig med de har tabt.

Men dette er ens, uanset uanset om det pågældende mindretal er placeret til højre eller til venstre for centrum.

Demokratiet er en tidskrævende proces. Det tager tid at føre en reform igennem.

Folkepensionen var op til en halv snes år om at blive til virkelighed. Tillægspensionen kom til gengæld hurtigt, men det har sin årsag i de gunstige omstændigheder omkring helhedsløsningen.

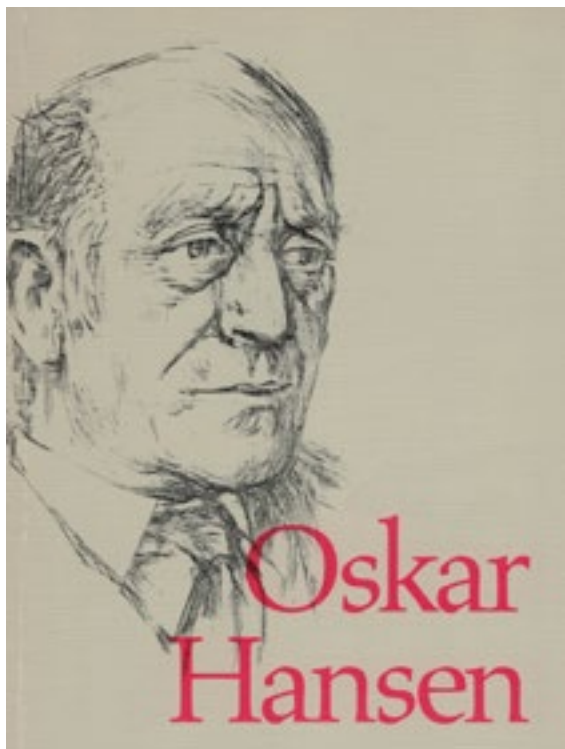
Kildeskatten har allerede stået på programmet i et par valgperioder, og synes først at nærme sig sin gennemførelse.

De, der vil være med til at føre socialdemokratiske synspunkter ud i livet, må yde deres indflydelse inden for bevægelsen. Dem der stiller sig op udenfor, og optræder som socialdemokratiets modstandere, må regne med, at hans indsats fører til splittelse, der svækker vor indflydelse og styrker de borgerlige partier.



Artilen er et indlæg, skrevet af Jens Otto Krag i Arbejdsmændenes og Specialarbejdernes Fagblad

1. maj 1964



Danmark for folket og Stauning igen

Højdepunktet for Oskar Hansen var da han i 1934 skrev *Danmark for folket*.

Store evner tillagdes Oskar Hansen som sangskriver i de år, for efter valget i 1935, da den daværende socialdemokratiske statsminister blev genvalgt på parolen: *Stauning eller kaos*, og som Oskar Hansen havde støttet ved at skrive visen. *Stauning igen*, fik han at vide af Stauning, at han, af denne også havde hørt, at det var Oskar der havde

vundet valget, og ikke den socialdemokratiske leder, fordi den nye vise sammen med sangen *Danmark for folket* var blevet utrolig populær i valgkampen.

Under den efterfølgende finanslovsdebat efter valget i Folketinget blev Stauningvisen *Stauning igen* endda omtalt af Venstres ordfører.

Oskar Hansen var en rebel, selv om det var forbudt, hejste han det røde flag i i sin kolonihave på Amager.

Politiet kom og sagde han ikke måtte flage med det røde flag, og truede med dagbøder, Men Oskar var ligeglad, han blev ved med at hejse sit røde flag.

Selv har han sagt, at han gjorde det, for at se om det kunne være rigtigt, at en socialdemokratisk journalist, under det andet socialdemokratiske ministerium, ville få bøder af den grund. Den navnkundige polititiinspektør Einer Møllerup ordnede det til sidst, ved at erklære, at et almindeligt rødt flag ikke var nogen nations flag, som det dengang var forbudt at hejse.

Uddrag fra bogen OSKAR HANSEN udgivet af Specialarbejderforbundet i Danmark 1992

Det er snart din tur til at oprette Mit-id, som skal erstatte Nem-id.

ved Leo Skaaning

Jeg sad og arbejdede med mit regnskab, og skulle til at overføre penge via min bankkonto.

”Du skal åbne din konto med Mit-id”, stod der på skærmen.

Du kan oprette det nu, du skal bare følge instrukserne på skærmen!

Jeg vil påstå det er lettere at skrive et digt end at få etableret sig med Mit-id

Skift Nem-Id til Mit-Id

Det er tid til ”Mit-Id,” jeg nu skal aktivere, det gamle ”Nem -Id” duer nemlig ikke mere. Så nu skal der tænkes, hvordan gribes det an, mon det er noget, man bare sådan lige kan?

Jeg får installeret en app, så nu er den på vej, nu skulle den virke, men gør den det - nej! Jeg skal have en kode, før jeg kan den bruge, hvor får man den fra, jeg giver mig til at ruge.

Banken den sagde: ”Du skal bruge Mit Id” hvis du skal ha’ dine penge, du vil ku’ li’ det Jeg har svært ved at forstå, det de skriver. jeg læser, træls, og for mig, uklart det bliver.

Du kan henvende dig, Borgerservice er parat, husk så dit pas, nåh ja, det er da også klart. Gøre det nemt, når det kan gøres besværligt, det er ikke det er nemt, mener jeg, helt ærligt.

Men det ender nok med, det hele falder i hak, og så skal der ikke bruges, så meget snak. Så popper det bare op, det jeg skal bruge, så jeg behøve ikke mere, på det pjat at ruge.

Men godt vi har folk, med indsigt og viden, der hjælpe os, der ikke er nørder, hele tiden. Så vi kan følge med, og få lys i vores glorie, og nyde alt er godt, og bliver til en god historie.

NemID bbliver til MitID

Det sker i løbet af 2021 og 2022

Du får besked når du lokker ind i mobilbank og når det er din tur til at få MitID

Med MitID beviser du, hvem du er, når du lokker ind eller godkender dig digitalt

Du skal igennem en række trin for at få MitID for at få MitID.

Læs mere på MitID eller få hjælp i din bank



**I forbindelse med generalforsamlingen vil
Helen og Jørn Jensen fortælle om:**

Ane Maries liv på Heden

**Alle er velkommen til at høre foredraget, og deltage i ASRAs
generalforsamling, dog er det kun medlemmer der har tale
og stemmeret.**

Generalforsamling!
Mandag den 7. marts 2022 kl. 19.00
i fælleslokalerne
Historiens hus – Museumsgade 32
Herning.

Dagsorden:

1. Velkomst ved formanden
2. Vedtagelse af Forretningsorden
3. Valg af Dirigent
4. Valg af Stemmetællere
5. Bestyrelsens beretning
6. Fremlæggelse af årets reviderede regnskab
7. Fremlæggelse af budget
8. Fastsættelse af kontingent 2023
9. Indkomne forslag
10. Valg. På valg er:
 - Kasserer Inge M. Jensen f/ 2 år
 - 2. Bestyrelsesmedlemmer for 2 år.
Gerda Olesen
Marianne H. Christensen
 - 2. Bestyrelsessuppleanter for 1 år.
Jørgen Nielsen
Elin Kragelund
 - 1. Revisor Erik Christensen f/ 2. år.
 - 1. Revisorsuppleant. Henry Ammitzbøll f/1 år.
11. Eventuelt.