



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 40

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING MARS 2014



Smakfläktar  
från Medelhavet  
i Matbilagan

## En liten förändring räcker

Att gå ner i vikt innebär  
inte att avstå från alla  
läckerheter

## Säkra vårtecken

Pastellfärger,  
vågade mönster  
& nya märken

Inträdesproven  
är inkörsporten  
till studielivet





Kai Ovaskainen  
chefredaktör

## Vi sysselsätter ungdomar

Oron för arbetsplatserna har varit ett hett tema under den gångna vintern, men diskussionen om vem och vilka branscher som sysselsätter finländarna har lyst med sin frånvaro.

Exporten inbringar mycket pengar till statskassan, men handeln är den största arbetsgivaren i Finland. I dag får cirka 300 000 finländare sin utkomst från handeln. Ingen annan bransch når upp till den siffran.

Handeln har alltid varit en viktig ungdomsarbetsgivare och för närvarande sysselsätter branschen ungefär en femtedel av alla de ungdomar under 25 år som förvärvsarbetar.

I början av 2000-talet stöddes handelns sysselsättningsmöjligheter av finländarnas ökande köpkraft, men situationen har förändrats till det sämre. Under de senaste åren har den skärpta omsättningsskatten och den stigande inkomstskatten naggat konsumenternas köpkraft i kanten. Samtidigt har det osäkra ekonomiska läget lagt sordin på konsumenternas köpvilja. Till råga på allt belastas den traditionella handeln av den internatio-

nella webbhandeln, som ofta erbjuder produkter med lägre skattesats än de inhemska.

Förutsatt att staten inte överraskar handeln och konsumenterna med nya skärpningar och avgifter torde S-gruppen kunna sysselsätta ungefär samma antal personer som i dag även framöver. I dag har S-gruppen cirka 40 000 medarbetare. Den relativt stora personalomsättningen inom gruppen medför att de finländska ungdomarna kan erbjudas många intressanta arbetsuppgifter.

Under de senaste åren har SOK och handelslagen anställt upp till 12 000 "sommarfåglar" och praktikanter. Vår bedömning är att antalet blir ungefär detsamma också i sommar. Bekanta dig med sommarjobbarnas erfarenheter på sidan 10 i denna tidning och via den finska videon i tjänsten Yhteishyvä Live.

Handelns sommarjobb är viktiga för ungdomarna och ungdomarna är viktiga för handeln. Genom att utbilda och behandla våra ungdomar väl tryggar vi återväxten inom branschen.

S-  
Förmån  
7,50 €



# 43

Första maj  
i vårvackra  
S:t Petersburg



## Förmåner och nyheter i mars

- 40 **Teater:** Prinsessan i Tammerfors, Massakerguden i Lahtis
- 41 **Musik:** James Blunt uppträder på Pori Jazz
- 42 **Utställningar:** Historier om förlorade fartyg på Forum Marinum
- 45 **Månadens fråga:**  
Vad innehåller S-mobilens avdelning som heter Förmåner?

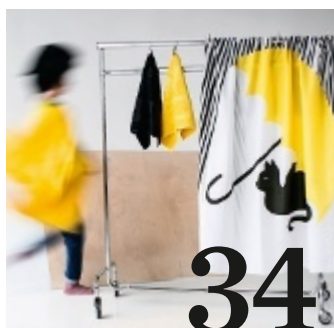
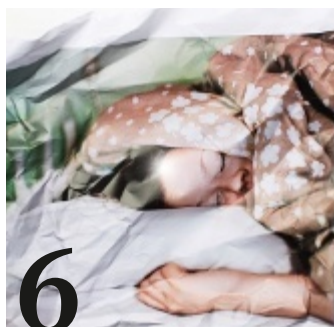
# 10

Stolt i egen  
arbetsskjorta

Eveliina Salmelas  
sommar bakom  
restaurangdisken



**I Matbilagan:**  
Behändigt med  
tomatkonserver



## I det här numret

- 6 Åter en sömlös natt**  
Var tredje av oss fick inte sömn senaste natt
- 14 Stilig ljusbringare**  
Aarikkas Ljusstake Prostinnan (Ruustinna)  
känner man igen på den rika slaviska utformningen
- 17 Medvind i motvind**  
Soft shell-plaggen är frisksportarens bästa kompisar
- 18 En kväll med goda vänner**  
Vårens trendigaste följeslagare klär sig i modiga mönster
- 23 Ring, ring**  
Fem servicetips för cykeln
- 26 Lite som ett jobb**  
Väl förberedd inför inträdesförhören
- 30 Fyllig smak**  
En sked surgrädde gör maten rund i smaken
- 34 Vårkänsla i hemmet**  
En förvildad trädgård ligger bakom inspirationen till  
House-kollektionen Huvila
- 36 Små förändringar räcker**  
Kontroll på vikten med små förändringar i dieten

## I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 24 Teknik & fakta 29 Snygg & fräsch  
30 Jämför 32 Varsågod! 33 Månadens kolumn 39 På jobb hos dig  
40 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss

I mars lönar det sig att spana efter flyttfåglar på åkrarnas snöfria fläckar och vid vattendrag där isen har smält.

# Försiktighet i vårsolen

Efter den långa, mörka vintern känns vårsolens värmande strålar som en befrielse och ljuset lockar till vistelse utomhus. Men det gäller att vara försiktig – huden och ögonen är särskilt känsliga för solens UV-strålning efter den långa pausen. När luften fortfarande är kylig glömmer många att skydda huden mot den osynliga UV-strålningen. Man bör också tänka på att snö reflekterar hela 80 procent av den skadliga strålningen.

Känsligheten för solljus varierar med hudtypen. Ju ljusare huden är, desto känsligare är den för UV-strålning. Ungefär en tredjedel av finländarna bränner sig lätt i solen.

Solbränna ger inte ett fullgott skydd mot UV-strålning – den motsvarar på sin höjd en solkräm med skyddsfaktorn 4. De skadliga UV-strålarna penetrerar alltså även solbränd hud och skadar den underliggande vävnaden. Huden härdas inte av att brännas, tvärtom. Barn som bränt sig i solen upprepade gånger löper förhöjd risk att drabbas av hudcancer senare i livet.

Källa: Strålsäkerhetscentralen och Meteorologiska institutet



THINKSTOCK

## Kärlek i bröstet

Man kan naturligtvis bli kär när som helst, men "risken" är störst på våren när solljuset sätter fart på hormonerna.

"När dagarna blir längre och solen tittar fram ökar produktionen av signalsubstansen serotonin i hjärnan, vilket leder till välbefinnande och ökad empati. Man fattar lätt tycke för främmande människor – och vips är man förälskad", berättar forskarprofessor **Timo Partonen** från Institutet för hälsa och välfärd.



THINKSTOCK

## Vitamin på burk

Nu är det dags att plocka fram vitaminburken. D-vitamin, som är nödvändigt för benvävnaden, bildas i huden under inverkan av solljus. Den svaga vintersolen stimulerar inte huden i tillräckligt hög grad och därför behöver vi tillskott av D-vitamin under vårvintern. Under perioden april-september producerar huden tillräckligt mycket D-vitamin om man vistas i solen 15 minuter tre gånger i veckan.

## Släck lamporna

Är du oroad över klimatförändringen? Du kan uttrycka dina känslor lördagen 29 mars klockan 20.30-21.30. Då arrangerar WWF klimatmanifestationen Earth Hour, då privatpersoner och olika samfund runtom i världen släcker onödigt belysning under en timmes tid. I fjol deltog över 20 000 finländare i evenemanget.

## Skadliga ämnen

”Östersjön belastas av många giftiga ämnen vars inverkan fortfarande är tämligen okänd. Ämnena härstammar från bland annat industrin och bristfälliga avfallshanteringsprocesser. Användningen av giftiga ämnen i lantbruket har begränsats avsevärt, vilket har minskat belastningen från åkrarna.

Utsläppen i Finska viken har konsekvenser för hela Östersjön eftersom de giftiga ämnena sprids med vattenströmarna. DCP, DDT och andra giftiga kemikalier som når vattendragen påverkar de känsliga ekosystemen i Östersjön och leder till bland annat att fåglarnas äggskal förtunnas. Miljögifterna hämmar organismernas utveckling, vilket rubbar de komplexa näringsvävorna i vårt innanhav.

Utsläppen av giftiga ämnen kartläggs i samarbete mellan Finland, Ryssland och Estland inom ramen för projektet Finska vikens år 2014. Syftet med projektet är bland annat att samla in attitydförändrande data som kan användas som grund för revidering av lagstiftningen.”

**Kai Myrberg**

Ledande forskare vid Finlands miljöcentral



Finska vikens år 2014, som arrangeras i samarbete mellan Finland, Ryssland och Estland, samlar forskare, beslutsfattare och medborgare kring skyddet av Finska viken. Tidningen Samarbete bjuder läsarna på en artikelserie om hoten mot och skyddet av Finska viken.



JONNA KOIVUMÄKI



SOK

*Månadens  
PORTION*

## Läckra musslor

”Om du äter våra musslor en gång vill du äta dem igen”, säger kökschef **Tiina Laurila**

från restaurang Fransmanni i Seinäjoki.

Hemligheten bakom månadens rätt är färskheten.

”Vi har haft blåmusslor på menyn redan länge. Vår nyaste giv är färska musslor. Rätten serveras på lantets alla Fransmannirestauranger på fredagarna.”

Musselrätten tillagas på traditionellt vis: musslorna kokas i grädd kryddad med färsk persilja, vitlök, dijonsenap och örter. De serveras på lantligt franskt manér med aioli och pommes frites kryddade med örter och parmesan. Rätten kan beställas som förrätt, varmrätt och sällskapsrätt. Maxiportionen innehåller hela 1,5 kg musslor!

Vad har du hört i affären?  
Skicka dialogen till adressen  
samarbete@alma360.fi.  
Vi publicerar de bästa dialogerna.

*Hör i  
BUTIKEN*

EN MOR TILL SITT FYRAÅRIGA BARN:

**”I dag köper vi inga karameller. Mammans pengar räcker bara till maten.”**

**”Hämta mer pengar i automaten!”**

SVARAR BARNET TILL SIN MOR

TEXT ANU KYLVÉN

FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ OCH BILDBYRÅN GORILLA

# Åter en sömnlös natt

Kroppen och knoppen behöver sömn för att må bra. Sömnen är en inbyggd funktion, men trots det lider allt fler av sömnsvårigheter. Vilka konsekvenser har sömnlösheten?

När sömnen inte  
vederkvicker handlar  
det om verkliga  
sömnstörningar.

**42 %**

av Yhteishyvä/Samarbetes  
läsare har sömn- eller  
insomningssvårigheter.





**F**yrtioåriga **Kaisa** somnar på några minuter på madrassen i sömnlaboratoriet, vilket är ganska märkligt med tanke på att hon inte har kunnat sova ordentligt under de två senaste åren i sin egen säng. Nu har hon elektroder fasttejpade på huvudet, under hakan, vid ögonvråerna, på bröstet och på benen. Näsan och munnen täcks av andningsgivare.

Under natten registrerar givarna Kaisas hjärnaktivitet, muskeltonus och ögonrörelser. De insamlade uppgifterna ger information om sömnens kvalitet och mängd.

Kaisa kunde vara vem som helst av oss. I dag har ungefär var tredje finländare i arbetsför ålder symptom på sömnlöshet. En knapp tiondel lider av långvariga sömnstörningar. Under de senaste 30 åren har antalet personer som lider av lindriga sömnrelaterade symptom ökat stadigt. Finland har ett tjugotal sömnlaboratorier som undersöker sömnproblem och försöker bota eller lindra besvären. Vad beror sömnlöshet på?

Under stenåldern fick man inte sova för djupt – det gällde att vakna och hinna fly om till exempel en hungrig vargflock hotade. Vargflockarna finns kvar, men i dag heter de penningbekymmer, ensamhet, arbetslöshet och utbrändhet.

”Kroppen reagerar när dagarna blir långa eller stressen på arbetsplatsen ökar”, säger psykolog **Heli Järnefelt** från Arbetshälsoinstitutet.

### **Kroppens signaler som diagnosunderlag**

Undersökning av sömnsvårigheter är ingen lätt uppgift eftersom problemen är individuella. En del människor klarar sig utmärkt med sex timmars sömn per dygn, medan andra behöver nio timmars sömn för att orka med vardagens vedermödor.

Sömnstörningarna ser dessutom olika ut. En del människor har svårt att somna, en del vaknar flera gånger under natten, en del vaknar för tidigt på morgonen...



●●● Den internationella klassificeringen av sömnstörningar omfattar tio huvuddiagnoser med flera underklasser. Till dessa hör bland annat funktionell sömnlöshet, sömnlöshet relaterad till centrala nervsystemet, försenad sömnfase och nattskräck.

Om sömnstörningarna inte beror på betingelserna, på sjukdom eller på patientens livssituation talar man om idiopatisk sömnlöshet. I ungefär 15 procent av fallen är sömnlösheten idiopatisk.

Heli Järnefelt berättar att eventuella förändringar i sömnbilden är av stor betydelse när man bedömer sömnens tillräcklighet. Om man tidigare har sovit åtta timmar och plötsligt sover bara sex timmar per natt kan något vara på tok. När sömnen inte längre vederkvicker handlar det om verkliga sömnstörningar.

Vi kan alla drabbas av tillfällig sömnlöshet – det är helt normalt att stress och bekymmer leder till att vi sover sämre. Störd sömn under en kort tid, till exempel ett par veckor, har i allmänhet inga negativa konsekvenser för hälsan.

### Kroppen lider av sömnlöshet

Utdragen sömnlöshet har olika konsekvenser. Djurförsök har visat att långa perioder utan sömn leder till plackbildning i synapserna mellan nervcellerna i hjärnbarken. Dessa proteinavlagringar kan i värsta fall leda till demens.

Svår sömnlöshet kan också leda till celldöd. Cellerna producerar olika proteiner under natten och dagen. De proteiner som produceras när vi är vakna upprätthåller cellernas normala funktioner, medan de proteiner som produceras när vi sover reparerar skador och återställer vävnaden. Vid sömnlöshet producerar cellerna fel proteiner vid fel tidpunkt, vilket kan leda till att de dukar under.

Undersökningar har visat att sömnlöshet stimulerar bildningen av stresshormonet kortisol i binjurarna. Hormonet är livsviktigt för vår överlevnad, men långvarig överproduktion av kortisol leder till bland annat



PEKKA, 55:

### “Jag sover med hjälp av piller”

”Jag har haft nattarbete i över 30 års tid. De första 20 åren arbetade jag på så kallat ackord och då slutade mitt arbetspass i allmänhet klockan fyra på morgonen. Därefter övergick jag till timarbete och nu jobbar jag från tio på kvällen till halv sex på morgonen. De nya arbetsrutinerna har försämrat min sömn avsevärt.

När jag kom hem klockan halv fem på morgonen kändes det som om jag hade vakat lite längre än normalt, men när jag kommer hem först klockan sex kan jag inte somna utan hjälp. Jag kunde i princip gå tillbaka till jobbet utan att sova. Den mörka årstiden är värst. Under perioden november–januari ser jag inget dagsljus alls och när jag kommer hem från jobbet känner jag mig pigg.

Jag tar en halv insomningstablett tre till fyra gånger i veckan för att kunna sova. Insomningstabletterna är ”mildare” än riktiga sömnetabletter.

En del av mina arbetskamrater kan lägga om sin sömnrytm och gå till sängs redan vid midnatt när de är lediga, men jag lägger mig först vid femtiden på morgonen också under veckosluten.

När jag övernattar hos släktingar eller vänner har jag god tid att studera taket ovanför sängen.”

## I stället för att räkna lamm, lönar det sig att reda ut vilka tankar som orsakar sömnlösheten.

förhöjt blodtryck, ökad insulinproduktion, försämrat immunskydd, minskad bentäthet och ansamling av skadligt buk fett, så kallat viskeralt fett, runt de inre organen.

Tillståndet efter en sömnlös natt motsvarar 0,5–1 promilles alkoholberusning. När nervcellernas energiförråd inte har återställts under natten kräver skötseln av vardagliga uppgifter betydligt större ansträngningar än normalt. Den nedsatta koncentration förmågan kan ha otrevliga följder – man kan till exempel glömma namn och avtalade tider.

Långvarig sömnlöshet ökar risken för att drabbas av diabetes, depression och kardiovaskulära sjukdomar.

”Sömnlöshet kan också förvärra symtomen vid olika sjukdomar”, säger Heli Järnefelt.

Sömnbri st inverkar negativt på både det fysiska och psykiska välbefinnandet. Den som lider av kroniska eller långvariga sömnstörningar sover oroligt, vilket leder till att REM-sömnen (drömsömnen) fragmenteras. Brist på REM-sömn påverkar psyket, vilket medför att man inte förmår se livets ljusa sidor utan fokuserar på sina problem.

Allvarliga sömnstörningar kan leda till stress – om sömnlösheten är återkommande kan blotta tanken på att lägga sig framkalla ångest. Om hjärnan går på övervarv hjälper varken andningsövningar eller förändrade rutiner.

”Tillståndet leder till att det icke-viljestyrda, autonoma nervsystemet inte får vila”, säger sömnterapeut **Susan Pihl**.

Det autonoma nervsystemets känslighet är delvis ärftligt betingad, vilket innebär att sömnsvarigheter kan nedärvas. Enligt en undersökning som gjordes vid University of Rochester i USA i fjol åstadkommer

långvarig sömnbri st kaos i hjärnan. Hjärnan behöver mycket sömn för att göra sig av med de slaggprodukter som ansamlas när vi är vakna.

”När vi är vakna etablerar nervcellerna massor av kontakter med varandra, men endast en del av dem blir bestående. De svaga kontakterna utplånas när vi sover”, säger docent **Tarja Stenberg**, sömnforskare vid Helsingfors universitet.

Sömnens inverkan på den allmänna hälsan är ett populärt forskningsområde. Undersökningar har visat att människor som sover för lite ofta dör tidigare än andra, vilket tyder på ett samband mellan mängden sömn och allmän hälsa.

”Kroppen tolkar bristen på sömn som ett hot. Tillståndet ger upphov till en inflammatorisk reaktion som inte beror på virus- eller bakterieinfektion”, säger Tarja Stenberg.

### Lugn i sinnet

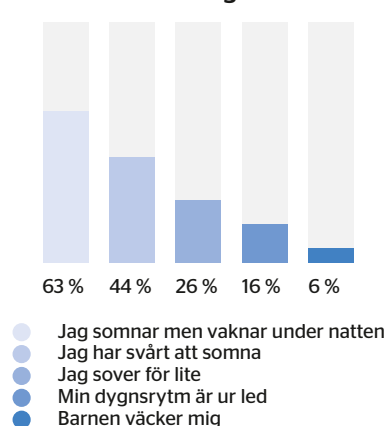
Läkemedelsfri terapi ger i regel de bästa resultaten vid behandling av sömnlöshet. Sömnexperterna talar om kognitiv beteendeterapi, vilket innebär att man koncentrerar sig på patientens mentala välbefinnande och kartlägger vilka tankar och känslor som ger upphov till sömnlösheten.

”För frågade många patienter om jag tror att de är tokiga när jag remitterade dem till en psykolog, men i dag förstår de flesta vad kognitiv terapi handlar om”, säger neurologen och sömnexperten **Markku Partinen**.

De nationella God medicinsk praxis-rekommandationerna godkänner läkemedelsbaserad behandling av kortvarig sömnlöshet, men avråder från långvarig, regelbunden medicinering eftersom den i regel gör större skada än nytta.

De traditionella sömnmedicinerna kan tillfälligt lindra sömnlöshet, men

Vilken sömnstörning lider du av?



de kan också rubba signalsubstansens funktion. Detta leder till ökad tolerans och ökat dosbehov.

”Sömnmedicinerna hämmar den djupa sömnen och REM-sömnen, vilket leder till att man inte är utvilad trots att man har sovit tillräckligt många timmar”, säger Susan Pihl.

Av den orsaken ordinerar läkarna allt oftare kroppsegna substanser, till exempel melatonin. Melatonin, eller mörkerhormon, produceras av epifysen (tallkottkörteln) i hjärnan.

Lindrig sömnbri st är inte skadlig om man förhåller sig lugnt och sakligt till problemet. Det är viktigt att inte låta sig stressas av tillfälliga sömnsvarigheter.

”Avkoppling har faktiskt samma positiva inverkan som sömn”, säger psykolog **Soili Kajaste** som har specialiserat sig på behandling av sömnstörningar. •

Källor: Heli Järnefelt och Christer Hublin: Työikäisten unettomuuden hoito (Arbetshälsoinstitutet 2012), Soili Kajaste och Juha Markkula: Hyvää yötä – apua univaikeuksiin (Kirjapaja 2011), Maarit Huovinen och Markku Partinen: Unikoulu aikuisille (WSOY 2011) samt Markku Partinens och Mikael Sallinen föredrag vid seminariet Unihuoitoa aivoille.


**”Under stressiga perioder har jag svårt att somna och jag vaknar ofta mitt i natten. Det är svårt att förändra situationen.”**

TEXT PI MÄKILÄ  
FOTO HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN  
OCH IDA NISONEN

# Stolt i egen arbetsskjorta



**KLOCKAN 14.00** "Sommarfågeln" Eveliina Salmelas, 22, kvällsskifte börjar på restaurang Rotterdam i Kampen i Helsingfors. "När jag klär på mig arbetsskjortan förvandlas mitt sinnelag. Kanske det finns en gnuttu yrkesstolthet i humöret", berättar Esbobon Salmela. I somras ansvarade hon bland annat för terrassområdet på HOK-Elantos ölrestaurang. Arbetet i restaurangen har fortsatt till dags dato.

A woman with dark hair, wearing a bright green short-sleeved shirt under a dark blue vest, is working at a cash register. She is looking down at her hands, which are positioned near the register. To her left, the hands of a customer are visible, holding some coins. The background is slightly blurred, showing shelves and other parts of the store.

Kassakvitton och högar med tomma stop. I fjol somras fick vi bekanta oss med Jasminas och Eveliinas sommardagar på jobb i S-gruppen.

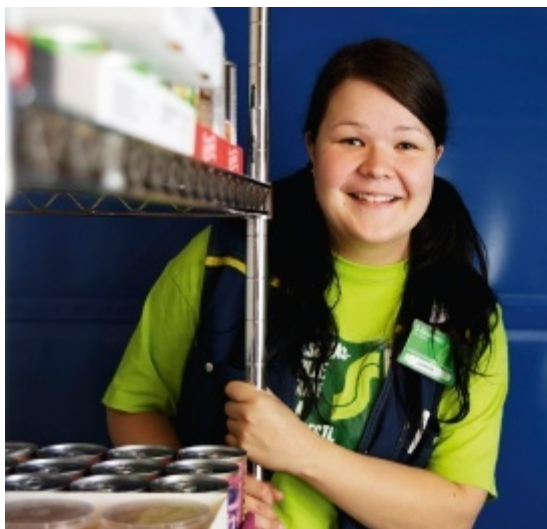
**I sommar sysselsätter S-gruppen cirka 12 000 vikarier och praktikanter.**

**KLOCKAN 7:15** Jasmina Kolehmainen, 23, som studerar och bor i Jyväskylä, arbetade flera somrar på S-market i Viitasaari. Morgonturen i affären börjar klockan sex, de första kunderna kommer redan sjutiden. "De två första timmarna vid kassan är ofta ganska lugna", berättar Kolehmainen.

••• Över en fjärdedel av S-gruppens anställda är yngre än 25 år.



**8.30** Pauserna ger arbetet rytm. Då och då pratar vi om arbetet, andra gånger om allt mellan himmel och jord. På bilden åter arbetskompisarna Johanna Pitkänen och Ari Nousiainen frukost med Jasmina Kolehmainen.



**14.00** Morgonturen är avslutad. Jasmina Kolehmainen studerar till barträdgårdslärare och jobbar turer i S-market även under andra semestrar. "Arbetet i butiken liksom hör till min sommar. Möjligen får jag arbete i min egen bransch nästa sommar, men om så inte är fallet, drar jag gärna på mig S-markets gröna arbetsskjorta."



**12.00** Expediten sitter inte enbart vid kassaapparaten. Hon staplar dessutom upp butikskorgarna, fyller tobakshyllorna och håller utrymmet städigt. "Jobbet har lärt mig hur branschen fungerar", säger Kolehmainen.



**13.30** Viitasaari, som ligger i Handelslaget Keskimaas område, har många sommargäster. Människorna blir bekanta under sommarens lopp. "På en liten ort känner alla varandra och därför växlar man alltid några ord med butikspersonalen när man handlar."

## Karriärstart i handelsbranschen

S-gruppen, som är en viktig arbetsgivare runt om i landet, har över 43 000 anställda varav 11 000-12 000 är vikarier och praktikanter.

SOK:s arbetsmarknadsdirektör **Nina Meincke** berättar att sommarjobben är en utmärkt inkörsport till fast anställning.

"S-gruppen är ett verkligt allaktivitetshus med arbetsuppgifter av alla de slag. Vi erbjuder dessutom våra anställda attraktiva personalförmåner", säger hon.

De flesta av S-gruppens sommaranställda arbetar inom daglig- och bruksvaruhandeln, men hotell- och restaurangverksamheten och bilhandeln behöver också vikarier. Ungefär hälften av sommarfåglarna jobbar inom ramen för praktikprogrammet Bekanta dig med arbetslivet och förtjäna.

Många ungdomar kommer i kontakt med handelsbranschen via praktikprogrammet.

"Programmet Bekanta dig med arbetslivet och förtjäna ger tusentals ungdomar värdefull erfarenhet av arbetslivet", avrundar Nina Meincke.



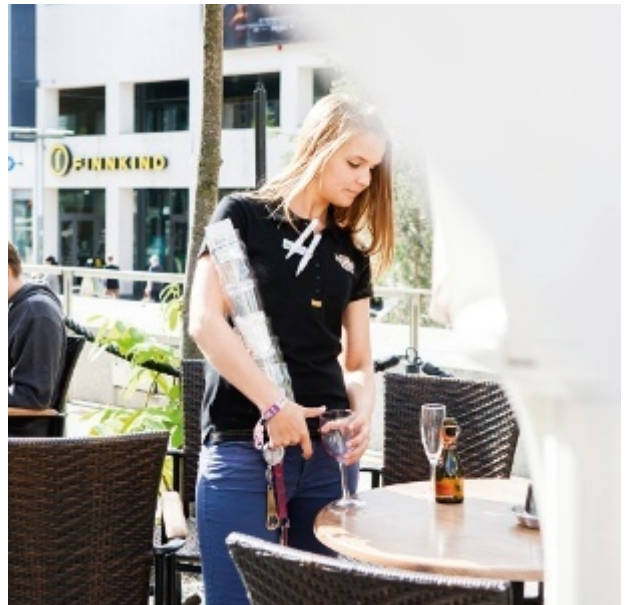
**15.30** "Under jättiga dagar har vi många kunder. Då löper största delen av dagen bakom bardisken. Vi ber kunderna visa S-Förmånskortet och även identitetsbeviset ifall de ser ut att vara yngre än 30 år. Jag har haft stor nytta av mina studier", säger Salmela som snart blir färdig restonom.



**16.45** En pigg och leende kundbetjäna klarar sig alltid. "Det har varit intressant att se hur olika kundernas förväntningar kan vara", säger Salmela, som jobbat flera somrar på Rotterdam. "Dessutom lär jag mig kontinuerligt något nytt. Ölkulturen och olika dryckessorter har blivit bekanta."



**19.00** Vädret inverkar avsevärt på arbetsdagen. "Under varma dagar är kunderna många ända fram till kvällen. Då hinner man inte sitta still. Solljuset påverkar humöret positivt", säger Eveliina Salmela.



**22.00** Flasköppnaren är servitrisens viktigaste arbetsredskap. "Bra skor är ett måste. I det här jobbet står man mycket. Jag plockar till exempel bort alla tomma stop och flaskor från borden", berättar Salmela som avslutar sin dag på jobbet.

## Vad är Bekanta dig med arbetslivet och förtjäna?

Tusentals ungdomar får kortvariga sommarjobb via praktikprogrammet Bekanta dig med arbetslivet och förtjäna, som är ett samprojekt mellan Servicefacket PAM, Finsk Handel och Turism- och restaurangförbundet MaRa.

Praktiktiden är minst tio dagar och platserna är avsedda för skol- och gymnasieelever som har fyllt eller fyller 14 år under året. •

TEXT JENNI UUSILEHTO  
FOTO MAIJA ASTIKAINEN

# Stilig ljusbringare

Vid Aarikkas fabrik är det pärlband, runda former och trä av hög kvalitet som gäller. Den populära ljusstaken Ruustinna (Prostinnan) har alla dessa element.

**F**abriken är som ett eldorado för hantverksälskare. Vart man än vänder blicken ser man lådor fyllda med träbitar, färggranna kulor, band och diverse andra attiraljer. Det är svårt att föreställa sig att lokalen, som för tankarna till en hobbyverkstad, faktiskt är en fabrik för tillverkning av kända designprodukter. Här finns inga löpande band eller bullrande maskiner – allt görs för hand.

**Kai Kukkonen**, som är produktansvarig, plockar upp en Ruustinna-ljustake och bränner in namnet Aarikka i dess botten med en brännstämpel. Efter 32 år i företagets tjänst vet han hur en slipsten skall dras.

De stämplade ljusstakarna förses med silverfärgade manschetter och träpärlor, varefter de emballeras för transport till affärerna.

Ljusstaken Ruustinna, som skapades av **Pauliina Aarikka** år 2010, har alla de egenskaper som karakteriserar Aarikkas produkter – den är gjord av trä, den har runda former och den pryds av stora träpärlor. Aarikkas produkter har haft samma framtoning ända sedan företaget grundades år 1954.

”Våra produkter får sin runda form i träsvavar. Vi har provat på kantigare former, men kunderna vill ha den mjuka framtoningen”, säger Pauliina Aarikka.

## Resultat av nära samarbete

Ljusstakarna tillverkas huvudsakligen av inhemsk björk.

”Vårt virke är av mycket hög kvalitet. Om virket inte får torka långsamt kan det spricka”, säger Pauliina Aarikka.

Fabriken sysselsätter 25 personer, men betydligt fler deltar i tillverkningen. Ljusstakarnas stommar och manschetter tillverkas av underleverantörer. Montering görs dels i fabriken, dels på arbetscentraler och av människor som arbetar hemma.

”Vi sysselsätter bland annat pensionärer, småbarnsföräldrar och människor som jobbar på skyddade arbetsplatser och arbetscentraler. I dag är social sysselsättning en trend, men vi har tillämpat verksamhetsprincipen ända från början”, säger Pauliina Aarikka.

”Utan hjälpande händer skulle vi inte klara oss”, säger Kai Kukko-

●●●

Här finns inga löpande band eller bullrande maskiner – allt görs för hand.



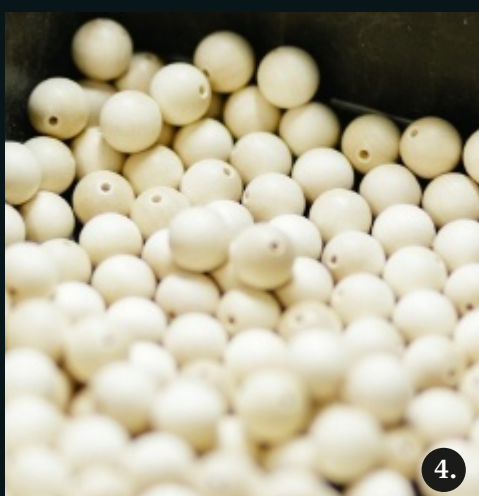
1.



2.



3.



4.



5.

1. Stommen till ljusstaken Ruustinna finslipas med sandpapper. 2. Produktansvarige Kai Kukkonen bränner in namnet Aarikka med en brännstämpel. Han administrerar arbetet vid fabriken men deltar också i tillverkningen. 3. Varje ny produkt föds på papper enligt en uppritad skiss. Formgivare Pauliina Aarikka leder produktplaneringen på Aarikka. 4. Bandet med träpärlor fästs vid ljusstaken i slutet av tillverkningsprocessen. 5. Efter stämplingen förses ljusstakarna med silverfärgade manschetter.

●●● **”Om virket inte får torka långsamt kan det spricka.”**

nen, som administrerar den externa arbetsinsatsen.

### Värdigt namn

Idén till Ljustaken Ruustinna föddes år 2010 vid ett planerings- och försäljningsmöte. Teamen kartlade trender, analyserade önskemål och funderade på vad kunderna ville ha.

”Vi kom fram till att kunderna ville ha en liten ljustake. Eftersom vi inte hade någon sådan i vårt sortiment beslöt vi att göra en mindre version av ljustaken Keisarinna (Kejsarinnan)”, säger Pauliina Aarikka.

Tillverkningen av Ljustaken Keisarinna, som skapades av Aarikkas grundare **Kaija Aarikka** år 1969, låg nere nästan 15 år, men kundernas stora intresse för retro fick företaget att återlansera produkten.

”När beslutet att börja tillverka en liten Keisarinna var fattat började jag fundera på hur den nya ljustaken kunde se ut. Utgångspunkten var att föra över den stora ljustakens ståtlighet och framtoning till den mindre. Efter diverse försök och misstag fick Ruustinna sin nuvarande utformning”, säger Pauliina Aarikka.

De mest lovande skisserna realiserades som prototyper i företagets modellverkstad i Vallgård i Helsingfors.

”Det är en sann glädje att se ett alster i verkligheten. Trots att dagens datorprogram ger en mycket naturtrogen bild av det planerade objektet kan de inte ersätta verkligheten.”

När prototyperna var klara sammanträdde planerings-, marknadsförings- och försäljningsavdelningarna för att tillsammans välja den bästa modellen. Sedan gällde det att välja



De färdiga ljustakarna emballeras i muntert gröna förpackningar. Ruustinna finns i vitt, rött och naturfärg och snart också i blått.

ett lämpligt namn för ljustaken. Namngivningen av en ny produkt kan ta tid, men om namnförslaget är riktigt bra går processen i allmänhet snabbt. Detta var fallet med den nya ljustaken.

”Vi ville ha ett namn som går i linje med den större ljustakens. Någon kläckte namnet Ruustinna och vi tyckte alla det rimmar med och har samma värdiga klang som Keisarinna.”

### Ny, trendigt blå

Tillverkningen av Ljustaken Ruustinna går på högvarv under sommarmånaderna. Siktet är inställt på den livligaste försäljningssäsongen, som infaller på senhösten. ”Vi planerar för julen året runt och inleder

tillverkningen av våra julprodukter redan i februari. Det gäller att distribuera varorna i god tid till affärerna”, säger Kai Kukkonen.

Aarikkas ljustakar, framförallt Ruustinna, köps också inför sommaren av kunder som vill ha ljustakar till sina fritidsbostäder.

I dag finns Ruustinna i vitt, rött och naturfärg men under våren kompletteras sortimentet med en trendigt blå ljustake. Också de mest traditionella varorna måste följa trenderna.

”Vi kan naturligtvis inte följa alla trender, men vi gör så gott vi kan för att leva upp till kundernas önskemål. Jag är övertygad om att Ruustinna blir en klassiker som finns kvar på marknaden mycket länge”, avrundar Pauliina Aarikka. •

# Medvind i motvind

**Softshell-plaggen ger effektivt skydd mot vind och duggregn. Plaggens lätta och smidiga material andas och håller huden torr.**



**PANNBAND**  
Färgglatt pannband skyddar öronen mot kyla. 7,95 €. Catmandoo. Prisma.



**TUBSCARF**  
Tubscarfen skyddar både halsen och huvudet. 6,95 €. Catmandoo. Prisma.



**MATTEA-JACKA**  
Täckjackan för damer är behagligt lätt. Jackans tejpade sömmar håller vinden och fukten på avstånd. Finns även i svart. 79,95 €. Icepeak. Prisma.

**SAVITA-BYXOR**  
Softshell-byxorna för damer är vattenavvisande och vindtåta. Byxbenen är försedda med behändiga blyxtlås. Icepeak. Prisma och Sokos-affärer som säljer sportartiklar.



**VLORA JR-JACKA**  
Softshell-jackan för flickor har löstagbar huva. Storlekarna 128-164 cm. 34,95 €. Icepeak. Prisma.

**SAL-BYXOR**  
Softshell-byxorna för barn är vindtåta. Storlekar 128-176 cm. 34,95 €. Icepeak. Prisma.

**ROSETTMÖSSA**  
15,95 €. Husky. Större Prisma-affärer.

**PRICKIG MÖSSA**  
14,95 €. Husky. Större Prisma-affärer.

**PRICKIG MÖSSA**  
14,95 €. Husky. Prisma.


**HANDSKAR**  
De lätta, varma och smidiga softshell-handskarna lämpar sig utmärkt för utomhusaktiviteter. 14,95 €. Dare2be. Större Prisma-affärer.

**MÖSSA**  
11,95 €. Speedline. Större Prisma-affärer.



**VITO JR-JACKA**  
Softshell-jackan för pojkar håller kroppen varm i alla väder. Finns även i grönt. Storlekarna 128-164 cm. 34,95 €. Icepeak. Prisma.

**VITO-JACKA**  
Softshell-jackan för herrar har flera tät fickor. Finns även i grått. 49,95 €. Icepeak. Prisma.




Klänning i bomull och siden, 79,95 €. Storlekar 34–44. Svart bolero, 49,95 €. Storlekar XS–XL. Kaiio. Sokos. Strumpbyxor, 4,95 €. 3 st/förp. Storlekar 36–40 och 42–44. Finns även i färgerna 'sun' och 'kamel'. House. Större Sokos- och Prisma-affärer. Armband, 24,95 €. Kaiio. Större Sokos-affärer. Skärp och skor är rekvisita från Sokos.

# En kväll med goda vänner

Uppiggande färger och pastellnyanser tillsammans med svart passar perfekt till vårens kulturevenemang.

FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ  
HÅR&SMINK KATRE RUNDBERG  
FOTOGRAFERINGSSTÄLLE  
TENNISPALATSET OCH  
HELSINGFORS KONSTMUSEUM



I vår kombinerar vi  
modigt olika material  
och abstrakta mönster.  
Prova på glans och  
läder samt grafiskt  
svartvitt och djurmotiv.

Svartvit klänning i trikå, 24,95 €. Storlekar XS–XL. Premoda Trendy. Större Prisma-affärer. Strumpbyxor, 4,95 €. 3 st/förp. Storlekar 36–40 och 42–44. Finns även i färgerna sun och kamel. House. Större Sokos- och Prisma-affärer. Kuvertväska i läder, 109 €. Kaiho. Större Sokos-affärer. Finns i affärerna vecka 10. Skorna är rekvisita från Sokos.



UPPE TILL VÄNSTER Läderjacka, 269 €. Storlekar 44–54. Gossip. Sokos. Mönstrad tunika, 29,95 €. Storlekar 42/44–54/56. Gossip. Större Sokosaffärer och Prisma. Svarta stretchjeans, 34,95 €. Storlekar 44–52. Gossip. Sokos och Prisma.

UPPE TILL HÖGER Chiffongskjorta, 19,95 €. Storlekar 36–44. Finns även i turkos färg. Svarta jeans, 29,95 €. Storlekar 36–44. Handväska, 39,95 €. Finns även i svart. Premoda Trendy. Prisma.

TILL HÖGER Skjorta, 44,95 €. Storlekar 44–54. Gossip. Sokos och större Prisma-affärer. Svarta stretchjeans, 34,95 €. Storlekar 44–52. Gossip. Sokos och Prisma. Axelväska i läder, 79,95 €. Finns även i brunt. Armband, 19,95 €. Kaiio. Sokos.



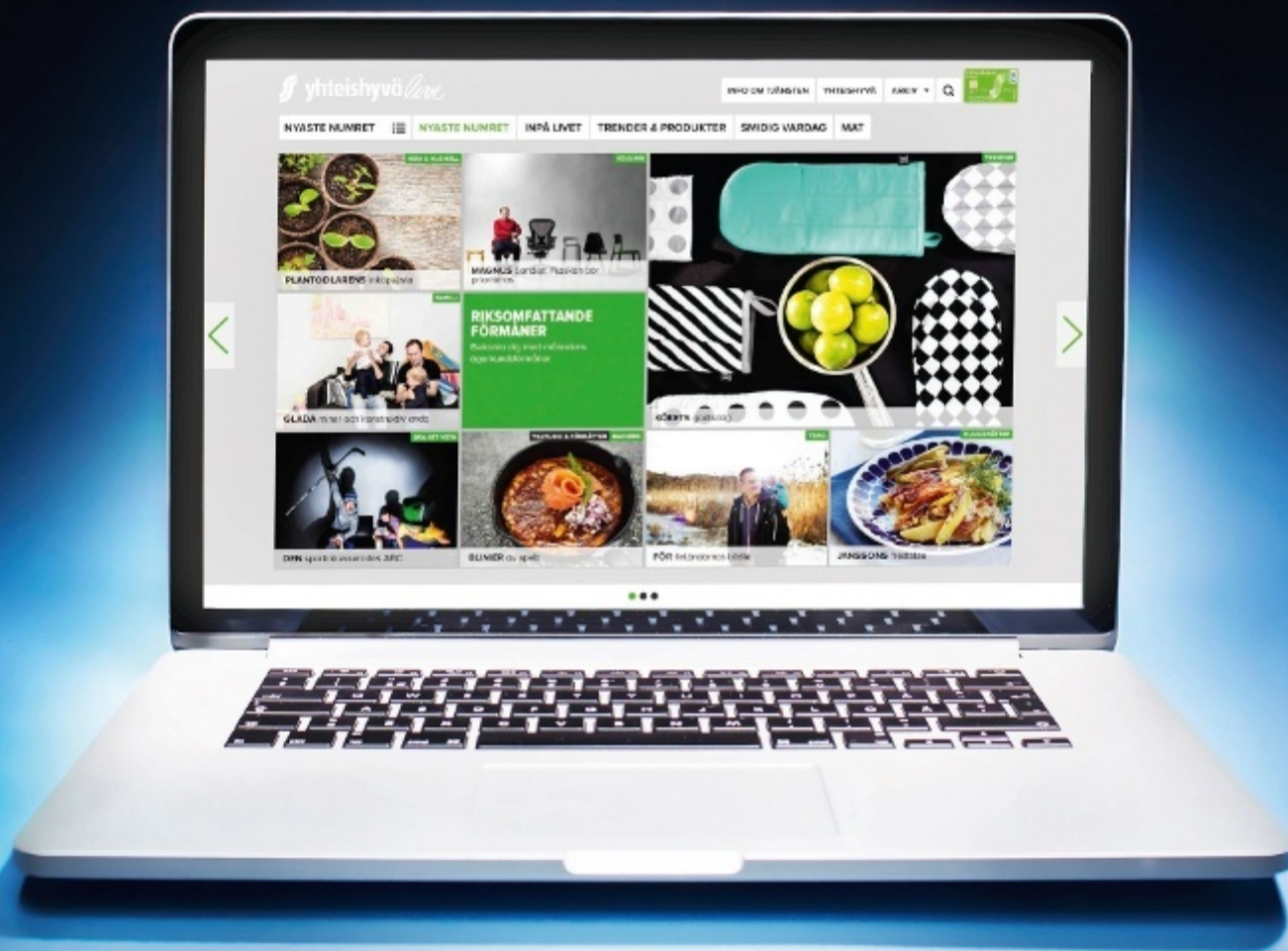
SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.



**En färgklick räcker.  
Välj nyanser i fräsch  
orange, piggt med  
pink eller havsblått.**

Herrtröja, 14,95 €. Storlekar S-XXL. Finns även som orange. Rossbros. Prisma. Finns även som sandbrun. Större Prisma-affärer. Herrskjorta, 29,95 €. Storlekar S-XXL. Rossbros. Större Prisma-affärer. Finns även som orange-vit. Prisma. Byxor, 24,95 €. Storlekar C48-C60. Rossbros. Större Prisma-affärer. Finns även som sandbruna. Prisma. Röd cardigan för damer, 29,95 €. Storlekar S-XXL. Finns även som grön och svart. Aventura. Prisma. Scarf, 14,95 €. Icon. Sokos och Prisma. Svarta stretchjeans, 29,95 €. Storlekar 36-48. Aventura. Större Prisma-affärer. Kollektionen Aventura säljs i Prisma-affärerna från och med vecka 9. Dam- och herrskorna är rekvisita från Sokos.

# VAD HÄNDER NÄR EN 110-ÅRING GÅR IN PÅ WEBBEN?



## LÄS TIDNINGEN I DEN NYA TJÄNSTEN YHTEISHYVÄ LIVE

Yhteishyvä Live, som nås från alla terminalapparater dygnet runt, hittar du bekanta artiklar, spännande recept och på finska intressant videomaterial. Den tryckta tidningen Samarbete utkommer tio gånger per år (januari- och julinumren uteblir).

## VILL DU ÖVERGÅ TILL ELEKTRONISK ÄGARKUNDSPOST?

Gör ändringen på adressen [S-kanava.fi/kirjaudu](http://S-kanava.fi/kirjaudu).

## LADDA NED S-MOBIL I DIN TELEFON

Med S-gruppens applikation S-mobil kan du kontrollera ditt Bonussaldo och sköta ärenden i S-Banken.

Den avgiftsfria appen kan laddas ned i applikationsbutikerna Windows Store, App Store och Google Play. Läs mer om applikationen på adressen [s-mobil.fi](http://s-mobil.fi).

# yhteishyvä *live*

ÖVERRASKANDE & FRÄSCH

[www.yhteishyvä.fi](http://www.yhteishyvä.fi)



# Ring, ring!

Cykelivern gör sig påmind när gatorna blir snö- och isfria. Det lönar sig att se över cykeln inför den stundande säsongen.

## Cykeln i vårskick

1. Tvätta och rengör cykeln. En skvätt diskmedel i tvättvattnet förbättrar resultatet. Skydda hjulens kullager – de kan skadas av vatten. Torka cykeln med en torr trasa.
2. Kontrollera och pumpa däcken. Slitna och/eller trasiga däck bör bytas ut.
3. Kontrollera cykelns bromsar och bromsklossar. För cykeln till en cykelverkstad om bromsarna inte fungerar. Smörj bromsvajrarna genom droppa olja mellan vajern och höljet.
4. Rengör kedjan, fälgarna och ekrarna med en liten borste eller pensel. Använd sprayolja eller rengöringsgel som tvättmedel. Smörj den rengjorda kedjan lätt.
5. Kontrollera att alla skruvar och muttrar finns kvar och spänn dem. Något är löst om cykeln skramlar. Kontrollera att styrstången är stadig.



**RENGÖRINGS-GELEN**  
avlägsnar fett och smuts. 9,95 €. Motip.



**KEDJESPRAYEN**  
lämpar sig för rengöring och smörjning av alla cyklars kedjor och växlar. 9,95 €. Motip.



**BIÖRENGÖRINGS-MEDET**  
avlägsnar smuts. Behändig pumpflaska. 9,95 €. Motip.

**REPARATIONSSATSEN**  
innehåller sju reparationslappar, gummilim, slippapper och två ventilgummin. 2,95 €.



**INNERSLANGEN**  
finns med snabb-, auto- och prestaventil. Storlek 12-28". 6,95 €. Continental.



**ALLROUNDOLJAN**  
lämpar sig för all smörjning. Behändig droppflaska. 100 ml. 2,95 €. Hanseline.





## Sockret får en kalorifattig konkurrent

Ny forskning och nya tillverkningsmetoder är på väg att ge den sällsynta sockerarten xylitol en stark konkurrent. Professor **Heikki Ojamo** och hans forskargrupp på Aalto-universitetet har med hjälp av genteknik utvecklat en bakteriestam vars enzymer kan användas för tillverkning av sällsynta sockerarter.

De sockerarter som inte finns i naturen kallas för sällsynta sockerarter. Livsmedelsindustrin är mycket intresserad av dessa framförallt för att de är kalorifattiga.

Till exempel aspartam och tagatos hör till de sällsynta sockerarterna som används som sötningsmedel liksom neotam, som är 10 000 gånger sötare än vanligt bordssocker. Hittills har smaken eller det höga priset jämfört med socker begränsat användningen av dessa.

Den nya biotekniska tillverkningsmetoden kommer antagligen att möjliggöra billigare tillverkning och nya sockerkvaliteter.

I dag kan forskarna med hjälp av den nya metoden producera till exempel ett socker som kallas D-tagatos, som smakar som vanligt bordssocker, men innehåller hälften av dess energimängd.

De sällsynta sockerarterna kan också användas inom medicin: de motverkar karies och botar inflammationer.

**Sällsynta sockerarter höjer inte insulin-nivån, därför kan de eventuellt lämpa sig för diabetiker.**

Närmare 70 procent av cyklisternas personskador sker i korsningar.

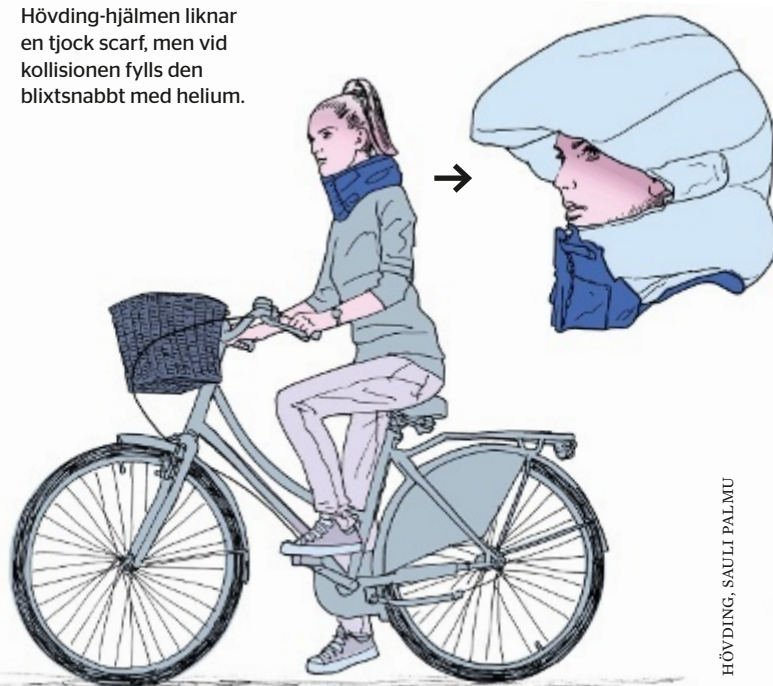
## Airbag för cyklister

Airbagen Hövding, som är en svensk uppfinning, skyddar cyklisten vid en olycka. Hövding bärs som en sjal runt halsen. Om olyckan är framme fylls airbagen blixtnabbt med helium. Den fyllda kudden skyddar huvudet mot stötar. Hövding är försedd med en "svart låda" som registrerar accelerationsuppgifterna för senare analys.

Airbagen Hövding uppfyller kraven i EU:s direktiv. I försäkringsbolaget Folksam's hjälmtest överträffade airbagen de konventionella cykelhjälmarna. Vid ett slagprov (25 km/h) uppmättes en acceleration på 65 G mot huvudet på den testdocka som bar en Hövding-hjälm. Motsvarande siffra för testdockorna med konventionella hjälmar var över 200 G.

Huvudskyddet har dock två svagheter jämfört med en vanlig hjälm. Priset på Hövding är cirka 400 euro och "hjälmens" accelerationsgivare och elektronik drivs av ett batteri som kräver laddning.

Hövding-hjälmen liknar en tjock scarf, men vid kollisionen fylls den blixtnabbt med helium.



HÖVDING, SAULI PALMU

**Antalet cykelolyckor med dödlig utgång har halverats under de senaste 10 åren. Användning av cykelhjälm minskar risken för att drabbas av dödliga skador med 73 procent.**

Källa: Trafikskyddet

## Förmånliga rymdfärder

Det elektriska seglet, som uppfanns av forskaren **Pekka Janhunen** vid Meteorologiska institutet år 2006, är en relativt enkel kraftkälla för mindre rymdfarkoster. Farkosterna behöver inte bära med sig något bränsle eftersom solseglet fungerar som kraftkälla. Jätteseglet fångar upp partikelflödet från solen, den så kallade solvinden, vilket driver rymdfarkosten framåt. När rymdfarkosten har nått rymden vecklas seglet ut från rullar på dess sidor. Farkostens roterande rörelse gör att centrifugalkraften håller de tiotals kilometer långa fibrerna sträckta. "Teoretiskt ger seglet farkosten samma hastighet som solvinden, det vill säga upp till 800 kilometer i sekunden", säger Pekka Janhunen.

I verkligheten blir hastigheten betydligt lägre, men den planerade framfarten på 50 kilometer i sekunden, det vill säga 180 000 kilometer i timmen, är ju inte heller snigelfart. För en rymdfarkost som väger ett ton skulle en resa till Jupiter räcka ett år och till Saturnus 2,8 år. Den nya tekniken testas redan i rymden. Helsingfors universitets 10 meter långa testsegel transporteras av en estnisk satellit som befinner sig i omloppsbana runt jorden.

THINKSTOCK, ALEXANDRE SZAMES, SAULI PALMU, NASA



Det elektriska seglet är uppbyggt av långa, mindre än en tiondels millimeter tjocka metallfibrer.

# Lite som ett jobb

Inträdesproven är inkörsporten till studielivet. Med en bra plan och viljestyrka kommer man långt, det intygar både studerande och studiehandledare.

**J**ag gjorde mentala övningar inför inträdesprovet. Jag satte mig i soffan och gick igenom hela processen i mitt huvud, nästan som en idrottare”, berättar **Tii Tanner**.

Våren 2011 sökte hon in på musikpedagoglinjen på Yrkeshögskolan Novia i Jakobstad. Inträdesprovet bestod av olika musikprov men också av en intervju.

”Man skall berätta för sig själv varför man vill studera något, då är det lättare att berätta för andra. Jag hade klart för mig att jag ville stu-

dera musikpedagogik och varför jag ville det. Man skall helt enkelt veta varför man väljer en inriktning, det gäller alla studier”, säger Tanner.

Enligt studiehandledare **Misha Eriksson** från Mattlidens gymnasium skall man speciellt inför en intervju fundera på sina styrkor och svagheter inför det valda studieområdet och ett framtida yrke.

”Och så skall man signalera intresse för utbildningen, de vill inte anta personer som inte är genuint intresserade”, säger han.

**”Man ska berätta för sig själv varför man vill studera något, då är det lättare att berätta för andra.”**



Tii Tanner förstår att många är nervösa inför intervjun, men sist och slutligen är det inte en skrämmande situation.

”Det är helt vanliga människor som sitter där, det är som en pratstund där man får berätta om sådant som ligger en nära.”

Fastän Tii Tanner förberett sig väl fanns det ändå en del hon kunde ha tänkt på innan intervjun.

”Jag kunde kanske ha varit mer förberedd på att svara på varför jag vill bli pedagog och gett ett djupare svar.”

### Läs och anteckna

Inom vissa ämnen kan man göra en första förberedelse inför inträdesproven redan då man anmäler sig till studentskrivningarna. För **Fredrik Häggman** blev inträdesproven till samhällsvetenskapliga fakulteten vid Åbo Akademi en rak fortsättning på studentskrivningarna.

”Det var samma böcker som jag hade läst till studenten så de var i färskt minne”, berättar han.

Fastän han läst böckerna för skrivningarna läste han dem en gång till inför inträdesprovet. De tidigare anteckningarna och understreckningarna var till stor nytta.

”Jag läste på samma sätt som till studenten, jag satt på bibban och pluggade.”

Studiehandledare Misha Eriksson framhåller vikten av rutin.

”Det är A och O att planera ordentligt och ha en översikt av vad man skall läsa”, säger Eriksson.

Med över 20 års erfarenhet av jobbet som studiehandledare påminner han om att en tidtabell och tydliga dagsrutiner bär långt.

”Det är lite som ett jobb, man kanske jobbar nio till fyra och så har man lunchpauser och kaffepauser. Kvällar och helger är lediga”, skissar Eriksson upp.

Enligt honom är det också bra med lite hälsosam tävling kompisar emellan, till exempel kan man tävla om vem som är först på biblioteket.

”Man har också jättemycket nytta av att bolla tankar med kompisar som läser samma sak.”

### Flera alternativ är bra

Själv sökte Fredrik Häggman in på ÅA direkt efter studenten och tror att det är en bra plan för de flesta.

”Om man söker in genast efter studenten är man redan i gång med pluggtekniken, efter ett mellanår kan det kännas svårare”, säger han.

Misha Eriksson håller med.

”Det är många som tycker att det skulle vara skönt med ett mellanår men det kan också vara bra att ha en studieplats som väntar på en”, säger han.

Man skall inte heller vara rädd för att söka sig utanför hemorten. Enligt Eriksson skall man inte låta en b-plan stupa för att man inte vill flytta. ”Man kan vinna mycket på att flytta till en annan ort för att studera”, framhåller han.

### Aldrig för sent

Under sina år som studiehandledare har Misha Eriksson fått samma

●●●



frågor många gånger om. Utöver de praktiska frågorna om hur själva ansökningsprocessen går till är det många som frågar om hur svårt det är att komma in på en viss studielinje. Eriksson påminner därför om att statistiken inte säger allt.

”Det är många som anmäler sig till ett inträdesprov men läser inte eller dyker inte ens upp. Om man förbereder sig bra tävlar man kanske med hälften av de sökande.”

Med en bra studieteknik är det också lättare att ta till sig stora mängder text. Det viktigaste är att förstå vad man läser.

”Man kan till exempel skriva ner kontexten mer kortfattat så att man vet vad det handlar om. Det är också bra att öva sig på att skriva längre texter så att man klarar av att formulera sig tydligt i inträdesprovet och inte får skrivkramp”, säger Fredrik Häggman.

Dessutom skall man inte glömma det viktigaste.

”Man skall sova ordentligt innan provet och vara fokuserad”, påminner Häggman.

Om det inte lyckas på första försöket behöver det inte betyda att studierna inte skulle vara rätt för en.

”Man kan alltid söka in på nytt, då visar man också att man verkligen vill studera just det ämnet”, påminner Tanner. •

Den gemensamma ansökningsprocessen för högskoleutbildningar i Finland är öppen från den 3 mars till den 1 april. Mer info om utbildningarna hittar du på adressen studieinfo.fi.

**”Man kan alltid söka in på nytt, då visar man också att man verkligen vill studera just det ämnet.”**



## Studiehandledare Misha Erikssons tips inför inträdesproven

- Planering och självkännedom. Ha en bra plan som passar dig och följ den. Ha klart för dig hur mycket tid du behöver.
- Plan B. Om du är osäker på studieinriktningen lönar det sig ändå att söka studieplats och börja studera. Det är lättare att hitta rätt om man redan är inne i studievärlden.
- Tänk utanför lådan. Det finns en massa besläktade utbildningar, vidga vyerna och kolla vilka studielinjer som ligger inom ditt intresseområde.



# Röda läppar är här igen

I vår målas läpparna mörkröda, ögonen sminkas stora och naglarna täcks med lack i söta nyanser.



**1 MAYBELLINE BIG EYES MASCARA** öppnar blicken och får ögonen att se större ut. Den stora borsten i ena änden gör ögonfransarna på övre ögonlocket tjocka och den lilla borsten framhåver nedre fransarna. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.

**2 MAYBELLINE BIG EYES EYELINER** är mångsidig i användning tack vare de två olikfärgade ändarna. Med den svarta kan du dra upp linjer på övre ögonlocken och med den vita förstorande linjer på undre ögonlocken. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.

**3 LUMENE BLUEBERRY VOLUME BLACK CRYSTAL MASCARA** ger ögonfransarna vacker böjning. Borsten gör fransarna tjocka och böjer dem utan att klumpa sig. Vårdande, långvarig och en konsistens som inte smetar. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.

**4 LUMENE BLUEBERRY EYELINER** ger ögonen form och effektfulla linjer. Eyelinern har en smal pensel, med vilken den flytande färgen är enkel att applicera. Färgen breds lätt ut och hålls länge på huden. Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.

**5 RIMMEL SWEETIE CRUSH NAGELLACK** fäster länge på naglarna. Färger: Sherbet, Candyfloss, Applelicious, Violet och Blueberry. Sokos, Prisma och Sokos.fi.

**6 L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE FOUNDATION**, 30 ml, gömmer trötthets-tecken, hudens små ojämnheter och mörkheter under ögonen. Make up-krämen ger huden en matt yta. Flera olika nyanser. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

**7 LANCÔME TEINT MIRACLE FOUNDATION**, 30 ml, får huden att se naturlig och fräsch ut. Den nya konsistensen är mer ljusreflekterande. Nio olika nyanser. Solskyddsfaktor 15. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**8 DIOR PORE MINIMIZER PRIMER**, 30 ml, jämnar ut små rynkor, tonar hudporer och ger huden ett jämnt utseende. Kan användas som foundation och ger huden en matt yta. Sokos och Emotion.

**9 DIOR GLOW MAXIMIZER PRIMER**, 30 ml, täcker hudens mörka skuggor. Krämen som appliceras under sminken ger huden lyster och gör den fräsch. Sokos och Emotion.

**10 ESTÉE LAUDER PURE COLOR ENVY LÄPPSTIFTEN** har en lätt och krämaktig konsistens. Läppstiftet luktar läpparna. 20 olika nyanser. Sokos och Emotion.

TEXT MARITA SUONTAUSTA  
FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ  
OCH VARULEVERANTÖRERNA

# Fyllig smak

En sked smetana eller crème fraîche gör vardagsmaten fyllig och rund.

**T**ycker du om yoghurt och fil? Dricker du surmjölk (filmjölk) till maten? Toppar du portionen med en klick smetana? De vita delikatesserna tillverkas genom syring av mjölk och grädde.

Syrningen görs med hjälp av så kallade nyttobakterier, till exempel acidofilus- och bifidobakterier. Produktens smak beror på valet av mjölksyrabakterier.

Bakterierna omvandlar en del av mjölksöcket till mjölksyra. Proteinerna i mjölken eller grädden koagulerar, vilket ger surmjölksprodukterna deras fasta konsistens. Eftersom mjölksöcket, laktosen, bryts ned under processen lämpar sig surmjölksprodukterna i allmänhet bättre än vanliga mjölkprodukter för personer som lider av laktosintolerans.

Syrningstiden och -temperaturen väljs utgående från bakteriekulturen och den aktuella produkten. När den önskade syrningsgraden har uppnåtts avbryts bakteriesyrningen genom avkylning. Därefter tillsätts eventuella smakämnen, till exempel bär eller frukt. Så här tillverkas till exempel yoghurt.

Det mättade eller hårda fettet i mjölk- och gräddbaserade produkter kan höja blodets kolesterolhalt och öka risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Surmjölksprodukterna har god hållbarhet i obruten förpackning. Om förpackningen bryts är hållbarhetstiden några dagar. •

## MED BÄR

### EHRMANN'S MJUKA

#### KVARG MED YOGHURT

Kombinationen kvarg och yoghurt är mjukare och mildare än vanlig kvarg. Produkten kan ätas med till exempel bär och/eller frukt.

Kvargyoghurten lämpar sig utmärkt i bakverk, för matlagning och som dresing. Tillsätt produkten i varma rätter strax före serveringen.

Fetthalt 0,9 %. Tillverkningsland: Tyskland.



## I KALLA DRUCKER

### LINDAHL'S TURKISKA YOGHURT

Den turkiska yoghurten lämpar sig som frukost och mellanmål och som ingrediens i indiska rätter, kalla drycker, kalla såser och marinader.

Den svagt syrliga produkten lämpar sig också som fyllning och degvätska i söta och salta bakverk.

Fetthalt 10 %. Tillverkningsland: Tyskland.





## KLARAR VÄRME

### RAINBOW LAKTOSFATTIG SMETANA

Den aromrika, syrade grädden lämpar sig utmärkt som sås till bland annat svampsallad och ugnsfisk. Smetanan klarar uppvärmning och lämpar sig därför för all matlagning. Produkten ger fylligare smak än matgrädd.

Vispa smetanan försiktigt om du vill toppa till exempel en soppa med en fluffig klick.

Fetthalt 35 %. Tillverkningsland: Finland.



Surmjölsprodukterna lämpar sig i allmänhet bättre än vanliga mjölkprodukter för personer som lider av laktosintolerans.



## MJÖLKFRITT ALTERNATIV

### ALPRO MILD & CREAMY, OKRYDDAD EKOLOGISK SOJAPRODUKT

Den syrade mjölkfria produkten av yoghurttyp tillverkas av ekologiskt odlade sojaböner. Produkten lämpar sig som frukost och mellanmål som sådan eller med bär, som ingrediens i kalla drycker och såser och som fyllning och degvätska i piroger.

Fettet i sojaprodukter är omättat (mjukt) i motsats till mjölkbaserade produkter.

Fetthalt 2,7 %. Tillverkningsland: Belgien.



## RUND SÅS

### VALIO CRÈME FRAÎCHE HYLÄ

Crème fraîche härstammar från det franska köket. Produkten, som är mjukare och mindre syrlig än gräddfil, ger köttssåser, ugnsrätter och soppor rund och mjuk smak. Crème fraîche lämpar sig också som ingrediens i söta bakverk.

Fetthalt 28 %. Tillverkningsland: Finland.



## DIPPSÅS

### VALIOS OKRYDDADE GRÄDDFIL

Valios okryddade gräddfil, som är en svagt syrad mjölkprodukt, lämpar sig som bas i kalla såser och dippsåser, som fyllning i salta och söta piroger och som vätskegivare i köttfärsrätter.

Gräddfil lämpar sig inte som ingrediens i varma såser eftersom den skär sig vid hög värme.

Fetthalt 10 %. Tillverkningsland: Finland.

# VARSÅGOD!

## SAMMANSTÄLLNING

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

## Rainbow- nyheter

De fräsiga, gyllengula **SALTADE POTATISCHIPSEN** kan ätas som sådana eller med dipsås. Påsen väger 100 g. Potatisens ursprungsland anges i anslutning till datummärken. Tillverkningsland: Litauen.

Det **GLUTENFRIA HAVREKNÄCKE-BRÖDET** är laktosfritt och bakas på havremjöl och vetestärkelse. Det fräsiga knäckebrödet med mild havresmak innehåller sockerbetsfibrer. Brödet kan ätas med till exempel ost eller charkuterier och det lämpar sig utmärkt till ostbricka. Vetets ursprungsland: Tyskland. Tillverkningsland: Sverige.

Det **GLUTENFRIA MÖRKA KNÄCKE-BRÖDET** är laktosfritt och bakas på bovetemjöl och vetestärkelse. Brödet innehåller sockerbetsfibrer. Fiberhalten är 7 g/100 g. Vetets ursprungsland: Tyskland. Tillverkningsland: Sverige.

**KÖTT- OCH POTATISMOSLÅDAN** är en traditionell familjerätt. Lådan innehåller 16 % nötkött. Förpackningen väger 350 g. Tillverkningsland och nötköttets och potatisens ursprungsland: Finland.

**NUTS & SEED** är en blandning av fröer och skalade, rostade och saltade nötter. Blandningen innehåller pumpafröer, solrosfröer, pistaschnötter, jordnötter och cashewnötter. Påsen väger 80 g. Tillverkningsland: Italien.

**RAPS- OCH OLIVOLJEBLANDNINGEN** med mild smak av olivolja lämpar sig i både varma och kalla rätter. Oljan lämpar sig också för stekning. Blandningen innehåller 75 % rapsolja och 25 % extra jungfruolja (från oliver). Oljan innehåller mycket fleromättade fettsyror. Tillverkningsland: Belgien.

**ROASTED ALMONDS** är rostade och saltade mandlar avsedda som snacks. Påsen väger 100 g. Mandlens ursprungsland anges i anslutning till datummärken. Tillverkningsland: Italien.

**EKOLOGISKA CURRY-KRYDDAN** innehåller koriander, gurkmeja, senapspulver, bockhornsklöver, fänkål, havssalt, lök, chili, ingefära, spiskummin, kanel och vitlök. Burken väger 45 g. Produktserien omfattar också andra ekologiska kryddor, bland annat kardemumma, kanel och svartpeppar. Tillverkningsland: Tyskland.



## 3 x vardag

**VALIOS MJÖLKDRYCK ARKI** tillverkas av färsk inhemsk mjölk. En del av mjölkens proteiner avlägsnas och drycken tillförs D-vitamin. Enligt mjölkförordningen skall mjölk vars proteinmängd justeras kallas mjölkdryck. Mjölkdryckens proteinhalt är 3,0 g/100 g. Standardmjölk innehåller 3,2-3,3 g protein/100g. Variationen beror på bland annat årstiden. Mjölkdrycken finns som fettfri och lätt. Drycken, som är förmånligare än vanlig mjölk, säljs i förpackningar om en liter.

**HK:S SKINNFRJA SINETTI-KNACKKORVAR** tillverkas av inhemskt griskött. Förpackningen innehåller 15 korvar.

**HK:S SKINKPASTEJ** tillverkas av kött från inhemsk rybsgris. Pasten lämpar sig utmärkt som pålägg. Förpackningen väger 300 g.



## Gott bröd

**KAURASYDÄN ÄPPLE-MYSLI FRÅN VAASAN** är ett havrebröd som bidrar till att sänka blodets kolesterolhalt om intaget är minst tre skivor per dag. Brödets kolesterolsänkande effekt beror på den vattenlösliga havrefibern betaglukan.

**FULLKORNSRÅGBRÖDET RUISAURINKO FRÅN VAASAN** innehåller D-vitamin. Två skivor innehåller 5 µg D<sub>3</sub>-vitamin. Det laktosfria brödet innehåller inga tillsatser.



## Matgrädde med örtsmak

**VALIOS MATGRÄDDE CREA** med basilika, oregano och gräslök lämpar sig i såser, soppor och ugns-, gryt- och wokrätter samt för bakning. Den laktosfria matgrädden med en fetthalt på 10 % säljs i korkförsedda förpackningar om 2,5 dl.



## Lätt panna och gryta av gjutjärn

**OBH NORDICAS RUSTIC EVOLUTION**-gjutjärnspannor och gjutjärnsgrytan (5 l), som tillverkas av lätt gjutjärn, väger hälften mindre än motsvarande kår i traditionellt gjutjärn. Gjutjärn leder, binder och lagrar värme jämnt, vilket ger ett gott stekresultat. Materialet klarar användning av metallredskap, höga temperaturer och flambering. Kårlens yttre yta är emaljerad. Gjutjärns-kårlarna lämpar sig även för användning på induktionsspis och i ugn. Prisma.



# Magnus Londen

## Det stora beroendet

En gång för länge fastade jag i futtiga fem dagar. Att gå på stan var fullkomligt olidligt. För all reklam – och den finns precis överallt – verkade handla om mat. *Jättihampurilainen! Lounas-tarjous! Nyt syömään!* Välfärds-Magnus klarade helt enkelt inte av det, så jag var tvungen att fly till vår ödsliga holme i Savolax.

Så när jag inför februari i år skulle uppfylla mitt nyårslöfte om att vara vegetarian i en månad tänkte jag att det skulle bli rena barnleken. Jag skulle ju trots allt få äta.

Just därför var min reaktion på dieten chockerande. Att jag sorgset och självömkande kunde stå och stirra på medvursten i kylskåpet. Att min trånande blick automatiskt sökte upp köträtterna på lunchmenyn. Att märka att jag helt enkelt mädde illa och blev rastlös av linser och grönsaker.

Jag hade inte förstått det tidigare: jag är beroende av kött.

Och det oroar mig.

Det här att kasta sig in i olika former av månadscelibat är som bekant på mode. Det är sånt medelklassen har råd att syssla med när vi har allt.

De flesta utgår från en själv, som att hålla januari alkoholfri av hälsoskäl.

Så när jag skulle vara vegetarian var utgångspunkten helt i samma anda.

Ni vet, rött kött är ohälsosamt och de där animaliska fetterna är ju illa och tänk på kolesterolen, med andra ord: *min* hälsa, *min* vikt.

Men frågan handlar egentligen om så mycket mer, precis som flummiga hippies sagt redan i tiotals år. Plockar vi in miljöaspekterna är det tvivelaktigt att äta omkring 1,5 kg industriproducerat kött per person per vecka – även om miljöfrågan inte är så entydig som många tror.

Det som jag under februari ändå började tänka mera på var djurens rätt. Jag vet att många slutar läsa här, men vi kan inte komma ifrån att vi (människor) skapat en global fabriksproduktion där andra levande och på något plan tänkande varelser existerar och göds under omänskliga former endast och enkom för att vi älskar vårt välstånd – och vill ha mera.

Mera och mera välstånd är nämligen synonymt med mera billigt kött.

Se på Finland. På sextio år har köttkonsumtionen tredubblats. Och trots medvetenheten om hälso- och miljöproblemen samt de etiska aspekterna är utvecklingen fortfarande stark: sedan depressionen i början av 1990-talet har köttkonsumtionen hos oss ökat med svindlande 40 procent. Hur kunde vi riktigt överleva förr...?

Dessutom vill den gryende medelklassen i Indien och Kina också ha kött – vilket kommer att ställa enorma krav på köttindustrin.

Det paradoxala är att vi alla älskar att gulla oss med marsvin, kat-ter och hundar. Fido är söt! Men det är en helt annan sak då vi hugger i broilergrytan eller steken till lunch. Plötsligt är vi blinda.

Så nu är vege-februari slut och jag inser att jag måste få ner min köttkonsumtion beständigt. Men eftersom biffen fortfarande tyvärr är mums gäller det att i alla fall äta kött mera sällan – och att välja vettigare då det äts.

Här finns nämligen ett val att göra. Kött kan produceras i fångenskap. Eller så kan det produceras efter ett liv i frihet.

Och det är jägarna och renskötarna som kan leverera det bättre alternativet.



TEXT TIINA-MARI HAKA  
FOTO SUVI ELO OCH IDA NISONEN



KUDDFODRAL HUVILAPUU, 14,95 €. 50 x 50 cm. Gult.  
KUDDFODRAL HUVILAKATIT, 14,95 €. 50 x 50 cm. Vitt.  
Kollektionen Huvila. House. Sokos och Prisma.



Sami Vähä-Aho och Kristiina Haapalainens stilar har svetsats samman under årens lopp.

# Vårkänsla i hemmet

Designföretaget Polkka Jams formgivarpär fick inspiration till den vårliga Huvila-kollektionen från sitt nya hem.

**M**orgonkaffe på glasverandan, grönskande gräsmattor, solstrålarnas lek på trägolvet... Polkka Jams formgivarpär **Kristiina Haapalainen** och **Sami Vähä-Aho** inspirerades av vårens kittlande stämning när de skapade kollektionen Huvila. Kollektionen ingår i S-gruppens varumärke House.

”För ett drygt år sedan köpte vi ett stockhus från 1940-talet i Kimito”, säger Kristiina Haapalainen.

”Idén till kollektionens motiv föddes när vi satt i husets gamla, vildvuxna trädgård.”

De fräscha textilierna och pjäserna i Huvila-kollektionen pryds av bland annat gamla hus, fruktträd, klängväxter, katter och människor.

”Vi har alltid vurmat för gamla hus och trädgårdar. Huvila-kollektionen gav oss en unik möjlighet att leva ut vårt favorittema”, säger Kristiina Haapalainen.

Paret arbetar dels tillsammans, dels individuellt. När skisserna och utkasterna är klara bearbetas de parallellt av vardera formgivaren.

”Visst går våra åsikter isär ibland. När vi arbetade med

Huvila-kollektionen var vi inte genast överens om människogestalterna, men så småningom hittade vi den rätta vårliga framtoningen”, avslöjar Kristiina Haapalainen.

”Våra stilar har svetsats samman under de senaste tio åren, men ibland måste vi kompromissa.”

Paret får fler idéer under våren och sommaren än under den mörka delen av året.

”Ljuset ger kraft och naturens färger inspirerar”, avrundar Kristiina Haapalainen. •

“Vi har alltid vurmat  
för gamla hus och trädgårdar.”



**GRYTVANTE**, 8,95 €. 15 x 33 cm. Blå och gul. **SKÄRBRÄDA**, 15,95 €. 20 x 30 cm. **KÖKSHANDDUK KASVOT**, 5,95 €. 50 x 70 cm. **KÖKSHANDDUK KISSAT**, 5,95 €. 50 x 70 cm. **GRYTLAPP**, 5,95 €. 22 x 22 cm. Gul och blå. Samtliga produkter ingår i kollektionen Huvila. House. Sokos och Prisma.



**BADHANDDUK**, 16,95 €. 70 x 140 cm. Grafit och gul. **HANDDUK**, 5,95 €. 50 x 70 cm. Grafit och gul. Handduken finns också i storlek 30 x 50 cm. **DUSCHDRAPERI**, 14,95 €. 180 x 200 cm. Samtliga produkter ingår i kollektionen Huvila. House. Sokos och Prisma.



**PÅSLAKANSET**, 29,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 65 cm. 100 % bomull. Kollektionen Huvila. House. Sokos och Prisma.

# Små förändringar räcker

Genom att byta ut bantningen och de ständigt återkommande "superdieter" mot små förändringar får du bestående kontroll över vikten.

**D**en bästa metoden för långsiktig och hållbar vikt-kontroll är att göra små förändringar i kostvanorna. För läckergommen kan det räcka med att byta till kalorifattigt tilltugg.

Förändringarna kräver planering – varför vill jag förändra mina kostvanor, är jag beredd att lägga om dieten och har jag kraft och vilja att genomföra förändringarna?

Om man upplever stress på jobbet, har små barn eller har en besvärlig livssituation är tidpunkten inte den bästa möjliga för att inleda vikt-kontroll.

"Om man mår bra och vill ha bestående kontroll över sin vikt är små förändringar i kostvanorna ett utmärkt val", säger näringsterapeut **Tuija Pusa** från Finlands Hjärtförbund.

Det lönar sig att börja med en enkel nyttoanalys. Vilken nytta har jag av förändringarna? Har förändringarna negativa konsekvenser? Vad händer om jag inte gör något alls?

"Extrema dieter och långa förbudslistor leder till snabb viktminskning, men i allmänhet går man snabbt upp i vikt igen när man avslutar bantningskuren."

## Konkreta val

Förändringarna bör vara konkreta, vardagsnära och mätbara. Ett generellt beslut att äta mer grönsaker är inte konkret – det gäller att definiera vad, när och hur man äter. Att äta ett äpple till frukost, en halv tallrik sallad till lunch, en tallrik bär som mellanmål, en sallad till middag och en frukt som kvällsbit är ett konkret mål.

Om man dricker mycket kaffe lönar det sig att byta ut grädden eller mjölken mot fettfri mjölk och att minska antalet sockerbitar i koppen. Alla vet att det är "farligt" att handla när man är hungrig – genom att äta till exempel ett äpple innan man går till affären undviker man impuls-köp av ohälsosamma varor. "Lyckad realisering av föresatserna kräver

planering – det gäller att ha frukt och grönsaker hemma, att ta med sig sallad till jobbet, att köpa fettfri mjölk... När man lyckas genomföra förändringarna ökar självförtroendet och iveren."

Många som vill gå ner i vikt ställer upp ambitiösa mål utan att göra upp något tidsschema eller fundera på hur målen kan nås.

"Tallriksmodellen är ett gammalt påfund, men den är konkret och väl-fungerande", säger Tuija Pusa.

Om de uppställda målen är väldigt ambitiösa upplevs ett misslyckande lätt som en katastrof. Små vardags-nära beslut och förändringar lämnar utrymme för en godbit då och då, förutsatt att den är planerad och genomtänkt.

Alla vänjer sig vid förändrade kostvanor. Efter bara några veckor smakar mindre salt mat och mindre söta desserter hur gott som helst.

Vägen ger utslag på små kost-förändringar inom några veckor. Motion har mindre inverkan på

●●●

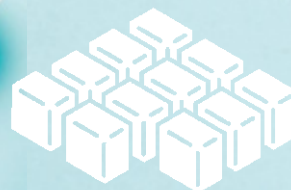


Skillnad 32 kcal  
= 3,2 sockerbitar



Kalkon som pålägg  
= 90 kcal

Korv som pålägg  
= 200 kcal

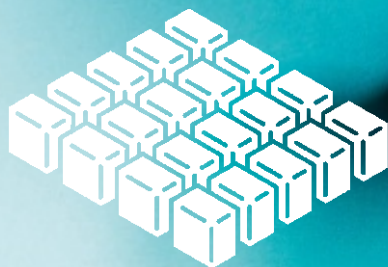
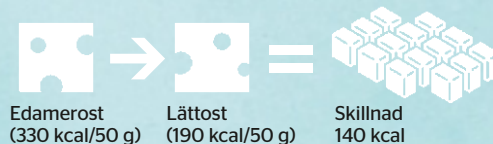
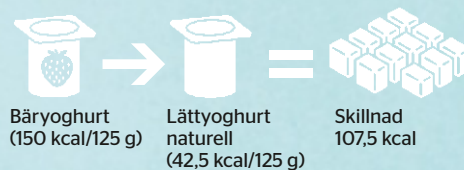
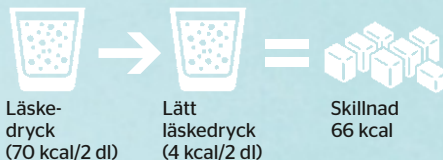


Skillnad 110 kcal  
= 11 sockerbitar



**Bulle**  
= **150 kcal**

## Lättare vardag



Skillnad 200 kcal  
= 20 sockerbitar

**Berlinermunk**  
= **350 kcal**



Lätt knackkorv

= 170 kcal



... kroppsvikten än kostförändringar, men den stöder viktkontrollen och främjar ämnesomsättningen. ”Små förändringar ger i allmänhet ett hållbarare resultat än superdieter”, säger Tuija Pusa.

Övervikt kan delvis bero på sömnbrist. Många sömnstörningar kan lindras med hjälp av förändrade rutiner. Genom att slå av TV:n och datorn en stund innan man går till sängs ger man kroppen och knoppen tid att varva ned, vilket i allmänhet borgar för lugn och vederkvickande sömn. När man är pigga och utvilade orkar man hålla fast vid sina beslut.

Släktingar, vänner och personer i motsvarande situation ger det effektivaste stödet när man vill gå ner i vikt. Webben erbjuder också stöd. I nättjänsten Pieni päätös päivässä (Ett litet beslut om dagen), som upprätthålls av sex hälsoorganisationer, är målen, bland annat viktkontroll och regelbunden motion, utformade som spel. Spelen ingår i projektet Yksi elämä (Ett liv).

”Man mår bättre av att uppnå realistiska mål än av att piska sig själv till prestationer”, säger **Eija Seppänen** som är kommunikationschef inom projektet Yksi elämä. ”Målen kan vara högt ställda, men det lönar sig att börja med små förändringar. Det är lättare att äta en sallad till lunch än att hårdabanta och det är mindre ansträngande att jogga regelbundet än att delta i ett maratonlopp.” •



Skillnad 59 kcal  
= 5,9 sockerbitar

Länkkorv

= 229 kcal



## Lättare mjölk



Genom att byta ut tre glas lättmjölk om dagen mot fettfri mjölk minskar du ditt energiintag avsevärt.

	lättmjölk	fettfri mjölk	skillnad
1 dag	231 kcal	171 kcal	60 kcal
1 vecka	1617 kcal	1197 kcal	420 kcal
1 år	84 315 kcal	62 415 kcal	21 900 kcal



1 kg kroppsvikt motsvarar ca 7 000 kcal. Byte till en lättare mjölksort (3 glas mjölk om dagen) motsvarar en viktnedgång på cirka tre kg per år.

Lyckad realisering av föresatserna kräver planering.

## PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT KATRI RIIHIVAARA FOTO HARRI NURMINEN

### Positiv anda smittar av sig

”Det bästa i mitt jobb är människorna, både arbetskamraterna och kunderna. Kundbetjäning handlar om attityder – alla kan lära sig reglerna, men en bra expedient bjuder på sig själv. För att kunna leva upp till kundernas förväntningar måste man ha en positiv inställning till livet och jobbet. Kunderna märker genast om en expedient trivs med sitt arbete eller om han eller hon ”bara” sköter sitt jobb.

Vi fick nyligen S-arbetsglädjepriset (S-työvirepalkinto) som delas ut till särskilt väl fungerande arbetsgemenskaper.

**ELLA PENTTILÄ,**  
expedit, Sale Poltinaho,  
Handelslaget Hämeenmaa.

Var och en kan inverka på sitt eget välbefinnande, men hos oss samarbetar hela teamet för att alla ska trivas och må bra. Alla ställer upp om någon behöver en handräckning. Kommunikationen mellan chefen och medarbetarna fungerar utmärkt, vilket sätter ytterligare guldkant på tillvaron.

I vår lilla enhet finns det inga vattentäta skott eller preciserade arbetsuppgifter – vi delar på allt arbete. Jag trivs bäst i kassan. Den bästa belöningen är när en nöjd kund tackar för betjäningen med ett brett leende på läpparna.”

# Förmåner i mars

Ägarkundernas S-Förmåner s. 40–44 | Nyheter s. 44–45

## TEATER & MUSIK

### Intelligent humor på Lahtis stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Vihan jumala (Massakerguden)** på Lahtis stadsteaters Eero-scen lö 8.3 och on 26.3 kl. 19 för 24 e (norm. 28 e). Pensionärer 21 e (norm. 25 e), studerande och arbetslösa 15 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

*Vihan jumala*, som handlar om ordentliga föräldrar, är ett fartfyllt, roligt och intensivt kammerspel i modern tappning. Pjäsen tokroliga rollfigurer och intelligenta humor bjuder publiken på en oförglömlig teaterupplevelse.

Franska Yasmina Rezas komedi har rönt stor framgång runt om i världen och i dag spelas den på många finländska scener. Roman Polańskis film *Carnage* från år 2011 bygger på Yasmina Rezas komedi.



Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.  
Biljetter: Teaterns biljettkassa vardagar kl. 12-17, under speldagar fram till föreställningens början. 0600 305 757 (1,53 e/min + lna) må-fr kl. 11-17. Biljetter även från Lippupistes verksamhetsställen, ingen försäljning via internet. Mer info: [www.lahdenkaupunginteatteri.fi](http://www.lahdenkaupunginteatteri.fi)

S-  
Förmån  
4 €

S-  
Förmån  
5 €



PETRI KOVALAINEN

### Prinsessan och Hemliga armén i Tammerfors

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Prinsessa (Prinsessan)** på Tampereen Työväen Teatteri fr 21.3 kl. 19 för 39 e (norm. 44 e). Ej Bonus.

Den populära musikalen bygger på verkliga händelser och Arto Halonens succéfilm med samma namn.

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin **Maanalainen armeija iskee jälleen ('Allå, 'allå, 'emliga armén)** på Tampereen Työväen Teatteri to 13.3 och lö 22.3 kl. 19 för 29 e (norm. 34 e). Ej Bonus.

Den brittiska komedin, bekant från TV, tar med publiken till ett gatukafé i Frankrike under andra världskriget.

Tampereen Työväen Teatteri, Stora scenen, Hämeenpuisto 32, Tammerfors. Biljetter från biljettbutiken invid Stora scenen, må-lö kl. 10-19, 03 217 8222. Mer info: [www.ttt-teatteri.fi](http://www.ttt-teatteri.fi)

### Arto Paasilinna i Salo

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Kymmenen riivinautaa (Tio rivjärn)** på Rikalas scenen i Salo ti 4.3, lö 8.3, to 13.3 kl. 19, sö 16.3 kl. 15, on 19.3 och lö 22.3 kl. 19 för 20 e (norm. 22 e). Pensionärer 19 e (norm. 21 e). Ej Bonus.

Komedin bygger på Arto Paasilinnas tokroliga och berörande roman *Kymmenen riivinautaa*.



Rikala Näyttämö, Turuntie 1, Salo.  
Biljetter: Salorankatu 5-7, Salo, ti-fr kl. 11-15, 0440 520 260. Mer info: [www.teatteri-provinssi.fi](http://www.teatteri-provinssi.fi)

S-  
Förmån  
2 €

### Komedier på Varkaus teater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Hellyyden ehdoilla (Ömhetsbevis)** fr 21.3 kl. 19 och lö 29.3 kl. 18 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Den ärliga, varma och romantiska tragi-komedin, som bygger på den Oscar-belönade filmen *Ömhetsbevis*, handlar om mödrar, fäder, döttrar, män, kvinnor och vänner – alltså om oss alla.

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin **Kekkonen - syntymästä kuolemattomuuteen (Kekkonen - från vaggan till odödligheten)** lö 15.3 kl. 18 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Kekkonen åker skidor, Kekkonen fiskar, Kekkonen överraskar. Publiken bjuds på en ny finländsk komedi som tar sig en titt på finländarnas liv genom blåvita Kekkonen-glasögon.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus. Biljetter: 044 364 8830, [www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi), [www.lippupaivalu.fi](http://www.lippupaivalu.fi)



Annikka Kaistinen och Orvo Björninen

Mer info: [www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi)  
Förfrågningar om teaterpaket:  
Sokos Hotel Vesileppis, 010 762 9650.

S-  
Förmån  
3 €

## TEATER & MUSIK



SAMI TIRKKONEN / ALIAS STUDIO

**S-  
Förmån  
3 €**

Karri Lämpsä och Ari-Kyösti Seppo

### På Kuopio stadsteaters repertoar

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Elling på Puistikouluscenen** to 13.3 kl. 19 för 18 e (norm. 21 e). **Ej Bonus.**

Den hjärtliga pjäsen handlar om två vänner som flyttar till en gemensam stöd-bostad. Efter flera år i anstaltsvård är det dags att ta ansvar för det egna livet, men det går inte i en handvändning. Till och med telefonen är svår att handskas med.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Kuin ensimmäistä päivää** (Som den första dagen) på **Yhteiskouluscenen** fr 21.3 kl. 19 för 22 e (norm. 25 e). **Ej Bonus.**

Anna Krogerus humoristiska pjäs, som har belönats med Savoniapriset, behandlar vardagen inom vårdsektorn. För att råda bot på personalbristen har man tagit emot civiltjänstgörare och toaletterna städas av en läkare från Sudan.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Armon varassa** (I nådens grepp) på **Puistikouluscenen** ti 25.3 kl. 19 för 16 e (norm. 19 e). **Ej Bonus.**

Anna-Elina Lyytikäinenens pjäs **Armon varassa** skonar inte publiken. Pjäsen blottar en urspårad familj i vilken anklagelser och psykiskt våld används som maktmedel. Föreställningen räcker 2 h 40 min.

Kuopio stadsteater,  
Puistikatu 13, Kuopio.  
Biljetter: Kuopio stadsteaters biljettkassa,  
0600 061 616 (1,98 e/min+lna).  
Mer info: [www.teatteri.kuopio.fi](http://www.teatteri.kuopio.fi)

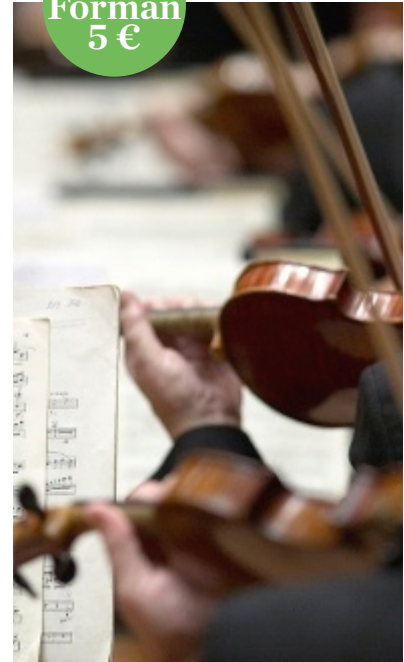
### Härlig samklang i Kuopio Musikcentrum

- Med S-Förmånskortet biljetter till Kuopio stadsorkesters och humppaorkestern Eläkeläisets samkonsert i Kuopio Musikcentrum fr 21.3 kl. 19 för 25 e (norm. 30 e). I priset ingår Kuopio Musikcentrums betjäningssavgift om 1,50 e/biljett. **Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.**

Publiken bjuds på rockmusik och klassiska pärlor i humppaversion. Kom till Kuopio och upplev symfoniorkestrernas och humppaorkestrernas gemensamma världspremiär!

Kuopio Musikcentrum,  
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.  
Biljetter: Kuopio Musikcentrum  
0600 96 100 (1,98 e/min+lna),  
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna),  
[www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Mer info: [www.kuopionkaupunginorkesteri.fi](http://www.kuopionkaupunginorkesteri.fi)

**S-  
Förmån  
5 €**



**S-  
Förmån  
7 €**

### James Blunt på Pori Jazz

- Med S-Förmånskortet förköpta dagsbiljetter till Pori Jazz huvudkonserter 17.7-19.7 på Skrivarholmens Arena i Björneborg för 63 e (norm. 70 e). Förmånen gäller biljetter köpta senast 15.3. **Ej Bonus.**

På Pori Jazz ses bl.a. James Blunt, Jamie Cullum, Patti Smith och Mac Miller.

Skrivarholmens Arena, Björneborg.  
Biljetter: [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi)  
Mer info: [www.porijazz.fi](http://www.porijazz.fi)

### Kors och tvärs i teaterhuset!

- Med S-Förmånskortet biljetter till teaterrundan **Spotin teatteriseikkailu** (Spottis teateräventyr) på Seinäjoki stadsteater ti 4.3, 25.3 och 8.4 kl. 18 för 10 e (norm. 12 e). **Bonus på biljettpriset.**

Seinäjoki stadsteaters maskot, Spotti-flickan, tar med barnen på ett spännande och interaktivt äventyr i teaterns innandömen. Under den en timme långa turen får barnen lösa en hemlig uppgift, bekanta sig med olika teateryrken, besöka ställen som publiken aldrig ser och förbereda en föreställning. Spotti ser till att teaterrundan blir en oförglömlig upplevelse!

Högst 40 deltagare per runda. Turen lämpar sig tyvärr inte för barn med funktionsnedsättning. Rekommenderad ålder 6-12 år.

Seinäjoki stadsteater,  
Alvar Aallon katu 12, Seinäjoki.  
Biljetter: [www.netticket.fi](http://www.netticket.fi), biljettförsäljning 06 416 2600.  
Teaterns biljettkassa är öppen må-lö kl. 12-17, under speldagarna fram till föreställningens början.  
Mer info: [www.seinajoenkaupunginteatteri.fi](http://www.seinajoenkaupunginteatteri.fi)

**S-  
Förmån  
2 €**

## UTSTÄLLNINGAR

### Det händer på Forum Marinum

- Med S-Förmånskortet fritt inträde till Forum Marinum i mars (norm. 8 e/vuxen, 5 e/barn 7-15 år). **Ej Bonus.**

Utställningen *Förlorade på havet – Vrouw Marias och S:t Mikaels historia* berättar historien om de förlorade fartygen med hjälp av bärgade föremål och en unik virtuell dykning. Besök också den permanenta utställningen *Från Skuta till Ro-ro, från Galär till Svåvare* och Forum Marinums utställning av fritidsbåtar.

- Med S-Förmånskortet grekisk afton på restaurang Daphne i Forum Marinum fr 14,3 kl. 19 för 29,90 e (norm. 34,90 e). I priset ingår medelhavsbuffé och program.

Antonis Dalaris från den grekiska ön Leros sjunger och Kimmo Hyypiä från Åbo spelar bouzouki. Tarja och Kalevi Kankaanranta samt Pirkko och Gusten Sundman från Åbo bjuder på grekisk dans.

Maritima centret Forum Marinum, Slottsgatan 72, Åbo.  
Öppet: ti-sö kl. 11-18.  
Mer info: [www.forum-marinum.fi](http://www.forum-marinum.fi), 02 267 9511.  
Reserveringar till grekiska aftonen: 02 337 3800, [www.daphne.fi](http://www.daphne.fi)



S-  
Förmån  
5/8 €

## UTSTÄLLNINGAR



S-  
Förmån  
3 €

### Tre fantastiska utställningar i Villa Royal

- Med S-Förmånskortet entrébiljetter till Villa Royal för 23 e (norm. 26 e). Barn under 15 år gratis i vuxens sällskap. **Ej Bonus.**

Villa Royal i Sastamala är ett unikt resmål. I biljettpriset ingår utställningarna *Kunglig prakt*, *Faraos gyllene skatter* och *Fabergé*.

Villa Royal, Kortejärventie 200, Sastamala.  
Biljetter: Vid entrén.  
Öppet: to och sö kl. 12-18, för grupper (på beställning) ti-sö.  
Mer info: 040 516 2453, [www.suomenvillaroyal.com](http://www.suomenvillaroyal.com)

## MÅNADENS FILM



S-  
Förmån  
15 %

### En familj – August: Osage County

- Med S-Förmånskortet biljetter till Finnkinos Månadens film för 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) i biografernas biljettkassor 1-31.3. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. **Ej Bonus.**

*En familj – August: Osage County* är en mörk, rolig och berörande berättelse om familjen Westons viljestarka kvinnor som livet har fört isär. En överraskande familjekris får kvinnorna att återvända till barndomshemmet i Mellanvästern och kvinnan som har fostrat dem. I rollerna bl.a. Meryl Streep, Julia Roberts, Ewan McGregor och Benedict Cumberbatch.

Mer info: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)

## HOTELLPAKET



S-  
Förmån  
9 €

### Musikalen Katri Helena i Kouvola

- Med S-Förmånskortet hotellpaket på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola fr 7,3, 28,3, 4,4 och lö 5,4 fr. 78,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 87,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till musikalen *Katri Helena*.

Den populära musikalen på Kouvola teaters stora scen handlar om Katri Helenas långa karriär.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.  
Bokningar och mer info: 020 123 4651 (8,35 cent/samt.+7,17 cent/min).  
Mer info om teatern: [www.kouvolanteatteri.fi](http://www.kouvolanteatteri.fi)

## HOTELLPAKET



**S-  
Förmån  
2/4,50 €**

### Neljä Ruusua på Puikkari

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till showen **Koti on tiellä (Vårt hem är på vägen)** på restaurang Puikkari i Kuopio **lö 15.3 för 18 e + expeditionsavgift (norm. 20 e + expeditionsavgift). Ej Bonus.**

Neljä Ruusua bjuder på gamla och nya örhängen. Restaurang Puikkaris dörrar öppnas kl. 21 och showen börjar kl. 24. Åldersgräns 18 år.

- Med S-Förmånskortet Original Sokos Hotel Puijonsarvis partypaket fr. 57,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 62 e). Begränsat antal rum.

I priset ingår inkvartering, frukost och entrébiljett till restaurang Puikkari.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/restaurang Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.  
Biljetter: [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi)  
Mer info: [www.neljaruusua.com](http://www.neljaruusua.com),  
[www.puikkari.fi](http://www.puikkari.fi), [puikkari@sok.fi](mailto:puikkari@sok.fi)  
Bokning och information om partypaketet:  
010 762 9500 (0,0828 e/samtal+  
0,1199 e/min), [sales.kuopio@sokoshotels.fi](mailto:sales.kuopio@sokoshotels.fi)

## Konsertpaket i Nyslott och S:t Michel

- Med S-Förmånskortet konsertpaket på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott fr. 104 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 108 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, konsertbiljett (Savonlinnasalen) och konsertbuffé på restaurang Wanha Kasino. Priset varierar enligt konsert och dag.

### Konsertpaket:

- *Suomi-Filmi i toner*, fr 21.3
- Jari Sillanpää *Liekeissä*-turné, lö 22.3
- Ryska arméns kör, balett och orkester, sö 23.3
- Juha Tapio *Lapilatsulia*-konsert, lö 5.4
- Erja Lyytinen, fr 11.4

- Med S-Förmånskortet konsertpaket på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel fr. 75 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 79,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till Jenni Vartiainens konsert lö 15.3 på Tähtitorni i köpcentret Stella.

## PÅ RESA

### Till S:t Petersburg med Allegro

- Med S-Förmånskortet kaffe/te och smörgås avgiftsfritt (norm. 7,50 e) i anslutning till Pohjolan Matkas tåg+hotell-resa till S:t Petersburg 1-4.5. Bonus på resans pris.

I priset fr. 520 e/pers. ingår tågresa Hfrs-S:t Petersburg-Hfrs (2 klass), busstransport med finskspråkig guide mellan Finlandiastationen och hotellet, inkvartering i dubbelrum av standardklass på valt hotell inkl. bufféfrukost, tillgång till Solo Sokos Hotel Palace Bridges badavdelning kl. 7-22 (för gästerna på Solo Sokos Hotel Vasilievsky kl. 9-22), gruppvisum och visumregistrering samt gruppreseförsäkring. Fantastiska utfärder mot tilläggsavgift. Transport till Helsingfors från flera orter i Finland.

Bokningar och mer info:  
[www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat) eller  
Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, från mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan expeditionsavgift.

- Med S-Förmånskortet konsertpaket på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel fr. 77 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 81,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till Cheeks konsert lö 5.4 på Tähtitorni i köpcentret Stella.

Original Sokos Hotel Seurahuone Nyslott, Kauppatori 4-6, Nyslott.  
Original Sokos Hotel Vaakuna S:t Michel, Porrassalmekatu 9, S:t Michel.  
Bokningar och mer info: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi),  
015 20 201/ravintolavaraukset.



**S-  
Förmån  
4/4,50 €**

## PÅ RESA



**S-  
Förmån  
4 €**

### Rundresa i Tyskland

- Med S-Förmånskortet en drinkkupong avgiftsfritt (norm. 4 e) på Finnlines fartyg i anslutning till Pohjolan Matkas rundresa Hamburg-Celle-Lübeck 23-26.6 och 30.9-5.10. Bonus på resans pris.

I priset fr. 704 e/pers. ingår båtresa Hfrs-Travemünde-Hfrs i dubbelhytt (B-klass), busstransport i Tyskland enligt programmet, inkvartering i dubbelrum på hotell inkl. frukost, 1 middag, guidade rundturer i Hamburg och Celle, guidad rundvandring i Lübeck, utfärd till Volkswagens upplevelsevärld i Wolfsburg samt finskspråkig reseledare under hela resan. Mot tilläggsavgift transport till Helsingfors hamn från flera orter i Finland.

- Med S-Förmånskortet en drinkkupong avgiftsfritt (norm. 4 e) på Finnlines fartyg i anslutning till Pohjolan Matkas rundresa Romantiska dalar 7-14.6. Bonus på resans pris.

I priset fr. 1 015 e/pers. ingår båtresa Hfrs-Travemünde-Hfrs i dubbelhytt (B-klass), busstransporter enligt programmet, inkvartering i dubbelrum på hotell inkl. frukost, 1 lunch, 2 middagar, besök och utfärder enligt programmet, rundturer och rundvandringar samt finskspråkig reseledare under hela resan. Mot tilläggsavgift transport till Helsingfors hamn från flera orter i Finland.

Bokningar och mer info:  
[www.pohjolanmatka.fi/smatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/smatkat) eller  
Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, från mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan expeditionsavgift.

## PÅ RESA



**S-  
Förmån  
8,50 €**

### Sov över i Stockholm

- Med S-Förmånskortet Viking Lines hotellpaket med inkvartering fr-sö på Clarion Hotel Stockholm fram till 30.3 fr. 105,50 e/pers. i dubbelrum (norm. 114 e). Bonus på resans hela pris.

I priset ingår utresa Åbo-Stockholm i B-hytt (morgonavgång), inkvartering i standardrum inkl. frukost samt återresa Stockholm-Åbo i B-hytt (kvällsavgång). Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls. Avgångar även från Helsingfors.

Bokningar och mer info:  
[www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) eller  
Viking Lines försäljningstjänst,  
0600 41 577 (1,75 e/besvarat samt.+lna/msa),  
[booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Produktkod FSHOT.

## ÖVRIGA FÖRMÅNER



**S-  
Förmån  
4/7 €**

### Skidutfärd i Koli

- Med S-Förmånskortet deltagande i Kolin Maisemahiihto (Koli Landskapsskidåkning) 1-2.3: vuxna 30 e (norm. 37 e), barn 12-17 år 10 e (norm. 14 e), barn under 12 år gratis. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet deltagaravgift för två dagar 45 e. Ej Bonus.

Kolin Maisemahiihto ordnas för 21:a gången i ordningen.

Anmälan på startplatsen eller på förhand:  
[www.maisemahiihto.fi](http://www.maisemahiihto.fi), [www.koli.fi](http://www.koli.fi).  
Inkvartering: Break Sokos Hotel Koli,  
020 123 4662, [sales.koli@sokoshotels.fi](mailto:sales.koli@sokoshotels.fi),  
[www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)

**S-  
Förmån  
2,70 €**

### Livsviktiga uppgifter

- Med S-Förmånskortet SOS-armband i stål i Finlands Röda Kors butik för 24,30 e + leveranskostnad (norm. 27 e + leveranskostnad). Ej Bonus.

Det nickelfria SOS-armbandet innehåller en remsa av vattentåligt papper avsedd för uppgifter om bäraren, hans eller hennes eventuella kroniska sjukdomar, allergier, mediciner etc. och kontaktuppgifter till bärarens anhöriga. I SOS-sortimentet finns även ett SOS-kort och ett SOS-armband i nylon för barn.

Beställning: [www.rodakorsbutiken.fi](http://www.rodakorsbutiken.fi), ange förmåns-koden 4MVEV3N5 på beställnings-kupongen, per telefon 020 701 2211 och i Finlands Röda Kors butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppet må-fr kl. 10-16.

**S-  
Förmån  
30 €**



### Inred med akustiktavlor

- Med S-Förmånskortet Sounds of Science-akustiktavlor i Eirikuva-tjänsten för 99 e (norm. 129 e). Förmånen gäller i mars.

Akustiktavlorna förbättrar akustiken och trivseln hemma och på arbetsplatsen.

Beställningar: <http://skanava.eirikuva.fi>

### Vårresa till Tallinn med Eckerö Line

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines vårresa till Tallinn med avgång sö-on under perioden 1.3-16.4 fr. 66 e/pers. (norm. 76 e). Bonus på båtbiljettens pris och inköpen ombord.

I priset ingår båtresa Hfrs-Tallinn-Hfrs med m/s Finlandia (däckplats) samt övernattnig i dubbelrum (Superior) på Original Sokos Hotel Viru inkluderar frukost.



**S-  
Förmån  
10 €**

Bokningar och mer info:  
[www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi), 0600 04 300  
(1,75 e/besvarat samt.+lna/msa).

## NYHETER

### Nya Mainio-hus



S-gruppens samarbetspartner Honkarakenne har lanserat 19 vackra och praktiska Mainio-timmerhus. Bland nyheterna finns mindre och större lösningar för fritidsboende - från bodar på 10 m<sup>2</sup> till villor med en yta på 100 m<sup>2</sup>. Mainio-timmerhusen ger Bonus: 10 % av köpeskillingen är bonusgrundande. Mer info: [www.mainiotalo.fi](http://www.mainiotalo.fi).

### Månadens fråga

Ägarkundernas frågor besvaras av serviceexpert Kirsi Qvarnström.

#### S-mobil har en ny avdelning som heter Förmåner. Vad innehåller den?

I avdelningen Förmåner i S-mobil kan du kontrollera de senaste förmånerna. Förmånerna i S-mobil motsvarar ägarkundsförmånerna i Oma S-kanava, med undantag för S-förmånerna som i huvudsak endast finns i S-mobil. Framöver kommer S-mobil även att innehålla förmånskuponger som kan laddas ned i mobiltelefonen.

Med hjälp av den avgiftsfria applikationen S-mobil kan du bland annat kontrollera ditt Bonussaldo och saldot på ditt S-Konto.

### NYHETER

#### Upplevelsen börjar på nätet

Tjänsten raflaamo.fi öppnar dörrarna till S-gruppens restauranger och Sokos Hotels förnyade webbsidor underlättar bokningen av hotellrum. De behändiga tjänsterna är tillgängliga från datorer, pekplattor och smarttelefoner.

"Nu kan man bland annat beställa tilläggsbäddar och extra tjänster via sokoshotels.fi. Varför inte beställa t.ex. frukost till rummet, spel till barnen eller pizza redan hemma?", säger marknadsdirektör **Outi Vitie** från kedjestyrningen vid SOK:s rese- och förplägnadshandel.

"Den nya tjänsten raflaamo.fi innehåller information om S-gruppens cirka 600 restauranger runt om i Finland", berättar marknadschef **Katri Sedoff** från kedjestyrningen vid SOK:s rese- och förplägnadshandel.

På sidorna finns basuppgifterna för varje restaurang: öppettiderna, läget och en länk till restaurangens egna webbsidor.

"Tjänsten innehåller också information om kampanjer och lokala evenemang samt en avdelning för kundrespons", säger Katri Sedoff.

[www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)  
[www.raflaamo.fi](http://www.raflaamo.fi)

#### Hälsningar från handelslaget!

I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen. Den här gången står Jukolan Osuuskauppa i turen.



## Ett piggt och aktivt handelslag

Lokala produkter och samhörighet är honnörsord för handelslaget Jukolan Osuuskauppa i Östra Finland.

**J**ukolan Osuuskauppa, som är verksamt i Rautavaara och Övre Karelen, är ett av S-gruppens minsta handelslag i fråga om såväl verksamhetsområde som antal ägarkunder, verksamhetsställen och anställda. De lokala produkterna utgör en betydande del av handelslagets försäljning.

"Hela två tredjedelar av vårt färska bröd kommer från lokala bagerier, vilket är unikt i Finland. De försäljningsmässigt viktigaste brödprodukterna är Porokylän Leipomos rågbröd som gräddas i stenugn och bageriet Pielispakaris karelska piroger. Den viktigaste enskilda frysvaran är en lokal köttprodukt, vilket visar att kunderna verkligen uppskattar närproducerade livsmedel", säger Jukolan Osuuskauppas verkställande direktör **Raija Rantanen**.

Handelslaget Jukolan Osuuskauppa, som är verksamt i kommunerna Nurmes, Juga, Valtimo och Rautavaara, har 7 800 ägarkunder och en personal på cirka 200 personer. Därtill sysselsätter handelslaget ett mindre antal vikarier under bland annat sommarmånaderna. Handelslagets 15 verksamhetsställen omfattar S-marketer, Sale-affärer, en S-Rauta-affär, ABC-trafikbutiker, hotellet Break Sokos Hotel Bomba med en karelsk by och några restauranger.

I förhållande till verksamhetsområdets storlek är Jukolan Osuuskauppa ett stort företag och därför spelar handelslaget en betydande roll som regional aktör. Den lokala närvaron och utvecklingen av det egna verksamhetsområdet återspeglas av bland annat olika samarbetsprojekt.

"Vi samarbetar med regionens läroinrättningar, vi stöder lokala idrotts- och kulturevenemang, vi deltar i olika turismprojekt och vi är aktiva inom regionens förenings- och handelskammarverksamhet", säger Raija Rantanen.

Vår devis kunde vara "En piggt och aktiv karelsare!", avrundar Raija Rantanen.

## LÄSARTÄVLING

### Tyck till och vinn kokboken Kodin suuri keittokirja av Hellapoliisi

Bland alla som deltar i marsnumrets läsartävling utlottar vi den finska kokboken *Kodin suuri keittokirja* av Hellapoliisi (Hällpolisen). Boken innehåller över 350 bildförsedda recept både till vardag och fest. Bokens författare, helsingforskokken **Kati Jaakonson** bjuder på recept alltifrån fisk-, kött- och broilerrätter till plockmat, desserter och bakverk.

### Vilken av artiklarna i denna tidning

- a) gillade du allra mest
- b) har du mest nytta av
- c) tycker du är onödig

I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.



### Så här svarar du:

Delta på webbplatsen [www.yhteishyväs.fi/osallistu](http://www.yhteishyväs.fi/osallistu) eller posta svarkortet senast **15.3.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 3/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nummer 5/2014.

Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.

## S-GRUPPEN: HANDELSLAG

### HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

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

### ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

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

### ADRESSÄNDRINGAR

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

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

### Observera:

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

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

### S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

010 76 5859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut) betjänar i alla frågor som berör ägarkundsposten må-fr kl. 8-20. Respons på både svenska och finska kan ges via responsid på [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).

## samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppplaga 2013, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

### UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

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

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut)

**Chefredaktör** Kai Ovakainen

**Mediechef** Kristiina Lindh

**Konceptchef** Tanja Kallio

**Matbilagan/konceptchef** Sanna Autio

**Producent** Enna Koivunen

**Ägarkundssidorna** Nina Räisänen

**Annonsbokning** Maija Owie

### REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

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

**Konceptchef** Kaisa Mikkola

**Producent** Marina Ahlberg

**AD** Liisa Seppo

**Grafiker** Esa Laukkanen, Pauli Salmi

**Bildredaktör** Sarri Kukkonen

**Omslagsbild** Kreeta Järvenpää

**TRYCKERI** Hansaprint/SA 3/2014

**REPRO** Aste Helsinki Oy



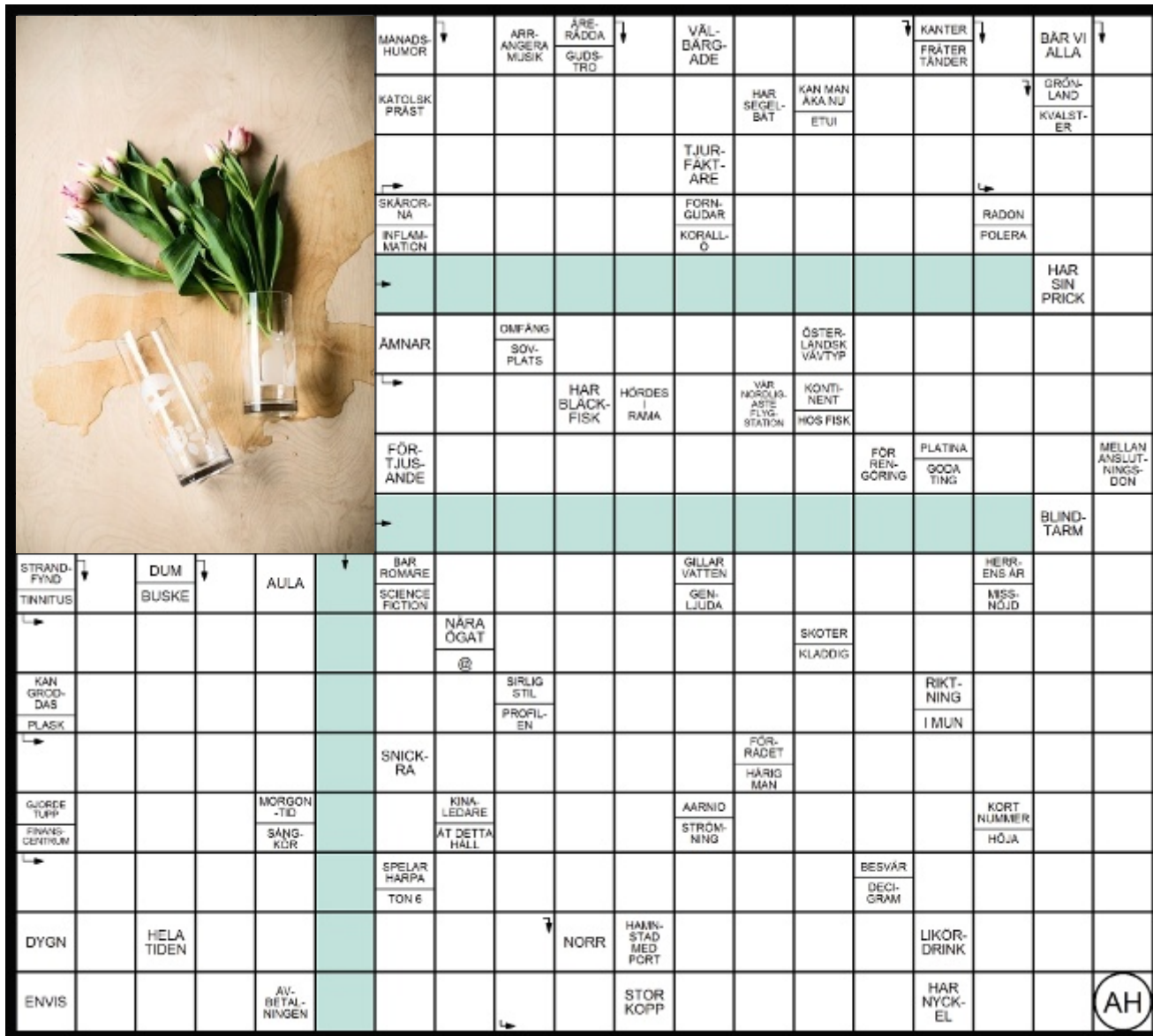
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 4/2014 utkommer 31.3.2014.

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

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



Bland alla lösningar som skickats in senast den 14 mars lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Obs! Märk kuvertet Kryss 3. Omärkta kuvert deltar inte i dragningen. Vänligen skriv tydligt. Sänd inte annan post i samma kuvert. Adressen är: Samarbetes redaktion, Kryss 3, PB 77, 00002 Helsingfors Lösningen till februarikrysset publiceras i nummer 4/14.

Namn:

Utdelningsadress:

Postnummer och adressort:



## Flickan som gjorde ett fynd

Hon hittade en fin förmån som gav betydande besparingar. Man kan hela tiden göra nya fynd, det är nämligen gott om ägarkundsförmåner.

Störst är antalet förmåner på webadressen S-kanava.fi, där de har grupperats enligt tema. De mesta aktuella förmånerna som riktats till dig väntar dig i Oma S-kanava – och nu har du dem alltid på fickan i S-mobil!

**Lönsamt att vara ägarkund!™**