



Bekanta dig med ägarkundsförmåner s. 41

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING FEBRUARI 2015

I Matbilagan
Köttbullebar och
11 olika mossorter

9

**TIPS OM
KÖP AV
GEMENSAM
BOSTAD**

**NYA UNDER-
SÖKNINGS-
METODER
FÖRBÄTTRAR
SERVICEN**

**KAVLA UPP
ÄRMARNA**

Inred bad-
rummet &
odla plantor

Rutans magi

TV-programmen som vi
väljer berättar överraskande
mycket om oss själva





TAAVI HEIKKILÄ,
SOK:s koncernchef

För en lättare vardag

Bakgrunden till uppkomsten av andelshandlar var behovet att hjälpa vanliga människor i deras dagliga liv. En drygt sekellång erfarenhet har visat att det är skäl att påminna om denna tanke allt emellanåt. Vi lever nu hårda tider i Finland. I S-gruppen vill vi att allt vi gör bidrar till att underlätta finländarnas dagliga liv.

Den brutala förändringen i handels verksamhetsmiljö är en verklig utmaning för oss. Vi har redan antagit utmaningen, men kanske inte på ett tillräckligt sätt. Den långvariga recessionen, den digitala omvälvningen och den skärpta konkurrensen har fört med sig krav som nu har fått oss att tänka om.

Vi har återvänt till grundtanken bakom andelsverksamheten. S-gruppens enda syfte är att ge den vanliga ägarkunden – alltså fyra av fem finländare – nytta och förmåner. Det är den bästa hjälp vi kan ge våra ägare i det dagliga livet.

Vi har kommit fram till denna enkla slutsats genom att beakta kundernas och vår personals åsikter. Utgående från dem har vi gjort klara strategiska val, och är nu redo att göra årtiondets största förändring.

Vi sänker priserna genast

Allt fler finländare har problem med att få pengarna att räcka till. Grundbehoven måste uppfyllas på sätt eller annat. Många drömmer om att vid sidan av de obligatoriska utgifterna ibland kunna unna sig en liten guldkant på tillvaron. Maten är ett av grundbehoven, och kan inte prutas på. Den tar en betydande del av mångas tillgångar. Om den delen var mindre, skulle det vara lättare att andas.

I S-gruppen sänker vi genast priserna på viktiga livsmedel för våra

kunder. Vi börjar på Prisma-kedjan. Sedan gör vi vårt bästa för att sänka priserna även i andra affärer. Det är inte lätt i en situation med ökande kostnader, men det är ett mål som vi håller fast vid.

Praktisk och inhemsk

Genom att ständigt förbättra vårt urval uppfyller vi alla behov. Vi har produkter för vardagsmat och fest, både bekanta och nya samt lite speciella. En hel del ekologiska varor, närproducerat och annat lokalt. Vi glömmer inte heller specialdieter, så du behöver inte gå hem från oss via grannbutiken.

Ansvarsfullhet och inhemsk produktion är centrala rättesnören i vår verksamhet. Vi är ett finländskt företag som satsar på inhemskt: nästan 80 procent av våra produkter har tillverkats i Finland. Vi har 42 000 yrkeskunniga försäljare som får sin utkomst hos oss och hjälper våra kunder att göra de rätta valen i varje situation.

Du har ägarens visitkort i fickan

Alla vi som har det gröna S-Förmåns-kortet i fickan, har en ägarandel i andelshandeln. Det är en källa till nytta och förmåner. Ägarkunderna behöver inte hålla ett öga på varierande aktiekurser, deras behållning är av en mer övergripande natur. I den ingår även en ekonomisk återbäring till ägarerna.

8

Rutans magi

Många identifierar sig med personer som de ser i TV-program

I det här numret

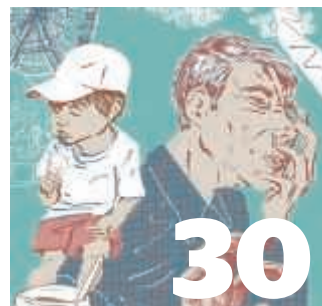
- 13 Färdig för träning**
Prestations- och rörelsemätande utrustning tillsammans med musik sätter fart på träningen
- 14 Bit för bit**
Pigga upp badrummet med trevliga detaljer och stiliga färger
- 18 Naturlig sötma**
En bioadlare och tusentals bin – så här tillverkas honungen
- 24 Kundens värdefulla åsikt**
Genom att delta i undersökningar och enkäter får kunden bättre service
- 29 Dags att så**
Fem tips för dem som står i beråd att så
- 30 Alla människor bär på en historia**
Att skriva om sitt liv är som att ge sig ut på ett spännande äventyr
- 34 Fräsch och fyllig kvarg**
Kvarg med låg fetthalt är hemmakockens trogna vän
- 36 Mitt, ditt eller vårt bostadslån?**
Köp av gemensam bostad är ett stort steg i ett parförhållande

I varje nummer

2 Välkommen 6 Bra att veta 21 Månadens kolumn 22 Teknik & fakta 33 Varsågod!
39 Snygg & fräsch 40 På jobb hos dig 41 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss

**Matbilagan**

Fakta om olika tesorter





KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Goda och svåra beslut

I föregående uppslag skriver SOK:s koncernchef **Taavi Heikkilä** om en viktig sak. Om du redan bläddrade förbi sidan, lönar det sig att snabbt gå tillbaka.

Koncernchefens budskap är tydligt: inom kort kommer vi att göra ännu mer för att betjäna våra ägare – för att underlätta vardagen för dig och många av dina grannar. Matpriserna hör till de saker som mest påverkar vårt dagliga liv. Därför lovar Taavi Heikkilä att S-gruppen kommer att klart sänka priserna på livsmedel som är viktiga för våra ägare. Förändringen börjar i Prisma-affärerna.

Beslutet är väl motiverat i en period då ekonomins kalla vindar far hårt fram med Finland. Exporten går trögt, beskattningen har stramats åt, och många har knapp ekonomi. Samtidigt visar detta att S-Förmånskortet är ägarkundens visitkort. Varje ägare kan själv bedöma kortets värde enligt den nytta det erbjuder.

Bakom detta beslut ligger mycket arbete, i syfte att göra vår verksamhet effektivare.

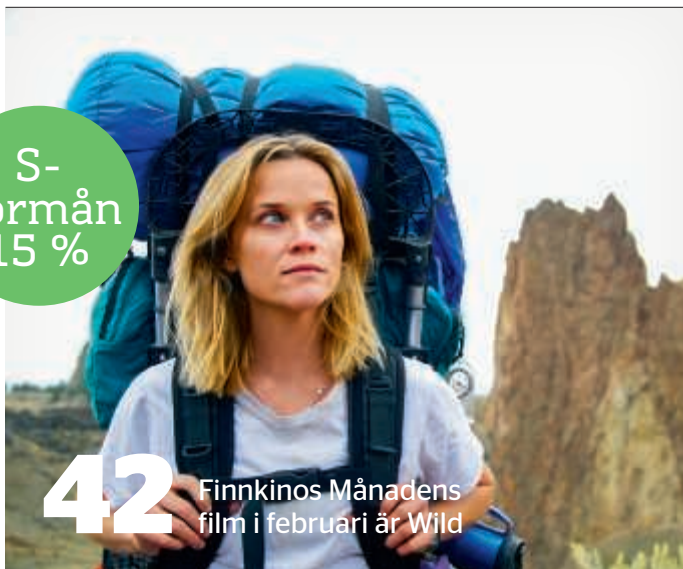
Effektivitet och jakten på besparingar har alltid sin avigsida. När vi strävar efter effektivitet och sänker priser, måste vi samtidigt ändra våra gamla metoder. En sak som kommer att beröras är tidningen *Yhteishyvä* / *Samarbete*.

I år kommer pappersversionen av *Samarbete* bara sex gånger, alla jämna månader. Vi vet att beslutet är beklagligt i synnerhet med tanke på de läsare, för vilka datorer och smarttelefoner är en främmande värld.

Förändringen har dock även goda sidor. *Samarbete* kommer att kunna reagera på intressanta teman snabbare och smidigare än förut. Det kommer att finnas mer innehåll på nätet: alltså artiklar, recept och tävlingar – i ett ständigt flöde. Vi hoppas att så många som möjligt av er hittar fram till dem i år.



S-
Förmån
15 %



42 Finnkinos Månadens film i februari är Wild

Nyheter och förmåner i februari

- 41 Teater:** Ostyriga Amadeus på Seinäjoki stadsteater
- 42 Musik:** Pori Jazz jubileumsår
- 43 På resa:** Åbo-Stockholm-kryssning med Viking Line
- 44 Övriga förmåner:** Alla hjärtans dagskort med Virpi Pekkalas illustrationer i Finlands Röda Kors butik

I ÅR UTKOMMER PAPPERSVERSIONEN AV SAMARBETE SEX GÅNGER

Varje år skickas den tryckta pappersversionen av *Samarbete* hem till ägarkunderna sex gånger. Detta sker de jämna månaderna, det vill säga i februari, april, juni, augusti, oktober och december. I den personliga delen av ägarkundsposten finns dessa månader en bonusberäkning för två månader åt gången.

Innehållet i *Samarbete* minskar inte, trots att papperstidningen kommer ut färre gånger. Det ständiga innehållsflödet, såsom recept och artiklar finns på Yhteishyvä Live. Tjänsterna fungerar via dator, surfplatta och smarttelefon. På Yhteishyvä Live hittar du även länkar till annan ägarkundspost, som till exempel den personliga bonusberäkningen och aktuella ägarkundsförmåner.

I mars bjuder Yhteishyvä Live på följande:

- Presentation av vårens piggaste kläder
- Musiken gör tankearbetet effektivt
- Så blir du en bättre förhandlare
- Varför blev motionen så allvarlig?
- Företagarens ABC - tips för att grunda ett litet företag

Gör så här för att bli informerad om förmåner och för att kunna läsa *Samarbete* även i fortsättningen

Då mängden av pappersutskick minskar, är det skäl att se till att förmåner och aktuella bonusuppgifter kommer fram. Vi kan ge information om utbetalad Bonus och aktuella förmåner endast till kunder som gett oss lov att skicka nyhets- och kampanjmeddelanden till deras e-postadress. Uppdatera dina kunduppgifter nu:

1. Logga in på Oma S-kanava och gå till sidan Kunduppgifter.
2. Uppdatera din e-postadress i dina kunduppgifter.
3. Kryssa för punkten: Nyhets- och kampanjmeddelanden får skickas till min e-postadress.
4. Håll din e-postadress uppdaterad även i fortsättningen. Du får all aktuell information till din egen adress och kan utnyttja dina förmåner!

Om du gör så här får du varje månad information till din e-postadress om aktuella förmåner och utbetalad Bonus samt om nytt och intressant innehåll i *Samarbete*. Kunduppgifterna kan du även uppdatera vid kundtjänstdisken när du är på uppköp (i Prisma- och större Sokos-affärer) eller genom att ringa till S-gruppens ägarkundtjänst, tfn 010 76 5859 (må-fr kl. 8–20, pris: 0,088 euro/min). Mer information: s-kanava.fi/kontakt

Kölden renar

Februari är en utmärkt tidpunkt för storstädning. Låt alla täcken och mattor fräschas upp i snödrivan.

Även om den torra luften i våra hem till stor del eliminerar dammkvalstren, lever dessa släktingar till spindlarna fortfarande i våra sängar. Det går bra att göra sig av med dem på vintern, för dessa oönskade gäster fryser ihjäl då det är kallt. Samtidigt blir täcken och mattor vädrade.

Men det krävs en riktig köldknäpp. Till exempel vid 18 graders köld måste sängkläderna vara ute 24 timmar, vid 28 grader minst sex timmar. Dammkvalstren får du även bukt med i en torr bastu vid 60 grader. Efter en timme i bastun kan sängkläderna ännu vädras utomhus. Resårsängen och bäddmadrassen kan gärna dammsugas varje gång lakanen byts. Örngott bör bytas var eller varannan vecka, lakan kan bytas mer sällan. Sängen kan även fräschas upp genom att vädra sängkläderna utomhus.

Dynor bör tvättas ett par gånger och täcken en gång per år. Om bäddmadrassen är smutsig, är det skäl att låta den tvättas på tvättinrättning. En stor bäddmadrass skadar lätt din tvättmaskin.

Kall behandling av stickade produkter

Yllekläder behöver inte tvättas ofta, kölden gör dem härligt fräscha. Häng upp dem och låt dem vara ute i kölden minst en halv timme. Vädra även skåp och garderober då det är kallt. Öppna fönstret och lämna skåpdörrarna öppna.

Vägglössen ovälkomna gäster

Tack vare en god hygien har vägglössen försvunnit från de finländska hemmen. Men nu kommer de tillbaka i resväskorna efter utlandsresor. Kölden tar även kål på vägglössen. Sätt ut kappsäcken med innehåll: vägglusen dör på två timmar vid 17 minusgrader och vid 18 köldgrader på en timme.

KÄLLA: FINSKA MARTHORNAS RÅDGIVNINGSTJÄNST

SARRI KUKKONEN

I nödens stund

Nödnumret 112 betjänar alltid när någons liv, hälsa, egendom eller omgivning är i fara. Det är bättre att ringa än att undra om det gäller en nödsituation. Faror kan undvikas genom att vara förutseende. På främmande platser kan du i förväg ta reda på ditt läge till exempel med hjälp av nödcentralens kartkoordinattjänst. Gatuadressen och kommunen är de viktigaste platsuppgifterna i en nödsituation.

112-evenemang ordnas på olika orter 9-15 februari.

Ring till 112

- om du är vittne till en olycka eller en brand
- om en ambulans eller ett myndighetsfordon genast behöver skickas till platsen
- om du ser att ett brott håller på att ske eller har skett.

KÄLLA: NÖDCENTRALSVERKET, WWW.112.FI.

IDA NISONEN



Eveliina Salmela har flera somrar arbetat på S-gruppens verksamhetsställe.

I februari kan du börja söka sommarjobb i S-gruppen

S-gruppen är en av de koncerner i Finland som anställer mest ungdomar. Var och en av S-gruppens 20 regionala handelslag hör till de största arbetsgivarna inom sin region.

”I fjol hade S-gruppen sammanlagt 14 000 unga sommarfåglar, och ingenting tyder på att antalet skulle ändra mycket inkommande sommar”, tror arbetsmarknadschefen **Nina Meincke** på SOK.

Ansökningstiderna för sommarjobb i S-gruppen varierar beroende på det regionala handelslaget.

”Från slutet av februari lönar det sig att hålla ett öga på det regionala handelslagets annonser på S-kanava.”

Största delen av sommarjobben finns i dagligvaruhandeln, till exempel på S-marketar, samt i Prisma-, Sale- och Alepa-affärer. Alla 14 år fyllda kan ansöka om sommarjobb i S-gruppen.

Fördelar då man ansöker om sommarjobb är enligt Meincke raskhet, nyfikenhet, glatt kundbemötande, samarbetsvilja och vilja att lära sig nya saker.

Läs mer på adressen www.s-kanava.fi > Till platssökande.

Alla hjärtans kram

”Vändagen” firas den 14 februari. Fira den genom att ge din medmänniska en kram. Att krama en nära vän är hälsosamt, för då du kramar producerar kroppen oxiton, som är ett välbegagshormon. Samtidigt sänks blodtrycket, minnet fungerar bättre och stressen minskar, konstateras i en undersökning gjord av det medicinska universitetet i Wien.

MIKA KAINU



I den här serien berättar vi hur S-gruppens restauranger och hotell förbättrar sin service.

Hur beaktas synskadade i S-gruppens restauranger?

”Vi har punktskriftsmenyer för synskadade på alla Rosso- och Fransmanni-restauranger i landet. Syftet är att erbjuda synskadade samma service som de andra kunderna får. Menyn planeras och framställs i samarbete med Synskadades Centralförbund. Punktskriftsmenyerna behövs

regelbundet, och kundresponsen har varit positiv. Vi har fått beröm för att synskadade har beaktats på våra restauranger. Vi försöker även planera restaurangerna så, att alla, även synskadade, lätt ska kunna röra sig i dem”, berättar **Merja Helistö**, chef för Rossokedjan.

Toppluvorna i mösstävlingen delades ut

Genom Rädda Barnen rf har toppluvorna som deltog i *Samarbetes* och Novitas mösstävling fått nya ägare. **Anu Huovinen**, som är Rädda Barnen rf:s regionchef i Mellersta Finland, berättar att toppluvorna donerades till familjer som stöds av organisationen.

”Bland mottagarna finns barn, ungdomar och familjer som är mindre bemedlade eller som av andra orsaker behöver stöd”, säger Huovinen.

Hon tycker att donationen är en fin gest.

”Toppluvan är en gåva som innehåller värme både konkret och symboliskt.”

I mösstävlingen deltog 415 nya toppluvor i september-oktober 2014.



MINNA KURJENLUOMA

Citaten och procenttalen har tagits från den enkät om TV-tittande som Yhteishyvä.fi utförde i oktober-november 2014. I enkäten deltog 3 482 läsare.

Vid inspelningen av programmet Tuubi fick också publiken medverka som tv-stjärnor.

RUTANS magi

Finländarna älskar TV. Så mycket att de tittar på TV i genomsnitt tre timmar per dag. Trots att detta förefaller mycket, är det skäl att påminna att tiden som används till TV-tittande inte är bortkastad tid; televisionen berättar nämligen vem du är.

Hela 3,3 miljoner finländare håller andan i februari 1979, då **Spede Pasanen** öppnar ett kuvert prytt med bokstäverna MS. Efter en tystnad som känns lång, hostar Pasanen till och meddelar att **Päivi Uitto** från Uleåborg utsetts till Miss Finland.

Även om Päivi Uittos namn kanske inte lämnade djupa spår i nationens gemensamma minne, skrev hennes seger finländsk TV-historia; inget annat program har lockat så många tittare. Här bör dock påpekas att det i slutet av 1970-talet fanns bara två TV-kanaler och att programmen var så få att folk ivrigt tittade på det som erbjöds.

Nu är situationen en annan. Det finns 14 gratis-

kanaler, och att bara studera programutbudet tar tid. Det är länge sedan programmen bara sändes i några timmar ett par dagar i veckan. Då var vilken TV-sändning som helst ett evenemang.

Byggklossar. Enligt Finnpanels mätning av TV-tittandet spenderade finländarna i medeltal tre timmar och två minuter i dygnet framför TV-apparaten år 2013.

För tittaren är televisionen inte bara bakgrundsljud eller verklighetsflykt, de program vi ser på formar även vår identitet, säger ekonomie doktor **Jenniina Sihvonen** från Vasa universitet. Hon disputerade år 2012 om konsumenternas förhållande till sina favoritprogram. ●●●

Minns du dessa höjdpunkter inom finländsk television?



'55

Helsingfors Tekniska högskolas TV-klubb sänder Finlands första offentliga TV-sändning den 24 maj 1955.

'56

Den regelbundna sändningsverksamheten påbörjas hösten 1956, två kvällar i veckan, torsdag och söndag. Tvåtimmarsprogrammet börjar kl. 19.30.

Rundradions provsändningar inleds år 1957.

'57

År 1957 grundas även Oy Mainos-TV-Reklam Ab som hyr sändningstid av Suomen Televisio (Finlands Television).



Barnens favorit: Kylli uppträder första gången i ett barnprogram i Finlands televisions provsändningar redan år 1957. Kylli-tantens första program hette Tenavakanava, Kärpänen och Satu-sivellin.

'58

Nyårsdagen 1958 inleder Rundradion sina regelbundna TV-sändningar under namnet Suomen Televisio (Finlands Television).

'59

Dagliga nyhets-sändningar inleds med det första Kamerakierros-programmet 1959.



●●● Enligt Sihvonen spelar televisionen en viktig roll särskilt i under 20-åriga personers liv.
"Medierna har en stor betydelse. Få ungdomar är så djupt inne i arbets- eller familjelivet, att dessa skulle räcka till som byggklossar för det egna jaget. Televisionen skapar rollmodeller, väcker känslor och bygger upp tittarens identitet med hjälp av dessa."

Mellan olika typer av TV-innehåll finns enligt Sihvonen betydande skillnader i fråga om prestige: de som tittar på underhållning upplevs lätt som sämre mediekonsumenter.

"Många urskuldade sig då de berättade att de tittade till exempel på Big Brother."

Då man undersöker TV-tittandet är det även viktigt att fråga vilka andra som är intresserade av programmet. I Sihvonens undersökning framgick till exempel att de som tittar på Mad Men ansågs framgångsrika och intelligenta, modeintresserade unga kvinnor följde programmet Muodin huipulle (Project Runway) och Salatut elämät (Dolda liv) tittade hela folket på.

I andras ögon är du vad du tittar på. En trogen konsument av Teema-kanalen lever sannolikt ett mycket annorlunda liv än en person som trivs på Jim-kanalen.

Het potatis i kafferummet. Hösten 2014 var det i synnerhet Dansa med stjärnorna, Putous, Vain elämää och Posse som fick de högsta publiksiffrorna. Enligt forskaren har dessa program gemen-

samt att de är väl marknadsförda helheter, som lyfts fram i medierna redan före den första sändningen.

"Då hela mediehuset med sina radiokanaler har tagits med i marknadsföringen, lyckas man skapa en allmän uppfattning om att man inte får missa programmet", säger Sihvonen.

Ett av människans grundbehov är att känna tillhörighet och gemenskap. En del tittar därför på populära program bara för att kunna delta i diskussionerna till exempel i kafferummet på arbetsplatsen. Presidentens mottagning på självständighetsdagen är varje år det program som drar mest TV-tittare. Nästan två miljoner ögonpar följer med handskakningsceremonin, som alla egentligen känner till på förhand.

Vi behöver nöjesprogram. I maj har det gått 60 år sedan den första finländska TV-sändningen. Från allra första början fick televisionen en viktig folkbildande uppgift. Då en nordisk välfärdsstat byggdes upp efter kriget sågs apparaten som tronade på paradplatsen i vardagsrummet som en symbol för modernisering och den nya tiden, berättar docent **Iiris Ruoho**, medieforskare vid Tammerfors universitet. Televisionen fungerade som ett fönster mot den övriga världen, men förstärkte samtidigt den finländska identiteten. Vid sidan av nyhets- och aktualitetsprogrammen satsade man på underhållning, och under svåra perioder t.o.m. mer än normalt.

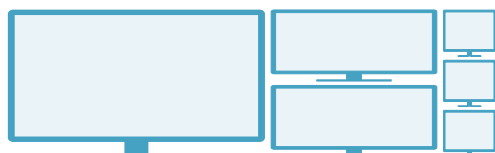
Henry Bacon, professor i film- och TV-vetenskap vid Helsingfors universitet, säger att det i synnerhet i svåra förhållanden, så som ekonomisk recession, har funnits ett behov av program som gör det möjligt att glömma vardagen.

Topp 5: Vilken inhemsk TV-serie vill du helst ha tillbaka?

1. Karpolla on asiaa
2. BumtsiBum!
3. Metsolat
4. Puhtaat valkeat lakanat
5. Poliisi-tv

Topp 3: Vilka program tittar du helst på?

1. Nyheter och väderlek
2. Filmer
3. Utländska TV-serier



'61 Jaakko Jahnukainen Levyraati (Skivråd) börjar år 1961. Programmet sändes ända till 2005.

'63 Första sportprogrammet Urheiluruutu sänds 1963.



'64

Spede Pasanen börjar med sina sketchprogram i TV på 1960-talet.

'69 Presidentens nyårstal 1969 påbörjar de programmässiga provsändningarna med färg-tv. Samma år betalas den miljonte TV-avgiften.

'65 TV-nytt började sändas den 5 april 1965.



'71

Lauantaitanssit (Lördagsdansen) 1971-1985 är ett av Finlands genom tiderna populäraste program.

Lottodragningen televiseras första gången i januari 1971. På bilden Lotto-flickan Hilikka Kotamäki.



'77

Första Pikku Kakkonen (Lilla tvåan) ser dagens ljus 1977. Pelle Hermanni besökte programmet under åren 1978-1988.



Timo Tikka (till vänster), Anna Klemelä och Tuomas Sarkkinen ser varje vecka på TV tillsammans.

I sällskap med zombier

De tjugofåriga kamraterna **Anna Klemelä**, **Tuomas Sarkkinen** och **Timo Tikka** förstår inte vanan att titta på TV och samtidigt knäppa på olika smartapparater.

”Är inte idén just att göra något tillsammans? Vi skulle lika bra kunna spela squash eller gå på en öl, men vi tittar på TV tillsammans”, säger Tikka.

Då trion samlas varje vecka för att titta på den amerikanska serien *Walking Dead*, får telefonerna vara i fred. Kommentarer görs i samma soffa utan hashtags, och om episoden är riktigt spännande, sitter de tysta. Ofta kokar de kaffe, idag knappar de även på kex. Det trivsamma vardagsrummet i Helsingfors Vallgård är stämningsfullt och mörkt. I TV-rutan knacker en skabbig zombie på bilfönstret.

Den prisbelönade serien *Walking Dead* berättar om människor som har klarat sig ur en förödande zombie-epidemi. I serien finns en ständig känsla av fara, men trion är mindre intresserad av de levande döda än av den psykologiska sidan, alltså av hurdana moraliska val personerna gör i exceptionella situationer.

Kamraterna träffades i gymnasiet. För ett par år sedan märkte de att var och en på sitt håll hade följt med serien. Det var lätt att ordna gemensamma *Walking Dead*-kvällar, då alla var med på noterna. Nu tittar de på den femte säsongen, som visas i Finland bara en dag senare än i USA.

Klemelä medger att säsongsslutet oroar, eftersom det följs av ett stort

socialt tomrum. Ett nytt program måste planeras till måndagskvällarna. Sarkkinen, som står värd för tittandet, föreslår att trion borde hitta en annan serie att se på tillsammans.

”Eller så kan vi titta på zombiefilmer i samma stil som *Walking Dead*”, fortsätter han.

Kamraternas TV-klubb är inte helt stängd för utomstående. Om någon bekant vill komma med, skulle han eller hon få genomgå ett lekfullt prov, med frågor om de viktigaste händelserna under tidigare säsonger och relationerna mellan personerna. Ingenting kan irritera en erfaren tittare mer än dumma frågor om programmet.

”Och så kan typen ha med sig till exempel chips”, föreslår Tikka.



'81 Karpolla on asiaa tar upp missförhållanden i finländarnas liv under åren 1981–2007.



'85 1985 börjar frågesportprogrammet *Kymppi-tonni* som skräddarsytt för Riitta Väisänen.



Napakymppi samlar stora tittarskaror under åren 1985–2002.

'89 Poliisi-tv:s sändningar börjar 1989. Också *Huomenta Suomi* påbörjar morgon-tv-sändningarna år 1989.

'93 MTV får sitt eget sändningstillstånd 1993 och flyttar över sin kommersiella verksamhet till den tredje kanalen (MTV3).



'95

'95 Rundradions populära serie *Kotikatu* börjar 1995.

'97 Nelonen får sändningstillstånd 1997.

Musikprogrammet *BumtsiBum* sänds under åren 1997–2005.

BUU-klubben sänds för första gången 1997.

●●● ”Dessutom har det i ett land med en liten befolkning varit nödvändigt att göra mångsidiga program med en liten budget utan att kvaliteten blir lidande”, konstaterar Bacon.

Enligt Bacon har principerna för public service, som uppställts för Rundradion, bidragit till att göra det inhemska TV-utbudet mångsidigt. I Yles fall ingår i principerna för public service att bjuda på information, uppfostran och underhållning.

”Vårt programutbud är bredare än i USA, för den offentliga finansieringen förutsätter ett mångsidigt innehåll, och produktionen av underhåll är inte koncentrerad endast till reklamfinansierade kanaler”, kommenterar Bacon.

Han säger att televisionen förväntas bjuda tittarna på hela skalan av sak- och känslorinnehåll. Programmen ska innehålla både sådant som tittarna kan identifiera sig med, men även överraskande moment. En dylik kombination får tittarna på kroken.

”Komedier har också sin betydelse.

Man kan inte begära att alla program ska kräva en intellektuell ansträngning från tittarens sida.”

Sihvonen, som undersöker konsumentbeteendet, säger att det i programmanuskripten förekommer en hel del arketyper och gestalter från urgamla historier.

”Alla känner igen en antihjälte, vars utveckling är fängslande att följa med. Även om personernas liv känns främmande, kan var och en genom dem reflektera över sina egna val och sin livssituation.”

Självvald prime time. Sändningstiderna är inte längre viktiga enligt medieforskaren Iris Ruoho. Medieteknikens utveckling ändrar tittarvanorna, och allt flera skraddarsyr sin egen TV.

”Inspelade apparater samt tjänster som Yle Arenan och Netflix binder inte tittandet till tid eller rum. Genom att smarttelefonerna och surfplattorna blivit vanliga, har man i praktiken tillgång till TV-program hela tiden.”

Den bästa tittartiden, prime time, beror numera på konsumenten själv. Den avancerade tekniken har dock enligt Ruoho inte lyckats eliminera den speciella dramatik som bara en direktsändning kan ge. Ett mål känns fortfarande bäst då den blåvita spelaren höjer armarna i segergest samtidigt som publiken gör det hemma i soffan.

Ruoho berättar att ungdomar som vuxit upp med internet bygger sin egen TV redan nu, men i de äldre åldersklasserna håller man fast vid vissa ritualer. Det visar till exempel kvällsnyheterna på TV1, som finländarna troget tittar på.

Interaktivitet. Enligt forskarna är det svårt att definiera hurdana TV-tittare vi finländare är. TV tittar man på från olika utgångspunkter. Tittandet uppfyller olika behov. Men säkert är att televisionen har makt.

Det har sagts att det gemytliga deltagandet i tävlingen Tuttu juttu hjälpte **Martti Ahtisaari** att bli president 1994, och knappast skulle rapparen **Cheek** ha fyllt hela Olympiastadion utan den populära serien Vain elämää.

Ruoho tror att televisionens makt har ökat ytterligare under de senaste åren tack vare sociala medier. Numera finns bara några få aktualitetsprogram som inte lockar tittarna att producera eller kommentera innehåll till exempel med twitter-meddelanden.

”Mediebolagen hittar hela tiden på nya sätt att få tittarna med. Sociala medier möjliggör interaktion, som i sin tur skapar känslan av att höra till någonting”, funderar Ruoho. •

FÖR ARTIKELN INTERVJUDES ÄVEN PUBLIKFORSKAREN JUHA HAARAMO FRÅN RUNDRADION.

65 %

tittar på TV under prime time, alltså kl. 18-21.

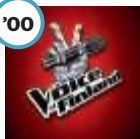
55 %

anser att TV är en fritidssysselsättning.

33 %

tycker att TV-tittandet minskar på tiden för sömn och motion.

'00



2000-talet är en guldålder för TV-koncept. Till Finland har vi fått bl.a. Idols, Voice of Finland, Dansa med stjärnorna, Big Brother samt Selviytyjät Suomi. Duudsons blir folkets favoriter.

'01

Finlands svenska television, FST, blev en egen digital kanal 2001.

'02

Första avsnittet av Strömsö sänds 2002.



'06

Finland och Lordi vinner Eurovision Song Contest år 2006.



'07

Statsrådet beslutar om övergång från analoga till digitala sändningar 31.8.2007.



'10

Första säsongen av Putous visas 2010.

'12

FST bytte namn till Yle Fem fr.o.m. mars 2012.

'13

2013 ändras Yles finansieringsmodell. Tv-licensen ersätts av Yle-skatt.

KÄLLOR: YLE / MUISTIKUVAPUTKI SAMT WIKIPEDIA.

SAMMANSTÄLLNING
HEIDI HÄNNINEN
FOTO MINNA KURJENLUOMA
OCH VARULEVERANTÖRERNA

FÄRDIG FÖR TRÄNING

Prestations- och rörelsemätande utrustning tillsammans med musik sätter fart på träningen.



CIELOS AKTIVITETSARMBAND PRO1 (även på den stora bilden) gör det lätt att hitta rätt aktivitetsnivå. Armbandet uppmanar dig bland annat att röra på dig om du har suttit för länge. Finns även som svart. 39,95 €. Prisma.



PHILIPS SHQ3200/10 SPORT IN-EAR-ÖRONSNÄCKKORNAS patenterade, justerbara öronbygel håller snäckorna på plats när du tränar. Snäckorna har mjuka och behagliga silikonproppar. Tre proppstorlekar. 39,95 €. Större Prisma-affärer.



SPORTBÄLTET WAVE är elastiskt och vattenavvisande. Det justerbara bältet, som är behagligt att använda, har två vattentäta fickor med blytlås för förvaring av bland annat mobiltelefon och nycklar. 74-160 cm. 19,95 €. Större Prisma-affärer.



SONYS MDRAS700BTL BLUETOOTH-NFC HÖRLURAR MED NACKBYGEL lämpar sig för alla väderleksförhållanden. Hybridelementsyste- met står som garanti för god bas- och diskant- återgivning. Hörlurarna har 30 mm:s högtalar- element och upp till 9 timmars batteritid. 99,95 €. Större Prisma-affärer.



POLARS PULSMÄTARE M400 med GPS lämpar sig för tuffa tag dygnet runt. 189 €. Prisma.



ARMHÅLLAREN WAVE har plats för både mobiltelefon (4-4,8 tum) och nycklar. 19,95 €. Prisma.

FOTO SARRI KUKKONEN
OCH VARULEVERANTÖRERNA

Bit för bit

Fräscha ränder, glänsande
svart och svalkande vitt.
Bygg upp inredningen
i badrummet bit för bit
enligt stilen i ditt eget hem.





OVAN Koski-badrumsserien är en matt svart helhet från stomme till handtag. Bänkskåp, 429 €. 1 000 mm. Pyramidlavoar, 299 €. 1 000 mm. Gjutmarmor. Cubix-handtag, 9,95 €. Färg: svart. Spegel med LED-lampor, 299 €. 900 x 700 mm. Högt skåp med en dörr, 329 €. REG. Kodin Terra och S-Rauta. Beställningsvaror. Möbelgruppen bärs in vid leverans, 50 €. Kran. Oras Optima. Kodin Terra och S-Rauta.

VIDSTÅENDE SIDA Nero-wc-borste, 9,95 €. Nero-pumpflaska för tvål, 4,50 €. Nero-tvålköpp, 2,95 €. Nero-tandborstmugg, 2,95 €. Minea-handduk, 4,95 €. 50 x 70 cm. Alla produkter ur House-serien. Prisma. Tvålen, tandborsten och blommorna är rekvisita från Prisma och Sokos.

UPPE TILL HÖGER Svartvit handduk Pick'n Mix Shakki, 6,95 €. 50 x 70 cm. Badhandduk Pick'n Mix Shakki, 16,95 €. 70 x 140 cm. Större Prisma-affärer. Svart badrumsmatta Twist, 19,95 €. 50 x 80 cm. Steely-wc-borste, 16,95 €. Steely-pumpflaska för tvål, 7,95 €. Steely-tvålköpp, 5,95 €. Steely-tandborstmugg, 5,95 €. Prisma. Alla produkter ur House-serien. Tvålen, badankan, hygien-produkterna och blommorna är rekvisita från Sokos och Prisma.

NERE TILL HÖGER Lumi-badrumsserien är blank och skiner bokstavligen. Bänkskåp, 349 €. 800 mm. Pyramidlavoar, 249 €. 800 mm. Gjutmarmor. Ottimet-handtag, 16,95 €. 256 mm. Färg: vit. Spegel, 49,10 €. Facettslipad. Halvhögt skåp, 179 €. Bordsskiva av gjutmarmor till halvhögt skåp, 119 €. REG. Kodin Terra och S-Rauta. Beställningsvaror. Möbelgruppen bärs in vid leverans, 50 €. Kran. Oras Cubista. Kodin Terra och S-Rauta.





UPPE TILL VÄNSTER Beige badrumsmatta Minea, 10,95 €. 50 x 70 cm. Beige Minea-gästhandduk, 2,50 €. 30 x 50 cm. Beige Minea-badhandduk, 12,95 €. 70 x 140 cm. Beige Minea-bastuhandduk, 19,95 €. 100 x 150 cm. Beige och vit badhandduk Tähti, 14,95 €/st. 70 x 140 cm. Beige och vit handduk Tähti, 4,95 €/st. 50 x 70 cm. Kupla-pumpflaska för tvål, 6,95 €. Kupla-tandborst-mugg, 5,95 €. Kupla-tvålköpp, 5,95 €. Kupla-wc-borste, 12,95 €. Större Prisma-affärer. Alla produkter ur House-serien. Tvålen och blommorna är rekvisita från Sokos och Prisma.

OVAN Usva-badrumsserien ger kontrast till det ljusa badrummet. Bänkskåp, 329 €. 600 mm. Pyramidlavoar, 229 €. 600 mm. Gjutmarmor. Profiili Silvo-handtag, 7,95 €. LED-ramspegel, 259 €. Halvhögt skåp, 179 €. Inkluderar mekanism som håller skåpdörren öppen. REG. Kodin Terra och S-Rauta. Beställningsvaror. Möbelgruppen bärs in vid leverans, 50 €. Safira-kran. Oras. Kodin Terra och S-Rauta.

NERE TILL VÄNSTER Meri-badrumsserien har klassiska inramade dörrar och halvmåneformade handtag. Bänkskåp, 449 €. 600 mm. Lavoar av porslin, 139 €. 600 mm. Gila-handtag, 7,95 €. Kromstål. Spegel, 49,10 €. Facettslipad. Högt skåp med en dörr, 339 €. REG. Kodin Terra och S-Rauta. Beställningsvaror. Möbelgruppen bärs in vid leverans, 50 €. Safira-kran. Oras. Kodin Terra och S-Rauta.

”Kombinera gärna vitt med gråa eller beige nyanser.



OVAN Luoto-badrumsserien är ett tidlöst ekmöblemang med ramdörrar. Bänkskåp, 449 €. 600 mm. Lavoar av porslin, 139 €. 600 mm. Puomi-handtag, 6,95 €. Borstat stål. Spegel, 49,10 €. Facettslipad. Högst skåp med en dörr, 399 €. REG. Kodin Terra och S-Rauta. Beställningsvaror. Möbelgruppen bärs in vid leverans, 50 €. Safira-kran. Oras. Kodin Terra, S-Rauta och Prisma.



OVAN Röd badhandduk Minea, 12,95 €. 70 x 140 cm. Finns även som blå. Mörkblå gästhandduk Minea, 2,50 €. 30 x 50 cm. Finns även som röd och vit. Prisma. Luoto-pumpflaska för tvål, 6,95 €. Luoto-tvål-kopp, 5,95 €. Luoto-tandborstmugg, 5,95 €. Luoto-wc-borste, 14,95 €. Prisma. Alla produkter ur House-serien. Tvålen, tandborstarna och repet är rekvisita från Sokos och Prisma.



”Fräscha färger och trevliga detaljer fulländar badrumsmets personliga stil.

TILL VÄNSTER Vit Minea-badrumsmatta, 10,95 €. 50 x 70 cm. Mörkblå bastuhandduk Minea, 19,95 €. 100 x 150 cm. Större Prisma-affärer. Röd gästhandduk Minea, 2,50 €. 30 x 50 cm. Finns även som vit och mörkblå. Bastuskopa, 11,50 €. Klibbal. 35 cm. Bastustäva, 24,95 €. Klibbal/plast. 4 l. Prisma. Alla produkter ur House-serien. Tvålen, rakborsten och tvättsvampen är rekvisita från Sokos och Prisma.

Naturlig sötma

Hunajayhtymäs produkt Den nya skördens honung blir till på finländska biodlingar i samarbete mellan biodlare och hundratusentals flitiga bin.

En stor bisvärm surrar frenetiskt kring en av biodlingens kupor. Hunajayhtymä Tuotanto Oy:s verkställande direktör **Melvin Jaanisk** klär sig i en vit skyddsoverall, handskar och en hatt med skyddsnät (slöja) varefter han går fram till bikupan med vana steg.

”Fastän bina är odlarens bästa vänner gäller det att klä sig i ordentliga skyddsplagg innan man skördar honungen. Insekterna blir sura och går ibland till anfall när man ”stjäl” den honung som de har stretat för hela sommaren”, säger Melvin Jaanisk.

Den nya skördens honung blir till på bland annat gården Laarimäki i Loimaa, som är en av Hunajayhtymä Tuotanto Oy:s många biodlingar. I syfte att bevara honungens egenskaper och sommarblomstrens aromer förpackas honungen i burkar omedelbart efter slungningen.

Biodling och honungsproduktion är en verksamhet som fortgår hela året, men den livligaste perioden infaller under sensommaren. Framförallt skördetiden, som infaller i augusti, ger biodlarna bråda dagar.

Finländarna konsumerar cirka 580 gram honung per person och år. Den inhemska honungsproduk-

tionen, som varierar från år till år, täcker 45–75 procent av finlänarnas konsumtion.

Biodling förekommer i nästan hela landet. Det totala antalet producerande bikupor är cirka 50 000. Antalet kupor per biodling varierar mellan en och flera hundra.

Drottning, drönare och arbetare

Den egentliga produktionsfasen vidtar tidigt på våren när drottningen börjar lägga ägg. Bisamhällena har endast en drottning.

Arbetarna är sterila honor och drönarna är hannar vars enda uppgift är att befrukta drottningen.

Under sommaren samlar bina in nektar från omgivningens blommor. Den insamlade nektarn omvandlas till honung som lagras i sexkantiga honungsceller.

”Bina vet vilka blommor som har den sockerrikaste nektarn. När insekterna har hittat en bra nektarkälla byter de inte ut den förrän nektarn är slut”, säger Melvin Jaanisk.

Bina tillför nektarn olika enzymer och koncentrerar den genom att fläkta bort vatten. När honungen är färdig lägger bina den i kupans vaxceller och täcker den med ett vaxlock som fungerar som barriär mot fukt ●●●





1.



”Ett bisamhälle består av 60 000-80 000 bin med olika uppgifter.



2.



3.

1. Melvin Jaanisk blåser rök i en bikupa innan han plockar ut ramarna. Bina upplever röken som ett tecken på skogsbrand och hålls inuti kupan. När bina är upptagna med att rädda kupan och sina förråd hinner de inte anfalla. **2.** Innan honungen slungas avlägsnas vaxlocket. **3.** Melvin Jaanisk blev förtrogen med de honungsproducerande insekterna redan i barndomen eftersom hans farfar var biodlare.

4. Honungen får rinna ner i en silapparat där vaxrester och annat skräp filtreras bort.

5. Den mjuka och lena honungen Den nya skördens honung produceras av bina i Laarimäki i Loimaa.



●●● och mikrober. Fukthalten avgör hur honungen utvecklas under lagringen i de täckta cellerna.

Honungen slungas

Melvin Jaanisk lyfter upp en honungsram åt gången ur kupan och skakar av bina. De bin som inte lossnar avlägsnar han med en biborste. Ramarna lastas på en bil för transport till gårdens slunghall.

I slunghallen avlägsnas vaxlocket med en för ändamålet utvecklad avtäckningsgaffel, varefter ramarna med vaxkakor placeras i en slunga.

”Man kan äta honungen direkt ur

cellerna om man vill. Honung som är avsedd att ätas direkt ur cellerna kallas kakhonung eller jungfruhonung – man biter en bit av vaxkakan, tuggar på den och spottar sedan ut vaxet om man inte vill svälja det”, säger Melvin Jaanisk.

När slungan är fylld startas den. Centrifugalkraften i den roterande slungan pressar ut honungen ur cellerna. Vaxrester och annat skräp filtreras bort, varefter honungen tappas på stora kärl. Vid behov kan honungens konsistens och viskositet förändras genom omrörning innan den emballeras.

Mångsidig produkt

Honungen är färdig att avnjutas som sådan, men man kan också arbeta den mjuk och smidig.

”Finländsk blomsterhonung kristalliseras relativt snabbt. Eftersom konsumenterna vill ha finkristallin honung som är mjuk och bredbar rörs honungen om dagligen under ett par veckors tid innan den emballeras. Honung som har kristalliserats i en honungsburk kan göras mjuk genom att ställa burken i varmt vatten”, säger Melvin Jaanisk.

Den färdiga honungen transporteras till emballeringsavdelningen där den förpackas i burkar. Innan honungsburkarna transporteras ut till affärerna och konsumenterna får de vila i ett kylrum. Syftet med kyl-lagringen är att uppnå rätt kristalliseringsgrad hos honungen.

Honung är ett mycket mångsidigt livsmedel som används vid bland annat matlagning och bakning och för sötning av olika drycker. Om man använder honung i stället för vanligt socker bör man tänka på att honungen är cirka 30 procent sötare än socker.

Honung används också som läkemedel mot bland annat hosta. Man får inte ge honung till barn under ett år eftersom den kan innehålla bakterien *Clostridium botulinum*.

Föda för vintersömn

Arbetet på biodlingen är långt ifrån avslutat. Efter skördeperioden gäller det att trygga följande års produktion.

”När honungen har skördats börjar bina förbereda sig för övervintring. Insekterna får en sockerlösning av vilken de tillverkar en honungsliktande substans som används som vinterfoder. För att bina skall hinna behandla sockerlösningen och täcka över cellerna med ett skyddande vaxlock före vintern måste lösningen ges medan det ännu är varmt i luften”, säger Melvin Jaanisk. •

Det går långsamt

Nu är det trendigt att vara långsam. *Slow tv* och *slow cities* och *slow living* och *slow design* ... världen har plötsligt blivit så himla långsam. Ja, på slöa 0,3 sekunder serveras jag 124 miljoner sökresultat på *slow food*.

Men fortfarande finns det en eller kanske högst två av oss som inte blivit långsamma. Som försöker bli tröga men som bara inte lyckas frigöra sig från jäktet. Inte ens på semestern, än mindre på jobbresan.

Var lugna. Jag har svaret. Och jag ska ta det riktigt l a n g s a m t.

Under det senaste året har jag i jobbarenden besökt Stockholm ett par gånger. Tidigt iväg och sent tillbaka. Med flyg. Det är förstås rutin för otaliga människor i karriären. Man har möten var helst i Europa och sticker hem samma kväll.

I början känner man sig effektiv. Oj, vad man hinner mycket på en dag. Och oj, tänk att det går att pendla så här.

Men efter några gånger började jag se det vansinniga. Om nu världen ska bli långsam så varför ska det inte gälla jobbresor? Visst, trenden *slow travel* finns naturligtvis, i princip synonymt med gammaldags sunt reseförnuft, men jag tror inte vi killar och tjejer där vid gaten kl. 06.55 på Helsingfors flygstation prenumererar på den livsstilen.

Så när jag senast skulle iväg tänkte jag revolutionärt.

För min inre syn såg jag en Sverigefärja. Bilderna blixtrade förbi: Bollhav, sprittrally, bulgariskt coverband.

Vill jag verkligen det?

Ja, jag ville.

Så det blev hytt (med fönster) på en färja som jag åkt otaliga gånger på 1980-talet med. Det var dock inte alldeles lätt att nu 2015 uppbåda samma entusiasm som på klassresan för trettio år sedan. Jag kunde inte heller den här gången glädjas över mina barns lycka av att få vara på Sverigebåten, eftersom jag var ensam businessman på resa.

När jag gör min första inspektion ombord tänker jag osökt på vad min kompis sa när han fyllde typ 35 (det är tio år sedan). Han sa: "Det är viktigt att man åldras med *värdighet*". Jag vet inte riktigt vad han syftade på för vår del.

Men jag vet precis vad man menade om han syftade på Sverigefärjan.

För när jag vandrar omkring ser jag, tro det eller ej, för det mesta lugn och ro och, jada, värdighet. Liksom en uppdatering. Allt finns som ska finnas: stående bord, spelautomater och hysterisk taxfree, men också möjlighet att njuta lugnt. En stressad affärsman trivs ändå bäst i hytten. Så jag lägger mig på sängen, öppnar en bok, och gör något jag sällan gör hemma: läser tre timmar i sträck.

Sen går jag och äter lyxkorvar på en lugn och långsam restaurang, dricker en långsam åländsk pale ale, går ut på däck en stund, sen tillbaka till hytten, läser en stund, somnar medan färjan sakta stävar vidare västerut.

När jag vaknar ligger jag stilla i en halv timme, blickar ut genom fönstret. Fantiserar om hur det vore att bo i villa i Stockholms posh-skärgård.

Snart är jag framme vid min destination. Färdig för vardagen, färdig för möten. Även om jag inte har "förlorat" nästan någon arbetstid måste jag erkänna att jag har varit skamligt långsam i hela sjutton och en halv timme.

Och just därför mår jag skamligt bra.



Gatubelysning enligt behov

Under de närmaste åren kommer gatubelysningen i Finland att genomgå en omfattande översyn. Orsaken till detta är dels att tillverkningen av bland annat kvicksilverånglampor upphör, dels att kommunerna vill minska sin energiförbrukning. Kuokkala bro i Jyväskylä, vars högttrycksnatriumlampor byttes ut mot LED-lampor sommaren 2013, är ett exempel på den nya energisnåla strategin. Brons nya belysning, som har ett vitare sken än den gamla, förbrukar endast en fjärdedel av den energi som behövdes för att driva de gamla lamporna.

LED-lampornas effekt kan justeras steglöst, vilket kommer att utnyttjas när gatubelysningen utrustas med ett smart styrsystem som justerar ljusstyrkan enligt bland annat sikten och antalet fordon och fotgängare.

Det smarta styrsystemet testas för närvarande på en lättrafikled i Otnäs i Esbo. Ljusstyrkan hos LED-lamporna på Otsvängen ökar automatiskt när någon närmar sig och minskar när väganvändaren har passerat lyktstolpen. När väganvändaren befinner sig cirka 90 meter från lyktstolpen lyser lampan med endast 10 procent av sin fulla effekt.

”Det smarta styrsystemet ökar gatubelysningens energieffektivitet avsevärt. Systemet beräknas minska energiförbrukningen med över 40 procent”, säger diplomingenjör **Eveliina Juntunen** i sin doktorsavhandling.

I Otnäs i Esbo testas en smart gatubelysning, som regleras regelbundet beroende på väganvändaren och väderförhållanden.

LUMINE LIGHTING SOLUTIONS

Bilens ”svarta låda”

Via porten OBD (On Board Diagnostics), som finns gömd under bilens instrumentpanel, får man information om bilens skick. Sedan år 2001 är alla nya bilar utrustade med en OBD2-port via vilken besiktningsingenjörerna får uppgifterna i bilens diagnostiksystem. Med hjälp av

ett Bluetooth-interface som kopplas till porten och en mobilapplikation kan man avläsa de uppgifterna. Användaren får information om bl.a. motorns styrenhet och orsakerna till att varningslamporna på instrumentpanelen har tänts. OBD-systemet tolkar flera tusen olika felkoder.



Applikationen Torque fungerar i smarttelefoner med operativsystemet Android.

TORQUE, THINKSTOCK

Vilken tokig fråga skulle du vilja ha svar på?
Skicka din fråga till adressen
samarbete@alma360.fi



Varför står alfabetets bokstäver i given ordning?

Nästan alla nuvarande alfabet har utvecklats från ett 4 000 år gammalt semitiskt system med 22 konsonanter. Både det latinska och det kyrilliska alfabetet har tagit vägen via det grekiska alfabetet, som utöver det semitiska systemet innehåller vokaler.

I de flesta alfabeten motsvarar bokstävernas ordningsföljd den semitiska. Ordningsföljden i det finska alfabetet är densamma som i det svenska.

Man känner inte till hur ordningsföljden i det semitiska systemet valdes, men den fungerar uppenbarligen utmärkt eftersom den har levat kvar ända fram till vår tid.



MARIE-LAN NGUYEN

I Ammias gravskrift finns graveringar både med grekiska och semitiska tecken. Plattan kommer från de judiska katekomberna i Monteverde, och bevaras numera i Musei Capitolini på Capitolium-kullen i Rom.

250

miljoner människor talar numera semitiska språk. Semitiska språk talas i Nord- och Östafrika samt i Mellanöstern. Det mest talade språket i denna grupp är arabiska.



Smartbädden ger info om barnets sömn

Innehållet i den populära moderskapsförpackningen kan bli föremål för översyn. Framtidens digitala moderskapsförpackning, som redan finns på VTT:s planeringsbord, kan komma att innehålla smarta apparater samt elektroniska hälsotjänster och -guider med enhetligt användargränssnitt. De tilltänkta lösningarna möjliggör bland annat bevakning av barnets hälsa via mobiltelefonen.

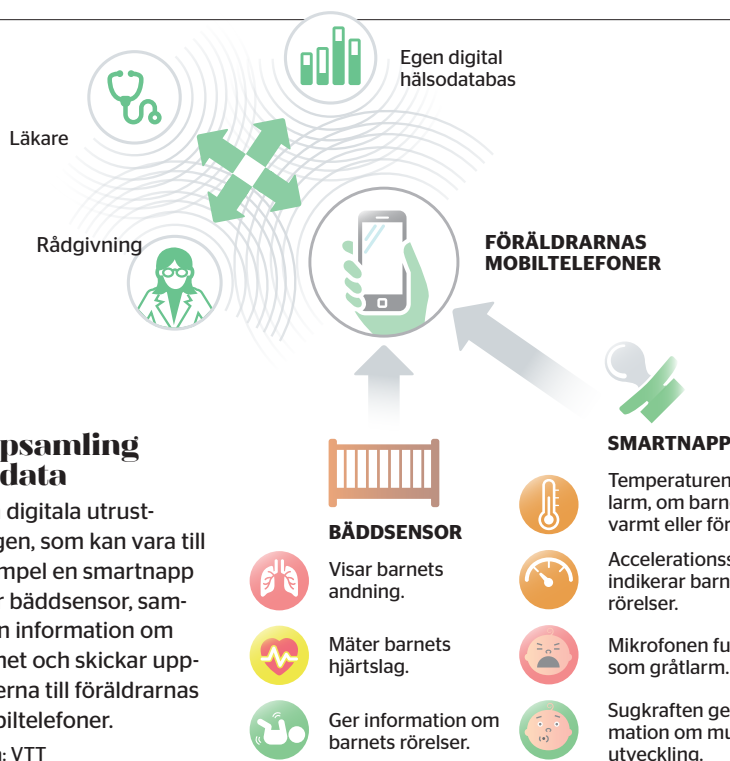
Till exempel en bäddsensor ger värdefull information om barnets sömnrhythm och sömnkvalitet.

”De lagrade uppgifterna kan användas vid till exempel besök på rådgivningen”, säger specialforskare Olli Kuusisto från VTT.

Uppsamling av data

Den digitala utrustningen, som kan vara till exempel en smartnapp eller bäddsensor, samlar in information om barnet och skickar uppgifterna till föräldrarnas mobiltelefoner.

Källa: VTT



KUNDENS ÅSIKT är värdefull

Förr i tiden kände byns handelsman alla sina kunder personligen. Då handelsmannen kände till kundernas önskemål, kunde han skaffa de rätta varorna. Nuförtiden besöks butikerna av så många kunder, att det är omöjligt att ha direkt kännedom om alla kunder. Därför är det viktigt att göra enkäter.



”Enkäterna tjänar kundens intressen.

Kundenkätornas resultat är utgångspunkten för utvecklandet av verksamheten, och deras antal har ökat kraftigt på 20 år. Tack vare nya undersökningssätt är det lättare för kunden att svara på enkäterna.

”En god kundupplevelse är viktig för alla företag. Dessa vill förstå sina kunder och veta vad de tycker. Interaktion och reaktion på kundrespons har blivit viktigare”, säger **Juha Aalto**, vd för Taloustutkimus.

Andelsverksamhetens natur ökar dessutom behovet av enkäter i S-gruppen. När kunderna även äger affären, är denna skyldig att lyssna på dem. Andelshandeln har grundats för att erbjuda ägarkunderna tjänster och förmåner, och det är ägarnas behov som styr handeln och dess utveckling.

Väl planerat. Enkäterna i S-gruppen underlättas av att kunduppgifterna kan användas i planeringen och genomförandet av enkäterna. Uppgifterna bildar en klar helhet. Den består av olika uppgifter som ägarkunderna gett i samband med sin registrering och efteråt. Sådana data är till exempel den information som gäller användning av S-Förmåns-kortet. Kundkännedomen består av både uppgifter om kunden och om kompletterande enkätdata.

Tack vare kunduppgifterna går det till exempel att avgränsa målgruppen för en undersökning på



Gallup:

Vad tycker du om undersökningar som görs av företag?



Susanna Petäjärvi, Helsingfors

"Jag har deltagit i online-enkäter. Jag har stött på enkäter och beslutat att svara på dem. Resultaten av kundenkäterna syns i tjänster och produkter, eftersom en betalande kund är viktig för ett företag. Om många svarar, påverkas resultaten säkert. Till exempel urvalet av grönsaksprodukter har blivit betydligt större, då människorna vill ha flera alternativ till kött. Jag ämnar svara på enkäter även i framtiden, om jag blir inbjuden att delta."



Hannu Siitonen, Helsingfors

"Jag tycker att undersökningar är nyttiga, för genom dem får företaget veta kundernas önskemål och kunderna får sin röst hörd. Under årens lopp har jag varit med i undersökningar som gjorts i form av online-enkäter. Jag har fått en inbjudan och tackat ja. I en undersökning skannade jag alla mina inköp, och data om alla varor skickades till undersökningsinstitutet. Jag har inga dåliga erfarenheter av undersökningar. Jag anser att undersökningsinstituterna är ansvarsfulla."



Jussi Wallinheimo, Helsingfors

"Företagen följer med kundernas åsikter, och enkäterna är ett sätt att göra det. Jag tror att kunden kan påverka med sin åsikt. Till exempel Valio ändrade utseendet på mjölkförpackningarna, då kunderna gav sina kommentarer. Det är svårt att säga hur mycket en enskild åsikt väger, men den har sin betydelse. Jag har deltagit i enkäter, en internetpanel och en undersökning i vilken kunderna provsmakade produkter."



Tiina Naskali, Helsingfors

"Jag har varit med i S-gruppens gruppundersökning. Jag deltar gärna i undersökningar, för de bidrar till att verksamheten utvecklas. Respondenten bör förstå att undersökningarnas resultat inte genast syns i tjänsterna, utan effekterna kommer ofta till synes först efter en lång tid. En enskild åsikts betydelse beror enligt mig på hur väl den motiveras. Mitt arbete på universitetet bidrar till att jag är positivt inställd till undersökningar."

Tre nya sätt att undersöka i S-gruppen

Undersökningsgrupp

- Ett nätverk bildas av till exempel 60 personer, som diskuterar på nätet i en sluten grupp om bestämda teman och frågor. På basis av kundregistret går det att inbjuda olika typer av kunder som bor runtom i Finland att delta.
- Varar vanligtvis 1-3 veckor. Deltagandet i diskussionen är oberoende av tid och rum, och en medlem i gruppen kan delta i undersökningen enligt egen tidtabell och lust. Som utgångspunkt för diskussionen går det att visa till exempel videor eller annat material på nätet.
- Temaområdena som undersöks kan vara breda, då undersökningen varar rätt länge. Fördelen med metoden är även att det går att ställa ytterligare frågor till deltagarna eller be dem om preciseringar. Metoden är rätt ny, och dylika nätverk har skapats i S-gruppen med anslutning till tre teman inom ett par år.
- Med hjälp av en undersökningsgrupp har man bland annat utrett S-mobils intressanta och viktiga egenskaper.
- Undersökningsgruppen är ett sätt att aktivera kunderna och få dem med i utvecklingsarbetet. Metoden förenar de möjligheter en kvalitativ undersökning, sociala medier och ny teknologi erbjuder.



S-Kundtjänstens uppföljning av kundupplevelser

- Daglig sms-enkät, vars syfte är att ta reda på om en kund, som tagit kontakt med S-Banken eller ägarkundernas telefontjänst, är nöjd med servicen. Denna undersökningsmetod togs i bruk våren 2013.
- Ge kontinuerlig realtidsinformation om kundernas serviceupplevelser.
- En enkel enkät, som grundar sig på betygsättning med en siffra, skickas till kunden genast efter ärendet, då upplevelsen är i färskt minne. Kunden kan svara gratis och frivilligt.
- Över hälften av alla som fått enkäten har svarat på den.
- Fram till mitten av oktober 2014 hade över 40 000 svar mottagits.
- Förutom betygssiffran kan kunden lämna en öppen kommentar. Mottagen respons används för att utveckla kundtjänstens verksamhetsmodeller och servicekvalitet. De kundtjänstansvariga utnyttjar resultaten dagligen i träningen av sina egna team. Tjänsterådgivare belönas på basis av utmärkta kommentarer från kundernas sida.

S-gruppens kundpaneler

- Ägarkunderna anmäler sig till panelen själva och kan vara med så länge de vill. En del har varit med i årtal.
- Till panelisterna skickas online-enkäter, som behandlar olika teman. För närvarande finns fem paneler. De kan vara relaterade till en kedja, som Prisma- och S-market-panelerna, eller allmänna, som ägarkundspanelen.
- Fördelen med metoden är att den ger bred information om hur olika saker fungerar och vad som borde utvecklas. I utvecklingen av S-gruppens verksamhet är panelisternas synpunkter och kommentarer till stor hjälp.
- Kundpanelsverksamheten innebär att lyssna på kunderna och låta dem påverka, snarare än en undersökning baserad på ett representativt urval.
- Ägarkundernas aktiva deltagande är avgörande i kundpanelerna. Panelverksamheten grundar sig på frivillighet och ägarkundernas egen lust att vara med i undersökningen. Panelisterna underrättas om resultaten.



Alla intresserade 15 år fyllda kundägare och innehavare av S-Förmånskort som tillhör ett ägarkundshushåll kan delta i kundpanelerna. Anmälningarna görs på Oma S-kanava, via webbsidan www.s-kanava.fi.

●●● önskat sätt, så att de erhållna resultaten verkligen visar något väsentligt. Respondenterna för kundnöjdhetsundersökningen tas ur kunddatabasen.

Kundrelationschefen **Marjaana Saarikoski** på SOK betonar enkät- och kunddatans betydelse i verksamhetsplaneringen. Ju bättre och noggrannare uppgifter vi har om kunderna, desto bättre anpassade tjänster kan vi ge dem.

Som exempel nämner Saarikoski grundandet av en ny restaurang. Tack vara kunddata kan man först bilda sig en uppfattning om behoven och konsumtionsvanorna i en stadsdel eller trakt. På basis av helhetsbilden kan man sedan besluta om det lönar sig att grunda en familjepizzeria där eller en restaurang endast för vuxna.

Enkätdata skiljer sig från annan kundrespons. En enkät planeras alltid i förväg, för det finns en tydlig målgrupp och den ger en täckande bild av den undersökta kundgruppens åsikter.

Ofta representerar responsen bara topp- och bottenkikten; de som svarar är ofta de nöjdaste eller de mest besvikna kunderna. För att utveckla verksamheten behövs både enkätdata och kundrespons.

Åsikterna gör skillnad. I S-gruppens undersökningar används alltid bara de uppgifter som kunden själv vill ge. Ägarkunden kan kontrollera sina

egna personuppgifter via nätet och även förbjuda kontakter i forsknings- och marknadsföringssyfte. Enligt Marjaana Saarikoski är man mycket noga med att bevara kundernas integritetsskydd.

”Det är också viktigt att kunderna upplever att deras deltagande och åsikter är betydelsefulla.

I fråga om enkäter innebär det att resultaten verkligen används vid planering av verksamheten. Om svaren inte verkar ha någon inverkan, tröttnar folk på att delta”, säger Saarikoski.

”Kontinuitet genom upprepade enkäter är viktig, för den visar olika trender”, tillägger hon.

Enligt Saarikoski förhåller sig ägarkunderna i allmänhet positivt till enkäter, eftersom dessa gynnar deras egna intressen.

Nya och gamla verktyg. Under årtiondenas lopp har undersökningar och behovet av dem inte egentligen ändrats, men antalet olika metoder har hela tiden ökat. Tidigare användes brevenkäter och telefonintervjuer, och dessutom kunde företag köpa allmänna undersökningar gjorda av forskningsinstitut.

De gamla medlen finns kvar, men parallellt med dem används flera nya metoder. Kundernas erfarenheter och åsikter kan redas ut bland annat genom e-post, sms och gruppdiskussion på nätet. Juha Aalto från Taloustutkimus beskriver

”Bara data räcker inte, tolkning av resultaten är lika viktigt.





- utvecklingen så, att enkäterna först lades ut på nätet och sedan blev de mobila.

”Kundenkäten har digitaliserats kraftigt, men själva metoden får inte vara huvudsaken. En lämplig metod och en kombination av olika metoder beror på situationen, målgruppen och enkätens längd. Långa frågeformulär ska inte trängas in på skärmen på en smarttelefon”, säger Aalto.

Digitala metoder är förmånliga och oberoende av tid och rum. Kunden kan besvara frågorna eller delta i diskussionen då det passar bäst. Om enkäten äger rum kort efter ett butiksbesök eller en annan tjänst, är händelsen i färskt minne och svaren motsvarar faktiskt kundens upplevelse.

Finland ett av toppländerna. Enligt Juha Aalto hör Finland till de tio främsta länderna i fråga om undersökningar på internet. Tack vare digitala frågeformulär är det lätt att samla stora mängder data, men kundintervjuer och andra kvalitativa metoder kompletterar bilden och hjälper att se bakom siffrorna. Bara data räcker inte: analys och

tolkning av resultaten är en mycket viktig del av helheten.

Oavsett metod måste en undersökning utföras enligt etiska regler. Juha Aalto representerar den globala organisationen för marknadsundersökningar ESOMAR i Finland. Han lyfter fram tre grundprinciper.

För det första måste kunden få ge sina uppgifter eller kommentarer anonymt. För det andra får enkäten inte orsaka extra förtret eller olägenheter för kunden. Om intervjun sägs ta tio minuter, får den inte ta tjugo minuter. För det tredje får ingen försäljning eller marknadsföring ske i anslutning till den.

”Finland är ett föredömligt land i fråga om undersökningar, och dessa har ett gott rykte bland finländska konsumenter. För att bevara det goda ryktet måste vi följa etiska regler”, säger Aalto.

I sin undersökningsverksamhet följer S-gruppen ESOMAR:s etiska principer. Svaren är konfidentiella och en enskild individs svar behandlas inte. •

”Den lämpliga metoden beror på situationen, målgruppen och frågeformulärets längd.”

SAMMANSTÄLLNING HEIDI HÄNNINEN
FOTO COLOURBOX OCH VARULEVERANTÖRERNA

DAGS ATT SÅ

Genom att så i god tid försäkras man sig om blomsterprakt och riklig skörd. När dagarna blir längre och ljuset återkommer är det dags att börja. Här följer fem tips för den som står i beråd att så.



PORTIONSFRÖER. Välj de önskade blom-, ört- och grönsaksfröerna ur affärernas breda sortiment. Kodin Terra, Prisma och S-market.



1. Fyll krukorna med näringsfattig sånings- eller plantmylla och så där- efter fröerna tillräckligt glesst ovanpå myllan. Täck vid behov fröerna med ett tunt lager mylla eller sand (följ anvisningarna på fröpåsen).
2. Fröerna behöver vatten för att gro, men vattna försiktigt.
3. Täck krukorna med genomskinlig, perforerad plast. Plasten bevarar fuktigheten och hålen i plasten tryggar luftväxlingen. Avlägsna plasten när hjärtbladen visar sig.
4. När den späda plantans egentliga blad börjar växa ut är det dags för omskolning, vilket innebär att växten planteras om i en större kruka med ny mylla (följ anvisningarna på fröpåsen).
5. En dryg vecka innan växten planteras ut bör den härddas, vilket innebär att den får stå utomhus en stund åt gången. Börja med en halv timme och förläng härddningstiden successivt. Plantan får inte stå i direkt solljus och den bör skyddas mot kyla med till exempel frostväv.

ROMBERGS MINIDRIVHUS NINO ryms i små utrymmen. Det stadiga drivhuset har behändiga luftningsluckor. 29 x 19 x 19 cm. Kodin Terra, Prisma och S-Puutarha.



ROMBERGS POP UP-VÄXTUNDERLAG är tillverkad av naturlig, förmultnad kokosfiber. Växtunderlag för förkultivering och örter 10 l. Växtunderlag för orkidéer 5 l. Kodin Terra och Prisma.



BIOLANS SÅNINGS- OCH PLANT-MYLLA lämpar sig utmärkt för små krukor och plantbrätten samt ekologisk odling. 12 l. Kodin Terra, Prisma, S-Puutarha och S-market.



I JIFFYS TORVKRUKOR utvecklas växternas rotsystem hinderfritt. Materialet är biodegraderbart till 100 %. Olika storlekar. Kodin Terra, Prisma och S-Puutarha.

Alla människor bär på en historia

Att börja skriva om sitt liv är som att ge sig ut på djupt vatten; man måste våga utmana det okända och inte vara rädd för dolda djup.

Det vet Åsa Stenvall-Albjerg, som i snart 20 års tid lett skrivkurser och i tio år coachat vanliga finländare i att skriva om sina liv.

”Alla människor bär på en historia, men utformningen rymmer många aspekter av skrivande. Berättelsen kan vara rent självbiografisk, handla om föräldrar eller äldre släktingar, eller vara helt fiktion”, säger hon.

Att skriva om sig själv, eller överhuvudtaget att skriva, ligger mera i tiden än någonsin. Det är symptomatiskt att Sveriges snabbast växande tidning är magasinet *Skriva*, som riktar sig till skribenter av olika kaliber.

”Ett faktum är också att det aldrig

getts ut lika mycket böcker som det görs just nu i Svenskfinland, trots förlagskrisen. Allt fler ger ut böcker på egen hand, vilket med dagens digitala tryckmetoder inte kostar särskilt mycket. Men det är viktigt att satsa pengar på att boken är genomarbetad, blir snygg och inte har korrekturfel.”

Åsa Stenvall-Albjerg tror att det stigande intresset för att skriva om sitt liv beror på att det i vår hektiska tid finns ett ökat behov hos människorna att ge sig tid att reflektera över sitt liv.

”Genom att via skrivandet gå tillbaka i livet kan man börja återskapa det och kanske se dolda mönster. Därför kan skrivandet också

vara terapeutiskt och psykiskt välgörande.”

Texten i fokus

För att börja skriva måste man givetvis inte gå med i en kurs. Men det hjälper, menar Åsa Stenvall-Albjerg.

”Gruppen är dels ett bollplank, för det ingår att man läser varandras texter och ger konstruktiv kritik, och dels har vi många skrivövningar. Att skriva är som att motionera eller öva ett instrument, det handlar om träning och övning.”

För den som vill börja skriva om sitt liv på egen hand kan ha som utgångspunkt författaren **Birgitta**





Några tips

- Åsa Stenvall-Albjerg rekommenderar spontant två böcker för den som vill börja skriva om sitt liv: *Tre enkla regler finns inte – en romanskola* av **Elisabet Norin** ger goda tips på hur man bygger upp en text. *Har du sett öknen blomma* av **Claes Andersson** handlar om skrivandets lust och vånda.
- Regelrätta skrivarkurser arrangeras av Folkhögskolan Axxell samt av medborgarinstitut och litteraturföreningar. En tvåårig författarutbildning arrangeras inom ramen för Litterärt skapande vid Åbo Akademi. Hangö sommaruniversitet har länge ordnat skrivarkurser.
- På webben finns det författarskolor, skrivcoaching och amatörskriventgrupper som sporrar varandra. För den som har möjlighet att resa kan det var värt att forska i sommarkursutbudet i Sverige.
- Det kan löna sig att delta i författarträffar och gå på bokmässor för att få inspiration.
- Skrivtävlingar är ett sätt att få en text bedömd och ett steg mot att komma ut som skribent: Svenska Folkskolans Vänner (www.sfv.fi) arrangerar årligen Arvid Mörne-tävlingen för under 30-åringar, och Solveig von Schoultz-tävlingen för den som fyllt 30 år. Tävlingsarna gäller varannat år dikter och varannat år noveller.

”Man ska vara ärlig mot sig själv och sin egen sanning.

Bouchts fyra v:n – vilja, våga, välja, vänta.

”Allt är helt enkelt inte moget direkt. Eftersom det är väldigt personliga saker man behandlar då man skriver om sitt liv, är det inte heller alltid så lätt att koppla loss sig själv och låta texten få ett eget liv.”

Här betonar Åsa Stenvall-Albjerg författarens rättesnöre nummer ett; texten ska vara i fokus.

”Det är viktigt att inse att texten inte är jag själv, utan något man skapar och kan förbättra. Det innebär att man måste kunna stryka i sin text och ta fram det väsentliga, alltså välja.”

Allt det här innebär att skrivandet inte är något som ger resultat direkt.

”Att skriva är ett ensamt och långsamt arbete. Det gäller att kunna koncentrera sig, att stänga in sig i sin text.”

Självmatande minne

Åsa Stenvall-Albjerg påpekar att det inte finns något som är entydigt rätt eller fel när man skriver sitt liv, även om många tror att det ska finnas ett svar på allting.

”Men livet är inte svart och vitt. Dessutom tenderar minnesbilder att vara inexacta”, säger hon.

Det märkliga med människohjärnan är enligt Åsa Stenvall-Albjerg att det ena minnet föder det andra.

”Man ska inte låta sig förlamas av att tro att man måste skriva om sitt liv





Utdrag ur berättelsen Fastrarna av Ami Thibblin:

Det är kallt och fuktigt i trappan när vi går upp till tredje våningen. Huset är gammalt och man eldar med ved i bostäderna. Vi ringer på hos Olla och Lalla och när de öppnar känns det nästan lika kallt inne hos dem. Mamma undrar hur i all sin dar de kan klara sig och grälar på fastrarna för att de inte eldar ordentligt i kakelugnarna. När vi stiger in i tamburen får jag genast syn på den gamla stora telefonen som hänger som ett skåp på väggen. Den ser så rolig ut. Luren hänger på en klyka och en vev bredvid den. Vi har en modernare telefon hemma, en svart med vit siffertavla. Den står på bordet och luren ligger på två klykor.

Allt är så gammaldags hos fastrarna, salen med de stora tunga möblerna och mattan som täcker nästan hela golvet, lampetterna på väggen ovanom pianot och en massa prydnadsföremål. Den stora kristallkronan hänger från taket och de har många tavlor på väggarna. Jag undrar just om fastrarna någonsin är i salen för allt ser så orört ut och i kakelugnen är luckorna stängda.

Fastrarna vill att vi ska sitta i köket, där är det varmare. Vi sätter oss runt köksbordet och pratar medan Lalla kokar kaffe i kopparpannan. Jag får vinbärssaft. Jag märker att det finns mögel på saften i flaskan. Lalla petar bort mögelhinnan och spiller saften i mitt glas. Jag är van vid mögel för om somrarna möglar brödet och lördagskorven lätt på sommarstugan. Pappa brukar säga att man får bra sångröst av mögel.

På skåphyllan står Fazers stora plåtburk med den granna tuppen på. Där förvarar fastrarna sina pepparkakor så att de ska hålla sig färska. Jag får ta många, men jag vill egentligen inte ha så många för de är tjocka och stenhårda och smakar inte så gott.

●●● i kronologisk ordning. Man kan börja var som helst, skriva i små snuttar och genom det locka upp nya minnen till ytan. I något skede är det i alla fall bra att ha en tydlig plan för vad man vill med texten.”

Men även andras texter föder egna minnesbilder, vilket kan vara en orsak att delta i en skrivarkurs.

”I texterna återkommer ofta teman som uppväxt och barndom. Det gör dem inte bara till personernas individuella historier, utan de beskriver samtidigt olika tids-epoker ur många synvinklar. I dag behövs de här rösterna mer än någonsin, för det historiska minnet är så kort.”

Ärlighet, inte hämnd

Byggklossen i allt skrivande är att skapa levande porträtt, oberoende av om de är uppdiktade eller verkliga, och ha med talande detaljer om personer eller ställen.

”Självbiografiskt skrivande är sist och slutligen bara en bild, där de bak-

omliggande känslorna och erfarenheterna hittar ett uttryck”, påpekar Åsa Stenvall-Albjerg.

”Man ska vara ärlig mot sig själv och sin egen sanning. Men då avsikten är att komma nära den inre sanningen, kan de yttre omständigheterna ges en helt ny form.”

Ett råd hon ger är att om man blivit illa behandlad av någon person, är det bäst att först skriva ut allting för att få fatt i det som är viktigt.

”Sedan kan materialet bearbetas i slutändan, så att personer till exempel byter namn och kön. Det viktiga är att vara ärlig mot vad som hänt, inte att hänga ut andra.”

Som exempel nämner hon den norske författaren **Karl Ove Knausgård**s självbiografiska bok *Min kamp*, som har blivit något av en ledstjärna för vår tids skrivande.

”Vad läsaren kanske inte alltid inser är att det också är fikcionalisering. Han tar avstamp i sitt eget liv, men dramatiserar det så att boken blir en roman.” •

VARSA GOD!

SAMMANSTÄLLNING

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

En portion soppa



KNORRS TOMATSOPPA

innehåller bitar av tomat och paprika, och är kryddad med basilika, oregano och timjan. I soppan finns inga tillsatssämen eller aromförstärkare, och den finns på kylhyllan. Förpackningen innehåller 450 milliliter.



Ugnsfärdig köttfärs

ATRIAS BRAVUURI-KÖTTFÄRS är gjord av malet nö- och svinkött och kryddad med salt, paprika och vitpeppar. Färsen värms upp i den egna förpackningen vid 175 grader i ugnen på en timme. En stor 700 gr färs räcker till för cirka sex personer.



Varm grönsaksgarnityr

APETITS INHEMSKA RÖDBETSGRATÄNG är en ugnsfärdig frysvara. Med rödbetan följer potatis, smältost och blåmögelost. De djupfrysta ingredienserna blir genomvarma i ugnen på cirka en timme. Påsen väger 750 gram. Servera som sådan eller till exempel tillsammans med en köttträtt.



Fiberrika skorpor

PÅGENS KRISPROLLS BALANCE är fullkornsskorpor smaksatta med blåbär och tranbär. En fiberrik skorpa som passar som mellanmål med salta eller och söta pålägg. De mjölk- och laktosfria skorperna innehåller inga konserveringsämnen och kan sparas upp till en månad.



Bubblor utan alkohol på Rosso

ICEMARY ORGANIC SPARKLING är en alkoholfri skummande ekologisk druvsaft, som kolsyrats. Drycken har en fräsch och fruktig smak. Druvorna har vuxit i Mellersta Italien, i vinregionen Marche.

Nyheter från Kotimaista

MÖRDEGEN är en frysvara som passar som botten till söta pajer, som till exempel bärpajer.

POTATIS-LÖKBLANDNINGEN kan användas som ingrediens i gräddpotatis, olika frestelser, soppor och grytor. I soppor och gryträtter kan den läggas till i slutskedet av tillredningen, för den blir genomvarm på bara några minuter. Förpackningen väger ett kilo.

KALLPRESSAD RYBSOLJA är resultatet av en varsam kallpressning av rybsen, som gör att oljans konsistens och aromer hålls naturliga. Den kallpressade rybsoljan passar i salladssåser, marinader samt vid matlagning och bakning. Flaskan innehåller 500 milliliter.

KALLPRESSAD CITRONRYBSOLJA har en mild besmak. Den passar i fräscha sallader, vid tillagning av fisk- och grönsaksrätter samt som bas i marinader och salladssåser. Flaskan innehåller 250 milliliter.

KÖTTPOTATISMOSLÅDA är en traditionell låda gjord på malet nötkött och potatismos. Servera med fräsch sallad och till exempel kryddgurka eller rödbeta i skivor.

KANELSKORPORA är traditionella kluvna skorpor, med kanel och socker på ytan.

SOCKERSKORPORA är beströdda med bara socker. Skorperna tillverkas med rybsolja och är laktosfria. De är förpackade i påsar på 400 gram.

Nyheter från Rainbow

COOKIES MED KOLA OCH MJÖLKCHOKLAD är småkakor med mjuk kolafyllning, krossade chokladbitar och mjölkchokladöverdrag. Tillverkningsland Nederländerna. Vetet som använts som ingrediens är en blandning, vars ursprungsländer är Belgien och Frankrike.

PESTO ARRABBIATA har gjorts av soltorkade tomater och kryddats starkt med chili. Såsen kan användas som sådan. Den passar till pasta, men även utmärkt för att smaksätta kyckling, pizzor och såser. Tillverkningsland Italien. Tomaternas ursprungsland anges bredvid datumet. En öppnad burk kan förvaras i rumsvärme, en öppnad burk i kylskåp.

RÅGCHIPSEN SOURCREAM & ONION är runda, spröda, torkade och kluvna fiberrika rågbrödsbitar, med smak av sur grädde och lök. Tillverkningsland Finland. Rågens ursprung EU. Förpackningen väger 150 gram.

PÅSEN SPIRAL POTATISSNACKS innehåller spiralformiga och saltade potatisschips. Tillverkningsland Finland. Potatisstärkelsen och potatisfilingarna kommer från EU. Påsen väger 200 gram.



TEXT HELENA SAINÉ-LAITINEN
FOTO SARRI KUKKONEN

Fräsch och fyllig kvarg

Hemmakockarna har många alternativ att välja bland när utbudet av kvargprodukter har ökat. Förpackningsmärkningen hjälper konsumenten att välja lämplig produkt för det avsedda ändamålet.

Kvarg med låg fetthalt lämpar sig som mellanmål, dessert och ingrediens i olika bakverk. Kvargens syrlighet balanseras ofta upp med till exempel socker, vispgrädde, vaniljsås, frukt eller bär.

Kvarg lämpar sig utmärkt som ingrediens i bland annat bullar och piroger. I ortodoxa hem är kvargen och pashan självskrivna inslag i påskfirandet.

Motionärer och idrottare, framförallt inom de så kallade styrkegrenarna, äter ofta fettsnål kvarg med hög proteinhalt som mellanmål. Tillräckligt intag av proteiner är a och o för dem som vill upprätthålla och höja sin muskelkondition. Proteinhalten i kvargprodukter är i allmänhet cirka 10 procent. Kvarg innehåller också benfästärkande kalcium.

Kvarg klassificeras som färskost fastän den tillverkas på nästan samma sätt som surmjölkprodukter. Framställningen sker genom syring av mjölk med mjölksyrabakterier. Ibland används även löpe vid framställningen. Efter koaguleringen avlägsnas vasslen, vilket ger kvargen jämn och mjuk konsistens.

Kvarg bör förvaras i kylskåp. Produktens bäst-före-datum anges på förpackningens lock. Kvargen håller 3–4 dagar i bruten förpackning. •



SOM MELLANMÅL

RAINBOWS VANILJKVARG (150 G)

Vaniljkvargen, som säljs i portionsbägare, lämpar sig som mellanmål och dessert som sådan eller med bär eller frukt. Kvargen lämpar sig också utmärkt som fyllning i bland annat rulltårter och petit-chouers. Produkten innehåller 7,9 % protein, 4 % fett och 18 % kolhydrater. Energiinnehållet är 131 kcal/100 g. Tillverkningsland: Estland.



GOTT OCH LÄCKERT

VALIOS LAKTOSFRIA KVARG-MOUSSE VANILLA MED JORDGUBBE (100 G)

Den mjuka kvargmoussen kan ätas som sådant eller med till exempel färska bär, chokladsås eller vispgrädde. Produkten, som säljs i portionsbägare, innehåller 5,5 % protein, 4,5 % fett och 19 % kolhydrater (socker). Energiinnehållet är 140 kcal. Tillverkningsland: Finland.

EFTER MOTIONSPASSET

VALIOS MJUKA OCH FYLLIGA KVARG (250 G)

Den mjuka och fylliga kvargen lämpar sig utmärkt för motionärer och viktväktare. Kvargen kan med fördel användas som ingrediens i bland annat smoothies och pannkakor. Produkten kan också blandas ut i juice och användas som återhämtningsdryck. Produkten innehåller 9 % protein, 2,3 % fett och 3,9 % kolhydrater. Energiinnehållet är 70 kcal/100 g. Tillverkningsland: Finland.



LÄTT OCH HÄLSOSAM**S-GRUPPENS KOTIMAISTA
LAKTOSFRIA KVARG (250 G)**

Den behagligt syrliga och skedvänliga kvargen lämpar sig utmärkt för motionärer och viktväktare. Kvargen kan ätas som sådan eller med till exempel banan eller fröer. Kvargen lämpar sig även som ingrediens i smördeg och som fyllning i bland annat ostkakor och piroger. Produkten innehåller 10 % protein, 0,3 % fett och 4 % kolhydrater. Energiinnehållet är 60 kcal/100 g. Tillverkningsland: Finland.

**TILL BAKNING****VALIOS SMAKSATT KVARG
LAKTOSFRI VANILJ (200 G)**

Den smaksatta kvargen lämpar sig utmärkt som mellanmål och som ingrediens i bland annat desserter och bakverk. Kvargen tål ugnsvärme. Varför inte blanda ut kvargen med vispgrädde och använda den som fyllning i marängtårter eller som sås till frukt-kompott? Produkten innehåller 7,2 % protein, 7 % fett och 16 % kolhydrater. Energiinnehållet är 160 kcal/100 g. Tillverkningsland: Finland.

**FÖR MOTIONÄRER
OCH IDROTTARE****ARLAS LAKTOSFRIA PROTEIN-
KVARG MED JORDGUBBE OCH
CITRONMELISS (200 G) &
VALIOS LAKTOSFRIA PROTEIN-
KVARG PROFEEL MED JORD-
GUBBE (175 G)**

Kvargprodukterna från Valio och Arla, som är utvecklade för personer som vill upprätthålla och höja sin muskelkondition, innehåller mycket protein (10/9 %), men mindre kolhydrater (9,6/6,5 %) och energi (80/70 kcal/100 g) än andra smaksatta och sötade kvargprodukter. Innehållsdeklarationen anger vilka sötningsmedel, förtjockningsmedel och aromämnen produkterna innehåller. Båda produkterna tillverkas i Finland.

**TILL SMOOTHIES****EHRMANNS MJUKA YOGHURT-
KVARG 0,9 % (250 G)**

Den mjuka yoghurtkvargen kan ätas som sådan eller med till exempel bär, honung eller nötter. Kvargen lämpar sig även som ingrediens i smoothies och gröt. Kvargen kan med fördel kryddas med citron, peppar och salt och användas som dressing och dippsås. Produkten innehåller 7,2 % protein, 0,9 % fett och 5 % kolhydrater. Energiinnehållet är 57 kcal/100 g. Tillverkningsland: Tyskland.



” Kvargproteinerna innehåller många essentiella aminosyror som kroppen behöver.

Mitt, ditt eller vårt bostadslån?

Ett bostadsköp kan finansieras med antingen gemensamt lån eller separata lån. Läs vad experterna anser om finansieringsalternativen?

just parkettgolv, stora fönster och 80 kvadratmeter. Som gjord för oss! När ett par står i beråd att köpa sin första gemensamma bostad står de inför ett stort ekonomiskt beslut: lånar det sig att finansiera bostadsköpet med ett gemensamt lån eller med separata lån?

Forskningschef **Anu Raijas** från Konkurrens- och konsumentverket och **Marja Pajulahti**, som är direktör för S-Bankens privatkundsservice, svarar på nio frågor och berättar vad man bör tänka på när man ansöker om bostadslån.

Min fru och jag vill spara pengar till en gemensam bostad. Spelar det någon roll om vi sparar på ett gemensamt eller på separata BSP-konton?

Nej, det gör det inte. Om ni väljer att spara på separata konton kan ni slå ihop besparingarna när ni köper bostaden. Eftersom sparande på ett BSP-konto (bostadssparpremiekonto) i allmänhet förutsätter en månatlig minimideponering kan det vara lättare att spara på ett gemensamt konto.

Vi vill ansöka om ett gemensamt bostadslån trots att vi inte är gifta. Är det problematiskt för banken?

Nej, det är det inte. Banken bedömer varje låneansökan individuellt. Ni kan alltså ansöka om antingen ett gemensamt lån eller om separata lån.

Min fru har betydligt lägre inkomster än jag. Hur kan vi fördela lånet rättvist?

När man ansöker om ett gemensamt bostadslån kan man komma överens om att den ena parten betalar mer än den andra, men man bör samtidigt avtala om hur bostaden ägs – den som betalar mer bör äga en större andel av bostaden än den som betalar mindre. Alternativt kan man ansöka om

separata lån, men låga inkomster kan utgöra ett hinder för beviljande av lån.

Undersökningar har visat att den bästa lösningen är att den som har högre inkomster tar ett större betalningsansvar än den andra. Med tanke på parförhållandet är det viktigt att vardera parten har ungefär lika mycket pengar att röra sig med – parförhållandet kan rubbas av att den ena parten har högre levnadsstandard än den andra.

Min fru är lite tankspridd och glömmar ibland att betala sina räkningar. Hur kan jag försäkra mig om att hon sköter låneamorteringen?

Ett gemensamt hushållskonto, till vilket vardera parten överför ett avtalat belopp varje månad, är en bra lösning. Det gemensamma kontot kan användas för låneskötsel och betalning av andra gemensamma utgifter så som försäkringspremier och elräkningar. Om du är osäker på om din fru har skött lånet kan du kontrollera detta hos banken.

Jag tror inte att vi blir osams om pengar. Lönar det sig ändå att komma överens om skötseln av bostadslånet?

Jo, det lönar sig alltid att göra upp en noggrann betalningsplan som vardera parten godkänner och vill följa. En överenskommen betalningsplan förebygger missförstånd, gräl och otrevliga överraskningar.

Betalningsplanen kan anpassas till parternas ekonomi – man kan komma överens om till exempel lika stora betalningar eller om en fördelning som baserar sig på vardera partens inkomster och/eller förmögenhet. Eftersom båda parterna ansvarar för ett gemensamt lån är det viktigt att båda känner till lånevillkoren och betalningsplanen.



”En överenskommen
betalningsplan före-
bygger gräl och otrev-
liga överraskningar.



”Man behöver ha tillräckligt med pengar kvar att leva på.

- ● ● Om endast den ena parten sköter lånet och amorteringarna kan eventuella problem förbli okända för den andra parten. Situationen, parförhållandet och inställningen till pengar kan förändras på vägen!

Vi har separat ekonomi. Varför skulle vi ta ett gemensamt bostadslån?

Ett gemensamt bostadslån är mindre bindande än det gemensamma hemmet. Det är mycket svårt att sälja sin andel av ett gemensamt hem till någon annan än den andra ägaren eller utan den andra ägarens samtycke.

När man lyfter ett gemensamt lån kan man komma överens om hur låneansvaret fördelas och vid behov kan parterna hjälpa varandra med låneskötseln vid till exempel sjukdomsfall.

Ett gemensamt bostadslån kräver endast en låneförhandling med banken och dessutom behöver man ju inte betala dubbla skötselkostnader. Den vanligaste orsaken till att par väljer att ansöka om gemensamma bostadslån är att parternas sammanlagda inkomster gör det lättare att få lån. Gemensamma bostadslån är vanligare än separata lån.

Vilka är fördelarna med separata lån?

Separata bostadslån kan förebygga tvister om parterna har olika konsumtionsvanor. Lånen kan amorteras i olika takt och parternas pengar hållas i sär. Det är alltid viktigt att fördela äganderätten i förhållande till betalningen.

Om den ena parten har förmögenhet eller driver ett företag kan det vara klokt att ha separata lån. Om man vill skydda sin förmögenhet mot



eventuella ekonomiska svårigheter kan man också skriva ett äktenskapsförord.

Vad händer med ett gemensamt lån om man skiljer sig?

Det återstående lånebeloppet fördelas mellan parterna enligt vad de har betalat fram till skilsmässan. Om vardera parten har betalat lika mycket delas det återstående lånebeloppet i två lika stora delar. Den gemensamma bostaden avyttras i allmänhet vid en skilsmässa, vilket innebär att det återstående lånet kan återbetalas till banken.

Om parterna betalar olika mycket av ett bostadslån bör de upprätta ett dokument som visar hur mycket de har betalat. Dokumentet underlättar beräkningen vid en eventuell skilsmässa. Fastän det kan kännas motbjudande bör man diskutera vad som händer vid en eventuell skilsmässa redan när man ansöker om bostadslånet.

Vad annat bör man tänka på när man ansöker om bostadslån?

Det lönar sig att be om offerter från olika banker. Beakta referensräntan, marginalräntan, skötselkostnaderna och bankens övriga tjänster. Säkerställ att lånebeloppet är det rätta och att månadskostnaden inte blir för hög. Bostadslånet får inte lägga beslag på hela inkomsten!

Tänk på att det kan vara svårt att få bostadslån om man inte har besparingar eller förmögenhet. •



Diskutera åtminstone följande med din partner:

- Gemensamt eller separata lån? Vilket alternativ är bäst?
- Kom överens om hur ni delar upp lånet och äganderätten till bostaden.
- Säkerställ att ni har samma uppfattning om lånebetalningen. Om lånet är gemensamt är lika betalning i allmänhet det bästa alternativet. Ni kan också komma överens, gärna skriftligen, om att den ena sköter lånet och den andra sköter hushållets övriga utgifter.
- Beakta eventuella otrevliga överraskningar så som skilsmässa, arbetslöshet, sjukdom och dödsfall. Diskutera vad ni gör om olyckan är framme! Det finns olika försäkringar som ger ekonomiskt skydd vid oförutsedda händelser.

SAMMANSTÄLLNING HEIDI HÄNNINEN
FOTO GETTY IMAGES OCH VARULEVERANTÖRERNA

BRA HÅRDAG

När kall och torr vinterluft tär på håret kan du vårda håret och hårbotten med fuktgivande och närande medel. Frisyprodukterna ger vinterhåret volym och struktur.



CUTRIN SENSITIVE RESCUE MOISTURIZER-VÅRDMEDET, 75 ml, lugnar och skyddar torr hårbotten. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



CUTRIN SENSITIVE RESCUE-SCHAMPOT, 300 ml, ger hårbotten och håret behövlig fukt naturligt utan tillsatser. Lämpar sig för dagligt bruk. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



GARNIER FRUCTIS DENSIFY-SCHAMPOT, 250 ml, ökar hårets volym och böjlighet. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.



GARNIER FRUCTIS DENSIFY-HÅRBALSAM, 200 ml, gör håret tjockt, lent och glänsande. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.



SCHWARZKOPF GOT2B 2 SEXY-HÅRSPRAYEN, 250 ml, ger håret volym och långvarig stadga. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.



SCHWARZKOPF OSIS+ DUST IT-HÅRPUDRET, 10 g, ger håret textur och stadga. Det matta pudret gör håret mjukt och luftigt. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.



BALMAIN SILK PERFUME-VÅRDSPRAYEN, 200 ml, reparerar skadade hårstrån och ger håret fukt och glans. Sprayen gör håret silkeslent. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



BALMAIN REPAIR MASK-HÅRMASKEN, 200 ml, ger håret livskraft och gör det glänsande och lättskött. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



SCHWARZKOPF OSIS+-HÅRSPRAYEN, 500 ml, ger håret långvarig stadga. Den klubbria sprayen torkar snabbt. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR-VÅRDSPRAYEN, 200 ml, reparerar skadade hårstrån och skyddar håret mot uttorkning och slitage. Sprayen innehåller flytande keratin och vårdande olja. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO SUVI ELO

MERJA JUUSTI, S-Bankir,
S-Banken Åbo, Turun Osuuskauppa

Berikande möten

”Banken var min första långvariga arbetsplats efter handelsinstitutet, och med tiden blev jag intresserad av branschen. Under årens lopp har jag haft olika arbetsuppgifter. En längre tid jobbade jag på Lokal-Tapiola Bank, tills den gick samman med S-Banken i maj, och jag blev S-Bankir. Mitt jobb är i huvudsak kundbetjäning, och i det ingår upprättande av lånepapper, bostadsköp, placeringsrådgivning och öppnande av konton.

Systemen ändras ofta, så det gäller att lära sig nya saker hela tiden. Varje möte med kunder är annorlunda, och det gör arbetet intressant. I bästa fall varar samarbetet med kunden i årtal. Det känns bra då kunderna kommer ihåg och känner igen. En kvinnlig kund tyckte att hon fått svar av mig på alla sina frågor, och kallade mig lekfullt sin dator.

I våras var jag med i ett projekt som gällde kunskaper i ekonomi. Syftet var att hjälpa unga i svåra livssituationer. Vi talade om hur man använder pengar i det dagliga livet och om vad som kan hända om en liten faktura inte betalas. Ungdomarna lär sig att de kan komma till banken och be om råd i alla ärenden. Samtidigt kunde jag se ungdomarnas verkliga livssituation. Projektet är synnerligen lyckat, för det ökar förståelsen och ger nya perspektiv på det egna arbetet.”

PÅ JOBB HOS DIG

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



Förmåner i februari

Ägarkundens S-Förmåner s. 41-44 | Nyheter s. 45

TEATER



S-
Förmån
3 €

Ostyriga Amadeus i Seinäjoki

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Amadeus** lö 21.2 kl. 18, to 12.3 kl. 14 och lö 28.3 kl. 18 på Seinäjoki stadsteater för 21 e (norm. 24 e). Ej Bonus.

Amadeus kombinerar djärvt drama, triller, erotik och gyckel. Ostyriga Wolfgang Amadeus Mozart rör sig vant bland praktfulla dräkter och pudrade peruker vid hovet i Wien. Skamlöst lever han loppa med damerna vid hovet. Den italienska kompositören Antonio Salieri följer bittert med det unga geniets framfart. Avundsjuka Salieri gör upp en plan, som till slut förstör livet för bägge herrarna.

Seinäjoki stadsteater,
Alvar Aallon katu 12, Seinäjoki.
Biljetter: www.netticket.fi,
biljettaffären 06 416 2600.
Teaterns biljettkassa är öppen må-lö kl. 12-17.
På föreställningsdagar fram till pjäsens början.
Mer info: www.seinajoenkaupunginteatteri.fi

Kuopio stadsteater förevisar

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **I Hired a Contract Killer** lö 7.2 kl. 19.15 på Maria-scenen från 26,50 e (norm. 29,50 e). Ej Bonus.

Aki Kaurismäkis kultfilm på teaterscenen. Violinisten Henri Boulanger får sparken och när inte ens självmord lyckas, beställer han en mördare, som ska döda Henri. Men vad händer när kärleken kommer in i bilden och förändrar allt?

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **The Sound of Music** fr 20.2 kl. 19 på Minna-scenen från 41,50 e (norm. 44,50 e). Ej Bonus.

En hjärtlig musikalklassiker där nunnanovisen Maria skickas till familjen von Trapp för att sköta om barnen. Ömhjärtade Maria kan inte låta bli att agera när hon ser hur strikt pappan uppfostrar barnen. Hon börjar målmedvetet försvara barnen. Till slut erövrar Maria också von Trapps hjärta med sitt strålände humör. Speltid 2 timmar 45 minuter.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Lokki (Måsen)** on 28.1 och 25.2 kl. 19 på Minna-scenen från 26,50 e (norm. 29,50 e). Ej Bonus.

Anton Tjechovs hänförande och intensiva klassiker, där människor älskar, längtar, blir besvikna. De letar efter sin plats i



ANTTI KARPINEN/ALIAS STUDIO

Reeta Vestman.

och mening med livet. De söker svar till frågorna: vem, vad och varför är jag? Speltid 2 timmar 30 minuter.

Kuopio stadsteater Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter: Kuopio stadsteater Niiralankatu 2,
0600 96100 (1,98 e/minut+lna), www.lippu.fi.
I priset ingår biljettkassans expeditionsavgift
1,50 e/biljett, expeditionsavgifterna varierar
beroende på köpställe.
Mer info: www.kuopionkaupunginteatteri.fi

Drama och komedi på Varkauden Teatteri

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Mistä rakkaus alkaa? (ung. Var börjar kärleken?)** lö 10.1 kl. 18 och lö 7.2 kl. 13 för 30 e (norm. 33 e). Ej Bonus.

En inhemsk romantisk musikkomedi om arbetslöse Martti som överraskande ärver en bostad i ett förfallet trähus. Samtidigt lär han känna ett gäng personer som bor i huset, han finner spirande kärlek, men ser också penningbegär runtom sig. Paul Ankas härliga musik ger pjäsen rytm.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Raja (ung. Gränsen)** lö 7.2 kl. 18 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Riikka Pulkkinens berömvärda debutroman har dramatiserats till en känslöfylld pjäs.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Siivoton juttu (ung. Smutsig historia)** lö 3.1 kl. 13 och 18 samt lö 21.2 kl. 18 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Resan från Frälsningsarméns brödkö till Mercedesens baksäte är lång, men kompisarna Rane och Kokki bestämmer sig för att ta chansen. Här börjar en hisnande färd i städbranschens fascinerande värld, där man inte sparar på svett eller vattenskador.

Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter: 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi,
www.lippupalvelu.fi
Mer info: www.varkaudenteatteri.fi



TEATER

S-
Förmån
4/5 €

Musikpjäs i Valkeakoski

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikpjäsen *Niin kuin taivaassa* (Så som i Himmelen) på Valkeakoski stadsteater to 5.2, 12.2, 19.2, 5.3, on 11.3 och to 12.3, 19.3, 26.3, 9.4, 16.4, 23.4 kl. 19 för 27/25/20 e (norm. 32/30/24 e). Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Niin kuin taivaassa är en berättelse om körsångens kraft, om kärlek, rädsla och fördomar. Pjäsen baserar sig på Kay Pollaks film *Så som i Himmelen*.

Valkeakoski stadsteater,
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.
Biljetter: 040 335 7027, må, on, fr kl. 12-15 och ti, to kl. 12-17, Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna) må-sö kl. 7-22, Lippupistes egen expeditionsavgift tillkommer.
Ingen försäljning via internet.
Mer info: www.valkeakoskenteatteri.fi

Tampereen Työväen Teatteri förevisar

S-
Förmån
2/8 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen *Valokuvavarkaat* (ung. Fotografitjuvarna) lö 28.2 kl. 13 för 20 e (norm. 28 e). Ej Bonus.

Pjäsen baserar sig på Orvokki Autios succéroman.

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen *Pekka Töpöhäntä* (Pelle Svanslös) för 18 e (norm. 20 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Tampereen Työväen Teatteri,
Eino Salmelainens scen,
Hämeenpuisto 28, Tammerfors.
Biljetter: Från biljettkassan invid stora scenen må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19, 03 2178 222.
Mer info: www.ttt-teatteri.fi

MUSIK

S-
Förmån
3 €

Guardia Nuevas stora nöjeskonsert

- Med S-Förmånskortet biljetter till Guardia Nuevas nöjeskonsert lö 21.2 kl. 15 och 19 i Snellmanssalen för 25 e (norm. 28 e). Ej Bonus.

I februari är det hundra år sedan Olavi Virta föddes. *Guardia Nueva* firar märkes-händelsen genom att spela Virtas musik i nöjeskonserter.

Snellmanssalen, Vingesgatan 18, Karleby.
Biljetter: lipputomisto.fi
Mer info: guardianueva.net

MUSIK

S-
Förmån
2 €



Pojkkören Glinka från S:t Petersburg uppträder i Finland

- Med S-Förmånskortet biljetter till pojkkörens Glinkas konsert för 23 e (norm. 25 e). Ej Bonus.

Kören som uppträder i Finland består av 32 sångare i åldern 9-18 år. På programmet står både kyrklig musik och ryska folksånger. Den renommerade Pojkkören Glinka, som har turnerat runtom i Europa, uppträder på följande orter:

- Uleåborg, Domkyrkan to 12.2 kl. 19
- Rovaniemi, Kulturhuset Korundi fr 13.2 kl. 18
- Kuusamo, Kuusamohuset lö 14.2 kl. 18
- Kajana, Kaukametsäsälen sö 15.2 kl. 18
- Tammerfors, Tamperehuset, Lilla salen ti 17.2 kl. 19
- Åbo, Betelkyrkan on 18.2 kl. 18
- Lahtis, Ristinkirkko, to 19.2
- Helsingfors, Berghälls kyrka fr 20.2 kl. 18.

Mer info: www.venajaseura.com

Musikfestspelen i Itis

- Med S-Förmånskortet biljetter till Itis musikfestspel för 17-32 e (norm. 20-35 e). Ej Bonus.

Itis musikfestspel 10-13.6 är ett kammar-musikevenemang inför midsommaren. Spelplatserna är bland annat Itis kyrka och byhuset i kyrkobyen, gamla tröskhuset vid Itis Golf samt Verla fabriksmuseum i Kouvola. Idégivare och konstnärlig direktör är pianisten Laura Mikkola.

Musikfestspelen i Itis, Itis och Kouvola.
Biljetter: I förköp fr.o.m. 2.3 www.tiketti.fi, 0600 11616 (1,78/min+lna) kl. 9-21.
Gruppbokningar fr.o.m. må 16.2 per telefon eller via info@tiketti.fi. Tikettis expeditionsavgift 2-2,50 e tillkommer.
Mer info och evenemangets program: www.iittifestival.fi, info@iittifestival.fi, 0400 465 222.

S-
Förmån
3 €

MÅNADENS FILM

S-
Förmån
15 %



Månadens film Wild

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 1-28.2 i Finnkinobiografernas biljettkassor för 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Filmen baserar sig på bestsellerförfattaren Cheryl Strayeds egna upplevelser när hon bestämmer sig för att vandra längs rutten *Pacific Crest Trail*. Vandringsringen räcker 100 dagar och sträcker sig tvärs över USA:s kontinent, från Mexikos gräns till Kanada. För regin står Jean-Marc Vallée och huvudrollen spelas av Reese Witherspoon. I biografierna fr.o.m. 30.1.

Mer info: www.finnkino.fi

MUSIK



S-
Förmån
7 €

Orquesta Buena Vista Social Club.

Pori Jazz jubileumsår

- Med S-Förmånskortet biljetter till Pori Jazz huvudkonserter (to-lö 16-18.7) som köpts före 31.3 från 66,50 e inkl. leveransavgift (norm. 73,50 e). Ej Bonus.

Pori Jazz arrangeras i sommar för 50:e gången. På festivalen får vi bland annat njuta av rytmer från Kuba, när *Orquesta Buena Vista Social Club* uppträder i konsertparken på Skrivarholmen.

Konsertparken på Skrivarholmen, Björneborg.
Biljetter: www.porijazz.fi/liput, 0105 22 32 00.
Mer info: www.porijazz.fi

PÅ RESA



STOCKHOLMSMÄSSAN/JOACHIM BELAIEFF

S-
Förmån
4 €

Nordisk trädgårdsmässa i Stockholm

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas resa med Viking Line till mässan Nordiska Trädgårdar i Stockholm: en dryckeskupong på båten avgiftsfritt (mousserande vin eller Ville Viking-dryck) (norm. 4 e). Bonus på resans pris.

Kryssningsresan *Nordiska Trädgårdar* till Stockholm 28-30.3 från 60 e/person i C4-hytt från Helsingfors inkluderar båtresor i vald hyttkategori, mässbiljett, transporter i Stockholm med Pohjolan Matkas egen buss samt finskspråkiga guidetjänster. Anslutningstransport till hamnen i Helsingfors från tiotals orter.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtal från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, från mobil 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Betjäningssavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Rätten till ändringar förbehålls.

S-
Förmån
1/5 €

Upplev Helsingfors med Helsinki Card

- Med S-Förmånskortet följande Helsinki Card-förmåner: 24 h-kort för 39 e (norm. 44 e), 48 h-kort för 49 e (norm. 54 e), 72 h-kort för 59 e (norm. 64 e) och en euros förmån på barnkortet (7-16 år) (norm. 22-32 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.

Helsinki Card berättigar till obegränsat antal resor med Helsingfors kollektiva färdmedel, en avgiftsfri rundtur och inträde till stadens sevärdheter och museer.

Kort: Helsinki Expert Shop Järnvägsstationen, Brunnsgratan 1, H:fors eller Turistinformationen, Norra Esplanaden 19, Helsingfors. Mer info: www.helsinkicard.fi

S-
Förmån
4 €

Musik i bagaget på familjekryssningen

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas familjekryssning Musiikkia matkalaukussa (Musik i kappsäcken) med Viking Line en dryckeskupong på båten avgiftsfritt (mousserande vin eller Ville Viking-dryck) (norm. 4 e). Bonus på resans pris.

Familjekryssningen *Musiikkia matkalaukussa* 3-5.3 från 41 e/person i C4-hytt från Helsingfors inkluderar kryssning i vald hyttkategori, musikteaterföreställning på båten, skuggteaterworkshop på båten och Pohjolan Matkas egen buss i Stockholm. Anslutningstransport till hamnen i Helsingfors från tiotals orter.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/perhematkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtal från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, från mobil 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Betjäningssavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Rätten till ändringar förbehålls.

Eckerö Lines sparesa till Pärnu

- Med S-Förmånskortet ägarkundernas sparesa med Eckerö Line till Pärnu 23.1-31.3 från 65 e/person. Gäller sö-avgångar. Bonus på resans pris och på uppköpen på båten.

I priset ingår båtresor med m/s Finlandia tur-och-retur, 1 övernattnings i dubbelrum på *Hotel Tervis Spa*, hotellfrukost, buffémiddag samt 2 olika avstressande behandlingar per övernattnings ur följande utbud:

- klassisk avslappnande massage, 23 minuter
- utmärkt ört-pärlbad
- duch som ökar spänstigheten
- paraffinmask för händerna
- muskelavslappnande duschmassage under vatten
- paraffin-ozokeritbehandling
- energigivande gruppträning, vattengymnastik eller fysioterapi i salen, circuit-träning på gym
- om så önskas: må-fr läkarbesök i stället för en avslappnande behandling.

Dessutom användning av spa- och bastucentrets tjänster kl. 6.30-17 samt deltagande i morgongymnastiken. Transport från Tallinn till Pärnu ingår ej. Den cirka två timmar långa resan från Tallinn till Pärnu kan man åka exempelvis i egen bil.

Bokningar och mer info: 0600 0 4300 (1,75 e/samtal+lna/msa).

Kryssning från Åbo

- Med S-Förmånskortet Viking Lines dygnskryssning Åbo-Stockholm med avgång på morgonen från 11 e/C4-hytt (norm. 12 e/C4-hytt) och kvällsavgång från 40 e/I4-hytt (norm. 44 e/I4-hytt). Förmånen gäller fram till 31.3. Bonus på resans pris.

I priset ingår dygnskryssning Åbo-Stockholm i vald hyttkategori för 2-4 personer. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info: www.vikingline.fi/s-kortti eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 415 77 (1,75 e/besvarat samt.+lna/msa), booking@vikingline.com. Produktkod FSBONF.

S-
Förmån
13 €

Välgörande sparesor till Estland

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas sparesor till Viimsi Spa i Tallinn: gratis mousserande vin (1 flaska/rum) (norm. 13 e) på avgångarna sö 15.2, 22.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3 och 29.3. Bonus på resans pris.

Du kan välja mellan en rehabiliterande eller välgörande sparesa till Tallinn (5 dagar) från 225 e/person från Helsingfors. I priset ingår båtresor H:fors-Tallinn-H:fors, busstransporter Tallinn-Viimsi-Tallinn, inkvartering i delat dubbelrum, halvpensionsmåltider fr.o.m. den andra resedagens middag till avgångsdagens frukost (dagligen frukost och middag), användning av bastucentret, bassängavdelningen och gymmet under öppethållningstider, användning av badrock, morgongympa, stavgång och spabehandlingar (rehabiliterande semester: sammanlagt 3 behandlingar och välgörande semester sammanlagt 4 behandlingar). Anslutningstransporter till hamnen i Helsingfors mot tilläggsavgift från tiotals orter.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/kylpylamatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtal från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min, från mobil 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min). Betjäningssavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Rätten till ändringar förbehålls.

MOTION

S-
Förmån
29,90/
39,90 €



Motionera med din vän hos EasyFit!

- Med S-Förmånskortet andra månaden på gymmet avgiftsfri (norm. 29,90/39,90 e/månad). Gäller när man träffar ett avtal tillsammans med en kompis i EasyFits näthandel tisdagen 3.2. Förmånen får man genom att visa upp S-Förmånskortet vid avhämtning av EasyFit Wellness-nyckeln.

EasyFit är en inhemsk motionscenterkedja för damer och herrar i alla åldrar. Alla EasyFit-center bjuder på modern och trygg gymutrustning samt ett stort utbud gruppträningsmöjligheter. Medlemskapet berättigar till användning av ett center (29,90 e/mån) eller alla EasyFit-center (39,90 e/mån). Startavgift 29,90 e.

Mer info, verksamhetsställen och medlemskap: www.easyfit.fi

PÅ HOTELL



S-
Förmån
4,50 €

Koli Ski & Spa Break-veckoslut

- Med S-Förmånskortet inkvartering på Break Sokos Hotel Koli 6-8.2 för 62 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 66,50 e).

I priset ingår inkvartering och frukost. S-Förmånskortsveckoslutet Koli Ski & Spa Break är fyllt med fart och fläng både i backen och på hotellet.

Kolis pister och Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Bokningar och mer info: 020 123 4662, sales.koli@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi

ÖVRIGA FÖRMÅNER

S-
Förmån
10 €

Bröllopsmessa i Joensuu

- Med S-Förmånskortet gratis inträde (norm. 10 e) till bröllopsmässan Tahdon, Tahdon! 14.2 kl. 10-16 på Original Sokos Hotel Kimmel. Ej Bonus.

På bröllopsmässan presenterar utställarna från hela Norra Karelen mångsidigt sitt utbud. Det serveras många idéer och tips för en oförglömlig bröllopsdag.

Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu.
Mer info: Joensuu försäljningstjänst, 020 123 4660, sales.joensuu@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi

Tänderna i skick hos Oral

- Med S-Förmånskortet tandkontroll för nya kunder 39 e (norm. 61/64 e)* Gäller fram till 28.2.

Hos Oral finns alla tjänster angående tand- och munhälsa tillgängliga - professionellt, tillförlitligt och mildt.

Tidsbeställning och mer info: 010 400 3400 eller på webbadressen www.oral.fi, nämn februariförmånen när du bokar tid.

*Gällande FPA-ersättning avdras. Norm. 61/64 e utan FPA-ersättning. Förmånspriset inkluderar ej betjäningssavgift eller andra vårdavgifter och gäller endast nya kunder. Gäller ej specialtandläkares granskningar/konsultationer.

Ta kompisen till LadyLine!

- Med S-Förmånskortet andra månaden på gymmet avgiftsfri (norm. från 49 e/mån), när du träffar ett avtal tillsammans med en kompis tisdagen 3.2 i ett LadyLine-wellnesscenter som beviljar Bonus. Förmånen får man genom att visa upp S-Förmånskortet i kundtjänsten när gymavtalet träffas.

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

Mer info och verksamhetsställen: www.ladyline.fi

S-
Förmån
från
49 €

Teaterresa till Nyslott

- Med S-Förmånskortet teaterpaket från 79,50 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 84 e). Förmånen gäller fram till 7.3 på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av bastu, biljetter till musikalerna *Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen* (Zigenarlägret flyttar till himlen) samt avgiftsfritt köksmästarens dessert för matgästerna på hotellets restaurang *Perlina di Castello*.

Original Sokos Hotel Seurahuone Nyslott, Kauppatori 4-6, Nyslott.
Bokningar och mer info: 015 202 03, sales.suur-savo@sok.fi, må-fr kl. 8-16 eller från hotellet 015 20 202. Gruppbokningar från försäljningstjänsten.
Mer info: www.sokoshotels.fi

S-
Förmån
4,50 €

Överraska med en varm hälsning

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik en förpackning med alla hjärtans dagskort med Virpi Pekkallas illustrationer för 10,80 e + leveransavgift (norm. 12 e + leveransavgift). Ej Bonus.

Förpackningen innehåller 8 olika, personligt illustrerade postkort.

Beställningar: www.rodakorsbutiken.fi, för S-Förmånen ange förmåns-koden 4MVEV3N5 på beställningskuponen, 020 701 2211 per telefon 020 701 2211 eller i Röda Kors butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10-16.

S-
Förmån
10 %



NYHETER



Master Barista-deltagarna Katja Karjalainen (t.v.), Saku Karis och Riikka Hakala-Rahkos tävlingskafferna kommer att säljas i alla Coffee House-kaféer under 2015.

Pärlor från Master Barista-tävlingen till Coffee House-kaféerna

Coffee House ordnade för tredje gången tävlingen *Master Barista* i november. Syftet med tävlingen är att förbättra kunskaper i fråga om kaffe och bjuda kunderna på allt godare kaffesorter.

Tävlingen vanns av Katja Karjalainen från Coffee House i Rovaniemi och hennes Honungs-kanel Cappuccino.

"Förutom Coffee Houses egen Memento-espresso hade vinnaren använt rena råvaror och genuina smaker, som passar tidens anda", berättar kedjeföraren **Minna Vainio**.

Jollas-Stiftelsens stipendium till SAKU rf

Kultur- och idrottsförbundet för yrkesutbildningen i Finland, SAKU rf, får Jollas-Stiftelsens ungdomsfonds stipendium för år 2014.

"SAKU rf gör ett viktigt arbete genom att befrämja studerandenas arbetsförmåga och välbefinnande. På senare tid har man kunnat konstatera, i synnerhet inom handelssektorn, att en del av ungdomarna som kommer med i arbetslivet inte har tillräckligt bra fysisk kondition för att utföra arbetsuppgifterna", berättar SOK:s arbetsmarknadschef **Nina Meincke**.

TEXT HEIDI HÄNNINEN

Hälsningar från handelslaget
I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen. Den här gången står handelslaget Osuuskauppa Keskimaa.



Från den egna butiken är allt hemåt

Osuuskauppa Keskimaa är ett av de största företagen i Mellersta Finland, med en årlig försäljning på över 700 miljoner euro. Det är också den största betalaren av bolagsskatt i landskapet. Intäkterna av verksamheten använder Keskimaa till förmån för regionen.

Den första andelshandeln i Mellersta Finland öppnades i Jyväskylä för hundra år sedan.

Numera har Osuuskauppa Keskimaa över 100 verksamhetsställen och 116 800 ägarkunder i landskapet.

Osuuskauppa Keskimaa har cirka 2 000 fast anställda. Dessutom erbjuder företaget sommarjobb åt cirka 400 unga och visstidsanställer några hundra samarbetspartner i olika uppgifter.

Den lokala tillhörigheten är en viktig del av Osuuskauppa Keskimaa:s verksamhetsprinciper, och därför samarbetar företaget med över hundra varuleverantörer i landskapet.

Urvalet av lokala artiklar ökar ständigt, och för tillfället ingår redan 4 200 produkter.

"I synnerhet försäljningen av produkter från små livsmedelsföretag har ökat klart snabbare än

övriga produkter", berättar Osuuskauppa Keskimaa:s vd **Antti Määttä**.

De populäraste produkterna är bröd och bakverk från lokala bagerier samt grönsaker.

Den lokala prägnen syns inte bara i produkturvalet, men även i andelshandelns hela verksamhet, med början från beslutsfattandet. Företaget har därför lanserat en egen regional slogan: Från den egna butiken är allt hemåt.

"Keskimaa tillhör ägarkunderna i Mellersta Finland. Andra ägare finns inte, och besluten om Keskimaa fattas ingen annanstans än i Mellersta Finland. Intäkterna från andelshandeln används till förmån för vårt landskap", förklarar Määttä.

Osuuskauppa Keskimaa stöder troget motion, idrott och kultur i regionen.

"Vi vill i synnerhet stöda barnens och ungdomarnas aktiviteter både inom motion och kultur."

LÄSARTÄVLING

Tyck till och vinn Fiskars kokkärl

Bland deltagarna i februari-månadens läsartävling lottar vi ut en Fiskars Functional Form-kokkärlsserie. I serien ingår sex delar: stekpanna 24 cm, stekpanna 28 cm, traktörpanna 26 cm, kastrull 5 l, kastrull 3 l och kastrull 1,5 l. Vi lottar ut ett pris.

Vilken av artiklarna i denna tidning

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

Vinsten i decembernumrets läsartävling, tre Lego-produktpaket, gick till Anna Reetta Pehkonen (Jyväskylä), Sig-Britt Ena (Ytterse) och Markku Ikkola (Vanda). Gratulerar vinnarna! I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare. December-numrets favoritartikel handlade om Finlands första kvinnliga brandman (publicerades i Yhteishyvä).



Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller posta svarskortet senast **15.2.2015** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 2/2015, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nr 4/2015. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.



HANDELSLAG SOM ÅR 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 adress tjänst, 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).

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 responsidan på www.s-kanava.fi.

samarbete

107:e årgången ISSN 0036-3715
Upplaga 54 034 (medelnettopplaga 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
S-gruppens ägarkundstjänst
010 765 859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut)
Chefredaktör Kai Ovakainen
Mediechef Kristiina Lindh (alternerningsledig)
Konceptchef Tanja Kallio
Konceptchef/mat Sanna Autio
Producent Enna Koivunen
Webbproducenter Mari Koski och Jenni Saarilahti
Ägarkundssidorna Nina Räisänen
Annonssökning 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
Konceptchef Kaisa Mikkola
Producent Marina Ahlberg
AD Mika Soikkeli
Grafiker Pauli Salmi
Bildredaktör Sarri Kukkonen
Omslagsbild Juuso Paloniemi

TRYCKERI

 Hansaprint/SA 2/2015

REPRO Aste Helsinki Oy



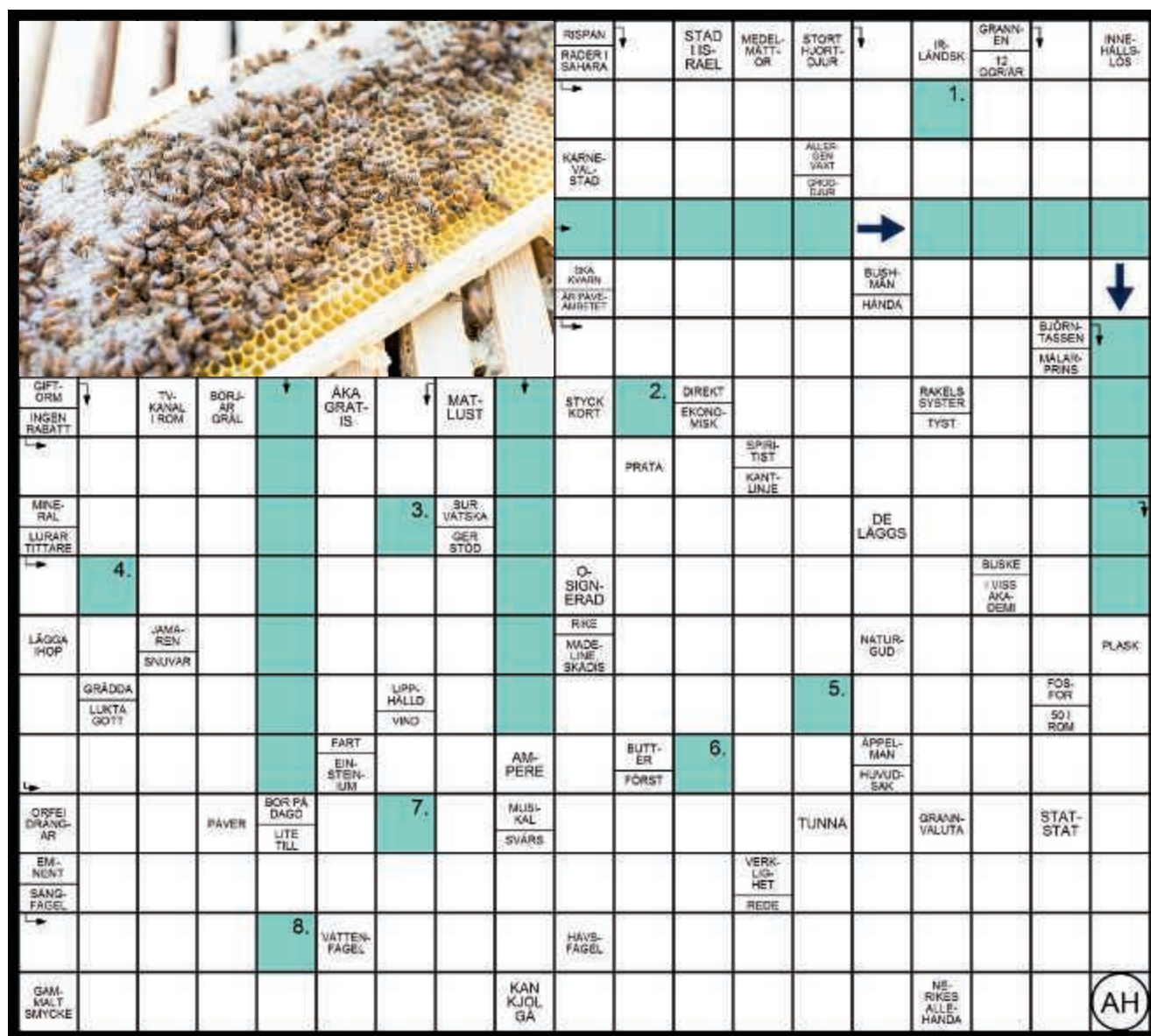
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 3/2015 utkommer 25.2.2015 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen www.yhteishyvä.fi/live. Marsnumret utkommer endast som elektronisk version.

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

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

**Lösning 12/2014:**

Nyckelord:

11/2014:

TAMKATT

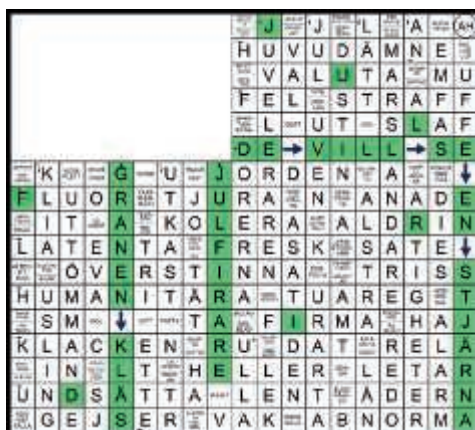
12/2014:

JULFRID

Vinnare

11 & 12/2014:

Siv Zittra (Lappfors) och Maj-Britt Heikkonen (Åbo). Bägge får S-gruppens presentkort värt 40 euro.
Gratulerar!



NYCKELORD 2/2015:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Svara senast **15.2.2015** på blanketten som finns på webbadressen **www.yhteishyv.fi/osallistu** eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 2, PB 77, 00002 Helsingfors.

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

Kom ihåg att ange ditt namn och din adress.

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



"MIN SON, EN DAG
ÄR ALLT DET HÄR DITT."



Handelslagets avsikt är inte att uppvisa vinst. Vår uppgift är att producera förmåner och tjänster för våra ägare. Och våra ägare är alla som nyttjar S-Förmånskortet - våra kunder.

Ägarens visitkort