

# samarbete

1/20

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

## Koli kliver fram

HANDELSLAGET  
POHJOIS-KARJALAN  
OSUUSKAUPPA HAR  
TAGIT STRID FÖR DET  
EGNA LANDSKAPET

**FRAMGÅNGSRECEPT**  
De fiffiga Boltsi-  
vegobullarna skapades  
av misstag

**VÅGA STÄLLA FRÅGOR**  
Det finns inga dumma  
frågor när du ansöker  
om bostadslån

**LIVET UNDER KONTROLL**  
25-åriga Mariannes  
dröm om fast arbete  
blev verklighet





## REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Veli-Pekka Ääri  
**Redaktionschef** Sanna Suokko  
**Innehållschef**, mat, Sanna Autio  
**Tf. ansvarig producent**  
Leila Mehto  
**Producent** Enna Koivunen

## REDAKTION SANOMA

**Innehållschef** Tytti Kontula  
**Art Director** Leena Majaniemi  
**Tf. producenter** Iina Kansonen,  
Satu Savela  
**Matproducent** Tiina Valkonen  
**Digital producent** Sanna Vaitjoki  
**Videoproducent** Jani Koskinen

## UTGIVARE

Centrallaget för  
Handelslagen i Finland (SOK)  
**Kanaldirektör**  
Anne Sassi-Leivonen

## ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

## ÖVERSÄTTNING

AAC Global Oy

## KONTAKTUPPGIFTER SOK

### Redaktion

fornamn.efternamn@sok.fi

**Växel** SOK 010 768 011

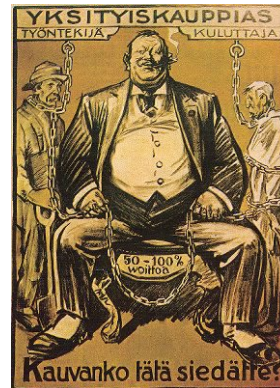
### Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen  
Ägarkundstjänsten 010 765 859  
(0,0888 e/min.) betjänar i alla  
frågor som gäller ägarkunderna  
**Ditt handelslag** [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)  
**Adressändringar**  
uppdateras automatiskt via  
befolkningsdatasystemet.

## TRYCKERI

PunaMusta Media  
116:e årgången  
Samarbete utkommer  
sex gånger per år.  
ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (print)  
ISSN 2242-2196 (webb)  
Upplaga 53 694 (LT 2018)  
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Denna affisch ritades på SOK:s upplysningskontor innan Finland blev självständigt. I butikerna var produkterna orimligt dyra för vanliga konsumenter och ofta av dålig kvalitet. Dessutom sålde många butiksägare produkter på kredit och knöt på så sätt kunderna till sig själva. Dessa missförhållanden betonades på affischen som försökte uppmuntra finländarna att själva grunda lokala handelslag.



## Ljus i byar och kvarter

**O**m man ska tro prognoserna kommer befolkningen i framtiden att öka särskilt inom ett fåtal stora tillväxtcentrum, som huvudstadsregionen, Åbo och Tammerfors. Över hälften av finländarna bor dock i områden där befolkningsmängden hotar att minska.

**I KAMPEN FÖR** att bevara landskapens livskraft talas det ofta om vem som är sisten att släcka lamporna. Det hundraåriga handelslaget Pohjois-Karjalan Osuuskauppa har satt som mål att lamporna inte ska slockna. Tvärtom: ju starkare lampor som tänds även på nya ställen, desto bättre mår landskapet. Det är ingen lätt uppgift. Så här uttrycker sig handelslagets vd **Juha Kivelä**: "Redan för att hålla situationen oförändrad krävs det mycket." I detta nummer av Samarbete tar vi en titt på hur det går i Norra Karelen. Vi är övertygade om att ett handelslag som en modern, kommersiell drivmotor har betydelse för att bevara landskapens livskraft.

**DET ÄR INTE** så många som känner till idén bakom den kooperativa verksamheten, även om den har en över hundra år lång historia i Finland. Under de senaste åren har vår verksamhetsidé betonats på ett nytt sätt. Den kooperativa verksamheten har en allmänmänsklig värdegrund där samarbete värdesätts. Handelslagen ägs till hundra procent av sina kunder. Om du har ett grönt S-Förmånskort i plånboken är du ägare i ett handelslag och en viktig del av vårt kooperativ och den dagliga gemenskapen.

Handelslagen måste vara lönsamma för att kunna fungera, men målet är inte att maximera vinsten, utan att skapa mervärde för ägarkunderna. Detta möjliggör också att nytta skapas i de byar och kvarter där människorna tillbringar sin vardag. Handelslagen är ofta viktiga sysselsättare och sociala ansvarsbärare i sina regioner. I såväl Norra Karelen som många andra regioner stöder handelslaget den lokala affärsverksamheten genom sin verksamhet. Handelslaget stöder också det sociala livet, bland annat kultur och idrott.

### ÄVEN OM INTERNATIONALISERING

är dagens ord, utgår allt från det lokala planet. Detta bevisar den unge uppfinnaren, tonsättaren och nyblivne författaren **Perttu Pölönen**, som även han har sina rötter i Norra Karelen. Denna 24-åriga framtida multitalang anser att den kooperativa verksamheten har en fin berättelse, men att den inte på långt när är tillräckligt välkänd. Jag är av samma åsikt, och därför vill vi satsa extra på att lyfta fram och synliggöra även denna berättelse. Tillsammans gör vi Finland till ett ännu bättre land att bo i – oavsett om vi befinner oss i Nurmes, Koli eller Bergshäll i Helsingfors.

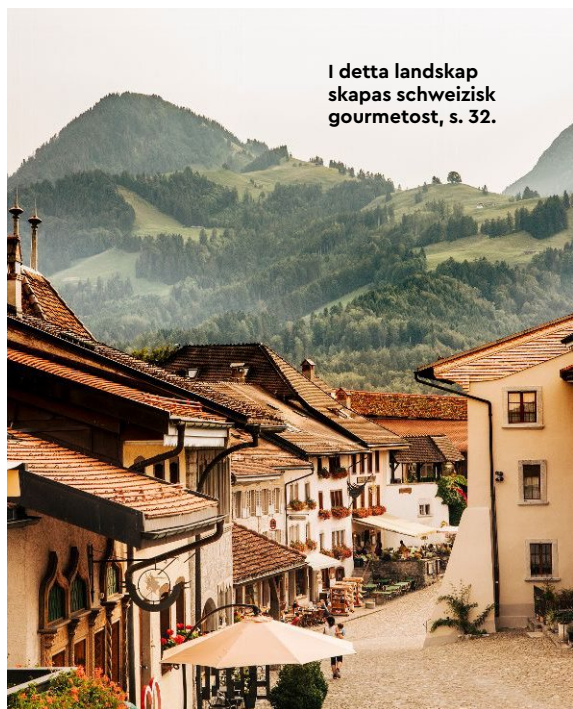


**VELI-PEKKA  
ÄÄRI**  
Chefredaktör



Omslagsbild  
Antti Hakkarainen

Foto SOK:s arkiv och Satu Kemppäinen



I detta landskap  
skapas schweizisk  
gourmetost, s. 32.



Lieksaborna  
har fått en ny  
idrottshall  
med stöd  
från handels-  
laget, s. 6.

Ärtsoppa är  
finländarnas  
favoriträtt, s. 21.

## Återkommande

2 Ledaren  
49 Förmåner till dig  
51 Kryss



Apelsinen är  
en välkänd, men  
förvånansvärt mång-  
sidig frukt, s. 14.

# Innehåll <sup>01/</sup>2020

## 4 Inhemskt x 3

Den populära produktserien  
Kotimaista förnyas och utökas.

## 5 "Inget käbbel på jobbet"

Mor och dotter har fått en  
bättre relation tack vare den  
gemensamma arbetsplatsen.

## 6 Fallet Norra Karelen

Handelslaget har intagit  
en aktiv roll för att bevara  
landskapets livskraft.

## 14 Solenergi

Apelsinen är en C-vitamin-  
bomb som passar utmärkt  
både i en fräsch sallad  
och som smaksatt salt.

## 21 Hela folkets favoriträtt

Ärtsoppa är gott under  
kalla vinterdagar. Vet du var  
i Finland det köps mest ärt-  
soppa?

## 22 Seniorer behöver välvillig handledning

Näringsfysiologen Maija  
Soljanlahti hjälper äldre  
människor att välja rätt och  
vara snällare mot sig själva.

## 25 I midvinterköket

Enkel husmanskost och  
läckra produktnyheter.

## 27 Förtjusande ingefära

Färsk ingefära ger maträtter,  
drycker och bakverk ett lyft.

## 28 De skojiga bollarna blev en hit

Suomalainen menestys-  
resepti -tävlingsvinnaren  
Boltsi skapades av misstag.

## 32 I gourmetostens fotspår i Schweiz

Den schweiziska gruyère-  
osten kommer från storslag-  
na alplandskap.

## 39 "Sätt krokben för det där kräket!"

En familj i Kuusamo köpte  
en hett efterlängtat spel-  
konsol för sin Bonus.

## 40 6 tips när du ansöker om lån

Det finns inga dumma  
frågor när du ansöker om  
bostadslån.

## 45 Alla med på festen

På Sokos Hotel Vaakuna  
ordnas populära danskvällar  
där funktionshinderade  
får släppa loss.

## 46 Från återvändsgränd till drömjobb

Marianne, 26, fick fast jobb  
efter svårigheter.



## INHEMSKT X 3

Förpackningarna i den populära produktserien Kotimaista förnyas och sortimentet utökas ytterligare.

**P**roduktserien Kotimaista har funnits i S-gruppens matbutiker i fem år. **Ilkka Alarotu**, kommersiell direktör, ger oss bakgrunden till produktserien.

### Vilken är idén bakom Kotimaista?

Allt fler finländare värdesätter inhemska livsmedel, men många upplever det svårt att hitta inhemska produkter. Kunderna är ofta osäkra på vad som faktiskt har inhemskt ursprung. Vi ville göra det enkelt att köpa finländska livsmedel genom att lansera de högklassiga och förmånliga Kotimaista-produkterna i butikerna. Cirka 350 produkter ingår i serien.

### Hur väljs Kotimaista-produkterna ut?

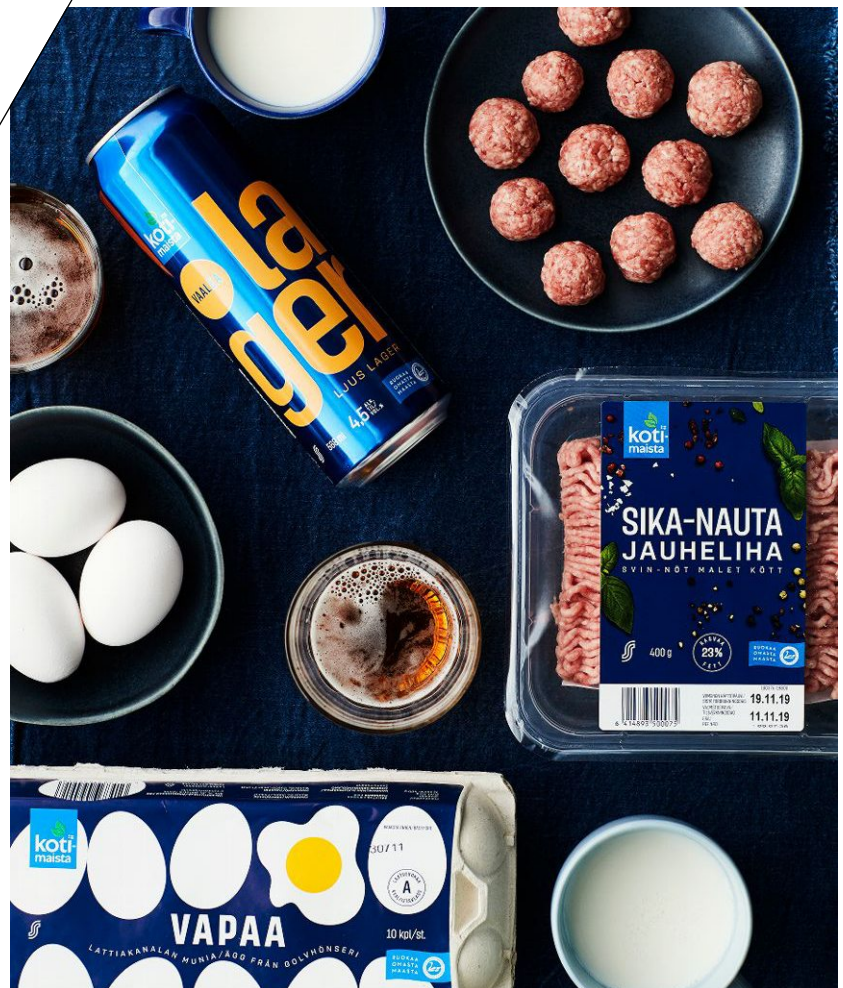
De kommer från finländska livsmedelsproducenter. Kriterierna är att de ska vara inhemska på tre sätt: produkterna tillverkas i Finland, råvarorna är inhemska och produkterna säljs i butiker som ägs av finländare. De uppfyller kriterierna för Hjärtbladsmärket och Gott från Finland-märket. Dessutom ska kvaliteten vara hög.

### Vilka nyheter kan vi se framemot?

Kotimaista-produktförpackningarna har precis förnyats och dessutom kommer nya produkter att lanseras. I början av året lanseras chark, vitaminberikat vatten och färdig korngröt. I vår lanseras djupfrysta grönsaksbiffar och laktosfri jordgubbsglass samt ströbröd, glutenfritt havremjöl och ekologisk müsli. I sommar utökas serien med korv, köttprodukter och grönsakstillbehör.

### Vad tycker kunderna om Kotimaista?

Feedbacken i kundnöjdhetsmätningar har varit utmärkt. Våra kunder uppskattar hela Kotimaista-konceptet. Det har framkommit i alla mätningar som gjorts.



### Vad annat kan konsumenterna göra för att främja inhemskt?

I Mina köp i S-mobil kan var och en följa upp den inhemska andelen av sina inköp. Kalkylatorn beaktar alla produkter som är tillverkade i Finland och separat även alla produkter som är tillverkade av inhemska råvaror och certifierade enligt Hjärtbladsmärket och Gott från Finland-märket.

### DE 3 MEST SÅLDA KOTIMAISTA-PRODUKTERNA

1. Lättmjölk och laktosfri lättmjölk
2. Lageröl
3. Gris- och nötfärs





## "INGET KÄBBEL PÅ JOBBET"

Jaana och Outi Ilomäki är mor och dotter, men också nära kollegor på S-market i Kauhajoki.

Den gemensamma arbetsplatsen har fört mor och dotter närmare varandra.

**"PÅ GRUND AV LÅNGTIDSARBETSLÖSHET** gick jag en utbildning och sökte en praktikplats. Jag fick praktikplats på min dotter Outis arbetsplats S-market. Det kändes roligt att även Outi välkomnade mig hit. Hon försökte inte hindra mig, det var inget prat om att vi inte kan jobba på samma ställe.

Till en början var jag lite betänksam över vad kollegorna skulle tycka om att vi är mor och dotter. Men alla har varit positiva! Jag har haft mycket att lära när det gäller användning av dator i butiksjobbet. Där har Outi varit till stor hjälp. Jag upplever att vi är likvärdiga kollegor. Vi kan lita på varandra."

*Jaana Ilomäki, 52, mamma och försäljare*

**"ATT JOBBA TILLSAMMANS** med mamma har lärt mig att ha tålamod, på jobbet kan jag inte käbbla emot hur som helst. På jobbet är mamma en kollega, inte mamma. På jobbet kallar jag henne Jaana, det har vi kommit överens om tillsammans. Att jag har fått mer tålamod märks även utanför jobbet. Jag var nog mer vresig mot mamma förr. Nu har mamma och jag varit kollegor i många år. Jag kan inte föreställa mig en bättre arbetsplats. Vi har en fin sammanhållning, butiken är som ett andra hem. Klart att den känns som hemma, mamma är ju där."

*Outi Ilomäki, 26, dotter och försäljare*





Sari Parkkinen och Tero Kemppainen tar hand om PK Terveys patienter.



Leo Mustonen är en av de bebisar som fick en sparkdräkt under Pohjois-Karjalan Osuuskauppas jubileumsår.




Gymnastikläraren Teija Karppinen och Lieksa välfärdsdirektör Arto Sihvonen är glada över den nya hallen.



Krista Nuutinen i receptionen på Hotel Kimmel ger kunderna hjärtlig service.






Anu Puusa påpekar  
att den kooperativa  
verksamhetens värde-  
ringar har en koppling  
till välfärdssamhället.



# FALLET NORRA KARELEN

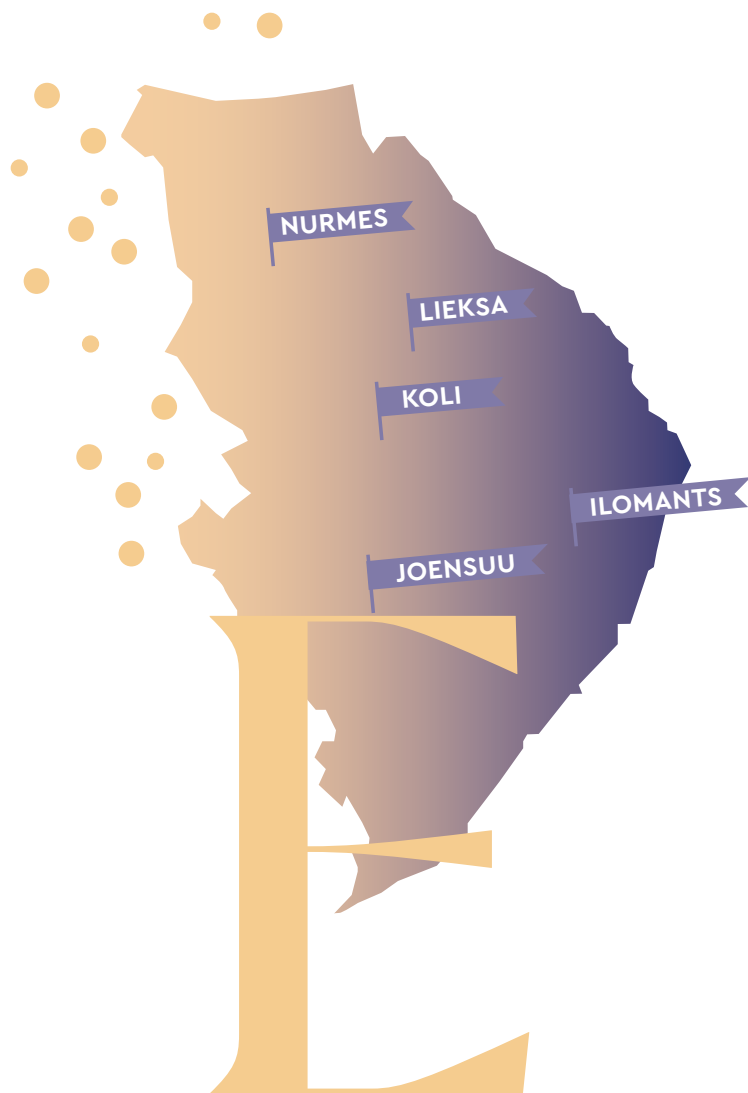
Över hälften av finländarna  
bor i områden där befolknings-  
mängden minskar. Handels-  
laget kan ha en viktig  
roll när det gäller att  
bevara välfärden.

text RIITTA RYYNÄNEN  
foto AKSELI MURAJA



"Vi vill främja välfärden  
i landskapet genom  
konkreta gärningar",  
säger Juha Kivelä.





Enligt prognoser kommer befolkningen i Finland i framtiden att växa enbart i ett fåtal stora städer, medan den i det övriga landet kommer att minska till följd av utflyttning och lägre nativitet. Skulle den kooperativa verksamheten kunna ta en mer synlig roll för att bevara landskapens livskraft?

Det hundraåriga handelslaget Pohjois-Karjalan Osuuskauppa (PKO) har gett sig in i denna strid. Det vill främja välfärden i landskapet genom konkreta gärningar.

”Vem är sisten som släcker lamporna?” är en vanlig fråga när landsbygdens utveckling kommer på tal. I Norra Karelen finns det inga planer på att släcka lamporna, tvärtom har lampor tänts på nya ställen. Så har det gått till exempel i Lieksa, där en ny idrottshall har byggts med handelslagets kraft.

Ett av de mest debatterade ämnena i fjol även i Norra Karelen var Statistikcentralens befolkningsprognos. Enligt den minskar befolkningen i Norra Karelen med drygt 700 personer om året.

”Vår region är en utmaning. Redan för att hålla situationen oförändrad krävs det mycket”, säger **Juha Kivelä**, vd för PKO sedan 2007.

Med anledning av sitt 100-årsjubileum donerade PKO i fjol en finsk tillverkad sparkdräkt i ekologisk

bomull till alla de cirka tusen bebisar som föddes i landskapet. Kampanjen hade framför allt ett symboliskt värde. Enligt Kivelä vill handelslaget vara delaktigt i både vardag och fest i människornas liv. Kampanjen betonade också samhörighet. Totalt skickade föräldrar in ett hundratal bilder på sina bebisar i sparkdräkten för publicering i handelslagets sociala medier.

**A**nu Puusa, professor vid Östra Finlands universitet, säger att andra borde ta efter PKO.

”Och då avser jag inte enbart nya affärsverksamheter. Här har man verkligen tagit hänsyn till den kooperativa verksamhetens rötter och funderat på varför en viss verksamhet bedrivs och vad det finns en efterfrågan på i just denna region.”

Puusa är professor i intellektuellt kapital vid Östra Finlands universitet och känner den kooperativa verksamheten i grunden som både konsument, forskare, lärare och styrelseledamot i PKO. Enligt henne hamnade idén bakom den kooperativa verksamheten i skuggan under för lång tid.

”I början av 1980-talet hade många handelslag en mycket dålig ekonomi och därför vidtogs korrigerande åtgärder. Saneringar genomfördes med hård hand, S-gruppen kunde räddas och nu är den lönsam.”

Enligt Puusa har idén bakom den kooperativa verksamheten understrukits på ett helt nytt sätt under 2000-talet.

”Den kooperativa verksamheten har en allmänmänsklig värdegrund med en genuin uppskattning för människan, och den tål att bli synad i sömmarna. Handelslaget är jämlikt och ägs till hundra procent av sina kunder.”

För vd:n Juha Kivelä är Norra Karelen en kär plats, som både boningsort och arbetsort. För tio år sedan började handelslagets anställda fundera mer djupgående på vad den

kooperativa verksamheten innebär för just denna region. Handelslaget i Norra Karelen har totalt över 97 000 medlemmar, vilket i relation till folkmängden är den högsta andelen i Finland.

## Befolkningen i Norra Karelen minskar med 700 personer om året.



”Med darr på handen antecknade vi att vår mission är att främja landskapets livskraft. Vi var rädda för att det skulle ta fokus från affärsverksamheten och därigenom göra grunden instabil. Men så gick det inte. Sanningen är att vi som företag mår exakt lika bra eller dåligt som landskapet och invånarna i det gör”, säger Kivelä.

**E**nligt Anu Puusa är det många som inte tillräckligt bra känner till vad den kooperativa verksamheten i grund och botten innebär. Juha Kivelä berättar att PKO har försökt öka nordkarelarnas kännedom om principerna för den kooperativa verksamheten genom konkreta gärningar.

”Även samhällsansvaret verkställer vi på ett konkret sätt. Vi stöder lokal idrott och kultur med närmare en miljon euro. Förra sommaren anställde vi ett rekordantal unga, hela tusen personer. Många av dem var unga i behov av särskilt stöd samt från mindre bemedlade familjer”, säger Kivelä.

Puusa och Kivelä funderade en gång vid lunchbordet på vad de själva fick lära sig om kooperativ verksamhet under studietiden och ingendera av dem kom ihåg att de skulle ha fått någon information alls. Här föddes idén om att införa en kurs i kooperativ verksamhet i universitetets undervisningsprogram. Puusa planerade kursen och genomförde den för första gången vid ekonomiska institutionen 2012.

”Kursen är frivillig och väldigt populär.”

**P**KO har närmare 130 verksamhetsställen på ett område som omfattar 14 kommuner. Utöver matbutiker, hotell, hälsovårdsstationer och en idrottshall finns det restauranger, frisersalonger och en begravnings tjänst. Kivelä vet att vissa tycker att verksamheten är spridd över för många branscher.

”Vi anser att vi är en farthållare för den privata sektorn och vi vill inte släcka någon annans låga. Vi sätter oss ned med de tuffaste kommersiella aktörerna och företagarsorganisationen i branschen och funderar på landskapsfrågor tillsammans.”

Anu Puusa säger att även om också den kooperativa verksamheten måste vara vinstbringande, maximeras vinsten inte. När man anklagar handelslaget för att ha en ledande marknadsställning ska man komma ihåg att även se saken ur en annan synvinkel, som ofta glöms bort:

”Om den kooperativa verksamheten når en ledande ställning kan den till och med sänka priserna. De övriga, dvs. de investerarbaserade företagen, däremot höjer dem. Ofta är ett handelslag i mono-



### MAGISKA KOLI PRYDER SAMARBETE

- Bildkonstnären Antti Hakkarainen (f. 1985) från Nurmes har fångat det bekanta nationallandskapet som pryder tidningsomslaget.
- Hakkarainen har tagit examen som bildkonstnär vid konstinstitutet vid Lahtis yrkeshögskola. Han har fått flera priser och stipendier, bland annat priset Pohjois-Karjalan Vuoden kulttuuriteko 2018.
- I sina arbeten kombinerar Hakkarainen traditionellt landskapsmåleri och abstrakt uttryck.
- I Koli-målningen på omslaget ville Hakkarainen få fram den magiska stämning som råder under en skymmande, kall dag i vintriga Koli.

polställning den enda aktören i glesbygden, eftersom investerarägda företag har dragit sig tillbaka från marknaden på grund av att kundunderlaget är litet och den förväntade avkastningen på kapitalet svag. Eftersom handelslaget inte behöver maximera vinsten klarar det sig längre i sådana områden och kan erbjuda invånarna tjänster nära dem”, säger Puusa.

Hon påpekar att den kooperativa verksamhetens värderingar har en koppling till välfärdssamhället och demokratin överlag.

”Finländarna kommer inte att tänka på att i Sällskapet Pellervo grundat 1899 hade män och kvinnor lika rösträtt redan innan det blev riksomfattande praxis.”

I Norra Karelen är handelslaget med över 1 400 anställda den största sysselsättaren inom den privata sektorn.

”I den kooperativa verksamheten är pengar inte en drivmotor, utan ett redskap som möjliggör till exempel att högklassiga livsmedel finns tillgängliga för alla. Människor kan leva och arbeta även i de regioner där de är födda. Allt behöver inte koncentreras till tillväxtcentrumen”, säger Puusa.







Pauliina Huovinen och Leo Mustonen tillbringade familjeledigheten med lek och utomhusaktiviteter.

## Bebisarna är framtiden

**LEO VIKTOR OLAVI Mustonen** suger snabbt i sig fruktsmoot-hien i engångsförpackning och är redo för lek igen på vardagsrumsgolvet. Favoritleksaken är ett tåg.

"Eller egentligen gillar han alla leksaker som ger ifrån sig ljud", säger Leos mamma **Pauliina Huovinen** med ett skratt.

Leo är klädd i en PKO 100-sparkdräkt. Den fick Pauliina och hennes man **Henri Mustonen** när de i januari för ett år sedan tillsammans med sin förstfödde lämnade förlossningsavdelningen vid Norra Karelen centralsjukhus för att åka hem till Iломants. Dräkten var i flitig användning som pyjamas ända tills Leo var åtta månader gammal.

"Det är bra med en sparkdräkt med fötter så att bebisens fötter inte blir kalla. Leo gillar inte att använda sockor, han drar alltid av dem."

Även i Iломants minskar invånarantalet. Trängsel är det endast på S-markets parkeringsplats i slutet av veckan. Pauliina och Henri flyttade först bort för att studera, men återvände till sin födelseort innan de hade studerat klart. Pauliina är sjuksköterska och Henri ingenjör.

"Nog funderar vi på vilken framtid vi kommer att ha här. Kommer vi att få behålla servicen? Vi skulle ändå inte vilja flytta någon annanstans", säger Pauliina.

## Lättsam service

**HANDELSLAGET HAR** tre hotell i Norra Karelen: Koli i Lieksa, Bomba i Nurmee och Kimmel i Joensuu. **Krista Nuutinen** jobbar i receptionen på Kimmel där hon hälsar anländande gäster välkomna.

Nuutinen förlitar sig på lättsamhet, autenticitet och öppenhet i servicen. Med samma ord beskriver hon invånarna i Norra Karelen.

Våren 2019 fick Nuutinen priset Palvelun ilmaveivi för sin serviceattityd. Allt började med ett brev från en hotellgäst.

"Hej, Krista! Tack till dig för det exceptionellt trevliga bemötandet när jag besökte Joensuu. Efteråt fick jag ett brev från dig med mina handskar och min mössa som jag hade glömt kvar på hatthyllan. Det var så otroligt snällt av dig!"

PKO har sedan 2012 delat ut över 400 ilmaveiv-priser till sina anställda. Priset har fått sitt namn från hockeyspelaren **Mikael Granlunds** fantastiska VM-mål (zorro-målet i semifinalen 2011) och idén bakom dem båda är densamma: en exceptionell känsla för situationen och att överträffa kundernas förväntningar.

"Ofta konstaterar hotellgästerna hur trevligt det är att komma hit till Norra Karelen och höra vår dialekt", säger Nuutinen.



Krista Nuutinen gör sitt yttersta för att gästerna ska trivas.





LIEKSA

## Nya motions- möjligheter i Lieksa

**I IDROTTHALLEN I LIEKSA** är det full fart när eleverna i årskurs sju i centralskolan spelar innebandy under ledning av läraren **Teija Karppinen**. Utöver av skol-elever används den hett efterlängtda hallen av idrotts-föreningar och motionsgrupper. I byggnaden intill sim-hallen finns också en privat hälsovårdsstation och ett gym.

Genom idrottshallen som färdigställdes hösten 2018 tog PKO steget in i en ny bransch. Handelslaget lät bygga hallen och fungerar nu som hyresvärd. Enligt avtal ska handelslaget sälja hallen till staden om 20 år för dess restvärde, dvs. 200 000 euro.

**Arto Sihvonen**, välfärdsdirektör i Lieksa, beskriver avtalet som en tydlig och praktisk lösning för staden.

"Vi undersökte alla möjligheter att genomföra investeringen noggrant. Vi bestämde oss slutligen för att samarbeta med det lokala handelslaget, eftersom vi visste att det har breda axlar och är tillförlitligt."

De senaste åren har det gjorts stora investeringar i Lieksa. Vid sidan av Green Fuels bioraffinaderi och Binderholz såglinje är även idrottshallen en faktor som skapar attraktionskraft och framtidsstro.

Lieksa förlitar sig också på turismens dragkraft. Ruunaas forsar, Patvinsuo och Koli bjuder på oförglömliga naturupplevelser.

"De tre tvärplanerna ensamma är större än någon av de tidigare gymnastiksalarna", säger **Teija Karppinen** och **Arto Sihvonen**.





Sari Parkkinen har jobbat på PK Terveys i omkring fem år. Tero Kemppainen som flyttat från huvudstadsregionen är däremot en av de senaste nykomlingarna.

## Hälsovårdsstation i anslutning till Prisma

**SINNELAGET ÄR DET** inget fel på, men däremot kan man inte skryta på de ostfinländska generna när det gäller hälsa. En gång i tiden fanns det ett behov av Norra Karelen-projektet som betonade mer hälsosamma livsstilar.

PKO tog genom ett dotterbolag steget in i hälsovårdsbranschen 2013. I dag tillhandahåller PK Terveys företagshälsovård inte enbart för handelslagets egna anställda utan även för de anställda i cirka 300 företag i Norra Karelen. Hälsovårdsstationen som ligger i anslutning till Prisma i Joensuu är även öppen för andra kunder.

**Sari Parkkinen**, mottagningsbiträde, och **Tero Kemppainen**, specialistläkare i företagshälsovård, får alla att känna sig välkomna.

"Kunderna berömmar våra lokaler för att de är hemtrevliga och lätta att orientera sig i", säger Parkkinen.

Kemppainen som jobbat över 30 år som företagsläkare började i fjol fundera på vad han så att säga vill bli när han blir stor. Kemppainen som vid den tiden bodde i Borgå och jobbade i Helsingfors noterade att PK Terveys sökte en direktör för företagshälsovården.

"Jag ville jobba mer med patienter. I PKO kändes filosofin bakom den kooperativa verksamheten rätt, dvs. solidaritet och omsorg. När jag hade hört mig för vilken typ av arbetsplats det här är skickade jag ett WhatsApp-meddelande till min fru där jag frågade om vi ska flytta till Norra Karelen. På mindre än fem sekunder svarade hon ja."



JOENSUU



# Den lokala prägeln fascinerar

Framtidens multitalang Perttu Pölönen tror på den kooperativa verksamhetens framgångar, så länge det finns en uppdaterad berättelse bakom.

**P**erttu Pölönen, 24, har ett imponerande CV. Han är uppfinnare, tonsättare och nybliven författare, och han har även utsetts till en av Europas mest lovande innovatörer.

Pölönen lyckas övertyga sina åhörare om att förändring är oundvikligt, och detta föreläste han om vid ett par hundra företagsevenemang runt om i Finland förra året.

Samtidigt fördjupade sig Pölönen i den kooperativa verksamheten mer grundligt än tidigare.

Han säger att den kooperativa verksamheten har en fin berättelse, men att den inte är tillräckligt välkänd.

”I dag är storföretagen de största vinnarna och mindre företag har svårt att hävda sig mot dem. Spridning av ägandet är väldigt aktuellt och ett utmärkt sätt att hålla verksamheten dynamisk.”

”När den kooperativa verksamhetens berättelse kan uppdateras så att den är anpassad till dagens värld får den garanterat gensvar.”

**INTERNATIONALISERING** är dagens ord, men enligt Pölönen finns det nu lika goda möjligheter för lokalt orienterade aktörer att kliva fram, expandera och blomstra.

”Tack vare mainstreammedier och Hollywoods massunderhållning kommer små kulturer, lokala samhällen samt finska språket och dialekterna att bli allt mer värdefulla och intressanta mottrender.”

Norra Karelen och särskilt Kontiolax är tack vare Pölörens rötter på hans fars sida mycket bekant – filmregissören **Markku Pölönen** hör dock till en annan släktgren.

”För Norra Karelen och dess invånare är det



Foto Pia Inberg

## *”Ju bättre vi blir, desto försiktigare blir vi.”*

viktigt att kunna skildra sin egen berättelse för andra”, säger Perttu Pölönen.

I sin nyutkomna bok *Tulevaisuuden lukujärjestys* samlar han de färdigheter som krävs för att nå framgångar i den föränderliga världen. Centralt är kommunikation och historieberättande. Detta gäller inte enbart människor utan också företag.

”Ju bättre vi blir, desto försiktigare blir vi. Om det går bra för ett företag kan det hända att det stannar upp i utvecklingen och håller fast vid det gamla, även om världen runtomkring förändras i allt snabbare takt.”

”Unga ser på långt håll om någon försöker påverka dem. Konsumtion handlar numera allt mer om associationer, föreställningar och att uttrycka sin personlighet – vad säger det om mig att jag använder ett visst varumärke? Ett företags berättelse måste vara genuin och ärlig.” ■





# Solenergi

Apelsinen är en välkänd, men förvånansvärt mångsidig frukt. Pressa ut allt ur denna kökets orangefärgade sol och dess rödskimrande släkting, blodapelsinen. Utnyttja såväl saft och skal som vitaminer och kalcium.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKÄ** foto **REETTA PASANEN**





### APELSINTÄCKE

Täck över en laxfilé med skivor av apelsin eller blodapelsin innan du steker den i ugnen. Apelsinen ger laxen en fräsch smak av frukt och ett spännande utseende.





## FIBRER OCH KALCIUM

Apelsinjuice kan innehålla lika mycket C-vitamin som apelsinen i sig, men när du äter hela frukten får du även mer magvänliga fibrer. Apelsin kan också vara en favoritfrukt för den som undviker mjölk, eftersom den innehåller förvånansvärt mycket kalcium. En stor apelsin innehåller nästan lika mycket kalcium som en deciliter mjölk.

## FÅNGA ÖGONBLICKET

Blodapelsin skördas mellan januari och början av mars. Lyckligtvis kan du äta denna superhälsosamma frukt varje dag om du så vill. Blodapelsinen ger sötma i bakverk och syra i maträtter. Pressa eller skär ned blodapelsin i fisk-, kött- eller kycklingrätter. Risotto- och pastarätter formligen älskar blodapelsin.

## HÄRLIGT RÖD

Blodapelsiner indelas i halvblod-, helblod- och mörkblodapelsiner. Halvblodapelsiner har delvis eller helt rött fruktkött, men saften är gul. I mörkare blodapelsiner är fruktköttet nästan svartsjuktande violett. Blodapelsiner får sin röda färg genom att de innehåller lykopen och antocyanin. Dessa är också kraftiga antioxidanter som enligt undersökningar kan skydda mot hjärt- och kärlsjukdomar och motverka inflammation.



Apelsinen är lättare att skala och pressa saften ur om du under lätt tryck rullar apelsinen mot bordet med handen.



1. Om du vill ha hinnfria klyftor, skala apelsinen med en vass kniv så att även hinnan som skyddar klyftorna lossnar med skalet. 2. Skär försiktigt lös klyftorna mellan hinnorna.

## RÄCKER EN?

Du får den dagliga C-vitaminsdosen av endast två apelsiner – om du inte äter en söt Tarocco-blodapelsin. Då räcker en. Tarocco innehåller mer C-vitamin än någon annan citrusfrukt. Även de övriga blod- och halvblodapelsinerna innehåller rikligt med C-vitamin, som kroppen behöver till exempel för att uppta järn och bilda kollagen. Kollagen är viktigt till exempel vid sårhäkning. Du kan äta så mycket apelsin du bara orkar, det finns ingen risk för en överdos av C-vitamin. Det C-vitamin som kroppen inte kan uppta försvinner ut den naturliga vägen.



Illustration Sari Airola, foto Mvphotos och Getty Images





Apelsinen är Finlands fjärde mest ätna frukt. Före den ligger banan, äpple och mandarin.



S-gruppens säsongsapelsiner kommer från Spanien, Egypten och Italien. Under januari-april förra året importerades cirka 18 miljoner kilo apelsiner till Finland.




I Finland konsumeras 30 miljoner kilo apelsiner om året. För hundra år sedan importerades cirka 30 000 kilo av denna godsak, dvs. 0,1 procent av dagens volym.

Källor: Statistikcentralen, Tullen och SOK.



*Apelsin innehåller mycket C-vitamin, men endast lite kalorier.*





Många härligt  
fräscha och  
färggranna  
recept på  
fruktsallad:  
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

*Syra möter sötma i en fulländad fruktsallad.*



1

### STJÄRNAN I SALLADEN

Använd säsongens bästa frukter i en fruktsallad. I midvinterköket har solgula apelsiner huvudrollen i fruktsalladen. Skär apelsinerna på två sätt: i hinnfria klyftor och skalfria skivor så får du en sallad som ser skojig ut.

2

### TILLSÄTT FRUKT OCH BÄR

Tillsätt andra frukter i färger som passar till säsongsfrukten i fruktsalladen. Till apelsinens färgnyanser passar till exempel honungsmelon, kiwi och gröna vindruvor. Använd 3–5 olika sorters frukter eller bär i salladen. Du kan också leka med färger. Gör en nästan enfärgad sallad eller samla alla regnbågens färger i samma salladsskål.

3

### DRESSING ATT SERVERA TILL

Skaka citron- eller limejuice och honung i en burk så får du en enkel dressing till salladen. Riktiga apelsinälskare pressar även med apelsinsaft. Smaksätt dressingen med örter. Apelsin älskar gröna blad som basilika, mynta och timjan. En nypa kardemumma eller chili tar dressingen till en ny nivå.

4

### PRICKEN ÖVER I

Tillsätt slutligen något extra i salladen och gör den sista finishen med trendiga toppingar. Strö över kokosflingor, riven mörk choklad eller hackade nötter. Om du serverar fruktsalladen till brunch passar det utmärkt att toppa den med granola och avnjuta den med tjock yoghurt.

→





### SKALEN SOM SKÅLAR

Använd de urpressade skalhalvorna som serveringsskålar. Skålarna hålls upprätt om du skär bort en tunn skiva från botten av apelsinen med en kniv. Fyll skalskålarna med glass, fruktsallad eller tjock yoghurt och bär.

### GYLLENE SALT

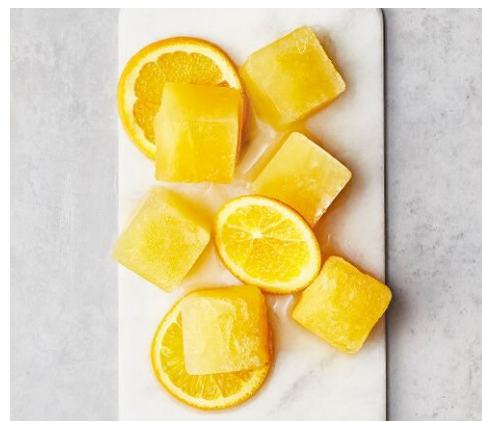
Om du vill minska användningen av salt, testa smaksatt salt. Endast en nypa av det ger smak. Mät upp samma mängd rivet apelsinskal och salt i en mixer. Mixa till en jämn blandning. Apelsinsalt passar särskilt bra till kyckling och i vegetariska rätter.



*Ta ut allt ur apelsinerna!  
Även skrynkliga frukter  
får nytt liv med hjälp av  
dessa skojiga tips.*

### BIT FÖR BIT

Pressa saften ur en apelsin. Tillsätt om du vill till exempel citronsaft eller riven ingefära. Frys ned i is-formar. Använd en tärning åt gången i maträtter, bakverk eller dryckesblandningar.



### UPPFRISKANDE VATTEN

Med hjälp av apelsinskivor blir isvatten en festdryck. Garnera med mynta eller citronmeliss. Apelsinskivorna ger tillräckligt med smak även om du fyller på kannan med nytt vatten ett par gånger.





#### VARJE S-ÄGARE

äter i genom-  
snitt en burk  
ärtsoppa  
om året.

De riktiga  
ärtsoppsälskarna  
köper över

# 600

burkar ärtsoppa  
om året.



#### MILD, ELDIG ELLER SÖT?

Senap är lika viktigt i ärtsoppa  
som smör i bullar.  
Finländarnas absoluta  
favorit är mild  
senap.

## Hela folkets favoriträtt

Ärtsoppan håller ställningen som  
favoriträtt i barnfamiljerna i Finland.

text SATU SAVELA

illustration HANNA RUUSULAMPI



#### ÄRTSOPPA PÅ VINTERN

Efter pulkabacken är det supergott  
med ärtsoppa! Störst är försäljningen  
av ärtsoppa i januari-februari då  
försäljningen är 20 % högre än  
under de övriga månaderna.



#### KUOPIO I TOPP!

Räknat i styckeantal  
är det Prisma  
i Kuopio som säljer  
mest ärtsoppa av  
S-gruppens butiker.

#### MÅNDAG ÄR DEN POPULÄRASTE KÖPDAGEN

Även om torsdag är den enda  
rätta ärtsoppsdagen säljs det  
mest ärtsoppa på måndagar.  
Torsdag kommer tvåa.



# 9/10

sålda burkar  
ärtsoppa  
innehåller  
kött.



# Seniorer behöver välvillig handledning

I sitt jobb träffar näringsfysiologen Maija Soljanlahti äldre människor som hon hjälper att göra små ändringar i matvanorna.

text KIRSI HEMANUS foto MEERI UTTI

**H**ur får du seniorer som bor hemma att äta hälsosamt? Och hur kan de njuta av mat utan att känna skuld? Näringsfysiologen **Maija Soljanlahti** jobbar med kostrelaterade frågor bland seniorer som bor hemma. Hon berättar att äldre människor är lika intresserade av

dessas frågor som den övriga befolkningen.

Soljanlahti som är anställd i föreningen Gerontologinen ravitsemus håller föredrag på ställen där seniorer träffas, mäsor och olika evenemang.

”Särskilt klimatförändringarna ger upphov till skuldkänslor, många ställer frågor om kött och mjölk. En 90-årig dam frågade mig vad jag kommer att säga för negativt om kött. Många tycker att det är ett ganska svårt ämne”, säger Maija Soljanlahti.

En annan faktor som orsakar skuldkänslor är vikthetsen. I Finland tror vi att bantning är bra, det hör nästan till att banta. Men det finns inget rätt eller fel när det kommer till mat, och du måste också kunna njuta av maten. Människor är väldigt olika också på äldre dagar och det finns ingen lösning som passar alla.

”Sanningen är dock den att när kroppens funktioner blir långsammare måste du tänka mer på vad du äter. Maten kan innehålla mindre energi, men i tätare form.”

Enligt Maija skulle många seniorer få bättre livskvalitet om de hade möjlighet att äta tillsammans med andra. När det gäller att välja en hälsosam kost finns det både mentala och fysiska trösklar som vi skulle kunna sänka även med nya måltidstjänster.

**1** Det är tillåtet att njuta av mat utan skuldkänslor.

”Undersökningar visar att vi finländare är det folk i Europa som känner mest skuld när det gäller vad vi äter. En orsak är det eviga bantandet. När vi blir äldre är det inte längre bra att banta, åtminstone inte med stränga kurer. Kosten blir lätt ensidigare om den begränsas. Om kroppen inte får tillräckligt med energi och protein börjar muskelmassan och benvävnaden förtvina.

För många kan det vara bra att gå ned ett par kilo, men små ändringar i kosten skulle hjälpa många fler. Vi måste komma ihåg att hälsa är en helhet. Att du äter bra och rör på dig gör att du håller dig pigg och rörlig.

Du måste också kunna acceptera att kroppen inte längre ser ut som när du var 18 år.

Jag önskar att seniorers måltider inte heller skulle begränsas med hänvisning till miljön. I dag finns det bra alternativ till kött, men övergången måste vara noggrant övervägd.

→





*"Klimatförändringarna  
ger upphov till  
skuldkänslor, många  
ställer frågor om  
kött och mjölk."*

"Finländarna borde  
gå en kurs i att vara  
mer toleranta, snälla  
och förlåtande mot  
sig själva", säger  
Maija Soljanlahti.





Maija Soljanlahti njuter av att jobba med seniorer.

## SÅ HÄR ÄTER JAG

**I MITT KYSKÅP** finns det alltid växtbaserade nyheter, internationella kryddsåser och sylt som mamma har lagat.

**OM JAG VORE** en maträtt vore jag inhemsk jordgubbsglass toppad med dragéer som poppar och sprakar i munnen.

**SOM 80-ÅRING** vill jag äta min favoritmat vid ett vackert dukat bord tillsammans med någon annan. Jag hoppas att jag kommer att kunna laga god mat och vid behov njuta av mat som andra har lagat.

Om köttfärsen i en makaronilåda ersätts med riven morot är näringsvärdet inte längre detsamma. Med sojakross däremot ligger det inte långt ifrån.

I de grupper som jag leder för vi matdagbok. Det var en som sade att skuld-känslorna försvann när jag sade att det är tillåtet att dricka kaffe och äta ägg. En vanlig kommentar är "vad roligt att du inte förbjuder någonting". Jag uppmuntrar hellre seniorerna att lägga till någonting i kosten. Om du börjar äta mer fisk minskar du sannolikt automatiskt på mängden korv.

I en av mina grupper fick jag en gång frågan om det går att äta för mycket grönsaker. Det är en jättebra fråga. Du kan äta för mycket grönsaker om det innebär att du lämnar bort någonting annat viktigt i stället."

## 2 Det är befriande att äta tillsammans med andra.

"I Finland har vi en stark kaffekultur, det är vanligt att träffas över en kopp kaffe, men detta skulle även kunna gälla mat. Vi borde visa kärlek med hjälp av mat! Det gör dig gott att träffa andra över en bit mat.

För närvarande är vi finländare de

som mest sällan äter tillsammans om vi jämför med övriga Europa. När du äter tillsammans med andra är det befriande att se du inte är den enda som äter en viss sak. Alla har inte nära familjerelationer, men även pensionärer kan mycket väl gå ut och äta med sina tidigare kollegor. Kanske barnbarnen någon gång skulle kunna laga mat till mor- och farföräldrarna?

Enligt en undersökning är ensamhetskänsla förknippad med sämre näringsmässig status. Personer som bor ensamma har det ofta också sämre ställt ekonomiskt. Finland är fullt av kvinnor som bor ensamma och som lever på sin folkpension och inte har råd att köpa bra mat.

Men även om det finns många som känner sig ensamma har vi också möjligheter att ordna gemensamma måltider för seniorer. Det finns klubbar, församlingar och föreningar för seniorer där det serveras mat till självkostnadspris. Det är både en ekonomisk, ekologisk och humanitär insats. Detta förespråkar jag.

När jag var ung sommarjobbade jag inom hemvården i Sverige, och där fick klienterna välja mellan två olika alternativ på menyn och vi hade tid att äta tillsammans. Jag såg hur viktigt det var för dem att sitta och prata och äta tillsammans."

## 3 Det behövs nya innovativa måltidstjänster för seniorer.

"Finland är ett ojämnt land när det gäller hur seniorer har tillgång till olika tjänster. Om avstånden är långa och du saknar körkort kan det vara svårt att delta i en gemensam lunch.

För vissa är tröskeln att utnyttja digitala tjänster väldigt hög, men ibland överdrivs den också. Många är villiga att testa. Med hjälp av Skype går det att äta virtuellt vid samma bord som barnbarnen. Ofta är personer som bor utomlands mer uppmärksamma på denna typ av möjligheter.

Restauranger kunde erbjuda seniorbatt, det är också en signal till seniorerna att de är välkomna. Går det att ta sig med rullator till restaurangen? Både de fysiska och de mentala trösklarna bör sänkas. ■





## I midvinterköket

På vintern passar det bra med enkel och mättande husmanskost. Energi får vi från proteiner och vitaminer från djupfrysta bär. På ärtsoppsdagen är det gott med blåbärsplättar till dessert.

SANNA AUTIO



ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

### Åländska blåbärsplättar

#### PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA\*

- 1 burk (300 g) risgrynsgröt\*
- 4 dl vatten
- 2 tsk kardemumma
- 1 påse (250 g) plätt- och våffelmix\*
- 1 påse (200 g) blåbär (djupfrysta)\*
- 1 burk (2,5 dl) vispbar vaniljsås\*

Blanda risgrynsgröt och vatten. Tillsätt kardemumma och plättmix. Blanda till en jämn smet. Vänd snabbt ned de frysta blåbären i smeten. Stek små plättar av smeten i olja eller smör i en stekpanna på medelvärme. Vänd plättarna när de har stelnat (cirka 2 minuter) och genomstek dem. Servera med vaniljsås.

#### VISSTE DU ATT?

Kotimaista är S-gruppens eget varumärke. Produkterna uppfyller kraven på inhemskt ursprung enligt Gott från Finland-märket och Hjärtbladmärket.



**Smakresa i paketform**

Nu finns det många köttprodukter att välja bland. Nyheterna bjuder på kryddiga smaker från världens hörn.

**HK Karamelli-**  
possu av griskött  
är en stekfärdig  
favorit från det  
asiatiska köket.

**Atria Jyväbroiler**  
stora filéstrimlor  
av kyckling är  
naturella och fria  
från tillsatssämen.

**Rainbow ytterfilé-**  
biff av gris är kryd-  
dad med paprika,  
lök och vitlök.

**Kariniemen**  
rostbiff av nöt  
blir mör i måttlig  
värme.

**Kariniemen**  
Fajitas-kyckling-  
strimlor är kryd-  
dade i texmex-  
stil.

**Atria Minuuttilastu**  
Bulgogi består av  
tunnskuren nötytter-  
filé. Köttet är kryddat  
med en trendig  
koreansk marinad.

**Kariniemen marock-**  
ansk kycklinggryta  
består av stekschnitz-  
lar i fruktsås. Kartong-  
förpackningen är  
ugnstålig.

## Sanna rekommenderar

### Utsökt buljong

**sooci** ö rostad kycklingbuljong är en färdig buljong som tagits fram av köksmästare. Den tillverkas i Libelits i Norra Karelen av lokala råvaror: ben och kött av nöt samt rostade lökar och rotsaker. Den laktosfria, glutenfria och lättsaltade buljongen passar som bas i soppor, såser och grytträtter. Testa den som sådan ångande het med köttpastejer, som sky till karelsk stek eller i risotto.



#### TIPS

Om du inte använder hela burken kan du frysa återstoden av buljongen.

## Rejält med protein



### 1 ENERGI I LITET FORMAT

Rainbow-protein-stängerna finns i smaker mandel och kola, cashewnötter och kola samt salta nötter och kola.



### 2 KLASSIKER PÅ BURK

Tupla+ proteinpudding med mintchoklad innehåller rikligt med protein och inget tillsatt socker.



### 3 SOCKERFRI MILKSHAKE

Valio Profeel proteinmilkshake i smaken hallon-kakao är laktosfri och innehåller inget tillsatt socker. En förpackning innehåller 25 g protein.



### 4 LÄTT KAFFE-PUDDING

Ehrmann High Protein Colombian Coffee proteinpudding innehåller rikligt med protein (20 g/burk), men endast lite kolhydrater och kalorier.

Foto Pija Arnould



# Förtjusande ingefära

Njut av ingefärans pigga smak och kittlande värme i maträtter, drycker och bakverk. Ingefära har dessutom många hälsofrämjande effekter.

text NIINA MÄLKÄÄ foto PIIA ARNOULD

**FÄRSK INGEFÄRA** bidrar med en fräscht brännande touch och behaglig värme i maträtter och drycker. Ingefärans rotstock, eller mer korrekt jordstam, är känd som en hälsosam krydda som används i asiatisk mat och ingefärsöl, men den gula knölen har ett mycket bredare register än så.

Ingefära hör liksom citron till standardråvarorna i köket. Du kan använda ingefära i nästan allt från saft till kaksmet. Riv en gnutta ingefära till kött, fisk och grönsaker för en lite eldigare smak. Tillsätt kraftig ingefära som motpol till sötman i sylter, marinader och pickels. Du piggar också enkelt upp en fruktsallad med ingefära. Om du tillverkar drycker eller shots genom att låta riven ingefära dra i vätska kan du använda den överblivna rivna ingefäran i paj- eller semmeldeg.

Om du vill ge maten en mild smak av ingefära ska du tillsätta ingefära först i slutet, eftersom smaken blir kraftigare vid upphettning. Du kan förvara ingefära i rumstemperatur eller kylskåp, men var observant: i rumstemperatur kan det hända att ingefäran skrumprar och i kylskåp finns det risk för att den förfärs snabbt. Frysningen är en utmärkt förvaringsplats för ingefära.

Ingefära uppskattas för både smaken och de hälsofrämjande effekterna. Många lindrar förkylningssymptom, ledvärk och magbesvär med ingefära. Ingefära har konstaterats aktivera den ytliga blodcirkulationen och ämnesomsättningen, vilket kan ge lindring om du känner dig svullen och uppblåst.

## 3 X FÄRSKFRYST

### SKÄR

Skiva, tärna eller skär skalad ingefära i tunna stavar och frys ned i små satser.

### RIV

Skala ingefära genom att skrapa med en sked och frys ned stora bitar. Djupfryst ingefära är lätt att riva.

### SMAKSÄTT

Blanda riven ingefära med en skvätt rypsolja och frys ned i isformar. Använd till stekning eller marinerings.



bakom produkten

Boltsi-bullarnas  
enorma framgång  
visade att ett miss-  
lyckande kan vän-  
das till någonting  
positivt.



# De skojiga bollarna blev en hit

På bageriet Leivon Leipomo värdesätts mod,  
nya idéer och förnyelseförmåga.

text KAISA HAKO foto MARJAANA MALKAMÄKI





Vid degfördelaren står produktionschefen Anssi Räntilä, produktutvecklaren Jarno Salmi och produktutvecklingschefen Irma Nieminen.

**D**e skulle bli semlor, men någonting hade gått snett. På linjen ploppade det ut mörkbruna bollar som till konsistensen var allt annat än mjuka som semlor.

Anssi Räntilä, produktionschef på Tammerfors-bageriet Leivon Leipomo, kilade iväg med de skojsiga bollarna till ledningsgruppens möte. Alla fick sig ett gott skratt.

Där och då hade ingen kunnat tro att de misslyckade bollarna nio månader senare skulle vinna en matinnovationstävling och skriva ett nytt blad i bageriets historia.

### Över hundra idérika år

Det var bara ett av många försök som görs på bageriet varje vecka. Produktutvecklingsteamet hade funderat på att utveckla en semla av havre och frön. Någon kom på idén att lägga havre- och fröblandningen i en degfördelare som normalt doserar deg till Runebergstårtor.

”Det finns ingen regel för hur idéer uppstår”, säger Räntilä. Han kom som ung till bageriet för 30 år sedan och noterade genast att uppfinningsrikedom uppskattades på bageriet.

Bageriet ligger fortfarande på samma plats som 1913 då **August** och **Fanny Leivo** grundade det på nedervåningen i sitt hus. Under årens lopp har

lokalerna utvidgats enormt, och i kaféflygeln finns fortfarande en timrad knut kvar som påminner om ursprunget. Bageriet är alltså i familjen Leivos ägo.

”För mig har det alltid betytt mycket att detta är ett familjeföretag. Besluten fattas här”, säger Räntilä.

### Provsmakning till glatt fnitter

Det doftar ljuvligt i produktionslokalerna. Bullar glider fram i raka led längs produktionslinjen och trillar ned på ugnsplåtar. Det finns rullburar fulla med limpor, Runebergstårtor och wienerbröd, som man kan föreställa sig att ett över hundra år gammalt bageri tillverkar. Men i stora grytor blandas numera även en massa som liknar köttbullssmet, vid sidan av de traditionella degarna.

I ett hörn står en degfördelare, där bageriets senaste innovation fick sin början.

Produktutvecklaren Jarno Salmi hade tillverkat en 50 kilos deg och försökte dosera den till semlor, men degen var så kompakt att den med stor möda kom ut ur fördelaren i form av löjligt små bollar.

Efter gräddningen måste de naturligtvis provsmakas, till glatt fnitter.

”Vi smakar alltid på allt, även det som misslyckats, eftersom det kan ta oss vidare i utvecklingen”, säger produktutvecklingschefen **Irma Nieminen**.

→

*”Vi smakar alltid på allt, även det som misslyckats, eftersom det kan ta oss vidare i utvecklingen.”*





### Ingen tillfällighet att försök uppmuntras

För att missöden och misslyckanden ska kunna omvandlas till framgångar behövs det ett visst slags attityd. ”En positiv ja-attityd”, säger Nieminen. ”Mod att förnyas och testa nya saker”, säger Räntilä. Det är ingen tillfällighet att denna attityd har uppstått. ”För två år sedan fattade vi beslutet att inom produktutvecklingen har våra mål inte med euro-belopp att göra, utan med innovationsförmåga”, säger Räntilä.

Det fanns någonting intressant med de misslyckade bollarna. Konsistensen kändes bra på något sätt, som i köttbullar. Och kombinationen av havre och frön hade en god och fyllig smak.

Anssi Räntilä konstaterar att när idéerna flödar är det viktigt att fånga den röda tråden. För att hitta den är det teamwork som gäller.

”Det är lätt hänt att en produkt stannar på idénivå om man inte lyckas anpassa den. Det vore dumt att hålla fast vid den exakt så som man tänkt den från början”, säger han.

### Bollarna deltog i innovationstävling

Teamet fick en känsla av att de hälsosamma vegobullarna skulle kunna klara sig i tävlingen Suomalainen menestysresepti och anmälde dem i sista minuten. Räntilä gjorde en presentationsvideo där vegobullarna serverades under namnet Vegepulla i en tomatssås som hans fru hade gjort.

”När produkten gick till semifinal blev det sjuhel-sikes bråttom med att bygga upp ett koncept kring bullarna”, säger han med ett skratt.

I detta skede gick det även upp för bageriets anställda att det spelas in en teveserie av innovationstävlingen.

Bageriet anställde **Toni Leskinen**, välkänd köksmästare från Tammerfors, för att finslipa produktens smak. När produkten gick vidare i tävlingen måste även dess tillverkningsprocess fastställas. Det kändes inte vettigt att bygga en ny produktionslinje för produkten på bageriet.

Under en resa till stugan kom Räntilä på lösningen, då han körde förbi Honkajoki där köttförädlingsföretaget Lihajaloste Korpela ligger. Man nådde genast samförstånd med Lihajaloste Korpela, ett familjeföretag även det:

”Havrebullsmassan tillverkas hos oss och Korpela förädlar och förpackar bullarna.”

### Sparring behövs i Finland

I fjol deltog över hundra företag i S-gruppens tävling Suomalainen menestysresepti. Man fick följa de sex finalisternas resa i en teveserie som S-gruppen och Aito Media hade tagit fram. När man bortser från allt extra drama i teveserien får man en god

### BOLTSI RESULTATET AV NIO MÅNADERS UTVECKLING

- Tammerforsbageriet Leivon Leipomo deltog med sina havre- och fröbullar i S-gruppens tävling Suomalainen menestysresepti i november 2018.
- Produkten gick till final och deltog i en teveserie som visades sommaren 2019. Under tävlingen utvecklades bullarnas smak och produkten bytte namn från Vegepulla till Boltsi.
- Boltsi vann innovationstävlingen i augusti förra året och försäljningen av vegobullarna överträffade omedelbart förhandskalkylerna fyrfaldigt.

uppfattning om vad som krävs för att lansera en ny produkt. Och hur en innovation slutligen når butikshyllan.

”Finländarna har garanterat många fina idéer i sina skrivbordslådor, men de vet inte vem de ska vända sig till. I Finland saknas en offentlig sparringpartner som kan ge startupföretagare finansiering och tips och råd i fråga om till exempel produkt-skydd.”

Räntilä tror att finländarna skulle kunna utveckla exempelvis ekologiska livsmedelsförpackningar i stället för att kopiera lösningar som finns ute i världen.

### I raketfart till vegobullstoppen

Leivon Leipomos framgångsrika tävlingsprocess banade vägen till en helt ny produktkategori och bakteknik – och lyfte intresset för företaget till en helt ny nivå. Dagen efter den tevesända finalen konstaterade Räntilä förvånat att företaget hade 30 gånger så många besökare på sin webbplats som normalt. Produkten, som slutligen fick namnet Boltsi, blev genom tävlingen direkt införd i S-gruppens sortiment.

”Det är klart att den har en enorm betydelse. På Lihajaloste Korpela har man tvingats gå över till två skift för att kunna tillverka tillräckliga volymer av Boltsi”, säger Räntilä.

Efter vinsten blev Boltsi i raketfart de mest sålda grönsaksbullarna i Finland. Räntilä påpekar att trots det nya genombrottet befinner sig bageriet fortfarande i startrutan.

”Spelet avgörs av om vi stannar upp för att njuta av läget eller om vi fortsätter med en innovativ approach. Vi har bestämt oss för att fortsätta.” ■

*Tävlingen Suomalainen menestysresepti har startat igen och en ny vinnare utses i slutet av sommaren.*





Boltsi innehåller pum-pa-, lin- och solrosfrön.



"Genom Boltsi lärde vi på bageriet oss en ny process", säger produkt-utvecklingschefen Irma Nieminen.



Vegobullarna finns i två smaker. Den tomat- och chilikryddade massan väntar på att bli transporterad till vidareförädling.



Boltsi-bullarna ger snabbt och enkelt variation i traditionella tortillafyllningar.



från världen till oss

# I gourmetostens fotspår i Schweiz

Den schweiziska osten Le Gruyère AOP har en lika strikt kvalitets- och produktionsövervakning som de berömda schweiziska klockorna. Från detta alplandskap transporteras gourmetosten till din butik.

text **TIINA RANTANEN**

foto **PETTER BÄCKLUND/SWITZERLAND CHEESE MARKETING**

Korna som betar i alplandskapet äter cirka 70 kilo gräs om dagen.







Ostmästaren  
Nicolas Schmoutz  
inväntar mjölk-  
producenterna  
vid mjölkpumpen.







89-årige  
Gilbert Janin  
transporterar  
mjölk med  
traktor till  
ysteriet.

**V**erna i Gruyères är som hämtade direkt från **Johanna Spyris** klassiska bok *Heidi*: branta Alper och gröna ängar så långt ögat når. Koskällorna klämtar när korna betar på bergssluttningarna. Vi befinner oss i gruyèreostens hemtrakter.

Gruyère är en hårdost som har en fruktig smak när den är ung. När den mognar och salthalten ökar får den en mer nötaktig smak. Osten tillverkas av komjölk och har fått sitt namn från staden Gruyères i västra Schweiz.

Gruyère tillverkas även i östra Frankrike, men endast schweizisk ost får bära det ursprungsskyddade namnet Le Gruyère AOP. Gruyère säljs med Food Market Herkkus etikett på Prisma och de största S-marketerna.

Ostens historia går att spåra ända tillbaka till medeltiden. Det finns skrifter med omnämnanden om en helfet ost som såldes från Schweiz ända till Frankrike och Italien.

### Mjölk från lyckliga kor

Högklassig mjölk är den viktigaste råvaran i gourmetosten. Staden Gruyères ligger i kantonen Fribourg där det finns 2 200 mjölkproducenter. I genomsnitt har ladugårdarna i regionen 25 kor. Korna på gårdarna mjölkas på morgonen klockan sex och på kvällen efter klockan fem. Efter mjölk-

ningen levererar varje mjölkproducent mjölken till osttillverkaren som ligger ett par kilometer bort.

På sommaren får korna äta färskt gräs och på vintern torkat hö. En ko äter cirka 70 kilo gräs och dricker 50–100 liter vatten om dagen. Många mjölkbönder skördar gräs till sina kor om somrarna vid sidan av boskapsskötseln.

Som gentjänst producerar en ko 20–25 liter mjölk om dagen.

Gruyèreost tillverkas året om i ysterierna i byarna i dalgångarna. Sommartid produceras också en särskilt aromatisk gruyère-alpost i regionen då


## *Högklassig mjölk är den viktigaste råvaran i gourmetosten.*

ett fyrtiotal mjölkproducenter flyttar med sina kor till bergen och tillverkar läcker alpost i sina små alpysterier.

Korna som betar uppe i bergen rör på sig mer än sina systrar som bor i dalgångarna och ger därför mer mjölk. Vissa alpysterier tillverkar endast ett gruyère-alpostblock på 25 kilo om dagen. Det är alltså fråga om hantverksost i ordets rätta bemärkelse.







Ostmassan  
hettas upp  
i stora koppar-  
bassänger.



## Visste du detta?

### URSPRUNGSSKYDDAD

Gruyère AOP-osten är ursprungsskyddad sedan 2001. Den skyddade ursprungsbeteckningen AOP beviljas produkter som är typiska för sitt ursprungsområde. Äkta Le Gruyère AOP-ost tillverkas endast i Schweiz.

### KVALITETSGARANTI

Experter bedömer varje gruyère-ostblock. Om osten uppfyller de strikta kriterierna i fråga om hålbildning, konsistens, utseende och smak får den bära namnet Le Gruyère AOP.

### TILL MATLAGNING

Schweizisk ostfondue innehåller alltid gruyèreost. Gruyère passar också i gratänger, soppor och på varma smörgåsar. En bit gruyère är också god att äta med sylt till dessert.

### TILL VIN

Till gruyèreost passar ett fruktigt rött vin, till exempel pinot noir, beaujolais eller merlot. Till gruyère är det också gott med ett vitt vin med nötig ton, till exempel en chardonnay eller riesling från nya världen.



I kanten på de runda ostformarna finns graveringen "Le Gruyère AOP" samt ysteriets tillstandsnummer.



På hösten återvänder korna från bergen i samlad tropp till ladugårdarna nere i dalgångarna vid ett karnevalliknande evenemang.

### Ostillverkningen börjar tidigt

Ostmästaren **Nicolas Schmoutz** och hans medarbetare börjar arbetsdagen tidigt. Klockan sju på morgonen kurvar mjölkproducenterna in på ysteriet Fromagerie de Mézières gård för att leverera nymjölkad, fortfarande ljummen morgonmjölk till byns ysteri.

Mézières får mjölkleveranser från 42 gårdar. Till ysteriet levereras totalt 5,3 miljoner kilo mjölk om året. Ysteriet är ett av de största i regionen.

En av de äldsta lokala mjölkproducenterna är 89-åriga **Gilbert Janin** som anlänt med traktor.

*Under ett år levereras  
totalt 5,3 miljoner  
kilo mjölk till ysteriet.*

På traktorflaket står fem traditionella mjölkstänkor som rymmer 50 liter var.

"På ysteriets gård får man sig en pratstund samtidigt som man väntar på sin tur till mjölkpumpen. Ostmästaren är inte enbart en samarbetspartner, utan även en vän", säger Janin.

Ostmästaren Schmoutz hälsar glatt på Janin och de övriga producenterna när han tar laboratorieprover från mjölkpartierna. Varje mjölkparti kontrolleras innan det används.

### Via bassäng och saltbad till källaren

När morgonens mjölkpartier har kontrollerats på Mézières hålls den färska mjölken i en 6 000 liters bassäng tillsammans med mjölk som levererats kvällen före. Kvällsmjölken har stått i bassängen över natten.

Ostmästaren Schmoutz tillsätter syrningskultur i mjölken. Den kommer från gårdagskvällens vassla, dvs. den vätska som avskiljs från mjölken vid osttillverkningen.

I bassängen tillsätts härnäst löpe, ett naturligt tillsatsämne som framställs ur kalvmagar. Det gör att mjölken koagulerar och proteinet avskiljs



Varje osthjul kontrolleras noggrant för att säkerställa kvaliteten.



från vasslan. Råmjölken värms inte förrän den koagulerar, vilket gör att den behåller alla sina fina aromer.

På en dryg halvtimme börjar mjölken förvandlas till en fast och fin massa. Den koagulerade ostmassan bryts med hjälp av stora roterande knivar till en massa som påminner och grynast. Därefter höjs temperaturen gradvis till 57 grader. Det tar en knapp timme.

Sedan hålls den uppvärmda ostmassan i runda formar. I kanten på varje form finns graveringen "Le Gruyère AOP" samt ysteriets tillståndsnummer. I den vita ostmassan görs dessutom en märkning med mjölkprotein som anger osthjulets eller ostblockets och osttillverkarens nummer samt tillverkningsdatumet.

Vätska pressas ur blocken i cirka tjugo timmar med en kraft på upp till 900 kilo. Därefter placeras ostblocken i saltbad där de får ligga i ett dygn. Salthalten i badet är cirka 22 procent. Under saltbadet sker det tre saker som är viktiga med tanke på ostens smak, hållbarhet och källarlagring: blocken avger mer vätska, suger i sig salt och börjar bilda en skorpa. →

## Vänner av gruyère



**NICOLAS SCHMOUTZ**  
Ostmästare,  
Fromagerie de Mézières

"Vi vill överföra kunskandet inom osttillverkning även till nästa generation. Ysteriet har tre läroavtals-elever varje år."



**JEAN-MARC COLOMB**  
Källarchef, Fromco Moudon

"Kvalitet och ansvarstagande är viktiga faktorer för oss inom osttillverkningen. Från vår källare skickas endast förstklassiga osthjul kontrollerade av våra källarmästare ut i världen."



**TUULA HIRVONEN**  
Inköpschef för ost, SOK

"Gruyère är aromatisk och en av de godaste lagrade ostarna. Den passar till dessert, på ostbricka och vid matlagning. Vi har inkluderat gruyère i sortimentet av produkter som säljs med Food Market Herkkus etikett eftersom vi ville ha en kraftig, intensiv ost i sortimentet."

Foto Mikko Hannula





Foto Anna Huovinen

Efter badet börjar mogningsprocessen. Ostblocken flyttas till Mézières källare där de får mogna på trähyllor i tre månader. Blocken vänds och tvättas med saltvatten regelbundet.

”I vår källare mognar för närvarande 66 000 osthjul. Varje hjul väger 36 kilo och till ett hjul går det åt cirka 400 liter råmjölk. Grovt taget behövs det med andra ord tio liter mjölk för att tillverka ett kilo gruyère”, säger Schmutz.

### Smaken utvecklas i lagringskällaren

När gruyère-blocken har mognat i Mézières egen källare i omkring tre månader flyttas de till stora lagringskällare som ligger på andra ställen. Där övervakas förhållandena noggrant. Temperaturen i lagringskällarna är 15 grader och luftfuktigheten 90 procent. Gruyère AOP-ostarna lagras i källare i 5–18 månader.

Under lagringen sköts ostblocken noggrant. Även i lagringskällarna borstas de regelbundet med saltvatten.

”Det är robotar som tar hand om ostarna. Robotar har inga stämpelkort, lediga dagar eller sjuka ryggar. Dessutom håller deras arbete alltid jämn

kvalitet. Däremot är det lätt hänt att människan slarvar när arbetet börjar bli monotont”, säger **Jean-Marc Colomb.**

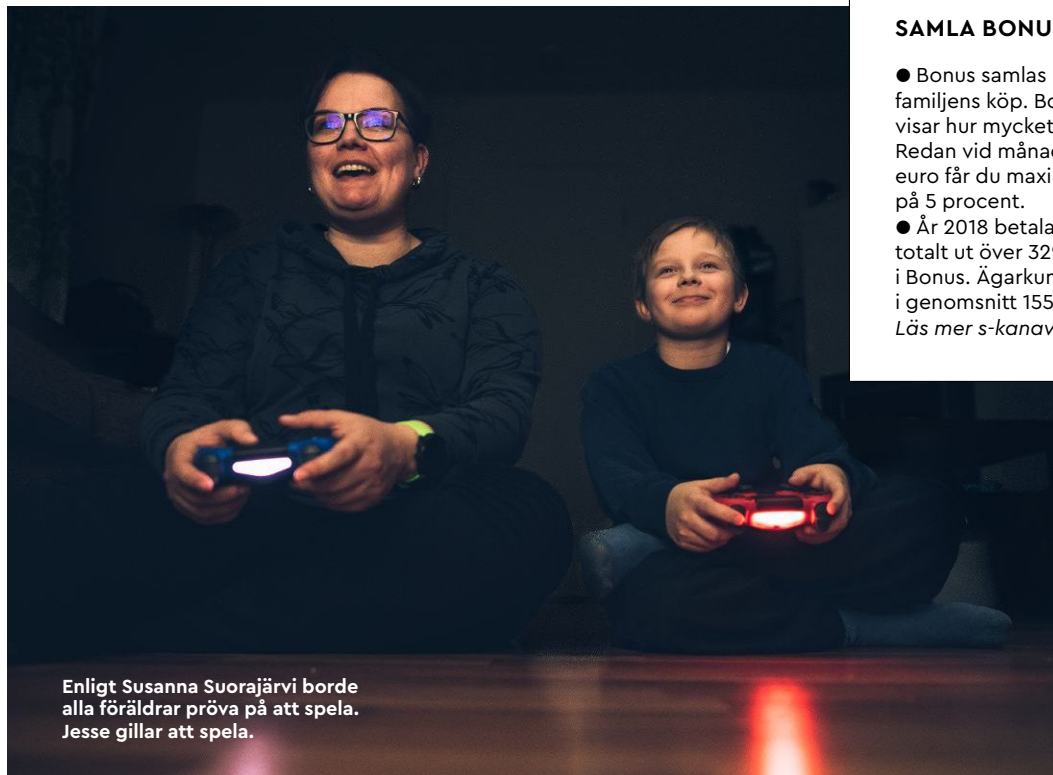
Colomb är chef för en lagringskällare vid namn Fromco Moudon. I hans källare mognar osthjul från Mézières och många andra lokala ystierier. I Fromco Moudons källare mognar 110 000 gruyère-osthjul. Om de skulle transporteras ut i världen samtidigt skulle de bilda en kö bestående av 162 lastbilar.

Lagringskällaren är ett ostparadis utan dess like. Överallt finns det ostar som mognar i trähyllor. Truckar som transporterar ostblocken kryssar runt i källargångarna som aldrig verkar ta slut. Det luktar ammoniak i källaren. Det är en typisk lukt för just gruyèreostens mognadsmiljö.

Colomb visar hur kontrollen av ostkvaliteten går till. Han knackar på ett ostblock med en liten hammare, lyssnar på hur osten svarar och borrar sedan ett hål i blocket med en ostborr. Sedan doftar och smakar han på osten.

Osthandlare kontrollerar mogna ostblock på samma sätt. De bedömer osten utifrån färg, arom och hålbildning. Endast ost av premiumkvalitet går till försäljning. ■





Enligt Susanna Suorajärvi borde alla föräldrar pröva på att spela. Jesse gillar att spela.

#### **SAMLA BONUS**

- Bonus samlas på hela familjens köp. Bonustabellen visar hur mycket Bonus du får. Redan vid månadsköp på 900 euro får du maximal Bonus på 5 procent.
- År 2018 betalade S-gruppen totalt ut över 329 miljoner euro i Bonus. Ägarkunderna fick i genomsnitt 155 euro i Bonus. [Läs mer s-kanava.fi](http://Läs%20mer%20s-kanava.fi)

## "SÄTT KROKBEN FÖR DET DÄR KRÄKET!"

En familj i Kuusamo köpte en hett efterlängtd spelkonsol för sin Bonus. Även mamma Susanna fattade tycke för att spela.

**F**amiljen i Kuusamo använde sin Bonus på ett sätt som glädde särskilt familjens 12-åriga son **Jesse**.

Det var en stor händelse i familjen när Playstation 4-spelkonsolen anlände.

Den värdefulla skatten lyftes försiktigt ur papplådan och placerades bredvid teven.

Från första början kom familjemedlemmarna överens om tydliga regler för spelandet. Hushålls- och skolarbetena ska skötas ordentligt. Mamma **Susanna** bestämmer vilka spel som spelas och hur lång tid åt gången.

"Numera kan jag ställa in speltiden på konsolen. Hos oss är den 1-2 timmar om dagen", säger Susanna.

Susanna spelar även själv.

"Jag ville ta reda på hurudana spelen är och om de är lämpliga för våra pojkar."

Susanna började med att testa det populära spelet *Fortnite*, som har 12 års åldersgräns.

**"JAG VILLE** försäkra mig om att spelet inte är för brutalt. Grundidén är att man ska eliminera andra

lag och det lag som är det sista som överlever har vunnit", säger Susanna.

Spelet klarade sig igenom mammas stränga censur. När det blir för mycket känslor i spelandet tar familjen en paus från spelet.

Det faktum att Susanna spelar själv gör att hon lättare kan behålla sin auktoritet. Familjens senaste spelinköp är *Gang Beasts* där geléartade figurer slåss och spelar varandra absurda spratt.

"Det här spelet går att spela med två handkontroller och är roligt då man kan spela tillsammans."

Susanna upptäckte snart att alla i familjen tycker att det är roligt, spännande och väldigt medryckande att spela.

**SUSANNA TROR** att barnens sociala kompetens utvecklas genom spelen, eftersom många spel spelas på internet med kompisar och ibland med helt främmande människor.

"Barnen lär sig att komma överens med olika människor. När man vinner gör man det som ett lag och därför måste man kunna se till vad som är bäst för hela gruppen."



# 6 tips när du ansöker om lån

Om du ska köpa en bostad för första gången nu eller det har gått lång tid sedan förra gången, är det bra att läsa igenom följande tips.

text SIRKKU SAARIAHO illustration PINJA MERETOJA

**N**umera börjar låneförhandlingarna med banken för det mesta på samma sätt: du fyller i en elektronisk låneansökan på internet. Fyll i onlineansökan omsorgsfullt. Ansökan är en presentation av dig och dina bostadsönskemål. Ge realistiska svar på frågorna. Om du ännu inte har hittat någon bostad du är intresserad av, nämn även det.

När du har skickat ansökan ges du möjlighet att boka tid för låneförhandlingar. Boka tid för förhandlingar även om du ännu inte har en viss bostad i åtanke. Det ger dig möjlighet att diskutera ett lån och få ett preliminärt lånelöfte.

När du har fått ett lånelöfte kan du förhandla om en affär inom de överenskomna prisgränserna. När du har hittat en bostad preciseras lånevillkoren. Banken frågar efter och kontrollerar dokument och säkerheter när din affär framskrider och börjar utformas.

Om du vill kan du avtala om ett möte på banken eller sköta låneförhandlingarna på distans per telefon.

*Boka en tid för förhandlingar även om du ännu inte har en viss bostad i åtanke.*

**1** Gör en realistisk uppskattning av hur mycket pengar du kan satsa i en bostad med dina inkomster. Ett bostadslån är en livskamrat för 10–25 år framåt. Fundera på hur stor månatlig delbetalning du kan leva bra med.

**2** Sikta inte in dig på en för dyr bostad. Köp en bostad vars lånebelopp inte begränsar ditt normala liv. Låne- och boendekostnaderna bör inte vara över 40–45 procent av dina nettoinkomster per månad.

**3** Fundera på eventuella tilläggssäkerheter i förväg. Du kan vanligen belåna bostaden med ett belopp som motsvarar 60–80 procent av bostadens verkliga värde. Hör dig för om tilläggssäkerheter för lånet till exempel med dina föräldrar i god tid. Vilken kreditvärdig person som helst kan ställa en säkerhet, personen behöver inte vara en släkting. För lån med tilläggssäkerhet tecknas vanligen en försäkring som tryggar återbetalningen.

**4** Fundera på hur du ska förbereda dig på en eventuell ränteuppgång, särskilt om du har ett bostadslån med lång löptid. Fundera på vilka skydd eller försäkringar du kan behöva för återbetalningen av lånet.

**5** Använd även sunt förnuft när du fattar beslut om att köpa en bostad. Det är mycket känslor inblandade i en bostadsaffär, men hur förtjust du än är i en viss bostad ska du även gå och titta på andra. Då kan du jämföra priser, boendekostnader, renoveringsbehov och hur välutrustade bostäderna är.

**6** Våga ställa frågor! Du står inför en av ditt livs största affärer, så tveka inte utan ställ alla eventuella frågor du har. Var aktiv under hela processen: du kan be såväl fastighetsmäklaren och disponenten som din låneexpert om råd.

*Experttipsen gavs av utvecklingschef Päivi Huttunen på S-Banken.*







# ”Nervöst att flytta till egnahemshus”

**”** I HÖSTAS köpte jag och min partner ett egnahemshus byggt 1938 i Mosabacka i Helsingfors. Det var nervöst att köpa hus. Som vuxen har jag nämligen aldrig bott i egnahemshus och jag har ingen erfarenhet av att sköta ett sådant.

Vi äger hälften var av huset. Huset kostade 370 000 euro och vi har egna lån på 200 000 euro. Vi reserverade även pengar för en renovering.

Jag amorterar i jämnstora fasta rater och betalar 750 euro varje månad. Lånetiden är 20 år. Jag fick lån med ett flexibelt handpenningsarrangemang, genom att jag kunde ställa flera investeringsbostäder som säkerhet.

**JAG KÖPTE MIN FÖRSTA** egna bostad i Esbo för tio år sedan. Det var en hög mental tröskel för mig att köpa ”bankens bostad”, som man sade i min dåvarande hemstad. Många kom ihåg 1990-talets lågkonjunktur då räntorna sköt i höjden och många förlorade sina bostäder. När jag väl hade köpt en egen bostad upptäckte jag att det går hur bra som helst att leva med ett lån.

Efter att ha bott ett par år i Esbo köpte jag en bostad i Sörnäs och hyrde ut bostaden i Esbo. Det fungerade, hyran

täckte kostnaderna och lånet. Det fick mig att börja med bostadsinvestering. Nu har jag flera investeringsbostäder utanför huvudstadsregionen. Jag har skulder, men det skrämmer mig inte. Även om räntorna stiger till 5–6 procent klarar jag av amorteringarna.

**JAG BYTTE TILL** en mindre bank för några år sedan, eftersom jag upplevde att jag inte betydde någonting för min bank. Nu har jag en välfungerande och aktiv relation till banken. Allt går mycket snabbare när jag har en egen kontaktperson på banken. Jag borde ha förstått det tidigare.

Jag och min partner hade preliminärt diskuterat ett bostadslån med banken, men något belopp hade vi inte kommit överens om. När vi i en grupp på Facebook hittade ett hus i det område vi var intresserade av var det enkelt att slå till. Jag fick ett mycket flexibelt lån ordnat åt oss eftersom jag hade en god relation till banken. Min partner blev tvungen att byta bank, eftersom banken behövde aktiebrev i original. Lyckligtvis löste det sig så, själv skulle jag nämligen inte ha bytt till en sämre bank.

Vi har olika Excel-tabeller för boendekostnaderna och för första gången ett gemensamt hushållskonto. Vi har budgeterat de månatliga kostnaderna, och till hushållskontot betalar vi de pengar som behövs för bolagsvederlaget och andra räkningar.

Vid konditionsgranskningen av huset gjorde vi en tabell över de nödvändiga arbetena och underhållsintervallen. Nu kan vi förbereda oss för renoveringar när det blir dags för dem. Det här är ett väldigt analytiskt sätt att sköta ärenden och det passar oss.”

*Jag amorterar i jämnstora fasta rater och betalar 750 euro varje månad.*

Mari Luukkainen försäkrade sig om att pengarna även räcker till en renovering.

Foto Meeri Utti





## KOLL PÅ TERMERNA

### 1 ANNUITET

Lånetiden är hela tiden densamma, men delbetalningarna varierar beroende på räntenivån. Referensräntan för lånet justeras regelbundet enligt överenskommelse, och delbetalningarna blir mindre eller större utifrån det. I början av lånetiden är ränteandelen stor, men amorteringsandelen ökar ju längre lånetiden löper.

### 2 JÄMNSTORA FASTA RATER

Delbetalningen är alltid lika stor. Om referensräntan stiger förlängs lånetiden och om referensräntan sjunker förkortas lånetiden. En dryg tredjedel av finländarnas bostadslån amorteras i jämnstora fasta rater.

### 3 JÄMNSTORA RATER

Låneamorteringen är lika stor varje månad, men storleken på delbetalningarna varierar beroende på vilket räntebelopp som ska betalas. Om referensräntan stiger blir den månatliga delbetalningen större och om referensräntan sjunker blir den månatliga delbetalningen mindre. Amorteringen på lånet går snabbt, men den första tiden är tuff på grund av de stora delbetalningarna.

### 4 AMORTERINGSFRIHET

Enligt separat överenskommelse betalar kunden endast räntorna för lånet och amorterar inte alls på lånet. Vid utnyttjande av amorteringsfrihet kan kunden och banken komma överens om hur amorteringsfriheten påverkar lånetiden eller de kommande amorteringarna.







ELINA MARTIKAINEN, ÅBO

## Köpa eget eller bo på hyra?

**JAG HAR VARIT** BSP-sparare i ungefär sex år. Jag började spara i slutet av studietiden, eftersom alla andra verkade göra det. Sedan dess har jag kontosparat varje månad. Beloppet har varierat lite under åren.

Jag letar efter en tvårummare i eller i närheten av Åbo centrum. Bostaden får gärna vara i relativt bra skick. Jag är inte en som gillar att renovera, och därför vill jag att badrummet och köket ska vara i gott skick. En lätt renovering kan jag vid behov göra. Min bostad ska också ligga i rätt sida av staden – där mitt jobb, min familj, mina vänner och mina fritidsintressen finns.

Nu bor jag på hyra. Boendekostnaderna spelar naturligtvis en roll. Jag betalar lite under 600 euro i månaden i hyra. I Åbo ligger bolagsvederlagen för tvårummare på omkring 200 euro.

Om jag köper en bostad blir jag sannolikt tvungen att betala mer för boendet än jag betalar i hyra nu. Det gör att jag drar mig för att köpa och gör inte beslutet lättare precis. Eftersom jag söker en bostad ensam måste jag själv överväga alla plus och minus.

**JAG TOG TRADENOMEXAMEN** inom databehandling 2013 och sysselsättningen är god i min bransch. Jag har

en realistisk uppfattning av min ekonomi. Efter att jag blev klar med studierna har jag sparat i flera fonder och till en egen buffert.

Jag har tänkt köpa en bostad som kostar 160 000–180 000 euro. Jag har diskuterat lån med några banker. Lånet är inte den största frågan för mig när jag ska köpa min första bostad, utan helheten som det medför.

Det känns lite svårt att fatta ett beslut som binder mig till en plats i flera år framöver. Att bo på hyra har inneburit frihet för mig. Hittills har det varit lätt att göra förändringar. Om jag skulle känna för att söka jobb i en annan stad kan jag enkelt säga upp min hyresbostad och flytta.

**JAG TYCKER INTE** att det är någonting negativt med att bo på hyra, även om jag är bostadssparare. Jag tänker som så att man måste betala något för boendet varje månad i vilket fall som helst. Jag förstår att det för vissa är viktigt att ha en egen bostad, men jag kan mycket bra också bo på hyra. Jag lider inte av några större samvetsqual för att jag ännu inte har köpt en egen bostad.

Nu när jag har letat lite mer aktivt efter en bostad väntar jag på att hitta en bostad som känns precis rätt.

Ännu har jag inte stött på en sådan.” ■

Elina Martikainen  
söker en bostad  
nära arbetsplatsen  
och vännerna.

Foto Pasi Leino





"Lyckade kvällar pratas det länge om", säger Päivi Hämäläinen och Jorma Paasonen.

## ALLA MED PÅ FESTEN

Funktionshindrade i S:t Michel framförde önskemål om att det skulle ordnas fler danser och möjligheter att träffa kompisarna i staden.

**"K**affe och paj, tack", beställer **Päivi Hämäläinen** från S:t Michel vid bardisken på Sokos Hotel Vaakuna. Discokvällen kör igång på allvar först när det har druckits kaffe.

Det är onsdag kväll, men det börjar vara trängsel i restaurangen och utanför köar många för att komma in. I dag ordnas danskvällen Bailaava-klubi för tredje gången på Vaakuna, och evenemanget verkar bli lika välbesökt som tidigare.

Idén om danskvällar kom ursprungligen från funktionshindrade i S:t Michel och den välkomnades med glädje av SOK. Ännu gladare är ändå de som deltar i festligheterna.

"Första gången var jag lite nervös och rökmaskinen var ny för mig. Men nu har jag vant mig vid röken. Det är roligt att titta på när andra dansar och att lyssna på karaoke", säger **Jorma Paasonen**, som deltagit alla gånger, där han står i discokulans sken.

Även i dag börjar det bli trängsel på dansgolvet när besökarna dansar till Cheek och andra populära artister. Päivi tänker också dansa, men först det viktigaste: karaoke.

"Det roligaste är att få sjunga. Mina favoriter är *Satumaa* och *Lokkivalssi*, men jag vet ännu inte vilken låt jag ska börja med i dag", säger Päivi.

**BÅDE JORMA OCH PÄIVI** deltog i planeringen av Bailaava-klubi i Porukka-idégruppen, där sex funktionshindrade, en ledare och planeraren Laura Päiväpuro från Kehitysvammaliitto deltog. Föreningen

Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tuki ry var med på idén och började samarbeta med Vaakuna. De ser till att alla hittar sin jacka i garderoben och kan ta sig tryggt hem när festligheterna är över.

Discona har lockat folk i olika åldrar, även från grannkommuner som Pertunmaa. Förhoppningen är att discokvällarna ska locka även andra än funktionshindrade. De är öppna för alla.

"Tanken är att vi fester på samma ställe som alla andra. Särskilt för unga är det viktigt att i första hand få vara unga och inte funktionshindrade", säger Päiväpuro.

**SKIFTLEDAREN Meri Kainulainen** på Bar'n'Night Vaakuna är nöjd med hur bra Bailaava-klubi har fungerat.

"Vi gick gärna med i konceptet eftersom vi tycker att det är intressant och annorlunda på ett positivt sätt. Vi ville stödja den lokala verksamheten."

De tre timmar långa danskvällarna har vanligen haft omkring 200 besökare. I baren har alla besökare fått köpa vad de vill ha.

"Det går dock åt betydligt mer kaffe än under vanliga barkvällar. Feedbacken från kunderna har varit enbart positiv, och dessutom har vår egen personal talat varmt om kvällarna. Kvällarna har med andra ord varit lyckade på alla sätt", säger Kainulainen.

I vår planeras tre nya danskvällar.

*Mångfald och jämlikhet är viktiga värderingar som S-gruppen har förbundit sig till i sina etiska principer.*





Hunden Jeppe  
gjorde Marianne  
Lassila på bättre  
humör när hon  
hade det svårt.



# Från återvändsgränd till drömjobb

Trots att Marianne Lassila skrev närmare tjugo arbetsansökningar om dagen fick hon inget jobb. Hennes självkänsla bröts ned och framtiden tedde sig skrämmande. Till sist såg Lassila en annons på Facebook som förändrade hennes liv.

text KAISA HAKO foto PANU PÄLVIÄ

**V**ad är det egentligen för fel på mig?  
Tanken snurrade på i **Marianne Lassilas** huvud, även om hon försökte motarbeta den. I över ett års tid hade hon skickat in hundratals arbetsansökningar – utan resultat. Det tärde på självkänslan. Tänk om jag blir långtidsarbetslös, funderade hon.

”Jag vågade inte längre tro på att jag skulle hitta ett jobb”, säger 25-åriga Lassila där hon sitter i sitt hem i Vichtis. Från vardagsrumsfönstren kan man blicka ut över den fridfulla landsbygden. Bredvid snusar hunden Jeppe.

Det var inte fråga om att Lassila inte hade försökt. Efter att hon tagit merkonomexamen vid Omnia i Esbo 2016 sökte hon otaliga jobb inom handelsbranschen. Redan i skolan hade hon upptäckt att hon gillade försäljning.

”Jag gillar att jobba inom service”, säger Lassila.

**ATT FÅ ETT JOBB** visade sig dock vara mycket svårare än vad Lassila hade trott. Ofta fick hon inte ens några svar på sina ansökningar.

”Jag satte som mål att skriva tjugo ansökningar om dagen. Fullt så många blev det sedan inte, eftersom de skulle anpassas utifrån arbetsplatsen”, säger hon.

Det enda stället som erbjöd Lassila jobb var ett bemanningsföretag. Via det började hon göra kortjobb som kassamedarbetare och hyllplacerare på S-market. Kortjobben medförde dock problem.

Lassila som vid den tiden bodde i Esbo hade ingen bil och tog sig till jobbet med buss. Arbets-

platserna låg på olika håll i Esbo och ofta visste hon inte om hon skulle kunna ta sig hem med buss efter arbetsdagens slut. Om den sista bussen för dagen redan hade gått fick hon ibland promenera långa sträckor.

”Jag minns ett kvällsskift på S-market i Juva-malmen. Det var minusgrader och det började se ut som att jag inte skulle lyckas ta mig hem.”

Lyckligtvis såg Lassila en kollega som startade sin bil på parkeringsplatsen. Kollegan lovade att köra Lassila till busshållplatsen nio kilometer bort för att Lassila skulle kunna ta sig ända hem med buss.

**DET VAR OFTA** så svårt att pussla ihop kortjobben att det nästan kändes meningslöst att jobba.

”Jag fick verkligen ligga i, men tjänade ändå inte så mycket pengar att jag kunde leva på dem.

Som mest gjorde jag ett par kortjobb i veckan, men ofta bara ett”, säger Lassila.

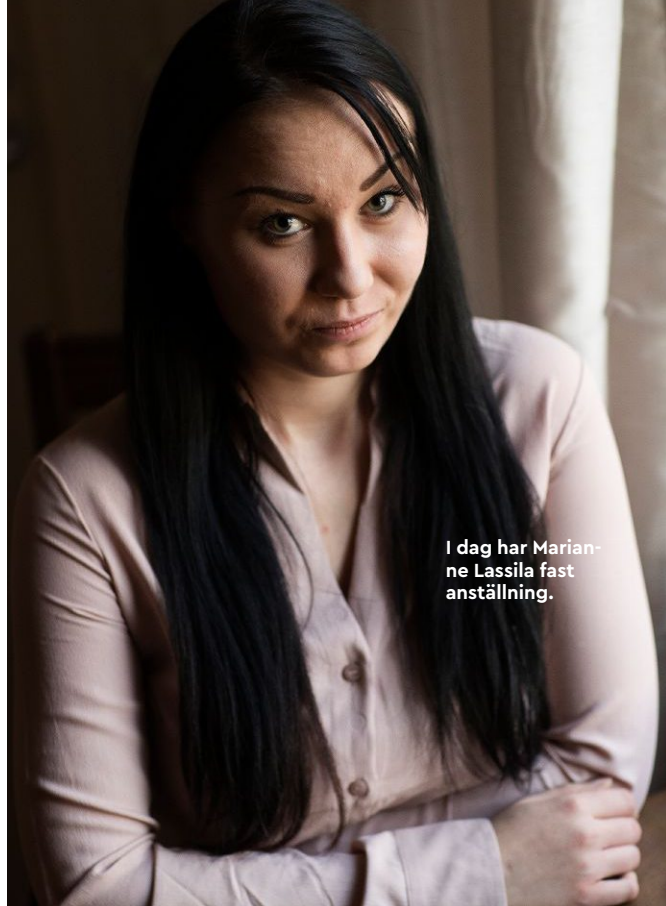
Ändå gav hon inte upp utan tog emot de skift hon erbjöds och fortsatte att söka jobb. Ett par gånger blev Lassila kallad till arbetsintervju. Vid dem framgick det dock att arbetsbeskrivningen i platsannonsen hade varit vilseledande.

”Ett jobb var till exempel att sälja bambustrumpor på provision. Jag tänkte att det nog ändå är bättre att fortsätta jobba via bemanningsföretaget.”

*”Tänk om  
jag blir lång-  
tidsarbetslös?”*

→





I dag har Marianne Lassila fast anställning.

Det var ont om pengar. Lassila ansökte om arbetsmarknadsstöd för att klara sig. Det kändes som om livet gled förbi eftersom det var omöjligt att till exempel göra saker med kompisarna.

”Jag kunde inte göra samma saker som andra eftersom jag inte hade råd. Jag bor ihop med min pojkvän, men jag ville inte att han skulle försörja mig.”

Värst var de veckor då Lassila knappt hade några arbetsskift alls. Hon började misströsta. Hon försökte ändå stiga upp på morgnarna som om hon skulle till jobbet.

”Jag var väldigt stressad eftersom det inte fanns några utsikter för en normal ekonomi och stabil vardag.”

Under dåliga dagar tog Lassila med sig hunden Jeppe ut på motionsslingan eller i skogen, även om hon inte alltid hade lust. Hundens glada lekar gjorde henne åtminstone på lite bättre humör.

**DRÖMMEN OM FAST** anställning verkade glida allt längre bort, tills Lassila för drygt ett år sedan såg en annons från föreningen Nuorisotakuu på Facebook. Föreningen hjälper unga att komma in i arbetslivet. Annonsen riktade sig till arbetssökande i just Lassilas ålder.

”Jag skickade in en ansökan genast”, säger Lassila.

Efter ett par intervjuer fick Lassila frågan om hon var intresserad av att jobba på S-market Grani i Grankulla. Lassilas ansikte lyser upp när hon tänker på den dagen.

”Det känns jättebra att jag får utvecklas och lära mig nya saker på jobbet. Jag känner att jag är betydelsefull.”

Det hon gillar bäst med sitt jobb är att finnas till för kunderna. Eftersom hon jobbar i ett tvåspråkigt område förbättrar hon också sina språkkunskaper.

”Jag klarar redan av kassaarbetet på svenska, men small talk kan jag ännu inte. Jag tycker att det är roligt att jag också får utveckla mina språkkunskaper vid sidan av arbetet.”

**LASSILA UPPSKATTAR** sina kollegor.

”Alla tar hänsyn till varandra och visar varandra respekt. Också fel och misstag behandlas på ett konstruktivt sätt.

Den långa perioden med korttidsjobb och mycket osäkerhet har påverkat hur Lassila vill hjälpa andra.

”Jag vet att man som inhoppare ofta är nervös när man kommer till ett nytt ställe och nya rutiner. Jag vill göra allt för att även inhoppare ska trivas på jobbet. Det är viktigt att de kan be om råd och hjälp och får känna sig som en del av arbetsgemenskapen.”

**DEN FASTA ANSTÄLLNINGEN** har förändrat Lassilas liv. Hon har kunnat förverkliga sin dröm om ett eget hem, som hon nu får inreda och renovera tillsammans med sin pojkvän. Äntligen har Lassila också haft råd att skaffa en egen bil som hon enkelt kan ta sig till jobbet med.

”För bara ett år sedan plumsade jag i snömodden och visste inte hur jag skulle ta mig hem från jobbet. Då hade jag aldrig trott att jag skulle befinna mig där jag är i dag”, säger Lassila.

”Alla som är i en liknande situation som jag själv var vill jag uppmuntra att inte ge upp.” ■

#### S-GRUPPEN SOM ANSVARSTAGANDE SYSSELSÄTTARE

- Osuuskauppa Varuboden-Osla Handelslag som finns i Nyland och på Åland samarbetar med olika aktörer för att hjälpa svärsysselsatta att hitta jobb eller få möjlighet till arbetsprövning.
- Till exempel unga, invandrare och partiellt arbetsföra kan behöva stöd för sysselsättning.
- Till samarbetsparterna hör bland andra TE-tjänster-

na, föreningen Nuorisotakuu och olika lokala projekt.

- Regionhandelslagen försöker även förbättra möjligheterna till anpassat arbete för alla sina anställda. Det innebär att anpassa arbetsuppgifterna individuellt om livssituationen eller hälsotillståndet förändras.

Källa: Paula Pajunen, personalchef, Ok Varuboden-Osla Hlg



**TIDNINGEN** ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns.

## ÅK PÅ EN TUR

### Valokeilassa tähtiä -konsertresa till Tallinn S-Förmån 9 e

Med S-Förmånskort konsertpaketresa till Tallinn i vår kring temana kärlekssånger (mars) och Italien (april). Avresedatum 9.3, 10.3, 20.4 och 21.4. (1 natt) fr. 90 e/pers. (norm. 99 e). Inkl. konsertbiljett, övernattnig i dubbelrum på Original Sokos Hotel Viru och båtresor med m/s Finlandia.

**Biljetter och mer information:** Eckerö Line, tfn 06000 4300 (1,75 e/samtal + lna/msa) och eckeroline.fi.

### En dag i Umeå-kryssning S-Förmån 29 e

Med S-Förmånskort dagskryssning från Vasa till Umeå på fredagar 12 e (norm. 41 e). Avgång från Vasa kl. 9 och ankomst till Umeå kl. 12.30. Avgång från Umeå kl. 18 och ankomst till Vasa kl. 23.30. Tiderna är lokaltider. Förmånen gäller t.o.m. 24.4 (ej 21.2).

Wasaline, Skeppsredaregatan 6, Vasa.

**Biljetter och mer information:** wasaline.com/kampanjer/fredagskryssningar/.

## MUSIK OCH TEATER

### Varkauden Teatteri presenterar S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter 21 e (norm. 24 e) till pjäsen Tyttö ja varis lör. 22.2 kl. 18, lör. 28.3 kl. 13 och lör. 11.4 kl. 18.

Med S-Förmånskort biljetter 34 e (norm. 37 e) till musikalen Myrskyluodon Majja (Stormskärs Maja) lör. 28.3 kl. 18.

Med S-Förmånskort biljetter 21 e (norm. 24 e) till



Wasaline tar dig på en dagskryssning från Vasa till Umeå.



pjäsen Leningin jäljillä lör. 29.2 kl. 18.

Med S-Förmånskort biljetter 12 e (norm. 15 e) till pjäsen Adalminan helmi (Adalminas pärla) lör. 25.4 och 2.5 kl. 13.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

**Biljetter:** Varkauden Teatteri biljettförsäljning, tfn 044 364 8830, ticketmaster.fi.

**Mer information:** varkaudenteatteri.fi.

### Vihan jumala på Elannon Näyttämö S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till dramakomedin Vihan jumala standardbiljett 15 e (norm. 17 e). Föreställningar på onsdagar kl. 19 och lördagar kl. 15 t.o.m. 28.3. Gratis kaffe i pausen.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Bokarbetsaregatan 10, Helsingfors.

**Bokningar:** info@elannonnayttamo.fi, tfn 040 560 9633.

### Voi luoja! på Esbo stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till pjäsen Voi Luoja! 34 e (norm. 39 e) fre. 14.2 och fre. 21.2 kl. 19 på Esbo stadsteater.

Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.

**Biljetter och mer information:** Esbo stadsteater tfn (09) 4393 388 (mån.-fre. kl. 11-17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

### Joensuu stadsteater presenterar S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter 23 e (norm. 28 e) till pjäsen 9 hyvää syytä elää fre. 21.2 kl. 18.30 och tors. 19.3 kl. 13. Max 2 förmånsbiljetter/kort.

Med S-Förmånskort biljetter 19 e (norm. 24 e) till pjäsen Stalinin lehmät (Stalins kossor) av Sofi Oksanen ons. 15.4 kl. 13.30 och fre. 24.4 kl. 18.30. Max 2 förmånsbiljetter/kort.

Joensuu stadsteater, Rantakatu 20, Joensuu.

**Biljetter:** Carelicum palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, tfn (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi.

**Mer information:** teatteri.jns.fi.

### Kupla vai Uitti på Peacock-teatern S-Förmån 4-10 e

Med S-Förmånskort 4-10 euro rabatt på biljetter till A-läktaren på följande föreställningar av UIT:s revy Kupla vai Uitti på Peacock-teatern: 2.5

kl. 16, 5.5 kl. 18, 6.5 kl. 18, 7.5 kl. 14 och 18, 9.5 kl. 14 och 16, 12.5 kl. 18, 13.5 kl. 14 och 18.

Peacock-teatern på Borgbacken, Tivoligrändens 1, Helsingfors.

**Biljetter:** ticketmaster.fi, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min. + lna).

**Mer information:** uit.fi.

### Vårens skratteexplosion Juoruja i Lahtis S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till farsen Juoruja (Skvaller) standardbiljett 27 e/pensionär 24 e/studerande 16 e (norm. 32/29/21 e) lör. 8.2 och fre. 21.2 kl. 13 samt lör. 22.2 kl. 19 på Lahtis stadsteater.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.

**Biljetter och mer information:** Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2,00 e/min. + lna), lippu.fi.

### Pori Jazz Festival S-Förmån 6 e

Med S-Förmånskort 6 euro rabatt på endagsbiljetter till huvudkonserterna på Pori Jazz Festival på Skrivarholmen i Björneborg 16-18.7. Skrivarholmen, Björneborg.

**Biljetter:** ticketmaster.fi/porijazz. **Mer information:** porijazz.fi.



## dina förmåner

### FAMILJER OCH BARN

#### Onlinebiljetter till Sea Life

##### S-Förmån 1,50-3 e

Med S-Förmånskort onlinebiljett till Sea Life för vuxna 14 e och för barn 10 e i vår webbutik sealifeshop.fi. Förmånen gäller t.o.m. 29.2. Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors. **Mer information:** sealife.fi.

### ÖVRIGA FÖRMÅNER

#### Teater & dinner på Plaza

##### S-Förmån 8 e

Med S-Förmånskort Teater & dinner-paket 79 e (norm. 87 e). Inkluderar en läcker trerättersmiddag på Plaza Restaurant under teaterkvällen och en valfri föreställning på Nationalteatern. Förmånen gäller t.o.m. 31.5.2020. Radisson Blu Plaza, Mikaelsgatan 23, Helsingfors. **Paket och mer information:** Radisson Blu Plaza tfn 020 1234 800, samtalspriser

till 020-nummer 0,0835 cent/samtal +0,1669 cent/min., ravintolamynti@sok.fi.

#### Lunch eller alla hjärtans dag-middag på Plaza

##### S-Förmån 7-28 e

Med S-Förmånskort buffé-lunch för två pers. tot. 20 e (norm. 27 e). På alla hjärtans dag 14.2 rekommenderad fyrrättersmeny på Plaza för två pers. totalt 90 e (norm 118 e). Radisson Blu Plaza, Mikaelsgatan 23, Helsingfors. **Mer information:** raflaamo.fi/fi/helsinki/plaza-restaurant.

#### Gläd en vän med ett kort

##### S-Förmån 1,62 e

Med S-Förmånskort Vänkorts-förpackning nr. 5 14,60 e + leveransavgift (norm. 16,20 e + leveransavgift). En förpackning innehåller 6 olika kort med betalt porto. Genom att köpa Röda Korsets produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

#### Beställningar:

rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden 4MVEV3N5 på beställningsblanketten, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.

#### Helsinki Card till rabatterat pris

##### S-Förmån 2-6 e

Med S-Förmånskort Helsinki Card 24 h-kort 45 e (norm. 51 e), 48 h-kort 57 e (norm. 63 e), 72 h-kort 68 e (norm. 74 e) och 2 e rabatt på kort för barn 7-16 år (norm. 25-37 e).

Med kortet åker du obegränsat med kollektivtrafik och Sveaborgsfärjan och får en sightseeingtur gratis. Du får även rabatter på restauranger, shopping och aktiviteter och inträde till de viktigaste museerna och sevärdheterna. Du får förmåner på bland annat Högholmen, Sea Life, Heureka och Finlands naturcentrum Haltia. Kort till rabatterat pris på helsinki-card.com med koden S-ETU.

#### Mopedkurs på bilskolan Lilliputti

##### S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskort AM 120-kurs på Autokoulu Lilliputti 249 e (norm. 279 e). Högklassiga mopedkurser på det bästa stället i stan. Autokoulu Lilliputti, Igelkottsvägen 4, Helsingfors. **Mer information:** tfn 045 112 1900, lilliputti.com.

#### Vinterförmåner på Östra centrum apotek

##### S-Förmån 2-35 e

Med S-Förmånskort rabatt på produkter inom hälsa, välmående och hudvård. Förmånen gäller även på internet apteekkishop.fi. Bonus ges på produkter som betalas i apoteksbutiken. Bonus ges inte på egenvårds- eller recept-läkemedel eller på köp i webbapoteket. Östra centrum apotek, Revalsplanen 4, Helsingfors, tfn 010 320 1130.



Bombshell – När tystnaden bryts är en uppseendeväckande berättelse om tre kvinnor som står upp mot chefen för ett medieimperium.

### MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

#### Bombshell

##### S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden helmikuu20 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkinobiografer. **Biljetter och mer information:** finnkino.fi.



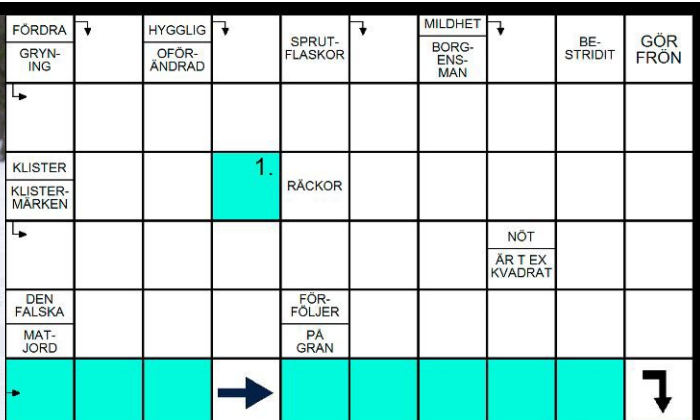
Vilken är din favoritartikel?  
Svara och vinn  
ett 100 euros presentkort!

**BLAND DEM** som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

**SKICKA DITT SVAR** senast 15.2.2020 via nätet [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 1/20, PB 1, 00088, S-GRUPPEN.

**DEN POPULÄRASTE** artikeln i Samarbete 6/19 var "Ta kontrollen över din ekonomi". **Kirsi Peltonen** från Lemo vann priset i läsartävlingen.





|               |                  |                |                       |              |                    |              |                     |                 |                      |           |
|---------------|------------------|----------------|-----------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------------|-----------------|----------------------|-----------|
| KLOCK-FOTO?   | MATERIA          | VOLT           | SIST I BREV           | FRÄTER HÖLJE | PAASILINNA         |              |                     |                 | FAGEL SOM SLÄR TILL? |           |
| VISION-ER     | BIFLOD TILL RHEN | HÄNG-RÄNNÄ     |                       |              |                    |              |                     |                 |                      |           |
|               | 2.               |                |                       |              |                    |              |                     | 3.              | PÅ EGEN HAND         | TALL-MARK |
| GULT OCH HALT |                  |                |                       |              | STATENS JÄRN-VÄGAR | GRÄNN KARP   | ERSÄTT-ARE          |                 |                      |           |
| RAK           |                  |                |                       |              |                    |              | STOR HÄST           |                 |                      |           |
|               |                  |                | TASS IBLAND           | KVICKA       |                    | 4.           |                     | SOM DOM         | VIRKE                |           |
|               |                  |                |                       |              |                    |              |                     |                 | WC                   |           |
| DRA PÅ MUN    |                  | HELGON-LÄMNING |                       |              | FÄRLIGT RAS        |              |                     |                 |                      |           |
| ANNO DOMINI   |                  | SJÖ-VÅSEN      |                       |              | SÄTS-NING          |              |                     |                 |                      |           |
|               |                  | TÄTT INTILL    |                       |              | SYDVÄST            |              | PERFEKT             |                 |                      | SYD       |
|               |                  | TÄTTING        |                       |              | T EX 1984          |              | AVGRÄN-SAR KOR-FÄLT |                 |                      |           |
| AV-KONAD TUPP | VERK-LIGA        | 5.             | FARTYG                |              |                    | BLOMMA       | VÄTMARK             |                 |                      |           |
|               | YTA              |                |                       |              |                    |              | DUBBA TILL RID-DARE |                 |                      |           |
|               |                  |                | DE MAN-LIGA SYS-KONEN |              |                    |              |                     | AV-FYRADE VAPEN |                      |           |
|               |                  |                | RIT                   |              |                    |              |                     |                 |                      |           |
| FÖR-KASTAD    |                  |                | BYRÅ                  |              | OST-GRYTA          |              | 6.                  |                 | OKEJ                 | JOULE     |
|               |                  |                | ÄLDRE SKIVA           |              |                    |              |                     |                 |                      |           |
| SATIE         |                  |                | DÄLIG VANA            |              | BE-DROVLIG         |              |                     | SVENSK FLICKA   |                      |           |
| FÖR-STRÖ-ELSE |                  |                |                       |              |                    | GÖR MAN HUND |                     |                 | 7.                   |           |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | B | L | S | B |   |
|   |   |   |   | G | L | S | K | I | O |
|   |   |   |   | O | B | E | T | A | N |
|   |   |   |   | O | M | A | R | G |   |
|   |   |   |   | K | O | D | A | R | T |
|   |   |   |   | L | A | D | O | R |   |
|   |   | J |   | S | A | L | M | P | L |
| T | I | D | P | U | N | K | T | E | N |
| B | O | U | L | E | V | A | R | O | K |
| A | L | S | M | O | A | V | I | R | A |
| I | O | A | N | D | R | E | S | L | K |
| B | O | R | S | T | D | Y | R | S | T |
| T | T | T | V | A | K | A | N | T | G |
| B | E | D | O | A | T | E | I | S | T |
| K | A | R | E | L | E | D | A | L | M |
| H | E | R | R | L | I | D | E | R | I |
| T | R | E | V | A | R | E | X | P | I |

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

51



# ” VARIFRÅN MÅNNE min mat kommer? ”



I Mina köp -tjänsten i S-mobil kan du följa upp den inhemska andelen av dina matinköp.

Ladda ner S-mobil i din appbutik.

