



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 40

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING OKTOBER 2015

**I Matbilagan:**  
Grönt & gott



**GEMENSAM  
KAMP MOT  
CANCER**

**7**  
**JACKOR  
SOM  
HÅLLER DIG  
VARM**

**DAGS FÖR  
GENERATIONS-  
SKIFTE?**  
Expertråd  
från S-Banken

**HJÄLP  
MOT  
MAGBESVÄR**

**NJUT AV  
HÖSTEN**  
Ät rotfrukter  
och inred  
balkongen

**Eira packade  
sin väska**

Som au pair-mormor i stora världen



KAI OVASKAINEN  
chefredaktör

## Mondänt hos Prisma

Handen på hjärtat – går du till Prisma om du vill handla ungdomliga och chica kläder och skor? Blir familjens tonåringar ivriga om du föreslår ett besök på Prismas kläddavdelning?

Svaret på frågorna är nog nej. Jag uppfattar Prisma som en väl sorterad dagligvaruaffär, som tack vare pris-sänkningen nyligen har fått flera nya kunder. De förmånliga livsmedlen har fått många, framförallt ungdomar, att bli ägarkunder i S-gruppen. Men också de nya ägarkunderna är ganska ovetande om Prismas övriga sortiment.

Nu vänder kälken. Under de senaste dagarna har Prismas sortiment utökats med nya chica sport- och modekläder. De nya märkena, bland annat Starter, Cheetah och Danskin, har rönt stor framgång runtom i världen. Nu landstiger de i Finland i Prismas regi. Bläddra fram till sidan 12 och ta en titt på nykomlingarna!

De nya märkena har marknadsförts med hjälp av en livlig kampanj, vars syfte har varit att väcka intresse

för kollektionerna och att förändra konsumenternas bild av Prisma.

Kampanjen inleddes med att avisera märkenas ankomst till Finland. På slutrakan avslöjade man att märkena finns tillgängliga hos Prisma. Förändringens vindar kommer att fortsätta blåsa: Prismas bruksvarusortiment diversifieras och utvecklas också framöver.

Handelslagen får inte glömma sin viktigaste uppgift, nämligen att erbjuda sina ägarkunder nytta och förmåner. Av den orsaken säljs de nya chica märkena hos Prisma, som ju finns på många orter runtom i landet och som förmår hålla en rimlig pris-nivå.

Det kommersiella förnyelse-arbetet lägger ändå inte beslag på all vår uppmärksamhet: I oktober står S-gruppens dagligvaruaffärer värd för insamlingen Rosa Bandet, vars syfte är att samla in pengar för cancerforskning och förebyggande av bröstcancer. Jag uppmanar alla att skänka en slant till det viktiga arbetet!

S-  
Förmån  
2-4 €



41

Borgbackens säsong  
kulminerar i en ljuskarneval



## Nyheter och förmåner i oktober

- 40 **Teater:** Glada damer i tvätteriet på Valkeakoski stadsteater
- 41 **Musik:** Coupe Mondiale och Guardia Nueva på Logomo i Åbo
- 41 **För familjer:** Sagosäcken i Karleby
- 42 **På resa:** På juluppköp till S:t Petersburg
- 43 **Evenemang:** Finlandia Trophy – konståkning i Esbo



## 12

## Schyst stil

Det sportiga streetmodet betyder ledig stil och rätt attityd



## Matbilagan

Mustiga såser och pastor

## I det här numret

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>6</b> Det stora äventyret kallade Au pair-mormödrarna Eira och Raija reste ut i stora världen</p> <p><b>11</b> Vi stannar lite till<br/>Så här blev balkongen ett stämningsfullt rum</p> <p><b>18</b> Pekka fixar<br/>För en person som genomgår mentalvårdsrehabilitering ger jobbet dagen behövlig rytm</p> <p><b>22</b> Favorit i Finland<br/>Varför äter finländarna så mycket köttfärs?</p> <p><b>25</b> Trivsamt oas<br/>Badrumsväggarna täcks med tjusiga, dekorerade plattor</p> | <p><b>26</b> I höstens toner<br/>Hitta din egen varma favorit bland säsongens jackor</p> <p><b>29</b> "Tillsammans kan vi lyckas"<br/>Ansvarsfulla val är avgörande i framtiden</p> <p><b>30</b> Dags för generationsskifte<br/>Smidig generationsväxling kräver både tålamod och planmässighet</p> <p><b>33</b> Kurrar det i magen?<br/>Funktionella magbesvär är en tråkig följeslagare</p> <p><b>36</b> Läckert ur jorden<br/>Inhemska rotfrukter är äkta vitaminjuveler</p> |
|--|---|



## I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 10 Månadens kolumn 17 Snygg & fräsch 38 Varsågod!  
39 På jobb hos dig 40 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkrävs



## BRA ATT VETA

SAMMANSTÄLLNING MARI KOSKI,  
PETRA SNECK, NIINA KORHONEN,  
REBECA ROMERO OCH  
KRISTIINA TAMMITIE

# ”Jag besegrade bröstcancer med gymnastik”

Tarja-Liisa Lindqvist, 73, är ett levande exempel på hur motion hjälpte att tillfriskna från den vanligaste cancerformen hos kvinnor.

**LÄS MER**  
om Tarja-Liisa på  
[yhteishyva.fi/live](http://yhteishyva.fi/live)  
> Samarbete  
**yhteishyvä live**



## Rosa på bröstet

Den kända insamlingssymbolen, alltså det rosa silkesbandet, har i år utformats av modeskaparen **Katri Niskanen**. Med intäkterna från insamlingen stöder Cancerstiftelsen den finländska cancerforskningen och kvinnor som insjuknat i bröstcancer.

S-gruppen är insamlingens huvudpartner. Rosa band och produkter säljs i följande affärer: Prisma, S-market, Alepa, Sale och ABC-trafikbutiker.

”En cancerpatient behöver någonting att kämpa för och en orsak att hålla fast vid livet. För mig var gymnastik den bästa drivfjädern”, berättar **Tarja-Liisa Lindqvist**, som drabbades av bröstcancer.

I december 2006 upptäckte hon en knöl i bröstet. Det ledde till operation, cellgifter och strålbehandlingar.

”Under det halvår som behandlingarna varade stannade vardagen helt. Först ville jag bara bli kvar i sängen. Lyckligtvis fick jag hjälp och stöd av gymnastikgruppen. Jag gick samtidigt på cellgiftsbehandling och på träning. Även läkarna och familjen uppmuntrade mig att fortsätta, och inte vila.”

Cancerstiftelsens insamling Rosa bandet mot bröstcancer äger rum denna månad. Temat är motion: att röra sig, leva ett fysiskt aktivt liv och undvika passivitet och sittande förbättrar patientens livskvalitet och gör återhämtningen effektivare. Lindqvist började motionera med balettlektioner. Numera har 73-åriga Tarja-Liisa Lindqvist fortfarande nio timmar gymnastik i veckan.

”Jag är ett levande exempel på att det går att återhämta sig från en allvarlig sjukdom med hjälp av motion och positivt tänkande. En bra grundkondition hjälpte mig, och cancer kom inte tillbaka efter behandlingarna. Gymnastiken kommer jag att fortsätta med så länge jag är frisk.”

## Rösta på din favoritsjal

De tio bästa bidragen i *Yhteishyvä-Samarbetes* och Novitas handarbetstävling har valts och nu är det läsarnas tur att rösta på sin favorit. Modellerna har lagts ut på [yhteishyva.fi/live](http://yhteishyva.fi/live) > *Samarbete* Rösta får man fram till 12.10.

Alla arbeten som deltog i tävlingen säljs i november på mässan Suomen Käden-taidot i Tammerfors. Intäkterna från försäljningen går oavkortade till Kvinno-linjen. Vinnaren som utses av läsarna och sjalens mönster presenteras i december månads *Samarbete*.

DU KAN RÖSTA PÅ YHTEISHYVÄ.FI ELLER  
[WWW.YHTEISHYVA.FI/LIVE](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/LIVE) > SAMARBETE



123RF

## Tillåt marknadsföring och vinn biljetter till Putous

Till varje sändning av programmet *Putous* har 150 platser i publiken reserverats för S-gruppens ägarkunder. Gå till adressen [s-kanava.fi/putous](http://s-kanava.fi/putous), uppdatera dina kontaktuppgifter och tillåt utskick. Ingen specifik registrering behövs. Du deltar i utlottningen av biljetter till *Putous*. Kom ihåg att åldersgränsen för att delta i utlottningen är 18 år.

PUTOUS BÖRJAR DEN 24 OKTOBER  
PÅ MTV3.

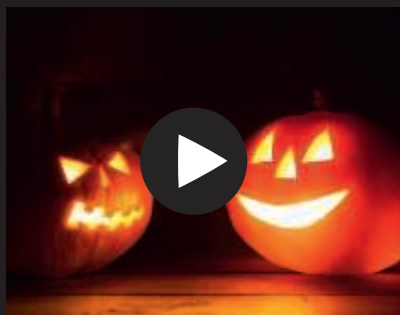


MTV

Salme Pasi vann ifjol. Vem blir Årets sketchfigur 2015?

## Skoj för hela familjen

Karva en vild pumpalykta - se videon på [yhteishyva.fi/live](http://yhteishyva.fi/live) > *Samarbete*.



I artikelserien *Bättre betjäning* berättar vi hur S-gruppens hotell och restauranger finslipar sin betjäning.

*BÄTTRE  
betjäning*



På Coffee House serveras teerna i en sned sil-försedd mugg.

SOK

## Vad har kaféerna att bjuda tedrickare?

Coffee House utvidgade sitt urval av tesorter i september. "Tedrickandet ökar, och vi vill bjuda tedrickarna på ett större sortiment", säger **Minna Vainio**, Brand Manager på Coffee House.

Förutom svart och grönt te finns det nu olika fruktteer samt rooibos. Både i pås- och lösvikts-sortimentet dominerar ekologiska och rena råämnen. Även personalen har utbildats och fått lära sig brygga te på rätt sätt.

"Det är viktigt att till exempel vattnets temperatur är den lämpliga för tesorten i fråga. Grönt te ska göras i 70-gradigt och andra teer i 100-gradigt vatten", förklarar Vainio.

## S-gruppens relativa energiförbrukning har minskat med

# 4,0 %

jämfört med år 2013.

LÄS MER: [VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI/SE](http://VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI/SE)



123RF





Eira Tajanen såg en tidningsannons och tog chansen. Tiden som au pair-mormor lärde henne att njuta av vardagen.

TEXT NINAROSE MAOZ  
FOTO NINA DODD OCH RAMI MARJAMÄKI

# Det stora äventyret kallade

Eira, 69, och Raija, 64, ansåg att det aldrig är för sent att erövra världen. Sagt och gjort – de tuffa damerna reste ut i stora världen som au pair-mormödrar.

**EIRA TAJANEN, 69, Vanda:**

”Det fanns ingenting som band mig till Finland. Jag är fränskild och mina föräldrar är borta. Jag har en vuxen dotter och en dotterdotter, men de bor utomlands. Jag gick i pension förra våren när jag hade fyllt 68 år. Om jag inte hade läst tidningsartikeln om au pair-mormödrar hade jag förmodligen fortsatt jobba några år till. Artikeln väckte min nyfikenhet. Eftersom mitt arbete som försäljningschef hade hållit mig fullt sysselsatt kände jag en viss oro inför pensioneringen.

Jag fick höra att två familjer i Oxford i England sökte en gemensam au pair. Kvinnorna är från Finland medan deras män är briter. Parens

gemensamma önskemål var att deras barn skulle höra och lära sig finska. Jag träffade mödrarna och deras barn när de besökte Finland. Vår personkemi stämde väl överens och vi beslöt att gå vidare. Jag tog flyget till London, där jag möttes av den ena familjen. Det kändes nästan som att komma hem.

Jag tror att mitt tidigare arbete som försäljningschef hjälpte mig att komma till rätta – jag var van vid att träffa människor, nya miljöer var vardagsmat och jag hade bott en stor del av mitt liv på hotell. Eftersom jag hade bott ensam flera år innebar den nya situationen ändå en viss omställning. För en yngre au pair är omställningen säkert lättare.

## ”Barnen, deras föräldrar och jag kom väl överens från första stund.”

**Min värdfamilj**, alltså den familj som jag bodde hos, har en dotter **Lilja** som var tre år gammal när det begav sig. Jag skötte och passade henne några dagar i veckan och vid behov på kvällarna. Jag besökte regelbundet den andra familjen vars dotter **Matilda** var ett och ett halvt år gammal. Jag arbetade sammanlagt 30 timmer per vecka. Städnings ingick inte i mina egentliga arbetsuppgifter, men eftersom jag tycker om att städa hjälpte jag ofta till även med den sysslan.

Jag gjorde klart för både mig själv och familjerna att jag, trots att jag ville ha ett gott och nära förhållande till barnen, inte ville ta deras mor- och farföräldrars plats. Min roll var att fungera som en trygg och engagerad vuxen i barnens vardag. Den varan kan nog ingen få för mycket av.

Barnen, deras föräldrar och jag kom väl överens från första stund. Känslan av samhörighet och tillit visade sig bland annat de morgnar jag besökte Matilda – när jag steg in genom dörren och sade god morgon rusade den glada flickan fram till mig och gav en bamsekräm. Hon bubblade på, men det var bara jag som förstod vad hon ville säga.

När Lilja kom hem från dagis sprang hon genast uppför trapporna och kastade sig i min famn. ”Kan du läsa något för mig, Eira?”, brukade hon säga.

**När man närmar** sig sjuttio år behöver man en motvikt till arbetet. Man har helt enkelt inte lika mycket ork som förr. Jag var knappt femtio år gammal när jag blev mormor. Dessutom är ansvaret särskilt stort när man sköter andras barn – jag vågade inte lämna Lilja eller Matilda utan uppsikt en enda stund.

Jag älskar att läsa och motionera. Under au-pair-tiden i England deltog jag aktivt i en motionsklubb – vi simmade, gymnastiserade, badade bastu och tog långa promenader i naturen. Jag träffade många finländare, men ingen i min egen ålder.

### Eiras och Raijas tips

- Lär dig landets språk och/eller engelska.
- Åk iväg med öppet sinne. Man kommer långt med nyfikenhet och genuint intresse.
- Var flexibel och respektera värdfamiljens vanor.
- Genom att göra upp ett skriftligt avtal om bland annat arbetstiderna, ersättningen och skyldigheterna undviker man problem.

**Oxford har mycket** att erbjuda. Det var en sann upplevelse att vandra omkring mellan de gamla byggnaderna och känna historiens vingslag. Jag kände till en stor del av husen från TV och på mina strövtåg i staden kunde jag besöka ställen där bland annat kommissarierna Morse och Lewis hade varit.

Jag beundrar den brittiska hövligheten och vänligheten: Om en ungdom av misstag stöter till en på gatan ber han eller hon om ursäkt, i bussarna hälsar man på varandra, i affärerna pratar expedienterna vänligt med kunderna... Vi har nog mycket att lära oss av britterna!

Jag var lite för optimistisk ifråga om temperaturförhållandena i England. Jag föreställde mig att vintern är mild och att våren kommer tidigt. Pyttsan! Det var så svalt inomhus att jag frös trots att jag var klädd i tröja och yllesockor. Engelsmännen är vana vid att sova i fuktiga lakan, men det var inte jag.

**Jag lärde mig** mycket om mig själv under vistelsen i England: Jag anpassade mig snabbt till värdfamiljens vegetariska diet trots att magen sade ifrån ibland, jag insåg att man inte behöver laga sig fin och representativ för att bli accepterad och jag njöt av tillvaron också när jag utförde mina sysslor med ett litet barn i famnen och kläderna nedsölade av mat och spyor.

När det var dags att ta farväl och åka hem var det svårt att skiljas från barnen och deras föräldrar. Jag mår bra och vill gärna uppleva äventyret på nytt. Nu söker jag en värdfamilj i södra Frankrike – jag längtar redan efter att åka till något vackert och varmt ställe.”

● ● ●

Eiras uppgift i Oxford var att leka, läsa och umgås med barnen. Matilda, 1,5, och Lilja, 3, var särskilt förtjusta i läkarlekar.



● ● ● **RAIJA PARTANEN, 64, S:t Michel:**

**M**in första au pair-vistelse inföll sommaren 2012. Jag fick syn på en tidningsannons i vilken en familj i Shanghai i Kina sökte en au pair-hjälp till sina två flickor. Jag hade turen att få jobbet i tuff konkurrens med tiotals andra personer. Familjen var mycket nöjd med min insats och bad mig ställa upp igen. Jag jobbade fyra gånger som au pair i Shanghai och nu är jag på väg till Hongkong dit min värdfamilj har flyttat.

Det hela började med en obetvinglig längtan efter att resa utomlands. Au pair-arrangemanget gav mig den möjligheten. Fastän jag såg fram emot vistelsen hade jag en klump i halsen när planet lyfte. De senare gångerna, när jag redan kände familjen, var det betydligt lättare.

**Dörren till mitt rum** har alltid stått öppen. Till en början frågade flickorna, som då gick i lågstadiet, snällt om de fick stiga på. Deras mor hade bett dem låta mig vara i fred när jag var i mitt rum. Jag påpekade att jag nog säger till om jag vill vila och vara ostörd.

Till mina uppgifter som au pair hör att laga mat och sköta hushållet. Min värdfamilj, liksom de flesta andra utlänningar i Kina, har en hemhjälp som bland annat städar. Jag hinner pusta ut mellan varven nästan varje dag.

Eftersom jag är morgontrött känns det ibland tungt att stiga upp klockan 5.50. Jag väcker barnen, lagar frukost och följer de små livet till skolbussen klockan 7.00. Skoldagarna i Kina är långa och barnen kommer hem först strax före klockan 16. Läxläsningen, som tar ett par timmar i anspråk, lämnar inget utrymme för fritidsaktiviteter på vardagarna.

Jag fungerar också som språkpolis – min uppgift är att se till att barnen inte blandar engelska och finska. Familjen har bott så länge i Kina att barnens finska måste vårdas. Under veckosluten umgås vi och gör små utfärder tillsammans.

**Under tiden i Shanghai** bodde vi på 47:e plan i en skyskrapa i ett så kallat compound-område, vilket är ett bostadsområde för utlänningar. I vårt område fanns bland annat en liten restaurang, ett klubbhus, en pool, ett gym, en bowlinghall och en bordtennislokal. Bordtennis eller pingpong är Kinas nationalsport. Jag hade inte behövt avlägsna mig från compound-området, men jag ville naturligtvis se så mycket som möjligt när allting var nytt för mig.

Numera håller jag mig helst hemma. Vardagssysslorna ger mig all den motion jag behöver. Jag klarar mig utmärkt med min köksengelska och jag har också lärt mig lite kinesiska.

Jag tilltalas av motsatserna och harmonin mellan gammalt och nytt i Kina. Landet bjuder på bland annat flera tusen år gammal kultur, byggnader från kolonialtiden, gamla slitna bostadsområden och nya toppmoderna kvarter.

De fickpengar man får som au pair täcker de dagliga utgifterna. Eftersom både Shanghai och Hongkong är verkliga shoppingparadis kan jag ändå inte låta bli att handla bland annat presenter.

### **Jag har inga egna barnbarn**

och därför har au pair-barnen blivit en viktig del av mitt liv. Jag strävar med att fungera som flickornas reservmormor. De stora kramarna och de värmande orden "Raija, vi älskar dig" är guld värda.

Jag har alltid varit barnkär och innan jag fick mitt eget efterlängtat barn umgicks jag mycket med mina syskonbarn. Au pair-flickorna, som är lika gamla som mina syskons barnbarn, har blivit kära familjemedlemmar. Jag har lätt för att fästa mig vid människor, men jag kunde aldrig ana att vi skulle komma varandra så nära.

**Min familj och mina vänner** har ställt sig odelat positivt till mitt "stora äventyr". De upplever mitt tilltag att resa till andra sidan jordklotet för att passa barn som modigt.

”Jag jobbade fyra gånger som au pair i Shanghai och nu är jag på väg till Hongkong.”

## **Låter det intressant?**

- Kontrollera landets visumbesättelser. Australien och USA beviljar inte personer över 50 år arbetsvisum. Länderna i Europa är i allmänhet lättillgängliga för den som vill jobba som au pair.
- Välj en svensk- eller finskspråkig familj om du inte har goda språkkunskaper.
- Au pair-jobb är i regel 9-12 månader långa.
- Värdfamiljen betalar resan och erbjuder ett eget rum och förplägnad. Ersättningen utgörs av fickpengar som täcker de nödvändigaste utgifterna.
- Genom att anlita en au pair-organisation försäkrar du dig om att värdfamiljen följer reglerna. Vid behov tillhandahåller organisationen en stödperson.
- Organisationen Nordic Nannies förmedlar äldre au pair-personer. Du kan också söka en värdfamilj via bland annat Facebook och olika diskussionsspalter.
- Ha tålamod. Äldre au pair-personer är inte lika eftersökta som yngre, men det finns familjer som vill ha en äldre person med livserfarenhet.

Jag har aldrig fått negativa kommentarer, men jag har nog sett ett och annat höjt ögonbryn. Jag har inte stött på fördomar här hemma och naturligtvis inte i Kina där olika generationer har tagit hand om varandra sedan urminnes tider.” •





Raija Partanen reser till Kina som au pair för femte gången i ordningen. "Kina är ett fascinerande och vänligt land, men det gäller att se upp för luftföroreningarna", säger hon. Bilden togs i Finland förra sommaren.

# Plötsligt kunde han se igen

Först läste man kanske boken. Sedan såg man filmen. Sen utropade man:

”Huvudpersonen ser inte *alls* ut så som jag föreställt mig!”

Och det var inte bara tomma ord. När en läsupplevelse förvandlades till film var det oftast något som inte stämde – hur bra filmen än var. Helt enkelt för att filmen var annorlunda än fantasivärlden man byggt upp.

Men här om dagen slog det mig att jag inte hört klichén på länge, inte heller i mitt eget huvud. Jag läste en artikel i tidningen *Filter* (nr 45/2015) om svenska Johan Häglerud och det var han som ruskade om mig. Han har nämligen sett något som få människor sett.

Han var svårt synskadad tills han var tretton år, sedan blev han helt blind, och sedan som nittonåring började han plötsligt, jo plötsligt, se igen.

När det hände försökte folk från olika religioner frälsa honom, folk gratulerade honom, kramade honom och sa ”vad lycklig du är som kan se nu”.

Det är naturligtvis svårt för oss med vanlig syn att förstå, men för honom var det skedda mer komplicerat än så. Att plötsligt se igen blev en livskris: han måste omdefiniera sig själv helt och hållet.

Och det är här det intressanta kommer in.

Att inte se innebar att han till exempel som ung tonåring måste överkomma sin blyghet. Och mera än så:

*Jag upptäckte ett det fanns något väldigt bra och fint i att vara beroende av andra. Det gjorde mig mindre fördomsfull. När jag frågade om vägen på stan så visste jag ju inte om det var en uteliggare eller Mona Sahlin.*

Som icke-seende var hans bästis en kvinna. Hon ansågs se jättebra ut och männen svärmade kring henne. Däremot visste hon att Johan tyckte om henne för det hon sade, tänkte och kände – inte för hur hon såg ut. När Johan sedan plötsligt kunde se förändrades allt och relationen blev ”jättemärklig”.

Att kunna se, menar Johan, är också att bli fördomsfull:

*Jag blir så jävla arg på mig själv när jag märker hur lätt det är att döma människor och saker när man ser dem. På en halv sekund har jag skaffat mig en uppfattning om en person som jag träffar för första gången. Jag blir så ytlig, och det gör mig förbannad.*

När jag läste det där citatet tänkte jag först *struntprat*. Sedan tänkte jag *hmm...* och sedan kände jag mig träffad.

Men måste det verkligen vara så? Att döma någon för snabbt borde man kunna ändra på om man verkligen vill – bara man inte låter synen bli det enda sinne man använder.

Men visst är världen fullkomligt visuell. Saker finns endast om vi kan se dem, och med vårt korta tålamod ska vi se allt nu genast bums. Alla appar, spel, filmer, reklam, nästan allt vi gör, bygger på synintryck.

Eller annorlunda uttryckt: Vem läser längre boken först och ser sedan filmen? Själv tror jag att allt detta visuella gör att det mest otroliga vi har – vår fantasi – riskerar att tyna bort.

Självklart ska alla vi som har normal syn vara tacksamma.

Att kunna se är en fantastisk gåva och i själva verket ett under. Samtidigt behöver synen också stöd av tankar, av lukter, av hörsel, av känseln – och av fantasin.

... Okej, det är vi säkert alla överens om.

Men vem av oss vågar gå på nästa sociala tillställning med helt slutna ögon – och öppet sinne?

Magnus Londen

MINNA KURJENLUOMA



SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN  
FOTO IDA NISONEN

# Vi stannar lite till

Varma textilier och stämningsfulla ljus gör det trivsamt på balkongen långt in på hösten.



**PÅ RÄCKET** Tunturi-pläd, 130 x 170 cm. Pentik. Sokos. Ljusserien Cotton Balls, 24 kulor. Även som vit. Decora. Prisma. **PÅ BÄNKEN** en vit lykta, 30 cm. Eve-örngott i rosa, brunt och sandfärg, 50 x 50 cm. House. Prisma. **PÅ BORDET** en Mariskooli-serveringsskål, 155 mm. Iittala. Taika-mugg, 4 dl. Teema-tallrik, diameter 17 cm. Iittala. Sokos och Prisma. Paju-ljusstake, för fyra ljus. Pentik. Sokos. **PÅ VÄGGEN** Huurremarja-krans både varmvit och koppargul. Prisma. **PÅ STOLSRYGGEN** Coral-fleecefilt, 130 x 170 cm. House. Ljusserien Berries Garland Frosty tranbär. Finns även i versionen Frosty havtorn. Decora. Prisma. **PÅ GOLVET** en Paju-stearinljuslykta, 16 x 35 cm. Paju-ljusstake, 11 x 14 cm. Pentik. Sokos. Kasteelmi-ljuslykto. Iittala. Sokos och Prisma. Alla ljusserier fungerar med batterier. Ljusen är rekvisita från Prisma.





Damtopp, storlekar XS-XL.  
NYC Ballet-collegeshorts, storlekar  
XS-XL. Danskin. Pojkens T-tröja,  
storlekar S-XXL. Finns även i svart,  
grått och blått. Starter. Collegebyxor,  
storlekar S-XXL. Finns även i blått.  
Cheetah. Prisma. Skorna, mössorna,  
damaskerna och handskena är  
rekvisita från Prisma.



# Cool attityd

## LÄGG UT EN BILD AV DIG I RÖRELSE

på Instagram eller  
Facebook med hashtagarna  
**#fiilisedellä #prisma  
#yhteishyvä**. Vi belönar de  
bästa med plagg ur Danskins,  
Cheetahs och Starters  
kollektion.



Streetmodet hämtar nu inspiration från sportens värld. Stiliga ungdomar visar hur det går att lägga beslag på dansares eller korgbollsstjärnors stil och ha rätt attityd.

FOTO OFER AMIR HÅR OCH SMINK MARI VAALASRANTA STYLING KATARIINA KAATRASALO



Trikåtröja, storlekar XS-XL. Gympatopp, storlekar XS-XL.  
Collegebyxor, storlekar XS-XL. Danskin. Prisma.  
Cruiserbrädan är rekvisita från Prisma.



Träningströja, storlekar 8-16 år. Även i limefärg. Cheetah.  
Collegebyxor, storlekar 128-164 cm. Starter. Prisma. Skorna,  
klockan och bollen är rekvisita från Prisma.






**Otto, 21 år** "Jag hittade min egen grej i breakdance. Det bästa med breakdance är att det inte finns några regler. Det gäller att hitta och bygga upp en egen stil. Samma gäller klädseln. Själv har jag en ganska lätt och ledig klädsel. Skorna är viktiga. De bestämmer hurdan kontakt man har med marken."

**Hugo, 12 år** "Jag tränar fotboll flera gånger i veckan och spelar i en förening. Jag gillar kläder och väljer själv vad jag har på mig. Märket spelar ingen roll, det viktiga är hur ett plagg ser ut och känns. Jeans, collegeströjor och T-tröjor är kläder för alla dagar, men träningsbyxor har jag bara då jag idrottar."

Till vänster munkjacka, storlekar 128-164 cm. Även i svart. Skärmmössa. Starter. Träningsströja, storlekar 8-16 år. Även i orange. Träningsshorts, storlekar 8-16 år. Cheetah. Munkjacka för herrar, storlekar S-XXL. Även i svart och rött. Loose Fit-träningsströja, storlekar S-XXL. Även i blått och rött. Collegebyxor, storlekar S-XXL. Även i svart. Skärmmössa. Starter. I mitten flickans munkjacka, storlekar 8-14 år. T-tröja, storlekar 8-14 år. Collegebyxor, storlek 8-14 år. Även i grått. Danskin. Munkjacka för damer, storlekar XS-XL. Collegebyxor, storlekar XS-XL. Danskin. Prisma. Till höger flickans munkjacka, storlekar 128-164 cm. Träningsstopp, storlekar 128-164 cm. Även i blått. Leggings, storlekar 128-164 cm. Även i blått och grönt. Danskin. Musikspelaren, skorna, hörlurarna, hjälmen, damaskerna och skatebrädan är rekvisita från Prisma.





**Miranda, 18 år** "Jag har dansat sedan sex års ålder, det har blivit en naturlig del av mitt liv. Jag började med balett, men numera hör även hiphop, jazz-, show- och modern dans till min kalender. Dans är alltid estetiskt, och kläderna spelar en stor roll. De ska vara praktiska och snygga. Kläderna är även en del av tolkningen."

**Saimi, 8 år** "Man ska alltid kunna gå ner i spagat med byxorna på. Jag går i cirkusskola, där vi övar akrobatik och andra cirkuskonster. För att bli vig, måste man stretcha varje dag. Jag tycker om kläder som jag kan röra mig bra i och som är nätta."

**Lilja, 8 år** "Jag dansar balett, showdans och hiphop. Mest tycker jag om balett, för att rörelserna är vackra och dräkterna så fina. Helst tränar jag i topp och mikroshorts."

NYC Ballet T-tröja, storlekar XS-XL. Även i grått.  
NYC Ballet collegebyxor i caprilängd, storlekar XS-XL.  
Danskin. Prisma. Ryggsäcken, handskarna, flaskan och solglasögonen är rekvisita från Prisma.



Loose fit-träningsströja för herrar, storlekar S-XXL. Även i grått och rött. Träningsshorts, storlekar S-XXL. Skärmössa. Starter. Flickans gymnastiktopp, storlekar 128-164 cm. Även i limefärg. Träningsbyxor i caprilängd, storlekar 128-164 cm. Även med limefärgad dekoration. Danskin. Prisma. Skorna, skatebrädan och flickans skärmössa är rekvisita från Prisma.







Balettdräkt, storlekar 4-16 år. Munkjacka, storlekar 8-14 år. Danskin. Prisma. Skorna, damaskerna och strumpbyxorna är rekvisita från Prisma.



Collegetröja, storlekar S-XXL. Även i blått. Collegebyxor, storlekar S-XXL. Även i blått. Cheetah. Prisma. Svettbandet och musikspelaren är rekvisita från Prisma.

## Nya varumärken nu hos Prisma

**DANSKIN** grundades år 1882 för att tillverka kläder för dansare och ballerinor i New York. Snart blev de tekniska och vackra kläderna alla amerikanska dansares, gymnasters och skridskoåkares favoritmärke.

Numera erbjuder Danskin flickor och damer bekväma och sömlösa kläder för yoga, pilates, fitness-träning, motionsidrott och fritid.

**STARTER**-märkets stjärnlogotyp är bekant för fans av lagsporter runtom i världen, för den finns på skärm-mössor, T-tröjor och jackor tillsammans med symbolerna för berömda idrottsföreningar. NHL, NBA, NFL och MLB samarbetar alla med Starter.

Redan på 1970-talet valdes Starter till klädtilverkare för Major League Baseball-klubbarna och deras fans. Deras lagjackor och skärm-mössor av satängtyg blev en riktig hit. Numera är Starter det fjärde största märket inom sport- och fritidskläder i USA.

**CHEETAH** är ett produktmärke som grundades i USA år 1973, för människor som delar en aktiv livsstil och passionerade idrottare. Märket säljer både dam-, herr- och barnkläder. Cheetah betyder gepard och symboliserar snabbhet, vighet och stil oavsett idrottsgren.



SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.





# PÅ SKATTJAKT

Välgörande serum är som små skatter i necessären. Serumets effekt syns nästan genast: hudtonen och små rynkor jämnas ut.

**1. CLARINS MISSION PERFECTION-SERUMET**, 30 ml, täcker och korrigerar färgfel, rodnad och acnespår. Sokos, Emotion och Sokos.fi.  
**2. NIVEA Q10 PLUS ANTI-WRINKLE SERUM PEARLS-SERUMET**, 40 ml, stimulerar bildningen av hudceller. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.  
**3. SHISEIDO ULTIMUNE EYE POWER INFUSING EYE CONCENTRATE-KONCENTRATET**, 15 ml, skyddar och stärker känslig hud kring ögonen. Sokos och Sokos.fi.  
**4. LV: S ANSIKTSSERUM**, 30 ml, ger huden fukt och gör hyn jämn och len. Lämpar sig även som sminkbotten. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.  
**5. L'ORÉAL PARIS AGE PERFECT-DAGKRÄMEN**, 50 ml, motverkar pigmentfläckar på åldrande hud. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.  
**6. NIVEA Q10 PLUS ANTI-WRINKLE MOISTURIZING-DAGKRÄMEN**, 50 ml, slätar ut rynkor och ger hyn ungdomlig framtoning. Sokos, Emotion, Prisma, S-marketer, Sale, Alepa och Sokos.fi.  
**7. LUMENE BRIGHT NOW VITAMIN C-DAGKRÄMEN**, 50 ml, ger hyn lyster. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.  
**8. LUMENE TIME FREEZE-SKÖNHETSMEDELET**, 30 ml, maskerar rynkor och ger hyn fast framtoning. Prisma.  
**9. BIOTHERM BLUE THERAPY ACCELERATED-SERUMET**, 30 ml, motverkar ålderstecken så som rynkor och pigmentförändringar. Sokos, Emotion och Sokos.fi.  
**10. ESTELLE & THILDS BIOCALM SOOTHING MOISTURE-DAGKRÄMEN**, 50 ml, lugnar känslig hy. Sokos, Emotion och Sokos.fi.





TEXT PETRA SNECK  
FOTO LARI LAPPALAINEN

# PEKKA FIXAR

För en person som genomgår mentalvårdsrehabilitering är jobbet i allmänhet mycket mer än en inkomstkälla. För Pekka Kourula är arbetet på Prisma ett sätt att komma till rätta med livet och att våga och orka träffa människor.





**P**ekka Kourula, 52, lät oss följa med vardagen och jobbet på Prisma i Esbo. För Kourula, som bor i Grankulla och genomgår mentalvårdsrehabilitering, innebär jobbet en trygg dagsrytm och regelbunden kontakt med andra människor.

”Den trygga och bekanta arbetsplatsen är mycket viktig för mig”, säger han.

**7.00 DAGEN BÖRJAR.** Pekka Kourula dricker sitt morgonkaffe innan han ger sig av till Prisma i Iso Omena. Han har jobbat sju år på affärens frukt- och grönsaksavdelning.

**7.30 CYKELN BÄR.** Kourula cyklar till och från jobbet och på sin fritid.

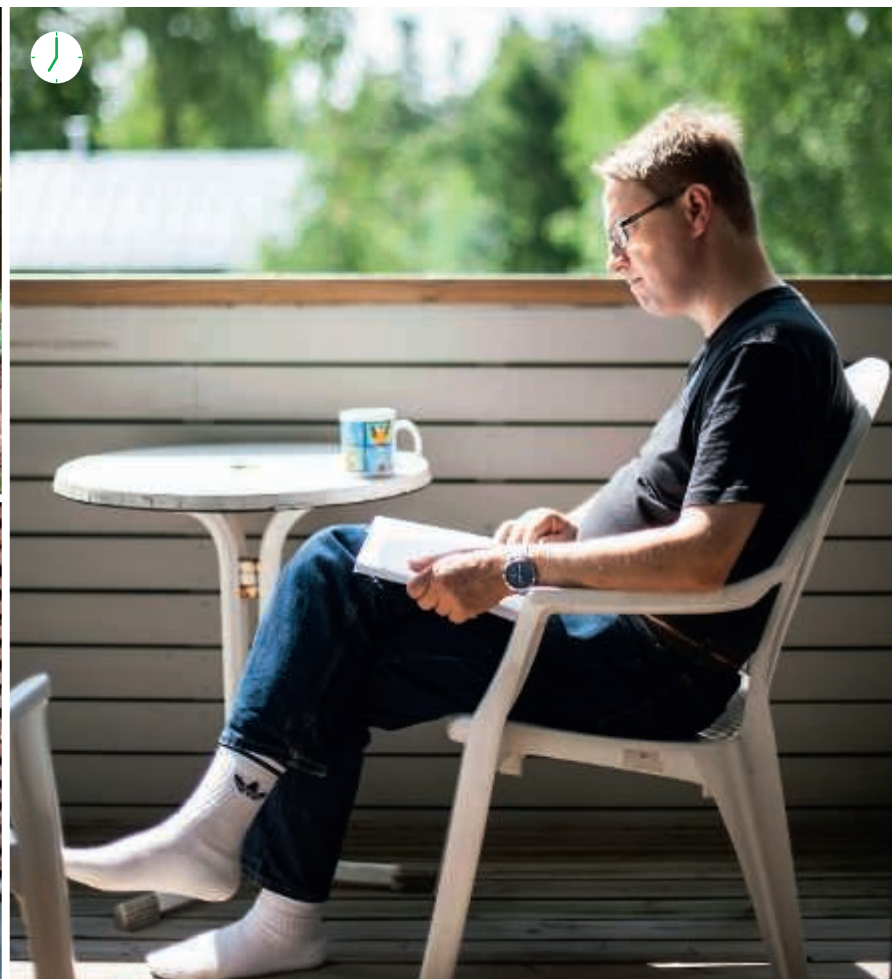
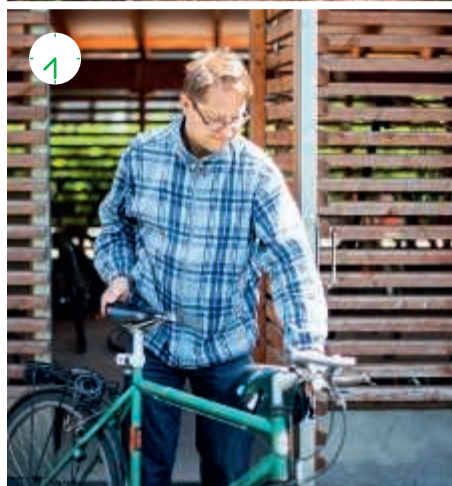
**7.45 VILOPAUS.** ”Det här är nog den vackraste delen av Grankulla. Terrängen och stråken bjuder på fina naturupplevelser. En gång rusade min franska bulldogg in bland träden. Jag undrade vad som stod på tills jag insåg att den hade fått syn på en hjort ett tiotal meter från stigen”, säger Pekka Kourula.

**8.00 VARDAGSRYTM.** Kourula jobbar två timmar varje måndag, tisdag och onsdag. ”Det finns två slag av människor som genomgår men-

” Jobbet ger en välkommen och viktig vardagsrytm.”

talvårdsrehabilitering, nämligen de som går sysslolösa och de som väljer att jobba eller studera. Jag är mer än tacksam för min arbetsplats och jag får dessutom lön för att trivas”, säger han.

**8.15 MOGNADSGRAD.** Kourula jobbar på frukt- och grönsaksavdelningen där han ansvarar för bland annat bananerna. ”Jobbet är ganska lätt, men det gäller att kunna räkna. Hur många äldre bananer skall jag lägga ovanpå de nya? Jag har aldrig drömt om bananer, men fruktens mognadsgrad finns ständigt i mina tankar”, säger han med glimten i ögat.





**9.00 ARBETSKAMRAT.** HOK-Elantos verksamhetsställen sysselsätter personer som genomgår mentalvårdsrehabilitering och personer med olika utvecklingsstörningar. ”Jag fick möjligheten att prova på ett jobb inom handeln och tilltalades genast av arbetsuppgifterna”, säger Kourulas arbetskamrat **Jari Nieminen**.

**9.15 NOGGRANNHET.** Till Nieminen arbetsuppgifter hör att transportera sopor, hämta bröd i lagret och rengöra lastpallar. Hans truckfärdigheter kommer väl till pass när affären behöver kraft och noggrannhet. ”En dags utbildning räckte – jag har aldrig gjort något fel.”

**9.20 ALLA UTVECKLAS.** För **Jesper Westerlund** är både Kourula och Nieminen relativt nya arbetskamrater.

”Vi har väldigt stor nytta av Pekka och Jari. Ibland måste man påminna dem om något, men det innebär inget större problem. Vi utvecklas alla av att jobba med människor som är

annorlunda än vi själva. Visst vore det tråkigt om alla var stöpta i samma form”, säger han.

**9.30 TEAMLEDARE.** **Sari Suvanto** som förestår bröd- och grönsaksavdelningarna är glad att affären anställer partiellt arbetsföra människor.

”Det handlar om samhällsansvar. Alla behövs och man ser tydligt att jobbet är viktigt för bland annat Pekka”, säger hon.

**9.45 STOR HJÄLP.** ”Det är fint att S-gruppen anställer personer med funktionsnedsättning och/eller begränsad arbetsförmåga. Det viktigaste är att butikspersonalen är kundorienterad”, säger **Mona Laiho Ivanoff** som är kund i affären.

**10.00 SOCIAL.** Arbetsgemenskapen och kundkontakterna ökar de partiellt arbetsföres självförtroende.

”Jobbet har förändrat mig i positiv riktning. Fastän jag kommer från Karelen har jag alltid varit ganska



”Jag har alltid varit tystlåten. Nu pratar jag gärna också med kunderna.”

tystlåten. Nu pratar jag gärna med kunderna och mina arbetskamrater. Jag anser att dialekter berikar språket och därför värnar jag om min karlska accent”, säger Pekka Kourula.

**10.30 TACK FÖR I DAG.** ”Två timmar är en lämplig längd på arbetsdagen. Att kombinera studier och arbete är ganska tungt, men jobbet ger en välkommen och viktig vardagsrytm”, säger Kourula.

Utöver invalidpensionen får Kourula förtjäna cirka 750 euro i månaden. Han berättar att han klarar sig bra på sina inkomster.

**12.00 FRITID.** Kourula umgås med sina vänner på fritiden och spelar innebandy en gång i veckan.

”Jag är glad att spelplanen är så liten att jag orkar springa efter bollen”, säger han.

**16.00 EN BIT KVAR.** Kourula studerar fysik och matematik vid Helsingfors universitet för att hålla hjärnan i trim. ”Jag har en bit kvar till kandidatexamen. En av mina vänner sade nyligen att jag nog får min examen – som sjuttioåring”, säger han. •



## Viktig insats

S-gruppen har anställt personer med olika utvecklingsstörningar och personer som genomgår mentalvårdsrehabilitering sedan början av 1990-talet. De flesta jobbar på HOK-Elantos verksamhetsställen. Handelslaget har fått erkänsla för sina insatser för främjande av toleransen på arbetsmarknaden.

”Eftersom våra kunder är olika faller det sig naturligt att också våra anställda är det. Det handlar inte om välgörenhet – allas insatser behövs”, säger HOK-Elantos personalchef **Antero Levänen**.

S-gruppens verksamhetsställen anställer långtidssjukskrivna personer och personer med funktionsnedsättning enligt sina egna behov. Arbetsuppgifterna anpassas till de anställdas arbetsförmåga och färdigheter.

Enligt Antero Levänen kommer sysselsättandet av personer med nedsatt arbetsförmåga att medföra problem i framtiden.

”Konkurrensen om arbetsplatserna ökar i takt med antalet invandrare, seniorer och praktikanter. Vi har redan nu svårt att erbjuda anpassat arbete”, säger han.

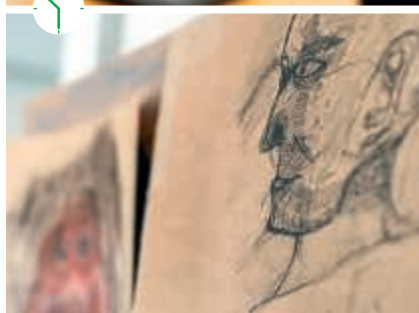
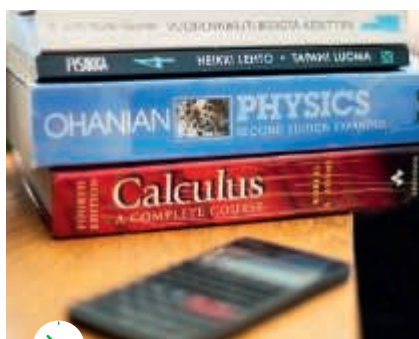
Automatiseringen leder till att vissa arbetsuppgifter helt försvinner, vilket ytterligare försvårar situationen.

”Till exempel flaskreturen är helt automatiserad i många Prisma-affärer. Nya arbetsuppgifter tillkommer visserligen, men de förutsätter i allmänhet specialkunskaper, säger personalchefen.

Enligt en undersökning gjord av Förbundet Utvecklingsstörning hämmas sysselsättningen av bristen på så kallade arbetstränare. Cirka 3 000 personer med utvecklingsstörning kunde sysselsättas i avlönat arbete med adekvata stödåtgärder.

Därtill borde samhället harmonisera pensioner och löner.

”Vi har inkomstgränser som sätter stopp för utbetalningen av pensioner. För att behålla sin inkomstnivå måste många mer än fördubbla sin arbetstid, vilket är både ohållbart och orimligt. Vi borde sträva efter att eliminera inkomstfällorna och skapa ett flexibelt system”, säger **Hannu Vesala** som är forskningschef vid Förbundet Utvecklingsstörning.



# EN RÄDDNING I VARDAGEN

Ungefär hälften av finländarnas köttkonsumtion utgörs av köttfärs (malet kött). Köttexperterna på Tamminens charkuterifabrik berättar varför köttfärsen är så populär.

Vid midnatt backar en stor lastbil in till fabriken lastbrygga. När bilen har lossats transporteras de nästan tjugo nötkropparna, som väger cirka 400 kg, in i fabriken längs stadiga skenor för att småningom förvandlas till finländarnas definitiva favorit, nämligen köttfärs.

Vid sexsnåret står styckarna och skär i slaktkropparna med sina stora knivar iklädda förkläden med en omisskännlig rödaktig ton. Personalen vid köttfabriken Lihatuks Harri Tamminen Oy bereder ekoköttfärsen Kotimaista för hand och med stor noggrannhet. Nötkropparna görs benfria, varefter musklerna i kropparnas framben skärs ut. Köttfärsen görs på de utskurna musklerna.

”Eftersom benen och musklerna alltid finns på samma ställen och styckningen alltid följer samma schema är jobbet ibland lite enformigt, men jag störtivs med att få utföra ett hederligt hantverk och jag är stolt över att kunna tillhandahålla konsumenterna rena livsmedel”, säger styckare **Harry Sjögreen**.

Han lärde sig yrket i Elantos köttmästarskola på 1980-talet och har arbetat vid Tamminens charkuterifabrik sedan starten år 1994. Till en början utgjordes fabriken personal av fyra familjemedlemmar och tio anställda. I dag sysselsätter Lihatuks Harri Tamminen Oy över hundra personer i Esbo och Vanda. Företaget leds av grundaren **Harri Tamminens** son **Pasi Tamminen**.

”Familjeföretagets goda anda finns kvar, men köttbranschen har genomgått stora förändringar sedan vi började. När det begav sig köpte affärerna allt sitt kött från inhemska grossister och charkuterifabriker, men i dag väljer många aktörer att även importera kött”, säger Harry Sjögreen.

Efterfrågan på ekologiskt kött ökar stadigt.

”Jag slår gärna ett slag för ekokött, men på grund av de höga produktionskostnaderna, kvalitetskraven och konsumenternas prismedvetenhet

kan ekoköttet tyvärr inte ersätta det traditionellt producerade köttet som baslivsmedel. I fråga om andra livsmedel, till exempel pasta, är prisskillnaden mellan ekologiskt och traditionellt producerade alternativ mindre än inom köttsegmentet”, säger Harry Sjögreen.

**Noggranna recept.** När Harry Sjögreen och hans styckarkolleger har skurit ut bitarna ur slaktkroppen transporteras de till **Toomas Kruutmann**, som med hjälp av en kran för över 500 kg kött åt gången till en förmalare. Förmalaren mal köttet till färs med en diameter på åtta millimeter. Personalen kallar det förmalda köttet ”lantfärs”.

”Många konsumenter tror att köttfärs görs på vilket kött som helst, men så är inte fallet. All köttfärs tillverkas enligt noggranna recept, som bland annat anger fetthalten. Fetthalten varierar från djur till djur och från muskel till muskel. Med hjälp av avancerade datorprogram reglerar vi köttfärsens fetthalt”, säger marknadsföringschef **Jari Kousa**.

Ungefär hälften av finländarnas köttkonsumtion utgörs av köttfärs. Medan det förmalda ekologiska Kotimaista-köttet förs över till den egentliga kvarnen belyser **Jari Kousa** köttfärsens stora popularitet.

”Fastän många av dagens finländare äter på restaurang lagar de flesta fortfarande sin mat hemma i köket. Köttfärs, som ju kan tillredas på många olika sätt, lämpar sig utmärkt som bas i snabblagade vardagsrätter för bland annat familjer i vilka båda föräldrarna jobbar. Dessutom kan köttfärs frysas. Vi har alltid köttfärs i frysen”, säger trebarnspappan Jari Kousa.

**Populär 400 grams förpackning.** Efter två malningsomgångar spottar den stora köttkvarnen ut köttfärs med en diameter på tre millimeter, det vill säga den tjocklek som vi konsumenter är vana

●●●







➊ Varje styckare hanterar 250 kg kött per timme. Ju snabbare köttet går vidare i processen, desto högre är dess kvalitet.

➋ Köttet till ekoköttfärsen Kotimaista kommer från slakterier i Outokumpu och Pesar. Köttet styckas och köttfärsen bereds tidigt på morgonen kort efter att slaktkropparna har anlänt till fabriken.

➌ Toomas Kruutmann övervakar färsblandaren. "Jag lagar någon köttfärsrätt varje vecka. Till mina favoriter hör makaronilåda, köttfärssoppa och potatismos med köttfärssås. Köttfärs är lätt att tillreda", säger han.



● ● ●  
vid. På förpackningsavdelningen skärs de långa färstrådarna till lämplig längd av ett vasst bett.

”Vår populäraste förpackning innehåller 400 gram köttfärs. Köttförpackningarna avsedda för engångskonsumtion är populära i Finland, medan konsumenterna i bland annat Sverige oftast köper förpackningar som innehåller två till tre kg köttfärs”, säger företagets tekniska chef och produktutvecklingschef **Mikko Jääskeläinen**.

Innan förpackningarna försluts tillförs de en blandning av syrgas och koldioxid. Syftet med den ofarliga skyddsgasen, som kan ge en svag luktpuff när man öppnar förpackningen, är att öka köttets hållbarhet.

Den viktigaste hållbarhetsfaktorn är kylkedjan, som inte får brytas. Temperaturen i charkuterifabrikens processutrymmen ligger mellan noll och fem plusgrader.

”Efter inköpet i affären ansvarar konsumenten för att kylkedjan inte bryts. Förutsatt att köttet förvaras vid den rekommenderade temperaturen

(+2–4 °C) garanterar vi 8–9 dagars hållbarhet”, säger Mikko Jääskeläinen.

**Farväl till blandfärsen.** Den strikta övervakningen av landets produktionsanläggningar står som garanti för att inhemskt kött är tryggt och säkert.

Lihatukku Harri Tamminen Oy tillämpar ett mycket effektivt spårbarhetssystem. Samtliga ekoprodukter åtföljs av ett satsnummer som anger bland annat ursprungsgården, djurets ålder och slaktdatum. Köttets ursprung kan kontrolleras på företagets webbsidor med hjälp av förpackningskoden.

Köttfärs gjord på nöt- och svinkött är en produkt som inte förekommer i andra länder än Finland. Både Jari Kousa och Mikko Jääskeläinen tror att den så kallade blandfärsens dagar är räknade.

”Dagens finländare vill ha välsmakande och distinkt kött av hög kvalitet. Ekoköttet och kött från så kallad rasboskap vinner allt mer terräng”, avrundar Mikko Jääskeläinen. •

S-gruppens affärer saluför också ekologisk köttfärs från Atria.



SAMMANSTÄLLNING ENNA KOIVUNEN  
FOTO VARULEVERANTÖRERNA



**MONTBLANC BLUE-VÄGGPLATTAN FRÅN ABL** tar dig till en värld under vattnet eller en sval bergstrakt. Mått 20 x 50 cm. Förpackningen innehåller 1,2 m<sup>2</sup>. Leveransförsäljning. Kodin Terra.

## Dekorera plattor – 3 tips

1. Framhäv eller täck. Olikfärgade plattor och olika dekorationer kan både framhäva detaljer och täcka stora ytor.
2. Kom ihåg att belysa ytan; vackra dekorationer kommer till sin rätt med riktad belysning. Tänk på detta redan då du planerar plattsättningen.
3. Glöm inte golvet. En dekorerad platta fungerar även på golvet, om du väljer en grov yta. Då är plattorna inte hala under fötterna.

Tipsen gavs av inköpschefen Minna Ulenius på SOK Rautakauppa.

# Trivsamt oas

Bakom badrumsdörren kan dölja sig hemmets finaste och tjugigaste rum, om du täcker väggarna med stiliga dekorerade plattor.



**VÄGGPLATTAN METRO IN FRÅN LATTIAMAILMA** har en vacker facettkant som ger inredningen ett spännande tredimensionellt utseende. Även i vitt. Mått 7,5 x 15 cm. Leveransförsäljning. Kodin Terra.



**DECOR BULEVAR COLD-VÄGGPLATTAN FRÅN ABL** bildar praktfulla mönster på en stor yta. Även i Warm-nyans. Mått 10 x 30 cm. Förpackningen innehåller 1 m<sup>2</sup>. Leveransförsäljning. Kodin Terra.

**AMBIENTE MONTBLANC ANTRACITE-GOLVPLATTAN FRÅN ABL** har en matt glasyta som är lätt att rengöra. Även i Pearl-nyans. Mått 45 x 45 cm. Förpackningen innehåller 1,42 m<sup>2</sup>. Kodin Terra.



**REGS KOSKI-BADRUMSSERIE** är drömserien för dem som inreder med svart. Bänkskåp, pyramidlavoar, vattenlås, högt sidoskåp, Cubix-handtag, LED-ramspegel. Leveransförsäljning. Kodin Terra och S-Rauta.



**REGS MERI-BADRUMSSERIE** är en klassisk helhet som passar även i ett litet badrum. Bänkskåp, porslinslavoar, vattenlås, högt skåp, Giia-handtag och spegel. Leveransförsäljning. Kodin Terra och S-Rauta.



SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN OCH ENNA KOIVUNEN  
FOTO IDA NISONEN OCH KARI LOUSAARI

# I höstens toner

Behöver du en snygg  
stadsjacka eller en  
sportig fritidsjacka?  
I vårt breda sortiment  
ingår något för alla  
behov och smaker.

## LÄSARMODELL

Suvi Suovaara, 39, företagare

"Jag hatar att frysa och därför måste  
en jacka hålla mig varm. Jag shoppar  
relativt sällan och när jag hittar bra  
kläder köper jag ofta flera exemplar  
av samma plagg. Kläder av hög  
kvalitet är hållbara, vilket minskar  
antalet plagg i garderoben."

## SÄTT FÄRG PÅ LIVET.

Jacka, storlekar 36-46. Finns även i  
svart och hallonfärg. Aventura. Scarf.  
Finns även som plommonfärgad,  
mörkblå och grå. L'asessor.  
Polotröjan är rekvisita från Sokos.

## VILL DU BLI LÄSARMODELL?

Skicka ett fotografi och  
en kort presentation av  
dig själv till adressen  
yhteishyva.toimitus@  
sok.fi. Kom ihåg att  
uppges ålder, bostadsort  
och klädstorlek.





Snygg  
kashmirull

**KLASSIKER.** Jacka, storlekar 36-46. Aventura. Sokos. Finns ej hos Sokos i Kajana eller Kouvola.



Till jeans och  
pressbyxor

**CITY LOOK.** Jacka, storlekar 38-48. Finns även som kamelfärgad. Milo. Sokos. I affärerna från och med vecka 42. Finns ej hos Sokos i Kajana, Kouvola, Kotka, Lojo eller Salo.

Mjuk, lätt  
och luftig



**LÄTT OCH VARM.** Jacka, storlekar 34-44. Finns även i hallonfärg. Icepeak. Prisma.



**VARMT  
OM HALSEN**

8 sätt att knyta en  
scarf - se videon på  
[yhteishyva.fi/live](http://yhteishyva.fi/live) >  
Samarbete

**yhteishyvä live**



Lätt att  
packa ner

**SPORTIG.** Jacka, storlekar S-XXL. Finns även i svart. Puma. Prisma.

Vattentätlig  
allroundjacka



**I VÄDER OCH VIND.** Parkas, storlekar 34-46. Tejpade sömmar. Finns även som vit och svart. Didriksons. Prisma.



Håller  
benen  
varma

**FÖR ALLA SOM FRYSER.** Jacka, storlekar XS-XL. Fylld med en dun- och fjäderblandning. Finns även som mörkblå. London Fog. Prisma.

# ”Tillsammans lyckas vi”

S-gruppen är föregångare ifråga om ansvarsmedvetenhet. Gruppen vilar inte på sina lagrar, utan utvecklar fortlöpande sin ansvarsfulla verksamhet.

Tänk om din smarttelefon skulle ange vilken av varorna i en butikshylla som bäst motsvarar ansvarsaspekten eller om du skulle hyra in dig i en gemensam bormaskin i stället för att köpa en egen?

S-gruppen vill föregå med gott exempel även framöver och har därför siktet inställt på de kommande tjugo eller trettio åren. Planeringen omfattar fortlöpande kartläggning av nya hållbara produktions- och konsumtionsformer.

För ändamålet har S-gruppen tillsatt en så kallad Advisory Group bestående av experter på ansvarsfrågor. Vi frågade två av gruppens medlemmar, nämligen **Mari Pantsar** och **Markus Terho**, hur framtidens ansvarsfulla handel ser ut och hur den ter sig för kunderna.

## Vad innebär ansvar inom handeln?

**Mari Pantsar:** ”Affärerna är viktiga portvakter eftersom de inverkar på konsumenternas val och beteende. Miljövänlig verksamhet förutsätter konsumenternas deltagande.

Jag har jobbat med ekologiska och ekonomiska frågeställningar hela mitt yrkesverksamma liv och jag är övertygad om att miljöhänsyn och lönsamhet går hand i hand. I framtiden kommer framgång att förutsätta en god portion ansvarskänsla. Trenden är global.”

**Markus Terho:** ”Handeln bär ett stort ansvar eftersom den i stor

utsträckning styr kundernas prioriteringar, konsumtionsvanor och vardagsbeteende.

Jag kan inte föreställa mig framgångsrik verksamhet utan ansvar och värderingar. Företagens verksamhet bör vara lönsam, men de bör samtidigt beakta sitt ansvar och sin roll gentemot det omgivande samhället. Affärsverksamheten och värdebilden bör harmonisera med varandra.”

## Vilka utmaningar står handeln inför?

**Mari Pantsar:** ”Framöver kommer allt som kan digitaliseras att digitaliseras. Konsumenternas beteende förändras fortlöpande. För att kunna skapa nya lösningar måste vi förstå konsumenternas behov och önskemål samt de bakomliggande faktorerna och orsakerna.

I dag dikteras utvecklingen i stor utsträckning av myndigheterna och den offentliga sektorn, men i takt med att framförallt de sociala medierna utvecklas kommer konsumenterna allt mer att prioritera sina egna krav framom lagstiftningen. Klimatförändringen och de sinande naturresurserna inverkar redan nu på varupriserna. Det gäller att fatta modiga beslut och våga experimentera inom bland annat energiproduktionen.”

**Markus Terho:** ”Transparensen ökar, vilket innebär att förståelsen av sammanhangen inte längre är förunnad enbart experterna. Verksamheten bör utformas så att företaget inte påverkas negativt av transparen-



Mari Pantsar arbetar vid Jubileumsfonden för Finlands självständighet Sitra, där hon leder ett team vars uppgift är att utveckla Finlands ekologiska hållbarhet och konkurrenskraft.



sen. Ansvar och ansvars känsla är begrepp som får ett allt fastare grepp om finländarna och därför bör bland annat S-gruppen forma sin verksamhet så att den rimmar med konsumenternas förväntningar.

Konsumenterna kommer att kräva att produkterna är etiska och att verksamheten, inklusive livsmedelskedjan från åkern till matbordet, är utsläppsfri.”

### Hur ser S-gruppen ut år 2035?

**Mari Pantsar:** ”År 2035 kommer S-gruppen att vara självförsörjande ifråga om energi. Både de närproducerade varorna, som ökar i popularitet, och de varor som tillverkas längre bort kommer att vara hållbart producerade. Produktionsmetoderna kommer att möjliggöra effektivt utnyttjande av råvarorna.

Affärerna kommer, utöver varor, att sälja bland annat delningstjänster. I framtiden behöver man förmodligen inte köpa en egen bormaskin när man står i beråd att hänga upp en tavla, utan man kan till exempel hyra in sig i en gemensam maskin. Andelen tjänster ökar fortlöpande och ekonomin blir alltmer cirkulär.”

**Markus Terho:** ”Handeln kommer att differentieras och hushållens inköp av bas- och dagligvaror

att automatiseras: I framtiden kommer konsumenterna att elektroniskt kunna beställa allt från sockor till mjölk och frysta blåbär för periodiserad leverans till hemdörren.

Inom vissa segment kommer den personliga betjäningen att öka. Man kommer till exempel att kunna beställa ett nytt vardagsrum eller kök i järnaffären och få det levererat som ett nyckelfärdigt paket.”

### Hur kan S-gruppen öka sin ansvarsmedvetenhet ytterligare?

**Mari Pantsar:** ”S-gruppen bör underlätta konsumenternas val av hållbara lösningar till exempel genom att betona och ställa fram miljövänliga varor. S-gruppens ägarstruktur ger utmärkta möjligheter till ansvarsfull verksamhet. Finland gagnas av att så många som möjligt inser och förstår konsumtionsansvarets betydelse.”

**Markus Terho:** ”S-gruppen är ett uppskattat varumärke som på något sätt berör de flesta av oss. Av den anledningen kan gruppen genom sin egen ansvarsfulla verksamhet visa att hållbara förändringar är möjliga nu och i framtiden.

Advisory Group strävar efter att utveckla S-gruppens verksamhet och därigenom förmå konsumenterna att göra goda och hållbara val.” •

”Konsumenten kan själv bestämma hur ofta mjölk, bröd eller grönsaker levereras till hemdörren.”



Markus Terho arbetar på konsultföretaget Sparkter, där han främst sysslar med frågor gällande kundledning och hållbar utveckling.

## Advisory Group i ett nötskal

Syftet med expertgruppen Advisory Group, som bildades i början av året, är att främja och utveckla S-gruppens verksamhet och ansvar. Expertgruppen undersöker och kartlägger kundernas och samhällets behov och hjälper S-gruppen att leva upp till dessa.

I expertgruppen ingår **Mari Pantsar**, **Markus Terho**, **Mikael Fogelholm** som är professor i näringslära vid Helsingfors universitet, **Minna Halme** som är professor i ledarskap vid Aalto-universitetets handelshögskola, UPM:s intressentdirektör **Pirkko Harrela**, framtidsforskare **Aleksi Neuvonen** från tankesmedjan Demos Helsinki, europaparlamentariker **Sirpa Pietikäinen**, WWF:s generalsekreterare **Liisa Rohweder** och skribent och expert på mänskliga rättigheter **Susan Villa**.

# Generationsskifte

På familjen Mäkitalos gård i Säkylä gick generationsväxlingen smidigt, då pappa Juhas stövlar redan var bekanta för Atte. Han fick sakkunnig hjälp med pappersarbetet.

Sonen uttrycker sig livligare än fadern, då den tidigare och den nya husbonden, **Juha**, 61, och **Atte**, 33, **Mäkitalo** sitter mitt emot varandra på bänkarna i hemstugan. Båda har samma glimt i ögonen då det blir tal om gårdens ärenden: de allt större jordbruksföretagen, det bindande arbetet, friheten samt underverket med ny tillväxt varje vår.

”Jag har försökt vara klokare än min far och berättar redan nu för mina söner **Akseli** och **Aleksi** om allt som har med gårdsskötseln att göra”, förklarar Atte Mäkitalo och tillägger att han själv lärt sig mycket genom försök och misstag.

Men nog har allt förlöpt väl så här också: Atte Mäkitalo har suttit i traktorsätet sedan han var liten knatte, så gårdens arbeten var bekanta när han tog över på våren 2014.

Mäkitalo provade tidigare på en karriär som professionell volleybollspelare, men blev ändå bonde, sporrade av sin barndomsdröm. Han visste precis vad som väntade, eftersom han liksom sin far hade gått i lantmannaskolan och även utbildat sig till agrolog.

”Jag hade förberett mig mycket väl för den konkreta förändringen, men den psykiska omvälvningen kom som en överraskning. Man inser inte vilket ansvar gårdsägaren har, innan man axlar ansvaret själv.”

Den gamla husbonden berättar att det för honom kändes precis tvärtom.

”Jag hade rent ut sagt redan länge drömt om att slippa ansvaret för allt det här. Då avtalet var undertecknat, var det en stor lättnad”, konstaterar Juha Mäkitalo.

Det blir en mjuk landning för honom i pensionärstillvaron, eftersom han och hustrun **Hanna-Leena** flyttar till sitt nya hem som ligger bara ett stenkast från gården.

**Allt till pappers.** I familjen Mäkitalos avtal listades noggrant både ägorna och den lösa egendomen. Atte Mäkitalo köpte med hustrun **Saija** av hans föräldrar gården som hans farfarsfar grundade på 1950-talet, och som hans far skötte först i dödsboets namn och från generationsskiftet år 1983 i sitt eget namn.

Numera omfattar gården tiotals hektar potatis- och foderveteåkrar, två hallar för uppfödning av kycklingar samt flera byggnader. I köpet ingick även avtal om potatisodling och om uppfödning av fjäderfä med lokala livsmedelsfabriker. Trots att det fanns mycket att komma överens om, utelämnades ingenting.



S-Bankens lantbruksfinansieringschef Tarmo Koskela ger värdefulla tips.

Var förnuftig och systematisk då du planerar en generationsväxling på din gård. Ta god tid på dig. Om du vill ha förhandsbesked om skattepåföljder och företagsstöd, är det skäl att ta tag i saken redan ett par år innan önskad tidpunkt.

Generationsväxling inom jordbruk är en krävande process, och det svåraste är ofta att fatta beslut. Det kräver mod.

I planeringsskedet bör man reda ut inte bara köpesumman för gården, utan också finansieringen av köpet. Dessutom måste man ta i beaktande olika praktiska arrangemang, såsom till exempel var det tidigare ägarparet ska bo.

Vid fastställandet av köpesumman är gårdens lönsamhet det viktigaste. Ofta slutar det med en affär av gåvonatur, så att skuldbördan inte förlamar gårdens verksamhet.

Kom ihåg att överföra i den nya jordbruksföretagarens namn bland annat försäkringar, anmälningar till lantbruksmyndigheter, hyresavtal för åkrar, lagfart på fastighet, anmälan om gåvoskatt, moms- och förskottsuppbördsregister, el- och vattenavtal samt medlemskap i andelslag.



Atte Mäkitalo (t.h.) och hans fru Saija tänker vidare-  
utveckla gårdens verksamhet. Sönerna Akseli och  
Aleksi är med i svängen. Det gamla ägarparet Juha  
och Hanna-Leena stortrivs fortfarande på gården.





Ännu bättre potatis? Gårdens paradprodukt, potatisen Mäkipperuna, är Atte och Juha Mäkitalos stolthet.

”Allting skrevs in i avtalet, t.o.m. sättpotatis och gödsel. Dessutom skrev vi att klabbar levereras gratis till far och mor och att pappa fortfarande får använda verkstaden och har rätt att göra arbeten på gården, även om han inte är skyldig att göra det.”

Atte Mäkitalo har två syskon, som hela tiden informerades om generationsväxlingens förlopp.

”Vi har försökt behandla dem väl och hjälpa dem i vardagslivet, trots att flera andelar inte kunde avstyckas, och vi inte hade annan egendom att ge”, förklarar Attes mor Hanna-Leena.

Innan avtalet undertecknades utreddes alla sätt på vilka generationsväxlingen kunde genomföras. Olika experter anlitas. Med dem utreddes både gårdens lönsamhet och det mest förmånliga sättet att göra affären. Det viktigaste var att hålla gården verksamhetsduglig, även ekonomiskt.

**Världens viktigaste yrke.** Till alla utredningar reserverades gott om tid, och förhandsbesked ansöktes både av uppbördsmanen och Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt. Man såg till att den tidigare husbonden får det stöd som ges åt överlåtande lantbruksföretagare och att den nya husbonden får den nyetablerade lantbrukarens startpeng.

Ingen definitiv tidsgräns fastställdes för skiftet. Tidpunkten för generationsväxlingen berodde i slutändan på den ekonomiska recessionen, arbetet med kycklinguppfödningen samt årstiderna. Skiftet inföll slutligen i mars, eftersom det var lämpligt att sälja hönsen då de var tomma. Dessutom börjar man planera den nya skördesäsongen först på våren, så avkastningen från den nya skörden gick till den nya husbonden.

”Mitt tips till dem som planerar ett generationsskifte är att ta reda på alla saker och be om hjälp av sådana experter som i sitt arbete kämpar med byråkratiska ärenden i anslutning till lantbruk”, säger Atte Mäkitalo, som själv vid sidan av lantbruket fungerar som ProAgrias expert i växtodlings- och skattefrågor.

Han påminner även om att lantbrukarens och husdjursuppfödarens yrken hör till de viktigaste i världen, eftersom de garanterar att människorna får föda.

”Det är viktigt att någon fortsätter med dessa arbeten även i framtiden. •

Ta med syskonen i förhandlingarna, även om inga andelar överförs till dem. Då undviks eventuella konflikter, till exempel i samband med arvsskiftet.

Alla alternativ bör gås igenom. Även om ett noggrant grundarbete kräver tid och pengar, lönar det sig även ekonomiskt, då gårdens verksamhet fortsätter utan avbrott.

Det lönar sig att göra upp ett gårds-köp i början av året, så att den nya företagaren får ta hand om både utgifterna och intäkterna för den nya tillväxtperioden. Vid köp som görs efter slutet av augusti betalas årets lantbruksstöd till den tidigare företagaren.

Försök inte sköta allt själv. Anlita experter, som kan reda ut gårdens lönsamhet, köpesummans storlek samt skattepåföljder. Experten kan hjälpa även med genomförandet av skiftet.

S-Banken erbjuder olika banktjänster för lantbruk, bland annat expertstöd vid generationsskifte. Läs mer på webbadressen: [s-pankki.fi/sv/lantbruk](http://s-pankki.fi/sv/lantbruk)



TEXT NINA SARELL OCH NIINA KORHONEN  
FOTO MEERI UTTI

# KURRAR DET I MAGEN?

Funktionella magbesvär är en tråkig men ofarlig följeslagare. Symptomen kan lindras genom att skämma bort magen med goda kolhydrater och ta det lugnare.



Magen börjar knorra just när det finns mycket annat att göra. Den sväller upp, byxlinningen spänner och till och med att sitta gör ont. Tarmen verkar strejka, inga tecken på funktion. Slutligen utmynnars situationen i diarré eller förstoppning, beroende på magens dagsaktuella humör.

Att leva med en oregerlig mage är frustrerande. Men högst vanligt, för olika magbesvär är typiska primärvårdsproblem. Återkommande och övergående symptom i matsmältningsskanalen kallas funktionella magbesvär.

”De vanligaste funktionella magbesvären är IBS (*irritable bowel syndrome*, dvs lättretbar eller känslig tarm), obehag i övre delen av buken eller dyspepsi samt funktionella symptom i matstrupen i samband med sväljning. Gemensamt för dessa besvär är att man inte hittar någon organisk orsak till dem”, berättar ...

1. **Elli, 22.** ”Jag har magbesvär varje vecka. Magen är för snabb, vilket leder till att den sväller och gör ont. Stillasittande och oregelbundna måltidsvanor förvärrar symptomen. Jag mår mycket bättre när jag motionerar och äter regelbundet.”

**2. Markus, 21.** "Jag är du med min mage. Den hänger med och är i allmänhet lugn och snäll. Tio koppar kaffe kan få den att morra. Jag äter fem gånger per dag, men lite åt gången."



**3. Henri, 33.** "Som vuxen insåg jag att frukost inte är min melodi. Jag börjar dagen med en kopp kaffe och låter magen vakna lugnt. Lunchen är dagens första måltid. Vardagen går som på räls om man är överens med sin mage."



**4. Anne, 47.** "Spänning och brådska gör min mage orolig. Ibland måste jag styra stegen till toaletten direkt efter en måltid. Jag lugnar min stressmage med Gefilus-produkter och genom att byta ut kaffet mot te."



**5. Maarit, 36.** "Jag tänker på min mage varje dag eftersom jag försöker gå ner i vikt. Jag strävar efter att äta så hälsosam mat som möjligt. Det är viktigt att följa en regelbunden måltidsrytm och att äta mellanmål och mycket grönsaker."



**6. Petri, 47.** "Min mage är långsam och jag behöver gott om tid för toalettbesöken. När jag är på resande fot undrar jag alltid om jag hinner gå på toaletten mellan mötena och var jag kan hitta en snygg toalett. Stress, kaffe och för lite vatten förvärrar besvären."



**7. Hilkka, 65.** "Jag undviker paprika och andra livsmedel som ger magont och som gör att magen sväller. Jag har ett kejsarsnittsårr och med stigande ålder har min ämnesomsättning blivit långsammare, men jag har inga större problem med min mage."

## Sök hjälp om...

- hemkonsterna inte hjälper. En dietist kan ge dig noggranna och detaljerade kostråd till exempel för att lindra symptom på en irriterad tarm.
- symptomen gör dig betänksam. Många sjukdomar och överkänsligheter kan ha samma symptom som funktionella magbesvär. Läkaren kan kontrollera att det inte är fråga om till

exempel matallergi, celiaki, magsår eller störning i upptagningen av mjölksocker.

- magen inte är det enda problemet. Sök genast läkarhjälp om smärtorna är olidliga, om de börjat plötsligt, om de är förknippade med trötthet, försämrat allmäntillstånd, blod i avföringen, feber eller plötslig viktminskning.



## ”En irriterad tarm är ofta ett besvär hos kvinnor med sittande arbete, som idkar självvård.”

●●● specialläkaren i gastroenterologi, medicine doktor **Jari Koskenpato** på HUCS.

Symptom på IBS kan vara förstopning, diarré, magsmärtor och svullnad. Dyspepsi däremot orsakar svullen mage, obehag i övre delen av buken eller halsbänna efter maten.

”Det uppskattas att cirka 80 procent av alla som lider av dessa besvär är kvinnor. Tillspetsat kan sägas att en irriterad tarm ofta är ett besvär hos kvinnor med sittande arbete, som idkar självvård. Hos en del är symptomen lindriga, men hos andra förvärrar de livskvaliteten betydligt.”

### Hjälp finns att få

Då en person som klagar på sin mage kommer till läkarmottagningen, tar man först reda på om symptomen beror på ett organiskt fel eller en sjukdom.

”Detta är enkelt med dagens teknik och sker i huvudsak genom en kartläggning av patientens symptom och några undersökningar. Där emot är det ibland svårt att övertyga personen om att hon eller han inte har någon allvarlig sjukdom, trots de starka symptomen”, säger Koskenpato.

”Efter undersökningarna ställer jag vanligtvis några frågor om patientens levnadsvanor. Det är inte ovanligt att förklaringen är en olämplig kost, mycket sittande och kontinuerlig retention. Om goda råd inte hjälper, ordinerar jag mediciner beroende på om symptombilden domineras av förstoppning, diarré eller omväxling i tarmens funktion. Om besväret mycket starkt hänger samman med stress eller sinnesproblem, kan även mediciner som verkar via nervsystemet övervägas. Nya vårdformer kartläggs hela tiden. Eftersom symptomen orsakas av många olika faktorer, finns det inget selektivt läkemedel.”

Det kan vara svårt att få hjälp mot funktionella magbesvär. Alla läkare känner inte till problemet eller vård som kan lindra symptomen. Till Diacors dietist **Katja Nissinen** vän-

der sig ofta patienter hos vilka inget organiskt fel har hittats, men som borde få lindring av sina symptom.

”Många av mina klienter har haft symptom i flera årtionden. Lyckligtvis går det numera att få hjälp, då vi har lärt oss att bättre förstå funktionella magbesvär.”

### Motverka uppsvällning

Ändrade levnads- och kostvanor biter bra på funktionella magbesvär. Vårdsättet beror på typen av symptom.

”Om förstoppning är det svåraste symptomet, börjar vi med tillförsel av fibrer och vätska samt motion. Lösliga fibrer finns till exempel i havrekli, psyllium samt lin- och chiafrön. De är särskilt skonsamma mot magen. Dessutom borde man dricka 1–1,5 liter vatten per dag”, råder Nissinen.

Ökat intag av lösliga fibrer hjälper även mot diarré. Ofta kan man även minska diarrén genom att undvika socker.

Om symptomen finns mest i den övre delen av buken, är det skäl att undvika rikliga, feta måltider. Kål,

kålrot, bönor, lök, paprika och kol-syrade drycker kan förvärra symptomen, liksom kaffe, rå banan, citrusfrukter, kakao, choklad och gurkskal. Mot orolig mage som sväller kan man prova ta mjölksyrebakterier.

Hjälp kan fås genom den så kallade FODMAP-dieten, som enligt undersökningar har lindrat tarmsymptom hos cirka tre av fyra personer. FODMAP-dieten går ut på att begänsa dåligt upptagna kolhydrater. Sådana kolhydrater finns bland annat i baljväxter, lök, kål, äpple, päron, vattenmelon och produkter som sötats med sockeralkoholer. Dieten kan testas ett par veckor på eget initiativ, men en långvarig diet bör planeras med en dietist som har djupare insikt i saken.

Nissinen tror att magbesvären ofta kan lindras genom en långsammare livsrytm.

”Klienterna på företagshälsovården har ofta bråttom och lider av stress. Det verkar som om personer med funktionella magbesvär reagerar med magen och känner smärta lättare än andra. Därför gör stressen symptomen ännu värre.” •

## Lugna magen

**MINDRE, BÄTTRE, LÅNGSAMMARE.** Ät små måltider med cirka fyra timmars intervaller. Ät lättsmält, näringsrik mat: fullkornssäd, bär, fisk, kyckling, frukter och ångkokta grönsaker. Sätt dig ner, ät i lugn takt och tugga ordentligt. Drick mycket vatten.

**JÄKTA INTE.** Stress ökar magbesvären. Försök ta det lugnt alltid när det är möjligt. Sov tillräckligt. Använd medvetet fritiden till återhämtning, belasta dig inte med aktiviteter.

**MOTIONERA.** En lätt, lugnande motion är en viktig basvård. Cykla, promenera, simma eller spela något spel du tycker om och som får dig på gott humör.

**PLÅGA INTE EN PLÅGAD MAGE.** En orolig mage behöver inte ytterligare provningar. Alkohol, energidrycker, kaffe och stora, tunga måltider ökar symptomen i synnerhet i den övre delen av buken.

**LÄTTA PÅ TRYCKET.** Kämpa inte mot kroppens naturliga rytm och vänta inte med toabesöket till en ”bättre tidpunkt”. Gå på toan när din kropp ber dig om det.

# Läckert ur jorden

Vad priset beträffar kan de inhemska rotfrukterna användas rikligt till och med till vardags, men tack vare deras fina aromer passar de även i gourmeträtter.

**R**ödbeta, morot och kålrot är traditionella ingredienser, som är bekanta för alla, men i dag hör de även till de främsta råvarorna i berömda restauranger. I kreativa händer kan de göras till nästan vad som helst, från rökt selleripuré till palsternacksmousse.

Rotfrukterna och andra grönsaker har goda egenskaper, det kan inte förnekas. De gör måltiderna mångsidigare och lättare – utan att kosta mycket. Förutom den läckra smaken ger de rikligt med vitaminer, mineralämnen och fibrer. Rotfrukter äts ofta tillredda, för då är de lättsmälta. Deras hälsoeffekter är emellertid starkare då de är råa. Därför är råkost, smoothier och råsafter gjorda av inhemska rotfrukter nu populärare än någonsin.

Allra läckrast är rotfrukterna då de är färska, men rätt lagrade kan de sparas länge. De bevaras bäst i mörker och svalt, cirka 2–6 grader. Endast bataten är känslig för kallt och blir snabbt dålig vid en temperatur under 10 grader. Om det finns mögel på ytan, ska man inte äta en rotfrukt. En papperspåse är bättre än plast som omslag till alla rotfrukter, och i synnerhet till kålrot. •

## Den sötaste knölen

### BATAT

Den rejält tilltagna bataten med orange mörk kommer från Sydamerika. Denna sötpotatis innehåller rikligt med stärkelse. Den kan kokas som potatis, tillagas i ugn, stuvning eller puré. Grillade batatskivor är ett utmärkt tillbehör till köttretter. Bataten kryddas ofta med safter eller rivna skal av citrusfrukter.

## Baddare till smakgivare

### SELLERI

Skrovligheten i rotsellerins tjocka skal beror på märken som lämnats av sidorötter och blad. Den vita saftiga mörken blir lätt mörk, men det gör inte smaken sämre. Selleri är en fantastisk smaksättare i lag, ugnsrätter och stuvningar. Vegetarianens favoritbiff tillreds av en kokad selleriskiva, som paneras och steks till en biff.

## Smaksättare i sallader

### RÄDISA

Färgen och formen på den saftiga och knapriga rädisan varierar. De skarpa rädisorna passar bäst på dipptallrik, i sallader och som prydnad på maträtter. Av rädisorna kan man snabbt marinerar i ättiklag ett tillbehör som påminner om mormors gurkor. På franskt sätt äter man rädisor med en smörklick och saltflingor.

”Välj alltid  
en rotfrukt  
som ser stadig  
och fast ut.



## Favoriten bland rotfrukter

### MOROT

Den mångsidiga, piggt orangefärgade moroten är finländarnas favoritrotfrukt. Den innehåller ett förstadium till A-vitamin, samt B- och C-vitamin. Morötter används i köttgrytor och såser, lådor och gratänger. Riven morot passar i sallader, bröd- eller plättsmet och gör kakor saftiga. Vänner av råmat gör "spaghetti" av morötter med spiralskärare.

## Vitaminkungen

### KÅLROT

Kålroten får sin skarpa arom av senapsolja. Ett tjockt skal skyddar dess innehåll av C-vitamin och förstadium till A-vitamin långt in på våren. Den saftiga mörken, med gulorange färg, används i köttsoppa, råkost och kålrotslåda till julbordet. Den mångsidiga kålroten ger även smak i köttgrytor, rotfruktsbiffar eller ugnsrotfrukter.

## Ettan bland konserver

### RÖDBETA

Rödbetor i ättikslag är ett traditionellt tillbehör, men rödbetan passar även i annan matlagning. Hela rödbetor kokas oskalade och med roten kvar, så att deras färgämnen inte löses upp i kokvattnet. Rödbeta används i sillsallad, borsjtj, grönsaksbiffar samt ugnsrätter smaksatta med mögelost.

## Allas kompis

### PALSTERNACKA

Palsternackan med tjockt skal har samma form som moroten, och är gulvit till färgen. Aromatiska oljor ger den en söt, förfinat stark arom. Den kan smaksätta många buljonger, såser och grytor. Palsternackan kompletterar utmärkt rotfruktspuréns eller rostade rotfrukters smakcocktail. Om du skär en palsternacka i tunna flarn, kan du friterar dem till läckra chips.



# VARSA GOD!

SAMMANSTÄLLNING SANNA AUTIO, sanna.autio@sok.fi  
SOK, PB 1, 00088 S-gruppen

## Glutenfritt på tallriken

*För två personer*



**GLUTO FETTUCCINE FÄRSKPASTAN** är inhemsk och tillverkas av ris- och majsmjöl samt vatten. Koktiden för den gluten-, mjölk- och äggfria pastan utan tillsatser är cirka en minut. Om pastan steks i panna är tillredningstiden två till tre minuter.

*Lagom tunna skivor*



**VAASAN TAIKA MÖRKT FULLKORNSBRÖD** bakas på fullkornsvete, -råg och -korn samt solros- och melonfrön. 56 procent av spannmålen är fullkornssäd.



**VAASAN TAIKA LJUST FULLKORNSBRÖD** bakas på fullkornsråg, -vete, -havre och spelt samt rågkorn och -kross. 68 procent av spannmålen är fullkornssäd.

## Salladsingredienser

*Lämpar sig för garnering av soppa*

**RAINBOWS VITLÖSKRUTONGER** är vetebrödsbitar stekta i oliv- och palmolja. Tillverkningsland samt vetets och vitlökens ursprungsland: Italien.



*Lämplig som oljesås*



**RAINBOWS SALLADSOSTTÄRNINGAR I OLJA** har smak av saltorkade tomater, örter, vitlök och paprika. Tillverkningsland och mjölkens ursprungsland: Tyskland.

## Nytt till hemmet

**ITTALAS DRICKSGLAS KASTEHELM** följer seriens tredimensionella linje. Oiva Toikkas ofärgade och grå dricksglas säljs i förpackningar om två glas. Prisma.



*Underbar klassiker!*



**HOUSE DOCTOR** är ett danskt inredningsmärke som nu säljs på Sokos-affärernas avdelning för hemprodukter. Sortimentet omfattar bland annat personliga kuddar, lampor, prydnadstavor och förvaringslådor.

*Äkta dansk elegans*



## Te & choklad

**FAZERS DA CAPO**, en klassiker som såg dagens ljus redan år 1916, säljs nu även som bitar i påse. Chokladbitarna är smaksatta med Martinique-rom.



**RAINBOWS SVARTA TE TRÄDGÅRDSBÄR** är en kombination av mjukt och fylligt svart te och friska bär. Förpackningen innehåller 20 pyramidpåsar. Teet kommer från Asien och Afrika. Tillverkningsland: Tyskland.



**ATRIAS JÄTTESCHNITZEL XXXL** av bultat inhemskt nötkött tillreds genom stekning i het olja.





## PÅ JOBB HOS DIG

I denna spalt berättar anställda i S-gruppen och hos S-gruppens bonussamarbetspartner sina historier.

TEXT TOMI RONKAINEN  
FOTO ANSSI VUOHELAINEN

**EMILIA PIKKARAINEN**, simmare och Marks & Spencers samarbetspartner.

### Emilias val

”Jag är estetiker och mode är mycket viktigt för mig. Trots min livliga läggning tycker jag inte om avvikande och spektakulära plagg. Jag tilltalas av vackra kläder med ”flickig” framtoning.

Jag samarbetar med Marks & Spencer i Finland inom segmentet marknadsföring, vilket innebär att jag presenterar deras vardags- och festkläder i olika sociala medier och att jag representerar företagets stil vid olika tillfällen. Jag är glad att Marks & Spencer, som jag känner till från tidigare, nu har landstigit också i Finland. Jag tilltalas av Marks & Spencers mångsidiga kollektion som omfattar något för alla smaker. M&S erbjuder en lång rad vackra plagg och klassiska brittiska kläder som helt saknas i andra konfektionsföretags sortiment. Jag väljer de moderna och aktuella plagg som tilltalar mig mest.

Min huvudsyssla är simning. Jag strävar efter att slå nya personliga rekord vid OS i Rio nästa sommar då jag är i den bästa prestationsåldern. När jag simmar tänker jag inte på mode och kläder, men efter passet vill jag göra mig fin.”



# Förmåner i oktober

Ägarkundernas S-Förmåner s. 40-44  
Hälsningar från handelslaget s. 44

## TEATER



S-  
Förmån  
5 €

### Tvätteriets flickor på Valkeakoski stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Pesulan likat (The Steamie)** 1.11-12.12 för 23/21/17 e (norm. 28/26/22 e). Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

En gladlynt dramakomedi som ackompanjeras av svängig musik.

Valkeakoski stadsteater,  
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.  
Biljetter: 040 335 7027, må, on, fr kl. 12-15 och ti, to kl. 12-17. Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna) må-sö kl. 7-22. Lippupiste tillägger priset en expeditiönsavgift. Ingen försäljning via webben.  
Mer info: [www.valkeakoskenteatteri.fi](http://www.valkeakoskenteatteri.fi)

### Historien om en storman

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **John Wickströmin elämä (John Wickströms liv)** på Vasa stadsteater lö 3.10 kl. 19 för 18 e (norm. 25 e). Ej Bonus.

*John Wickströmin elämä* är Antti Tuuris nya pjäs om Vasabon och motorfabrikens patron John Wickström.

Vasa stadsteater,  
Stora långgatan 53, Vasa.  
Biljetter: teaterns biljettkassa, 06 325 396.  
Mer info: [www.vaasankaupunginteatteri.fi](http://www.vaasankaupunginteatteri.fi)



Karoliina Kudjoi (t.v.)  
och Suvi-Sini Peltola.

KARI SUNNARI

### Tampereen Työväen Teatteri förevisar

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Yksi halusta toinen rakkaudesta** (ung. En av lust, annan av vilja) lö 31.10 kl. 13 för 26 e (norm. 36 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Kolme iloista rosvoa (Folk och rövare i Kamomillastan)** för 13 e (norm. 15 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Ett hisnande äventyr för hela familjen - en munter historia om god vänskap.

Tampereen Työväen Teatteri,  
Hämeenpuisto 28-32, Tammerfors.  
Biljetter: biljettbutiken bredvid stora scenen må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19, 03 217 8222.  
Mer info: [www.ttt-teatteri.fi](http://www.ttt-teatteri.fi)



S-  
Förmån  
7 €

## MUSIK



S-  
Förmån  
3 €

### The King's Singers i H:fors

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten **An Evening with The King's Singers** fr 23.10 kl. 19 i Finlandiahuset i Helsingfors för 52/42/32 e inkl. expeditiönsavgift (norm. 55/45/35 e). Ej Bonus.

Finlandiahuset, Mannerheimvägen 13 e, H:fors.  
Biljetter: [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi), i priset ingår en expeditiönsavgift 2,50-3,50 e.  
Mer info: [www.royalmusic.fi](http://www.royalmusic.fi)



### Ryhänen, Anttila & Hovi

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten **Viihteellä för 32 e** (norm. 35,50 e). 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.
- Lö 10.10 kl. 15 Hyvingesalen, Hyvinge
- Lö 24.10 kl. 18 Promenadsalen, Björneborg
- Sö 25.10 kl. 15 Universitetets festsal, Tammerfors
- Lö 7.11 kl. 15 Kaukametsäsälen, Kajana
- Fr 27.11 kl. 19 Järvenpäähuset, Träskända

S-  
Förmån  
3,50/  
4,50 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten **Viihteellä för 35 e** (norm. 39,50 e). 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus

- Lö 28.11 kl. 16 Kultur- och kongresscentret Verkatehdas, Tavastehus

Tenoren Jyrki Anttila, basen Jaakko Ryhänen och musiklegenden Seppo Hovi uppträder med våra mest älskade låtar inom populär- och operettgenren.

Biljetter: Björneborg och Tavastehus:  
Biljettjänst 0600 10 800 (1,96 e/min+lna).  
Biljetter: Hyvinge, Tammerfors, Kajana och Träskända:  
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna).  
Mer info: [www.operart.fi](http://www.operart.fi)



S-  
Förmån  
3,50 €

## MUSIK



### Coupe Mondiale och Guardia Nueva på Logomo

- Med S-Förmånskortet biljetter till Guardia Nueva's Coupe Mondiale-kvällskonsert till 8.10 kl. 19-21 på Logomo i Åbo för 31,50 e (norm. 35 e). Ej Bonus.

Dragspelsstävlingen *Coupe Mondiale 2015* är ett internationellt evenemang för unga dragspelsvirtuoser som arrangeras på Logomo i Åbo 6-11.10. Festivalen bjuder på konserter vid sidan om tävlingsserierna.

Logomo, Hampspinnaregatan 14, Åbo.  
Biljetter: [bookings.coupemondiale2015.fi](http://bookings.coupemondiale2015.fi)  
Mer info: [www.coupemondiale2015.fi](http://www.coupemondiale2015.fi)

S-  
Förmån  
3 €



### Toivo Kärkis jubileumsår i Kuopio Musikcentrum

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Toivo Kärki 100 med Kuopio stadsorkester för 27 e/ parkett (norm. 30 e) samt 22 e/läktare och grupper minst 20 personer (norm. 25 e) to 8.10 kl. 19 i Kuopio Musikcentrum. Max. 2 biljetter/ S-Förmånskort. Ej Bonus.

Kuopio Musikcentrum,  
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.  
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 9 6100 (1,98 e/min+lna), Kuopio Info och Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna), [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi). I priset ingår Kuopio Musikcenters expeditionsavgift 2 e/biljett.  
Mer info: [www.kuopionkaupunginorkesteri.fi](http://www.kuopionkaupunginorkesteri.fi)

## FÖR FAMILJER

### Höststart från Borgbacken

- Med S-Förmånskortet förköpta åkband till Borgbacken för 35 e (norm. 37-39 e). Förmånen gäller fram till 18.10. Ej Bonus.

Bekanta dig på *Borgbacken* med hundra förnyelser som gjorts enligt besökarnas önskemål och delta i säsongens avslutningsfest *Ljuskarnevalen* 10-18.10 - bland annat Antti Tuisku, Raappana och Krista Siegfrieds står för underhållningen.

Borgbackens nöjespark, Tivoligr. 1, Helsingfors.  
Biljetter från valda Prisma-affärer, S-marketer och Sokos-affärer samt från huvudstadsregionens Original och Break Sokos Hotellen i samband med inkvarteringen.  
Mer info: [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)

### Sagosäcken i Karleby

- Med S-Förmånskortet biljetter till sagostunden *Satujen kapsäkki* (ung. Sagosäcken) fr 23.10 kl. 18 i Katarinas kammare på Karleby stadsteater för 6 e (norm. 8 e). Ej Bonus.

Nu skrivs sagorna på nytt! *Satujen kapsäkki* är en inspirerande sagostund för de yngsta i familjen. Speltid 35 minuter.

Karleby stadsteater,  
Torggatan 48, Karleby.  
Biljetter: Lipputoimisto, 06 822 9800 må-fr kl. 11-17, [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi), [www.teatteri.kokkola.fi](http://www.teatteri.kokkola.fi)  
Mer info: [www.teatteri.kokkola.fi](http://www.teatteri.kokkola.fi)

S-  
Förmån  
2 €

## MÅNADENS FILM

### Ensam på Mars

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 9-31.10 för 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort eller kod. Kan inte kombineras med andra förmåner. Ej Bonus.

Ridley Scotts sci-fi-rysare *The Martian* baserar sig på succéeboken med samma namn. Astronauten Mark Watney tros vara död och blir kvarlämnad på planeten Mars. Han kämpar för sitt liv och lyckas kommunicera med jorden. NASA och Watneys manskap planerar en omöjlig räddningsoperation. I huvudrollerna får vi se bl.a. Matt Damon, Kate Mara och Jessica Chastain. I biograferna fr.o.m. 9.10.

Biljetter: Fnnkinobiograferna eller i webbutiken med koden lokakuu15.  
Mer info: [www.fnnkino.fi](http://www.fnnkino.fi)

S-  
Förmån  
15 %

## PÅ RESA



S-  
Förmån  
6 €

### Stämningsfull jul i Tallinn

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines julresa till Tallinn från 219 e/person (norm. från 225 e/person) på Original Sokos Hotel Viru och från 254 e/person (norm. från 260 e/person) på Solo Sokos Hotel Estoria 23-26.12. Bonus på resans pris.

I priset ingår 3 nätter på *Original Sokos Hotel Viru* i standard-dubbelrum eller på *Solo Sokos Hotel Estoria* i Solo King-dubbelrum, en rejäl hotellfrukost tre morgnar, två middagar på hotellet 24-25.12 inkl. ett glas husets vin till måltiderna, levande musik under bägge middagarna, fritt inträde till nattklubben *Café Amigo* samt båtresor tur-och-retur med däcksplatser.

Ta den finländska färjan *m/s Finlandia* och res till en färdig jul i Tallinn.

Bokningar och mer info:  
[www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi), 0600 0 4300 (1,75 e/samtal+lna/msa). Förmånsprissatta julresor bör bokas senast 30.10.

S-  
Förmån  
10 €



### Gourmetkryssning till Stockholm

- Med S-Förmånskortet Viking Lines gourmetkryssning Helsingfors-Stockholm t.ex. 128,50 e/person i B2-hytt (norm. 138,50 e/person). Bonus på resans pris.

I exempelpriset ingår kryssning Helsingfors-Stockholm i 2-personers B-hytt, supékupong *Food Garden* (värde på restaurangen 38 e) samt *Food Garden*-frukost tur-och-retur. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info:  
[www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 4 1577 (1,75 e/besvarat samtal+lna/msa), [booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Produktkod FSLYX.



## PÅ RESA

### Pohjolan Matkas resor inför jul

#### Julmarknad i Tallinn och Tartu

- Med S-Förmånskortet på marknadsresorna till Tallinn och Tartu: en välkomstdryckeskupong på hotell Dorpat (öl eller läskedryck) avgiftsfritt (norm. 3 e). Bonus på resans pris.

Julmarknadsresan från Helsingfors till Tallinn och Tartu 10-12.12 för 233 e/person. I priset ingår båtresor H:fors-Tallinn (hyttkategori B) och Tallinn-H:fors (däcksplats), busstransporter vid resemalet, inkvartering i dubbelrum, hotellfrukostar, 1 guidad rundvandring/-tur i Tallinn och Tartu samt 2 x middag. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen mot tilläggsavgift.

#### Julmarknad i Sigtuna

- Med S-Förmånskortet på resan Kryssning med Viking Line och



#### Julmarknad i Sigtuna: en

- dryckeskupong på båten avgiftsfritt (norm. 4 e). Bonus på resans pris.

Viking Line-kryssning och julmarknad i Sigtuna 12-14.12 från 29 e/person från Helsingfors. I priset ingår kryssning i vald hyttkategori samt transporter i Stockholm inklusive besök i Sigtuna. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen mot tilläggsavgift.

#### Stortorget och julmarknad på Skansen i Stockholm

- Med S-Förmånskortet på resorna Julmarknaderna på Stortorget och Skansen i Stockholm: en dryckeskupong på båten avgiftsfritt (norm. 4 e). Bonus på resans pris.

Resorna till julmarknaderna på Stortorget och Skansen i Stockholm 28-30.11 och 5-7.12 från 45 e/person från Helsingfors. I priset ingår kryssning i vald hyttkategori, transporter i Stockholm och inträdesavgift till julmarknaden på Skansen. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info: [www.pohjolanmatka.fi/joulunalusmatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/joulunalusmatkat) eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min, från mobiltn 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min). Betjäningssavgift 12 e/bokning, internetbokningar utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

S-  
Förmån  
3/4 €

### På juluppköp till S:t Petersburg

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas resa Juluppköp i S:t Petersburg: kaffe och småfranska på Allegro-tåget avgiftsfritt (norm. 7,50 e). Dessutom rött och vitt vin till ägarkundspris i samband med måltiderna. Bonus på resans pris.

Resan Juluppköp i S:t Petersburg 10-13.12 från 349 e/person från Helsingfors (frånpris på Solo Sokos Hotel Vasilievsky). I priset ingår tågbiljetter H:fors-S:t Petersburg-H:fors i 2:a klass, busstransporter under ledning av en finskspråkig guide mellan Finland Station-hotellet-Finland Station, inkvartering i valt hotell (Solo Sokos Hotel Vasilievsky eller Solo Sokos Hotel Palace Bridge) i dubbelrum, användning av Solo Sokos Hotel Palace Bridges spa-avdelning enligt anvisning, buffé-frukost på hotellet, gruppvisum och visumets registreringsavgift samt gruppreseförsäkring för anskaffning av visum.

S-  
Förmån  
7,50 €



VISIT PETERSBURG

Mot tilläggsavgift t.ex. besök på Eremitaget eller på konstmuseet Fabergé, guidad sightseeing eller en programfylld middag.

Bokningar och mer info: [www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat) eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min, från mobiltn 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min). Betjäningssavgift 12 e/bokning, internetbokningar utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

## PÅ HOTELLET

S-  
Förmån  
15 €



### Själen får vingar i Koli

- Med S-Förmånskortet evenemanget Sielulle Siivet (ung. Själen får vingar) 28-31.10 på Break Sokos Hotel Koli från 297 e/person/3 dygn i dubbelrum (norm. 312 e).

I priset ingår inkvartering i tre dygn i standard-rum, lunch torsdag och fredag samt program bägge dagarna.

Under ledning av Kaija Juurikkala och Päivi Kaskimäki bekantar vi oss med vårt inre mitt ute i nationallandskapet.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli. Anmälningar och mer info: Break Sokos Hotel Kolis försäljningstjänst, 020 123 4662, [sales.koli@sokoshotels.fi](mailto:sales.koli@sokoshotels.fi)



S-  
Förmån  
4,50 €

### På teaterresa till Kouvola

- Med S-Förmånskortet teaterpaketet Love Story lö 10.10, fr 30.10, lö 7.11, fr 20.11, fr 4.12, lö 5.12 och fr 11.12 på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola från 70 e/person/dygn i dubbelrum (norm. från 74,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, morgonbasta, teaterbiljett till musikalen Love Story och programblad. En av alla tiders vackraste kärlekshistorier ses nu på Kouvola Teatteris stora scen.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Bokningar och mer info: 020 123 4651 (8,35 cent/samtal + 17,17 cent/min).



S-  
Förmån  
4,50 €

#### PÅ HOTELLET

### På teaterresa till Nyslott

- Med S-Förmånskortet teaterpaketet Tukkijoella (ung. Timmerälven) från 74,50 e/person i dubbelrum (norm. 79 e) på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av hotellets bastu, teaterbiljett samt avgiftsfritt köksmästarens dessert till hotellets matgäster på restaurang *Perlina di Castello*.

Teuvo Pakkalas klassiker *Tukkijoella* kan nu ses i Nyslott. Bo bekvämt på Original Sokos Hotel Seurahuone och njut av teaterföreläsningen i Savonlinnasalen bara ett stenkast från hotellet.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Nyslott.  
Bokningar och mer info: 015 20 203, 015 20 202, sales.suor-savo@sok.fi  
Mer info om teatern: [www.savonlinnanteatreri.fi](http://www.savonlinnanteatreri.fi)

S-  
Förmån  
10 €

#### EVENEMANG



### Seniormässa i Joensuu

- Med S-Förmånskortet gratis inträde lö 10.10 kl. 10-15 till seniormässan Kolmannen iän messut (ung. Tredje ålderns mässa) (norm. 10 e) på Original Sokos Hotel Kimmel. Ej Bonus.

Temat för mässan är seniomotion, skönhet och välmående. På plats finns utställare och vi får höra infosnuttar som anknyter till mässans huvudteman. Mässan kulminerar i en intervju med *Supernaiset - Superkvinnorna*: Pirkko Mannola, Vieno Kekkonen och Marjatta Leppänen.

Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu.  
Biljetter: på evenemangsdagen vid entrén.  
Mer info: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)

S-  
Förmån  
29,90/  
39,90 €

### Ägarkundsday på EasyFit

- Med S-Förmånskortet andra motionsmånaden utan avgift (norm. 29,90/39,90 e/månad) när du träffar ett avtal i EasyFits webbhandel på ägarkundsdays må 5.10. Du får förmånen genom att visa upp S-Förmånskortet vid avhämtning av EasyFit Wellness nyckeln.

*EasyFit* är en inhemsk motionscenterkedja för damer och herrar i alla åldrar. Alla EasyFit-center bjuder på ny, modern, trygg och lätthanterlig gymutrustning och ett stort utbud gruppträningsmöjligheter. Du kan välja medlemskapet antingen till ett center (29,90 e/mån) eller till alla Finlands EasyFit-center (39,90 e/mån). Startavgift 29,90 e.

Medlemskap, verksamhetsställen och mer info: [www.easyfit.fi](http://www.easyfit.fi)

#### EVENEMANG



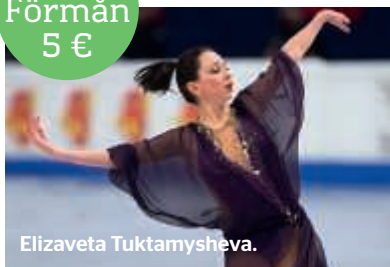
### Bekanta dig med LadyLine

- Med S-Förmånskortet oktobermånadens motion utan avgift (norm. från 49 e/mån), när du börjar motionera på ägarkundsday må 5.10 i de LadyLine-center som beviljar Bonus. Förmånen gäller nya avtal.

Inhemska LadyLine är en trivsamt wellnesscenterkedja som ger speciellt akt på kvinnornas behov. Om det sedan är fråga om viktkontroll eller förbättring av allmänkonditionen, stresshantering eller välmående får du hjälp hos LadyLine.

Verksamhetsställen och mer info: [www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)

S-  
Förmån  
5 €



Elizaveta Tukhtamysheva.

ANTTI LEHTO

### Internationell tävling i konståkning i Esbo

- Med S-Förmånskortet basbiljetter till Finlandia Trophy All Event fr-sö 9-11.10 på Barona Arenan från 45 e (inkl. expeditionsavgift) (norm. 50 e), barn 4-12 år från 30 e (norm. 35 e). Ej Bonus.

Den internationella konståkningstävlingen, *Finlandia Trophy*, har senaste år bjudit på de hetaste inhemska och internationella stjärnorna - till och med OS-vinnare och världsmästare. På hela familjens evenemang får vi njuta av spännande tävlingsstämning, fina prestationer och skridskoåkningens glamour både i form av soloåkning, isdans och teamåkning.

Barona Arenan, Idrottsparksvägen 3, Esbo.  
Biljetter: 0600 1 0800, [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi).  
Tilläggsavgift 3 e/biljett för biljetter sålda vid entrén.  
Mer info: [www.finlandiatrophy.com](http://www.finlandiatrophy.com)

#### ÖVRIGA FÖRMÅNER



### Munhälsa från Oral

- Med S-Förmånskortet vårdpaketet Terve ja puhdas suu (Frisk och ren mun) 1-31.10 för 195 e (norm. 213,90/221,90 e\*).

I paketet ingår grundundersökning som görs av tandläkare, borttagning av tandsten utförd av tandhygienist (45 min), pastarengöring samt vid behov fluorbehandling. Dessutom ges anvisningar för vård hemma. Eventuell övrig behandling (t.ex. röntgenbilder) faktureras skilt.

I oktober på Oral även avgiftsfri implantatkonsultation.

Tidsbeställning och mer info: [www.oral.fi](http://www.oral.fi), 010 400 3400.

\*Gällande FPA-ersättning avdras (45,50 e). Norm. 213,90/221,90 e utan FPA-ersättning.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

S-  
Förmån  
2 €



Stand up med  
Ilari Johansson

- Med S-Förmånskortet biljetter till stand up-turnén Ilari Johansson Turvasana 17.10.2015-16.1.2016 för 27,50 € (norm. 29,50 €), studerande, pensionärer, beväringar, arbetslösa: 22,50 € (norm. 24,50 €). Åldersrekommendation 15 år. Ej Bonus.

Biljetter: [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Mer info, turnéorter och -tider:  
[www.suomenstandupclub.fi/ilarijohansson](http://www.suomenstandupclub.fi/ilarijohansson)

S-  
Förmån  
10 %



Räddning en snöig  
vintermorgon

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik: ett Vindruteskydd 10,80 € + expeditionsavgift (norm. 12 € + expeditionsavgift). Ej Bonus.

Skyddet fästs med starka magneter och skyddar vindrutan från att snö och is fastnar. Storlek 99 x 166 cm. Skyddspåse. Genom att inhandla Finlands Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

Beställningar: [www.rodakorsbutiken.fi](http://www.rodakorsbutiken.fi), för S-Förmånen ange förmåns-koden 4MVEV3N5 på beställningskupongen, 020 701 2211 eller i Finlands Röda Kors butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10-16.

Hälsningar från handelslaget  
I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen. Den här gången står Etelä-Karjalan Osuuskauppa (Södra Karelen's Handelslag) i tur.



TEXT MARI KOSKI

## Förnyelsens tidevarv

Vid Etelä-Karjalan Osuuskauppa har de senaste åren präglats av stora investeringar. Bland investeringarna kan nämnas den nya Prisma-affären i Imatra och förnyelsen av Original Sokos Hotel Lappee, som i dag erbjuder gästerna en unik servicehelhet.

Etelä-Karjalan Osuuskauppa, Eekoo (Södra Karelen's Handelslag), är en välkänd aktör och en viktig arbetsgivare i regionen. Handelslagets cirka 58 000 ägarkunder påverkar verksamheten bland annat genom att ge feedback och rösta i handelslagets fullmäktigeval. Eekoos ordinarie personal uppgår till ungefär 1 000 personer och därtill sysselsätter handelslaget indirekt ett stort antal experter inom olika områden – under de senaste åren har handelslagets investeringar i nya verksamhetsställen haft stor sysselsättande effekt.

”Original Sokos Hotel Lappee betjänar i anslutning till köpcentret IsoKristiina, vilket innebär att gästerna har tillgång till en lång rad tjänster. Tjänsteutbudet kommer inom kort att utökas med bland annat en biograf och Villmanstrands stadsteater”, säger handelslagets verkställande direktör Mervi Sillanpää-Jaatinen.

Handelslagets utbud av restauranger har ökat och i början av september slog det moderna

Prisma-centret i Imatra upp sina dörrar.

”Jobbet har varit omfattande, men nu ser vi framtiden an med tillförsikt.”

Handelslaget stöder aktivt regionens kultur- och idrottsliv och fungerar som Finlands Naturskyddsförbunds samarbetspartner i skyddet av Saimenvikaren.

Samarbetet med de lokala producenterna tillför handelslagets sortiment många närproducerade varor, bland annat bakverk, kött, ägg, grönsaker och bär.

”De närproducerade varorna utgör ett uppskattat och värdefullt inslag i vårt sortiment. De kareliska rieskabroden, rågbroden och kålrotspirogerna (lanttusupikas) är omtyckta små presenter”, säger Mervi Sillanpää-Jaatinen.

”Vårt läge i närheten av östgränsen ger verksamheten en unik dimension. Trots den ekonomiska recessionen i vårt östra grannland är de ryska shoppingturisterna fortfarande ett vanligt inslag i stadsbilden i Villmanstrand och Imatra”, avrundar hon.



TEXT MERJA LAKSOLA  
FOTO NINA KAVERINEN



# Handelns egen bank

Visste du att du som ägarkund i S-gruppen kan spara en vacker slant genom att koncentrera dina bankangelägenheter till S-Banken?

S-Bankens tjänsteverval och nätverk breddades när S-Banken och LokalTapiola Bank fusionerades i maj 2014. Nu har samgången nått den sista fasen, som innebär att produkterna och tjänsterna slås ihop och att betjäningen ges via samma kanaler. Framöver finns det således endast en gemensam webbank. Fusionen tillförde tjänstevervalet bland annat bolån.

”Vi får varje månad ett par tusen låneansökningar, vilket ibland leder till rusning. Våra nya system kommer att underlätta situationen avsevärt”, säger S-Bankens verkställande direktör **Pekka Ylihurula**.

Placeringskoncernen FIM har ingått i S-Banken sedan år 2013, vilket bland annat har möjliggjort smidig fondplacering.

”Den som vill kan automatiskt föra över sina månatliga Bonusar till önskad fond. Många bäckar små blir som bekant en stor å.”

## Behändig ärendeskötsel

S-Bankens tjänster är tillgängliga på över tusen av S-gruppens verksamhetsställen runtom i landet. Kunderna kan sköta sina bankärenden på Prisma- och Sokosaffärernas kundtjänstställen och därtill kan man lyfta och deponera pengar i affärernas kassor.

”S-Bankens bastjänster är avgiftsfria”, påpekar Pekka Ylihurula.

Utöver de cirka 130 kundtjänstställena har kunderna tillgång till nästan 100 S-Bankirer, som ger råd och anvisningar i bland annat placerings- och lånefrågor. S-Bankens och handelns gemensamma applikation S-mobil, som har väckt stort intresse också utanför Finland, underlättar skötseln av vardagens bankärenden avsevärt.

”I den lättanvända mobilapplikationen förenas ägarkundsförmånerna och mobilbanken till en välfungerande helhet”, säger Pekka Ylihurula.

Via tjänsten S-mobil kan man bland annat kontrollera sina Bonusar och betalningssättsförmåner, läsa garantikvitton och personliga förmåner samt ta del av olika kupongerbudanden. I bankavdelningen kan man betala räkningar, följa med sin kontoställning och sina kontotransaktioner samt föra över pengar till exempelvis en placeringsfond. S-Bankens bedömning är att den digitala eran på allvar landstiger också i bankvärlden.

”Vi tror att så sker och eftersom vi är en del av handelsbranschen kan vi erbjuda kunderna unika digitala tjänster. Den mobila verksamheten kommer att bli en mycket viktig del av vår digitala framtid.”

”Vår centrala målsättning är att förenkla skötseln av bankärenden så att kunderna kan ägna sig åt trevligare saker”, säger Pekka Ylihurula. •

Ladda ner S-mobil i telefonen via appbutiken. Du hittar appen med sökordet S-mobil.

## Vilken artikel gillade du bäst?



### VILKEN AV ARTIKLARNA I SAMARBETE GILLADE DU BÄST?

Bland deltagarna i oktober månads läsartävling lottar vi ut Pentiks servis Metsikkö. Den inhemska keramikserien har inspirerats av nationallandskapet runt Hvitträsk. Prisets värde är 500 euro. I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

### SÅ HÄR SVARAR DU:

- senast **15.10.2015**.
- **VIA WEBBEN:** [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live) > Samarbete.
- **PER POST:** Samarbetes redaktion, Läsartävling 10/2015, PB 99, 00002 Helsingfors. Om du svarar med postkort, skriv favoritartikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete nr 12/2015.

Vinsten i augustinumrets läsartävling, en textilvårdsmaskin, gick till Terttu Virolainen (Vanda). Vi gratulerar vinnaren! Augustinumrets favoritartikel i Samarbete handlade om hur man övar upp en positivare attityd.

### S-GRUPPEN: HANDELSLAG

#### HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg**,  
PL 35, 01531 VANDA,  
010 762 6000
- 0117 **Helsingfors Handelslag Elanto**,  
PB 53, 00441 HELSINGFORS,  
010 766 0210
- 1341 **Handelslaget KPO**, PB 516, 67101 KARLEBY,  
020 780 7065
- 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok**,  
PB 70, 60101 SEINÄJOKI,  
010 764 9200
- 1233 **Suur-Seudun Ok, SSO**,  
Prismantie 2, 24800 HALIKKO,  
075 3030 1010
- 1240 **Turun Ok**, PB 186, 20101 ÅBO,  
010 764 4999

#### ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
- 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ ÅLAND,  
018 561 07
- 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE,  
018 55 485
- 1372 **Petsmo Hlg**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
- 1346 **Småbönders Hlg**, 68750 SMÅBÖNDERS,  
06 867 6639
- 1275 **Sottunga Ahl**, 22720 SOTTUNGA,  
018 55 127

#### ADRESSÄNDRINGAR

**Medlemmar i handelslag som är med i bonussystemet:** Vi uppdaterar adresserna i S-gruppens ägarkunds- och kundregister via Befolkningsregistercentralens befolkningsdatasystem. Ifall du har gjort en officiell flyttanmälan till magistraten och du inte har i kraft ett förbud mot adresstjänst, uppdateras adressen automatiskt och du behöver inte göra en separat anmälan om adressändring till oss. I annat fall, vänligen kontakta S-gruppens verksamhetsställe. Du kan kontrollera din adress via Oma S-kanava ([www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)).

**Lokalhandelslag som inte är med i bonussystemet:** Meddela din nya adress till ägarkundstjänsten hos ditt eget handelslag (se listan intill).

#### Observera:

Adressändring eller annullering av ägarkundspost kan inte göras via Samarbetes redaktion.

Adresskörningen utförs i början av månaden. Eftersom ägarkundsposten skickas ut vid månadsskiftet kan nästa försändelse eventuellt ännu gå till gammal adress.

#### S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

010 765 859 (0,088 e/min) betjänar i alla frågor som berör ägarkundsposten må-fr kl. 8-20. Respons på både svenska och finska kan ges via responsidan på [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).

# samarbete

107:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 52 445 (medelnettopplaga 2014, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

#### UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

**S-gruppens ägarkundstjänst**

010 765 859 (0,088 e/min)

#### REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Kai Ovaskainen

**Mediechef** Kristiina Lindh

**Konceptchef** Sanna Suokko och

Tanja Kallio (studieledig)

**Konceptchef/mat** Sanna Autio

**Ansvarig producent** Niina Korhonen

**Producent** Enna Koivunen

**Webbproducenter** Mari Koski och Jenni Saarilahti

**Ägarkundssidorna** Nina Räisänen

**Annonsbokning** Maija Owie

**E-post** [fornamn.efternamn@sok.fi](mailto:fornamn.efternamn@sok.fi)

#### REDAKTION ALMA 360

**Telefon** 010 665 102

**Mångmedial producent** Marina Ahlberg

**AD** Mika Soikkeli

**Bildredaktör** Nea Ilmevalta

**Omslagsbild** Ofer Amir

**E-post** [fornamn.efternamn@alma360.fi](mailto:fornamn.efternamn@alma360.fi)

#### TRYCKERI Hansaprint/SA 10/2015

**REPRO** Aste Helsinki Oy



Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 11/2015 utkommer 30.10.2015 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live). Novembernumret utkommer endast som elektronisk version.

Redaktionen ansvarar ej för icke-beställt material. Redaktionen tar INTE emot adressändringar, prenumerationer eller uppsägningar. Vänligen vänd Dig till ditt regionhandelslag, se listan invid.

Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.

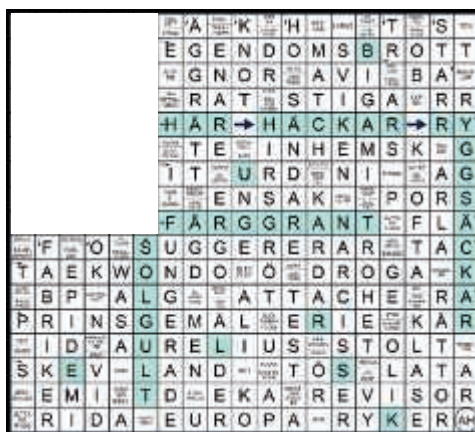




Lösning  
8/2015:

Nyckelord:  
BURLESK

Vinnare  
8/2015:  
Kristian  
Kankkonen  
(Karleby).  
Vinnaren får  
S-gruppens  
presentkort  
värt 40 euro.  
**Gratulerar!**



NYCKELORD 10/2015:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Svara senast **15.10.2015** på blanketten som finns på webbadressen [www.yhteishyvä.fi/osallistu](http://www.yhteishyvä.fi/osallistu) eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 10, PB 77, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset.

**Kom ihåg att ange ditt namn och din adress.**

Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Sänd inte annan post i samma kuvert.



"I förvar som garantikvittona  
i Oma S-kanava!"



BONUSKÖP



BONUS PÅ KOMMANDE



GARANTIKVITTON



BESTÄLL S-FÖRMÅNSKORT  
TILL FAMILJEMEDLEMMARNA



UPPDATERA DINA  
KONTAKTUPPGIFTER

Oma S-kanava är handelslagsägarens hemvist på webben. Där kan man enkelt se vad det egentligen är som vår familj får Bonus på. Abonnera på nyhetsbrev från min egen butik till e-posten. Och hitta de borttappade garantikvittona.

**S-kanava.fi**



Ägarens visitkort