

Bekanta dig med ägarkundsförmåner s. 39

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING MAJ 2014

Sött & salt
för festbordet
i Matbilagan

**Miljövänlig
sommarstuga?**

Ta energi från
solen och
kompostera
avfallet

**Mödrar
i dag &
i går**

**Fiskodling
i norska
landskap**

**Härlig
vår!**

Vacker dukning och
blommönster charmar
trädgårdsgästerna



KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Elektricitet i stugmiljö

Efterfrågan på så kallade mormorsstugor har nästan helt upphört. I dag vill finländarna ha sommarstugor med modern och tidsenlig utrustning.

Den förändrade inställningen till fritidsboende har flera orsaker. Människor som har vuxit upp i stadsmiljö längtar inte till livet på landet så som deras föräldrar gjorde. Möss, fukt och utedass tilltalar helt enkelt inte dagens generation.

Allt fler föredrar att hyra eller köpa ett modernt hus i södra Europa, där de kan sitta på terrassen och njuta av lavendelfält och böljande landskap medan diskmaskinen sköter disken och tvättmaskinen tvättar kläderna.

Men smakar det så kostar det. Utrustningen i dagens moderna stugor förbrukar mycket energi. Förr klarade man sig med batterier och en gasolflaska, men i dag kommer man inte långt utan elektricitet. En stor del av finländarnas stugor är anslutna till elnätet.

Många vill ha både hög standard och små elräkningar, vilket är en ekvation som inte alltid går ihop. I detta num-

mer av Samarbete berättar vi hur man kan spara energi och själv producera en del av sin elektricitet (s. 24–26).

Dagens solpaneler alstrar inte tillräckligt mycket ström för att driva all utrustning i en modern sommarstuga, men den självproducerade elektriciteten räcker för att koka kaffe.

Stugornas och fritidsbostädernas självförsörjningsgrad stiger i takt med att tekniken utvecklas och priset på elproduktionsutrustning sjunker. Många ivriga amatörer sysslar redan nu med småskalig elproduktion. Framöver kommer allt fler att producera elektricitet med solkraft, vindkraft och biobränslen för inmatning i elnätet.

I Spanien och Tyskland, som är föregångare i fråga om småskalig elproduktion, är den privata produktionen ett viktigt komplement till den industriella elproduktionen. Finland går i samma riktning: Finsk Energiindustri rf gav nyligen elnätsföretagen en ny rekommendation som syftar till att sänka tröskeln och minska byråkratin för dem som vill inleda småskalig elproduktion.

Njut av vårsolen!

S-
Förmån
9 €

42

Vi firar våren
på Radisson
Blu Hotels



Förmåner och nyheter i maj

- 39 **Månadens film:** Fading Gigolo
- 41 **För familjer:** Internationell dockteaterfestival i Tammerfors
- 41 **På resa:** Viking Lines dagskryssning och Eckerö Lines hotellresa
- 43 **Övriga förmåner:** Konstkurser i Koli
- 44 **Nyheter:** Ny produktfamilj: Kotimaista - Inhemskt



6 Moderskap i utveckling Hur har moderskapet i Finland förändrats?



I Matbilagan: Fakta om oliver



I det här numret

- 11 Grilldags**
Sommarsäsongen inleds vid den nya grillen
- 12 Vi ses på festen!**
På våren lyser blommorna på kläder, inredningstextilier och i vaser
- 16 Uppväxt i djupa vatten**
Den norska laxen lever i starka vattenströmmar
- 22 Sköna terrassunder**
En patio byggd av kompositbräder tål hård slitage
- 24 På miljöns villkor**
Ekologiskt stugliv betyder kompostering och återvinning
- 29 Protein varsågod!**
Kosttillskotten hjälper musklerna att återhämta sig
- 30 Hälsosam tallrik**
De nya näringsrekommendationerna betonar kvalitet
- 34 Behaglig smak**
Grädden ger en mjuk touch till mat och bakverk

I varje nummer

- 2 Välkommen 4 Bra att veta 19 Snygg & fräsch 20 Teknik & fakta
- 27 Månadens kolumn 36 Varsågod! 37 På jobb hos dig
- 38 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss

BRA ATT VETA

SAMMANSTÄLLNING TIINA-MARI HAKA,
NIINA KORHONEN, JENNI JUNTUNEN

Stugägarnas talan

Stugsäsongen närmar sig med stormsteg. Den som äger en sommarstuga kan inverka på ortens göranden och låtanden. Pensionerade **Kari Väisänen** har fört stugägarnas talan i åtta års tid.

”Verksamheten är inte politisk men vissa frågor, till exempel de som gäller vattendragen, tangerar ju rikets angelägenheter”, säger Kari Väisänen som är ordförande för stugägarkommittén i Libelits.

Till kommitténs uppgifter hör att presentera förslag för kommunens beslutsfattare och att fungera som länk mellan kommunens invånare och stugägarna. I reglerna anges att kommittén inte är en fritidskommitté, men ledamöterna uppmanas ändå att ordna evenemang riktade till fritidsinvånarna.

”Vi brukar ordna ett större evenemang per sommar i samarbete med till exempel den lokala Marthaföreningen eller någon idrottsförening”, säger Kari Väisänen.

Kommittén strävar efter att uppfylla stugägarnas önskemål. Verksamheten planeras med utgångspunkt från årliga förfrågningar.

”Kommittén har bland annat ordnat ett vattentag i närheten av butiken, vilket innebär att stugägarna inte längre behöver transportera sitt dricksvatten hemifrån.”



Pensionerade Kari Väisänen leder stugkommitténs möten två gånger per år. Dessutom håller ledamöterna kontakt per e-post.

MIKKO MAKONEN

IDA NISONEN



Rödakorssymbolen fyller 150 år i år.

Väl övervakat kors

Nästan alla känner till Rödakorssymbolen, men få vet hur reglerad användningen av det röda korset är.

Symbolen har två användningsområden. En stor korssymbol fungerar som skyddsemlen, medan en mindre anger till exempel humanitär verksamhet. Skyddsemlen får finnas på till exempel sjukhus som inte får angripas under en konflikt, medan den mindre symbolen tillsammans med förklarande text får användas av bland annat Röda Korset.

Symbolen får inte användas för annat än skyddsändamål utan myndigheternas tillstånd.

Jani Halme, som ansvarar för symbolövervakningen vid Finlands Röda Kors, säger att han inte tvekar att ingripa om symbolen används fel.

”Den vanligaste orsaken till felaktig användning av symbolen är okunskap. I allmänhet förstår de företag och samfund som har använt symbolen regelvidrigt allvaret i sitt tilltag och rättar till missförhållandet.”

Rödakorsveckan infaller 5-11 maj.

HOT MOT
Finska viken 5/5

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



SAULI PALMU

Utsläpp av näringsämnen

”Utsläppen av näringsämnen påverkar ekosystemet i Finska viken negativt. De eutrofierande näringsämnena stimulerar algproduktionen, vilket leder till att ett stort antal alger sjunker till botten. Nedbrytningen av de sedimenterade algerna förbrukar stora mängder syre. Följden blir syrebrist som drabbar de bottenlevande organismerna.

Näringsämnena, främst kväve och fosfor, läcker ut i vattendragen från bland annat lantbruket och industrin. Närings-

ämnen kan också transporteras med vinden och ge upphov till övergödande nedfall. Det effektivaste sättet att stävja utsläppen är att ställa upp ambitiösa utsläppsmål. Effektiv utsläppsreduktion förbättrar miljön och höjer Östersjöområdets rekreativvärde. Målsättningen är att uppnå god ekologisk balans i Östersjön senast år 2021.”

Kai Myrberg

Ledande forskare vid Finlands miljöcentral

Rättvis morgon

Produkter från utvecklingsländerna, bland annat kaffe, te och bananer, finns på många finländares frukostbord.

I maj ordnar föreningen Fairtrade Finland kampanjen Herää reilumpaan maailmaan (Vakna upp till en rättvisare värld), som slår ett slag för rättvisemärkta produkter. Producenterna av rättvisemärkta produkter får skälig ersättning för sitt arbete. Certifieringen står som garanti för att produktionen är miljövänlig och för att producenterna inte använder barnarbetskraft. Under kampanjveckan uppmanas finländarna att duka upp rättvisemärkta produkter på frukostbordet. Varför inte börja dagen med en apelsin, ett äpple, en kopp kakao eller någon annan rättvisemärkt produkt?

Kampanjveckan pågår 5-11 maj.

Månadens
PORTION



SOK

Okomplicerad mexikanare

Ett mjukt men krispigt tacobröd med salsa, sallad, majonnäs och någon av huvudingredienserna kyckling, griskött och chorizo eller jätteräkor - det handlar om Amarillos nya rätt Soft taco.

”Soft taco blev till i provköket när vi testade olika smakkombinationer och lade till en gnutta egen touch. Resultatet blev en okomplicerad rätt som är lätt att äta”, säger kökschef **Marko Heino** från Amarillo i Uleåborg.


I likhet med restaurangkedjans övriga rätter har Soft taco ett stänk av det mexikanska köket. Den okonstlade rätten lämpar sig utmärkt till både lunch och middag. Som dryck till Soft taco rekommenderar Marko Heino en kall öl.

Ni frågade
LÄSAREN

25 %

av läsarna har bevarat något kärt plagg längre än 30 år.

Källa: Yhteishyvä.fi:s enkät Gamla kläder. Sammanlagt 2 119 läsare deltog i enkäten.



"Jag saknar den
sanhörighet som
fanns på min mors
och mormors tid."

När Daniel fick sitt namn i mars var
fyra generationer närvarande: Daniel
själv, Maria Nykänen (t.h.), hennes mor
Sirpa Nykänen (stående) och hennes
mormor Heljä Myyryläinen.

TEXT NINAROSE MAOZ FOTO UZI VARON

Moderskap i utveckling

Har det blivit lättare att vara mor?
Tre forskare och fem mödrar berättar
hur moderskapet har utvecklats under
de fem senaste decennierna.

Aret är 1961. När klockan slår tolv rusar **Heljä Myyryläinen** hem från sin arbetsplats på kvarnen i S:t Michel för att mata sin två månader gamla dotter **Sirpa**, som är hos grannen under arbetsdagen. Lunchrasten räcker nätt och jämt till för manöver.

Heljä Myyryläinen, som har ett tungt jobb som mjölförpackare, skulle själv behöva en stunds vila och en bit mat, men dotterns behov kommer i första rummet.

Historien är inte unik. Merparten av de finländska kvinnorna har alltid arbetat. Fastän många mödrar stannar hemma några år med barnen, är det få som lämnar arbetslivet för gott.

”De finländska kvinnorna har redan länge haft heltidsarbeten utanför hemmet. I dag arbetar mödrarna i vårt land betydligt oftare än mödrarna i andra europeiska länder”, säger forskningsprofessor **Anna Rotkirch** från Västöliitto.

I agrarsamhällena var det vanligt att männen arbetade på eller utanför gården, medan kvinnorna skötte barnen och boskapen.

”I takt med att näringslivsstrukturen förändrades och inflyttningen till städerna tog fart blev kvinnorna allt mer ekonomiskt oberoende. Många kvinnor fick anställning inom industrin och vård- och servicesektorn”, säger docent **Antti Häkkinen** som forskar i släkt- och familjehistoria vid Helsingfors universitet.

Mödrarnas ekonomiska och samhälleliga ställning förbättrades avsevärt efter kriget tack vare bland annat barnbidragen och hushållsmaskinerna underlättade kvinnornas vardag i betydande omfattning.

När det begav sig tillbringade Heljä Myyryläinen alla sina kvällar och veckoslut med att sköta hemmet. Hon bar in vatten från en vattenpost på gården och värmdet det på spisen. Blöjorna tvättade hon i husets gemensamma tvättbalja.

”Jag hade helt enkelt inte tid till att hålla Sirpa eller de andra barnen i famnen eller till att leka med dem”, säger Heljä Myyryläinen.

När dottern Sirpa fick sitt första barn år 1981 hade tiderna förändrats. Det fanns både rinnande vatten och hushållsmaskiner. Sirpa fick dessutom stor hjälp av sin mor som gärna ställde upp som barnvakt för sitt barnbarn.

”Det kändes underbart att inte behöva placera sitt barn på daghem i så späd ålder och på sätt och vis fick min mor kompensation för det hon måste försaka när jag och mina syskon var små”, säger Sirpa Nykänen.

Fäderna deltar

”Mitt liv är i många avseenden lättare än min mors och mormors. Jag får utnyttja samhällets tjänster och dagens barnvårdsartiklar är verkligen bra”, säger Sirpa Nykänens äldsta barn **Maria Nykänen**.

● ● ●

●●● "Jag är tacksam för min mors hjälp."

Hon är ute med sitt tredje barn, några månader gamla **Daniel**. Hennes man, som är pappaledig, är hemma med parets två äldre pojkar.

Under de senaste decennierna har fäderna tagit en allt aktivare roll i skötseln av barnen och hemmet, vilket har underlättat mödrarnas vardag. Undersökningar har visat att mödrarna ägnar mindre tid åt traditionella hemsysslor än tidigare och har mer tid att umgås med sina barn. De finländska föräldrarna satsar mer på sina barn än förr.

En undersökning gjord av Västöliitto visar att kvinnorna fortfarande sköter hemmet och barnen mer än männen. Enligt undersökningen är den sammanlagda arbetstiden, det vill säga summan av den tid som anslås till förvärvsarbete och hemarbete, exakt lika lång bland kvinnorna och männen.

Antti Häkkinen påpekar att detta endast gäller män och kvinnor i familjer med två vuxna.

"I ensamförsörjarfamiljer har mödrarna lika stor arbetsbörda som i det forna agrarsamhällets storfamiljer."

När Maria Nykänen i framtiden återvänder till sitt arbete som utbildare inom kosmetikabranschen placeras Daniel i familjedagvård utanför hemmet. Rätten till dagvård tryggar en dagvårdsplats för alla barn.

Släkten deltog

Fastän dagens samhälle erbjuder en lång rad olika tjänster, bland annat familjekaféer, musiklekskolor och barnrådgivningar, känner sig många mödrar utanför.

"Jag saknar den samhörighet som fanns på min mors och mormors tid", säger Maria Nykänen om sin barn-dom i S:t Michel.

Hennes mormor och farmor, som bodde på samma ort när hon var liten, deltog aktivt i barnens liv. Hjälpen fanns alltid bakom hörnet.

"Vi hade ett tiotal innebandyklubbor hemma och kompisarna var alltid välkomna på besök. När vi gjorde fuffens fick vi reprimander. Jag saknar föräldrarnas gemensamma engagemang i barnens framfart – i dagens lekparker bryr sig föräldrarna endast om vad de egna barnen sysslar med."

Forskardoktor **Eija Sevón** från institutionen för pedagogik vid Jyväskylä universitet bekräftar Maria Nykänen's iakttagelser. Inflyttningen till städerna på 1960- och 1970-talen förändrade familjernas liv.

"Förr bodde släktingarna nära, till och med i samma hushåll, vilket gjorde det lätt att be om och få stöd och hjälp. Det är klart att närheten ibland ledde till meningsskiljaktigheter. I dag är många småbarnsfamiljer väldigt isolerade på grund av att de bor på annan ort eller rentav i ett annat land än sina släktingar", säger Eija Sevón.

Motsägelsefulla roller

I dag handlar moderskapet ofta om ett medvetet val, som i värsta fall kan ge upphov till psykisk kris.

På 1960-talet föddes barnen utan någon större planering. Många kvinnor blev gravida kort efter bröllopet utan att paret hade diskuterat skaffande av barn.

Dagens par planerar ofta familjetillökningen långt på förhand.

"Många blir frustrerade om planerna av någon orsak inte håller", säger Anna Rotkirch.

I dag bor många par under samma tak relativt länge innan de skaffar barn och eventuellt gifter sig, vilket innebär att föräldraskapet medför ännu större förändringar än förr.

En del nyblivna mödrar stressas av de rådande "mammaidealerna". Internet, de sociala medierna och andra fora är fulla av information om hurdan en "god mor" bör vara. Maria Nykänen har lagt märke till detta.



Johanna Pawli fick sitt första barn som trettioåring. Hon och hennes son Tommi lever i en ombildad familj.

"Jag analyserade moderskapet alltför mycket, vilket ledde till att jag upplevde att jag inte uppfyllde kriterierna för en god mor. Känslan förstärktes av att jag vill att mitt hem och mina barn är i bästa skick."

Begreppet god mor är inte nytt. Antti Häkkinen berättar att agrarsamhällets mödrar ofta övervakades av släkten, grannarna och prästerna. I början av 1900-talet började samhället och olika organisationer uppföstra goda mödrar.



”Idealen lever kvar och dagens stora informationsmängd ökar känslan av osäkerhet. En god mor förväntas känna till allting och ta fullt ansvar för sina barn. Fastän jämlikheten har ökat bär mödrarna fortfarande en stor del av ansvaret för barnen och hemmet”, säger Antti Häkkinen.

Allt äldre mödrar

”När jag fick barn som 27-åring år 1974 skämdes jag nästan över att jag

Begreppet god mor är inte nytt.



Mervi Kotila deltar aktivt i sitt barnbarn Elises liv. Mormors hjälp är välkommen eftersom mamma Johanna Pawli (på bilden t.v.) ofta arbetar på kvällarna och under veckosluten.

var så gammal”, säger **Mervi Kotila** från Helsingfors med ett skratt.

I dag får de finländska kvinnorna sina barn senare än förr. Mervi Kotilas dotter **Johanna Pawli** fick sitt första barn som trettioåring. Förstföderskornas snittålder har stigit med tre år sedan år 1975, vilket har både för- och nackdelar. Å ena sidan är unga kvinnor i allmänhet mer avslappnade än äldre och benägna att sköta sina barn på intuition, å andra sidan har lite äldre kvinnor ofta ett stadigvarande arbete och en tryggad utkomst.

En av de största skillnaderna mellan de två generationerna är deras inställning till förvärvsarbete.

”När jag som ung läkare fick fast anställning på sjukhuset gratulerade omgivningen mig till ”pensionärsjobbet”. Johanna lämnade för några år sedan ett bra jobb och en lovande karriär för att bli företagare. Jag kunde bara sucka”, säger Mervi Kotila.

Trots åldersskillnaden har Johanna Pawli och hennes mor samma syn på familjelivet, vilket

Antti Häkkinen förklarar på följande sätt: ”Minnena från barndomen präglar vuxenlivet. Barnen tillämpar sina tidiga erfarenheter på den egna familjen, i synnerhet i fråga om föräldrarnas roll och förväntningar.”

För Mervi Kotila var det från början klart att hon skulle göra karriär som neurolog och att ansvaret för barnen och hemmet skulle delas lika mellan makarna. Också Mervi Kotilas mor, som var lärare, visade att en kvinna kan kombinera barn med ett krävande arbete.

”Min man har verkligen gjort sin andel. Han är mycket flexibel, men han säger ifrån när gränsen är nådd”, säger Mervi Kotila.

I Johanna Pawlis ombildade familj sköter maken hemmet, framförallt på kvällarna och under veckosluten när mamma Johanna drar yogakurser. Vid behov får familjen handräckning av barnens mor- och farföräldrar.

”Vi är tacksamma för all hjälp, men ibland har jag svårt att följa min mors råd. Jag kan vara kaxig, men mamma har i allmänhet rätt”, säger Johanna Pawli med ett brett leende. •



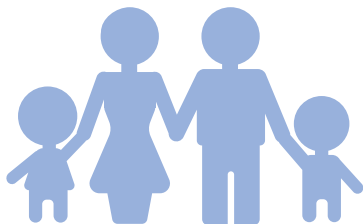
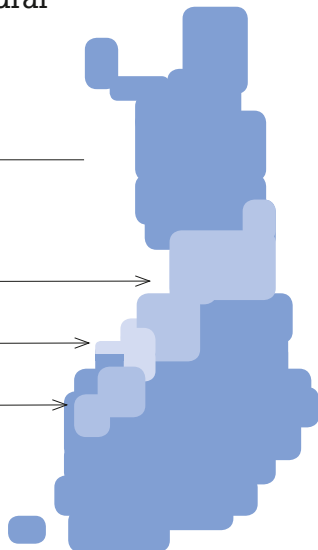
Mödrar i Finland

TOP 5: De bästa länderna för mödrar

1. Finland
2. Sverige
3. Norge
4. Island
5. Holland

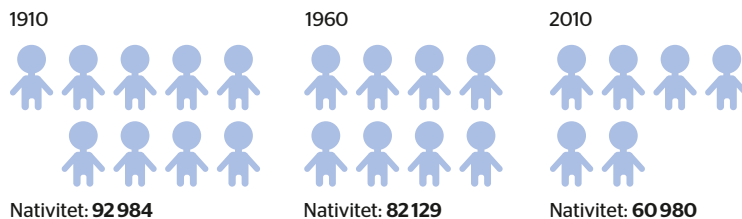
Högsta nativitet i Finland

1. Norra Österbotten: 2,37 barn/föderska
2. Mellersta Österbotten: 2,26 barn/föderska
3. Södra Österbotten: 2,20 barn/föderska



2 är det vanligaste antalet barn per mor. Pären är mest oense gällande det första och tredje barnet.

Antalet barn sjunker



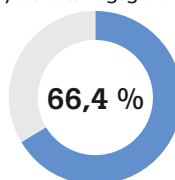
1,8 är det genomsnittliga antalet barn per mor. I början av 1900-talet var motsvarande antal nästan 5.

Genomsnittsåldern för finländska förstföderskor är

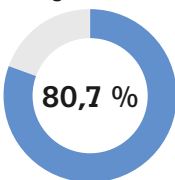
28,5 år

Förvärvsarbetande mödrar (2011)

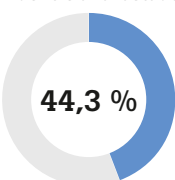
Mödrarnas sysselsättningsgrad var



Av mödrarna till 3-6-åriga barn arbetade



Av de ensamstående mödrarna till barn under tre år arbetade



Viktiga årtal

- 1917 ♦ Kvinnorna inom industrin får 4-6 veckors moderskapsledighet
- 1927 ♦ Mors dag börjar firas andra söndagen i maj
- 1938 ♦ De första moderskapsförpackningarna delas ut
- 1948 ♦ Barnbidragslagen stiftas
- 1950 ♦ Lagen tillåter abort om kvinnans liv är hotat
- 1960 ♦ Det första p-pillret lanseras
- 1963 ♦ Moderskapspenning utbetalas under 54 vardagar
- 1970 ♦ Moderskapspenning utbetalas under 105 vardagar
- 1973 ♦ Lagen om barndagvård träder i kraft
- 1985 ♦ Lagen om stöd för hemvård och lagen om faderskapsledighet stiftas
- 1989 ♦ Barnbidragen betalas ut månatligen
- 1996 ♦ Den subjektiva rätten till dagvård börjar gälla för alla barn under skollåldern
- 2012 ♦ Antalet ombildade familjer är 53 018
- 2013 ♦ Faderskapsledigheten förlängs till 54 vardagar
- 2014 ♦ Flexibel vårdpenning utbetalas till deltid-arbetande föräldrar med barn under 3 år

Genomsnittsåldern för alla finländska föderskor är

30,3 år

SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN
FOTO IDA NISONEN OCH VARULEVERANTÖRERNA

Grilldags

Varför inte inleda grillsäsongen
med hot dog och grönsaksspett?

GASOLGRILLEN Q3000
har två rosterbrännare som
möjliggör direkt och indirekt
grillning. Den lättanvända
grillen, vars grillryta är 65 x 46 cm,
har utfällbara sidobord. Effekt 6,35 kW.
Mått 141 x 141 x 77 cm. Weber.
Kodin Terra och större Prisma-affärer.

GASOLGRILLEN FALCON 3 med
brun träkärra har tre rosterbrännare,
dubbellock och grillryta av emaljerat
gjutjärn. Grillryta 58 x 45 cm.
Effekt 10,5 kW. Mått 150 x 117 x 63,5 cm.
Landmann. Kodin Terra och större
Prisma-affärer.



SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.

GASOLRÖKEN
har tre förkromade
galler, nio krokar,
termometer och
en emaljerad
vattenbehållare.
Apparaten lämpar
sig för både rökning
och grillning. Rökning
med spån ger god
smak. Effekt 4 kW.
Landmann. Större
Kodin Terra-affärer.





Vi ses på festen!

Vad gör trädgårdsfesten lyckad?
Jordgubbstårta, skumpa, blomprakt
och stiliga gäster.

FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ HÅR&SMINK LEENA KOUHIA



OVAN Väningsfat Koto, 19,95 €. Porslin. House. Större Sokos-affärer och Prisma. Bricka Grace, 7,95 €. Diameter 36 cm. House. Sokos och Prisma.

TILL HÖGER Vinglas Grace, 4,95 €. 42 cl. Champagneglas Grace, 4,95 €. 25 cl. House. Större Sokos-affärer och Prisma.



Serveringsfat Birdie med kupa, 17,95 €. Diameter 17,5 cm. I bakgrunden serveringsfat Birdie med kupa, 25,95 €. Diameter 22,5 cm. House. Större Sokos-affärer och Prisma.



Kaffekopp med fat Maison, 5,95 €. Koppens storlek 2,2 dl. Porslin. House. Större Sokos- och Prisma-affärer.



Brödassiett Maison, 3,95 €. Diameter 19 cm. Porslin. House. Större Sokos- och Prisma-affärer.

VIDSTÅENDE SIDA Damen är klädd i klänning, 26,95 €. Storlekar S-XXL. Stickad bolero, 24,95 €. Storlekar S-XXL. Aventura. Sokos och Prisma. Festväska, 16,95 €. Finns även som beige och svart. Premoda Trendy. Prisma. Kostymjacka, 169 €. Storlekar B44-B58/C44-C58. Större Sokos-affärer. Storlekar B46-B58. Sokos. Kostymbyxor, 69,95 €. Koot B44-B58/C44-C58. Större Sokos-affärer. Storlekar B46-B58. Sokos. Kostymskjorta, 49,95 €. Storlekar 36-44. Större Sokos-affärer. Storlekar 38-43. Sokos. Den äldre flickans skjorta, 12,95 €. Storlekar 134-164 cm. Capri-leggings, 6,95 €. Storlekar 128-164 cm. Även som turkosa. Glup. Sokos och Prisma. Den yngre flickans trikåskjorta, 11,95 €. Storlekar 92-134 cm. Capri-leggings, 4,95 €. Storlekar 92-134 cm. Ciraf. Sokos och Prisma. I affärerna vecka 19. Skorna rekvisita från Sokos.

Låt blommorna lysa med sina färger på kläder, inredningstextilier och i krukor och vaser.



TILL VÄNSTER Klänning, 34,95 €. Storlekar XS-XL. Premoda Trendy. Prisma. Bolero, 24,95 €. Storlekar S-XL. Premoda Trendy. Större Prisma-affärer. Hatt av papperssnöre, 12,95 €. House. Större Sokos- och Prisma-affärer. Smycket är rekvisita från Sokos. **TILL HÖGER** Spetsklänning, 29,95 €. Storlekar S-XXL. Finns även i svart. Aventura. Sokos och Prisma. Festväska, 16,95 €. Finns även i svart och fuchsia. Premoda Trendy. Prisma. Bälte och skor rekvisita från Sokos. Bordduk Grace, 29,95 €. 150 x 250 cm. House. Större Sokos-affärer och Prisma. Trädgårdsbord Barny, 249 €. 100 x 200 cm. Furu. House. Kodin Terra och större Prisma-affärer. Vasen och blommorna är rekvisita från Sokos.



Röd festväska, 19,95 €. Även som svart. Fuchsia- och beigefärgad festväska, 16,95 €/st. Även som svart. Premoda Trendy. Prisma. Spetsväska, 29,95 €. Silver festväska, 39,95 €. Kaiio. Större Sokos-affärer.



På stolryggstödet löpare Grace, 12,95 €. 45 x 150 cm. House. Större Sokos-affärer och Prisma. Kuddfodral Grace, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Sokos. Stolen är rekvisita från Kodin Terra.



Djup tallrik Maison, 4,95 €. Diameter 23 cm. Porslin. Flat tallrik Maison, 4,95 €. Diameter 26,5 cm. Porslin. House. Större Sokos- och Prisma-affärer. Bestick Helmi, 34,95 €. 24 delar. Stål som tål maskindiskning. House. Kökshandduk Grace, 5,95 €. 50 x 70 cm. House. Större Sokos-affärer och Prisma.

De små gästerna
trivs bäst i lediga
festkläder.



Den yngre flickan är klädd i en grönblommig tunika, 14,95 €. Storlekar 92-134 cm. Finns även som rosablommig. Caprileggings, 9,95 €. Storlekar 92-134 cm. Även som rosa. Ciraf. Större Sokos-affärer och Prisma. Finns i affärerna vecka 19. Den äldre flickan är klädd i tunika, 19,95 €. Storlekar 134-164 cm. Turkosa leggings, 6,95 €. Storlekar 128-164 cm. Finns även som vita. Glup. Sokos och Prisma. Kuddfodral Grace, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Sokos.

TEXT TIINA LEPPINIEMI
FOTO ANSSI VUOHELAINEN

Fina fisken

Den odlade norska laxen lever i stora nätburar omgiven av kraftiga vattenströmmar. Efter rensningen exporteras fisken till länder runt om i världen som människoföda.

Förra årets stormar längs den norska kusten fick spaltutrymme också hos oss, men enligt fiskodlarna i den lilla byn Engenes var fjolåret ganska normalt. Stormarna satte stopp för arbetet endast fem gånger under året.

Fiskodlarna i den nordnorska kommunen Ibestad, som ligger på ungefär samma breddgrad som norra delen av Lapska armen, bor ombord på sina båtar varifrån de sköter laxarna som odlas i stora nätburar. Avståndet mellan burarna och stranden är ett par hundra meter.

Laxodlingen ingår i fiskodlingsföretaget Gratanglaks AS, som drivs av **Tore Lundberg** och hans syskon.

"I nätburarna simmar cirka 1,4 miljoner kg knappt treårig lax. De första 1,5 åren odlas fiskarna inomhus i sött vatten", säger Tore Lundberg.

Nätburarnas diameter är 100 meter. Laxarna, som rör sig i stim,

upptar endast tre procent av nätburarnas volym. Resten är vatten.

"Fiskarna behöver kraftiga vattenströmmar för att må bra", säger Tore Lundberg.

Naturligt livsmedel

Fiskodlingens produktionschef **Lars Berg** står i båtens fodersektion, varifrån stora tentakelliknande rör är dragna till odlingsburarna. Fiskarnas foder pumpas ut genom rören.

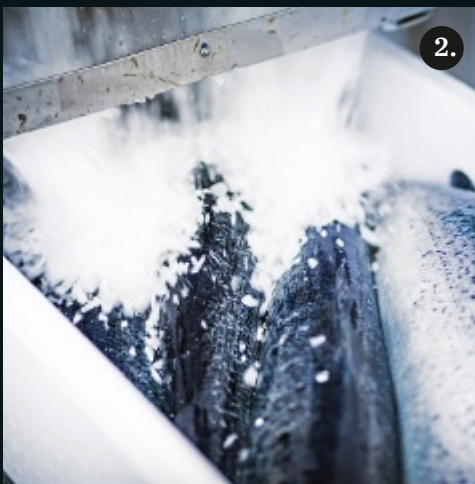
"Vi utfodrar fiskarna med foder tillverkat av naturliga substanser. Havet utanför norra Norges kust är nästan fritt från föroreningar, vilket innebär att laxarna simmar i rent och friskt vatten. Den odlade laxen är faktiskt ett mycket naturligt livsmedel", säger Lars Berg.

Hur påverkar laxodlingen miljön? Enligt Tore Lundberg är fiskodlingen i Norge strängt reglerad av hänsyn till miljön.

"Innan en fiskodling etableras kartläggs havsbotten, strömnings-



Den odlade laxen är förädlad vildlax.



1. Laxodlingen är en viktig näringsgren i Norge. Peter Sundström arbetar på en av de fiskodlingar som levererar lax till Apetit.
2. De rensade fiskarna förpackas i frigolitlådor med is. 3. Till Rebecca Henrikssons arbetsuppgifter hör att väga och sortera fisken.
4. Fisken från Tore Lundbergs och hans syskons laxodling levereras främst till olika länder i Europa. 5. Fiskfodret transporteras genom rör som löper från båten till odlingsburarna.

●●● Cirka 60 procent av den fisk som säljs i S-gruppens affärer är norsk lax.



Fiskarna inspekteras fortlöpande och nätburarna kontrolleras var tredje månad.

förhållandena samt den planerade odlingens lokala och miljömässiga konsekvenser”, säger Tore Lundberg.

De treåriga fiskarna transporteras bort från odlingen med en så kallad sumpbåt.

Tore Lundberg förevisar nätkasarna i vilka laxarna tillbringar sina 3–4 sista dagar och det svarta transportrör som leder från båten till slakteriet.

”Allt sker mycket varsamt”, säger Tore Lundberg.

Personalen i slakteriet, som är klädd i röda overaller, förkläden och kepsar, hanterar fisken snabbt och med van hand.

När fisken anländer till slakteriet bedövas den, varefter den avblodas, rensas och tvättas. De rensade och tvättade laxarna transporteras längs ett transportband till följande produktionslokal, där **Rebecca**

Henriksson och hennes kollega väger och sorterar fisken. Laxarna väger mellan tre och sex kg. Den sorterade fisken förpackas i frigolit-lådor.

”Lådorna rymmer upp till sex fiskar. När lådorna är vägda och uppgifterna är inmatade i datorn täcks fisken med is. Lådorna försluts och transporteras till lastområdet”, säger Rebecca Henriksson som är från Sverige.

Ett knappt dygns resa

På lastområdet står **Markku Mottinen** från det finländska transportföretaget Pajalanmäen Kuljetus och väntar på att få sin långtradare lastad med färsk lax.

En gul robot staplar fisklådorna i högar på lastbryggan, varifrån de körs in i den väntande långtradaren med en truck.

När Markku Mottinens långtradare lämnar lastområdet och styr kosan mot Finland har det gått några timmar sedan fisken slaktades. Första delen av färden går i snigelfart längs smala och slingrande vägar.

Enligt tullens statistik importerar Finland cirka två miljoner kg norsk lax per månad. Efter 18 timmar och mer än tusen kilometer kör långtradaren in på Apetits gård i Kuopio. En del av lasten fortsätter till Apetits fabrik i Helsingfors.

Laxarna fileas och förpackas, varefter de distribueras till affärerna och konsumenterna. S-gruppens affärer säljer 35 000 kg laxfilé i veckan, vilket motsvarar cirka 60 000 kg rensad fisk. Färskheten anges med fångstdatum på förpackningen. Den lax som säljs i affärerna har i bästa fall simmat i nordnorska vatten bara 48 timmar tidigare. •

Till kära mor

Blomsterdoft i vacker flaska är en gåva som mamma gillar. Det finns många lekfulla parfymer och intressanta sminknyheter att välja mellan.



1 MARC JACOBS DAISY DELIGHT EDT, 50 ml, är en fräsch, lekfull, saftig ja livfull doft. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

2 MARC JACOBS DAISY EAU SO FRESH DELIGHT EDT, 75 ml, doftar uppiggande, lekfullt och fruktigt. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

3 CELINE DION ALL FOR LOVE EDP, 30 ml, är en klassisk och feminin blomsterdoft. Prisma.

4 BEYONCÉ RISE EDP, 15 ml, lämpar sig för djärva kvinnor. Doften innehåller orkidé, fresia och jasmin. Prisma.

5 KATY PERRY QUEEN OH SO SHEER EDP, 30 ml, doften är samtidigt både djup och lätt, fräsch och lekfull. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

6 L'ORÉAL PARIS NUDE MAGIQUE BLUR CREAM-FOUNDATION, 30 ml, jämnar ut hudens ojämnheter och små rynkor. Nyanser light och medium. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

7 LUMENE WILD ROSE CRÈME LIP GLOSS-LÄPPGLANS fuktar och ger glans åt läpparna. Flera olika nyanser. Finns i sortimentet fr.o.m. 6.5. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

8 LUMENE ARCTIC SUN BRONZER-SOLPUDER ger ansiktet en vacker lyster. Pudern breder ut sig jämnt och håller sig på huden hela dagen. Nyanserna 1 och 2. Finns i sortimentet fr.o.m. 6.5. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

9 LANCÔME MIRACLE AIR DE TEINT MAKE-UP CRÈME, 30 ml, naturlig och fräsch. Solskyddsfaktor 15. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

10 WE CARE ICON FUNKY N' FABULOUS VOLUME MASCARA får på ett ögonblick ögonfransarna att se tätare ut. Den böjda borsten avskiljer och böjer ögonfransarna vackert. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

Modern avfalls- hantering

I den nya stadsdelen Fiskehamnen i Helsingfors ser man nästan inga sopbilar. Orsaken är enkel – områdets avfallskärl är självtömmande. Den första känslan av high tech infiner sig redan när man lämnar sina sopor. När man har öppnat gårdens avfallscontainer med en elektronisk nyckel gäller det att avgöra i vilken av containerns fyra trattar soppsåsen skall släppas ned.

Den egentliga tekniken finns under marken. När soppsåsen är tillräckligt många sugs de in i ett rörsystem som löper under områdets gator och gårdsplaner. Undertrycket i rören transporterar avfallet i hög fart till bostadsområdets gemensamma avfallsstation. Invånarnas bioavfall, returpapper, returkartong och blandavfall transporteras i samma rör vid olika tidpunkter. När avfallet når avfallsstationen sorteras det automatiskt i olika kärl för senare avhämtning.

THINKSTOCK, SAULI PALMU



I avfallsröret transporteras invånarnas bioavfall, returpapper, returkartong och blandavfall.

Motsvarande avfallshanterings-system finns även på Busholmen i Helsingfors och i den nya stadsdelen Vuores i Tammerfors. I dag är Fiskehamnens rörsystem ett par kilometer långt, men när bostadsområdet är färdigt kommer dess 20 000 invånare att betjänas av hela 13 kilometer underjordiska avfallsrör.

Avfallslösningen minskar den tunga trafiken på de smala gatorna, men den upphör inte helt. Varje kvarter har konventionella avfallskärl

529 ton

separatinsamlat glasavfall hamnar årligen på soptipporna. Motsvarande siffra för metallavfall är ett ton.

Källa: Statistikcentralen, kommunalt avfall 2012

avsedda för skrymmande avfall som inte kan transporteras i de underjordiska rören.

Grafen håller, töjer och leder

Antalet kolformer har ökat under de senaste decennierna. Vi känner alla till diamant och grafit, men få har hört talas om den klotformade kolstrukturen fulleren eller kolflaket grafen som renderade sina upptäckare Nobelpriset.

De nya kolformerna har fascinerande egenskaper. Grafen, som är 200 gånger hållbarare än stål, är genomskinligt och töjbart. Materialet leder dessutom elektricitet. På grund av sina unika egenskaper är grafen föremål för flitig forskning. "Grafenflaket", som är endast ett

atomlager tjockt, är världens tunnaste material. Genomskinligheten och ledningsförmågan gör att flaket lämpar sig för bland annat pekskärmar och solceller. Grafenets böjlighet gör materialet till en potentiell kandidat för hoprullbara displayer och plaggburna solpaneler.

Grafenets unika egenskaper kan även utnyttjas för överraskande ändamål. Forskare vid universitetet i Manchester utvecklar en grafenkondom. Grafenet förstärker latexen, vilket innebär att kondomen kan göras tunnare.



GETTY IMAGES

Det första grafenet tillverkades år 2004. Industriell tillverkning av grafenflak av hög kvalitet är mycket utmanande.



THINKSTOCK

Kaffe, tack!

Meiras kaffeundersökning (Suuri Kahvitutkimus 2013) visade att hela 84 procent av finländarna dricker kaffe regelbundet.

Merparten av kaffedrickarna är traditionsbundna och 46 procent av konsumenterna köper alltid samma kaffemärke. Smaken och vanorna styr valen, men man kan skönja vissa förändringar. Andelen mörkrostat kaffe håller på att öka. I dag köper

en knapp tredjedel av kaffedrickarna mörkrostat kaffe minst en gång per månad.

Bryggkaffet är den överlägset populäraste kaffeformen - hela 90 procent av kaffedrickarna brygger sitt kaffe i traditionella kaffebryggare. Kapselbryggarna, mutterpannorna, espressobryggarna och espressomaskinerna tar sina första steg på den finländska kaffemarknaden.



KAFFEBRYGGAREN KBG741H-AO har automatisk strömbrytare, dropplås, värmeplatta med effektreglage och aromlock. Den handgjorda bryggaren från Holland är hållbar, energisnål och miljövänlig. Fem års garanti. Moccamaster.



KAFFEAUTOMATEN ESPRESSIAL PREMIUM brygger vanligt kaffe, espresso, cappuccino och caffè latte. Användaren kan välja styrka, malningsgrad, vattenmängd och temperatur. Automaten har löstagbar vattenbehållare (1,8 liter), lufttät kammare för kaffeböner och koppvärmare. Krups.



KAPELBRYGGAREN CUPSOLO är lätt att använda. Bryggaren har automatisk kapselavlägsnare och justerbar portionerare. Två års garanti. Paulig.

PRODUKTERNA FRÅN PRISMA-AFFÄRERNA. SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.



LEHTIKUVA

Innan AIV-fodret uppfanns levde nötboskapen på "sparlåga" under vintern.

Vinterfoder

AIV-fodret, som gav sin uppfinnare **Artturi Ilmari Virtanen** Nobelpriset i kemi år 1945, är den mest kända finländska innovationen genom tiderna. Enligt den senaste Vetenskapsbarometern är AIV-fodret mer känt som finländsk innovation än operativsystemet Linux, sms-meddelandet och xylitolen.

AIV-fodret blev till år 1928 i Valios laboratorium, där biokemisten A.I. Virtanen undersökte metoder för förvaring av foder. AIV-metoden, som går ut på att snabbt sänka fodrets pH-värde med syra i ett slutet utrymme, förhindrar fermentering och gör fodret hållbart.

"Metoden tillämpas fortfarande i något modifierad form. A.I. Virtanen sänkte pH-värdet med starka oorganiska syror medan man i dag använder svaga organiska syror", säger lektor **Seija Jaakkola** från Helsingfors universitet.

Förvaringsmetoden har utvecklats, men AIV-principen lämpar sig fortfarande för de finländska foderslagen och våra blöta skördeförhållanden. Dagens foderkonserveringsmedel AIV 2 Plus innehåller myrsyra, som är betydligt användarvänligare än A.I. Virtanens salt- och svavelsyror.

TEXT TIINA-MARI HAKA

FOTO IDA NISONEN OCH VARULEVERANTÖRERNA

Sköna terrasstunder

När vårsolen skiner bjuder den själv-
snickrade terrassen på skön avkoppling.

Komposit ser ut och känns som trä, men materialet tål sol, vatten, kyla och slitage betydligt bättre än trä. Den tåliga träplastkompositen har blivit ett populärt terrassmaterial. Kompositbrädorna är tätare och tyngre än träbrädor.

För att undvika vridning bör brädorna monteras och förvaras på jämnt underlag. Montering sker med fästen, som läggs mellan

bräderna och skruvas fast vid underlaget.

Kompositbrädor kan rengöras med tvål eller terrassrengöringsmedel, varmt vatten och borste. Olja och fett bör tvättas bort omgående eftersom de kan sugas in i kompositen.

Regelbunden rengöring håller ytan och mellanrummen mellan brädorna fria från pollen och annat organiskt material.

KOMPOSITBRÄDAN lämpar sig utmärkt för terrasser. I komposit förenas de bästa egenskaperna hos olika material. Ytbrädans mått 22 x 145 x 3 000 mm och kantbrädans 12 x 138 x 3 000 mm. Finns även i grått och svart. Kodin Terra.

PAVILJONGEN FESTEN har väggar och tak. Taket har vattenavvisande polyamidytta och ramen är gjord av pulvermålat stål. Storlek 3 x 4 x 2,65 m. Finns även i grått. 239 €. Kodin Terra.

MÖBELSETET omfattar en soffa, två stolar, ett bord med 5 mm:s glasskiva och polyesterkuddar. Ramarna är gjorda av aluminium och de övriga delarna av polyrotting. Mått: soffa 122 x 78 x 83 cm, bord 55 x 90 x 45 cm och stolar 65 x 78 x 83 cm. 699 €. House. Kodin Terra.

Kompositen
känns som trä
under fötterna.





TERASSBRÄDAN är slitstark. Den släta, tryckimpregnerade brädan är rundhyvlad och fasad. Mått 25 x 95 cm. Pölkky, Kodin Terra, S-Rauta och Prisma-affärer som säljer trävirke.



DET TRYCKIMPREGNERADE VIRKET lämpar sig för terrasser, bryggor och trädgårdsmöbler. Det tryckimpregnerade virket säljs i dimensionen 48 x 98 cm. Pölkky, Kodin Terra, S-Rauta och Prisma-affärer som säljer trävirke.

TERASSBRÄDAN, som lämpar sig för olika ändamål utomhus, är tryckimpregnerad och räfflad. Säljs i dimensionen 28 x 95 cm. Finns även i brunt. Pölkky, Kodin Terra, S-Rauta och Prisma-affärer som säljer trävirke.



TERASSBRÄDAN är tryckimpregnerad och räfflad och lämpar sig för terrasser, bryggor, trädgårdsmöbler och olika ändamål utomhus. Säljs i dimensionen 28 x 120 cm. Finns även i grönt. Pölkky, Kodin Terra och S-Rauta.

TEXT TIINA-MARI HAKA
ILLUSTRATION KALLE TALONEN

På miljöns villkor

Avkopplande stugliv är underbart, men semesterfirarens val rimmar inte alltid med miljöns behov. Sommarstugan kan göras miljövänligare med relativt små åtgärder.

I ngenting går upp mot känslan efter ett bastubad. Håret är tvättat i den klara sjön och under fötterna ligger en nytvättad trasmatta. I köket surrar det gamla kylskåpet hemvant. Dagens mjölk- och korvförpackningar är uppeldade i spisen. Skönt, men inte särskilt miljövänligt!

Den ökande stugvistelsen och fritiden accentuerar betydelsen av rätta val. Miljön belastas av bland annat den ökade trafiken, energiförbrukningen och avloppsvattnet. Avloppshanteringen regleras av lagen, men i övrigt ligger miljöhänsynen i stugägarens händer.

”Det lönar sig att fundera över om man kan minska komforten en aning när man är ute på landet. En traditionell vedeldad spis är energieffektivare än värmeelement, kylskåpet kan ersättas med jordkällare och bioavfallet kan komposteras”, säger energieffektivitetsexpert **Risto Saarikivi** från Finlands naturskyddsförbund.

Finländarnas stugvanor har förändrats under de senaste åren och i dag väljer många att utrusta sina stugor för åretruntbruk.

”Skall sommarstugan vara en fritidsbostad eller en lyxbostad till vilken man kör många kilometer för att fira ett veckoslut?”, undrar Saarikivi.





Under en sommardag producerar en solcellspanel på 130 W energimängden

0,8 kWh

Med denna energimängd kan du koka kaffe i

1,5 h

eller skriva på datamaskin i

13 h

eller hålla LED-lampan tänd i

250 h

Investeringen på några tusen euro kan verka avskräckande. I allmänhet har apparaturen 25 års garanti och betalar sig på ungefär 15 år om de används regelbundet.

”Det bästa vore om konsumenterna kunde sälja sin överloppsel till energibolagen till marknadspris. Ett sådant arrangemang skulle sporra till inköp och användning av solpaneler”, säger Risto Saarikivi.

Elektriciteten kan lagras i batterier, men deras kapacitet är tillsvidare ganska begränsad.

Elförbrukningen och elräkningen kan minskas avsevärt genom att välja energisnåla apparater. Bland annat köksapparaterna i många stugor är tiotals år gamla energislukare.

”Det lönar sig att kontrollera bland annat kylskåpets och frysens energiförbrukning. Biblioteken lånar avgiftsfritt ut förbrukningsmätare som identifierar stugans energislukare”, säger Risto Saarikivi.

Skydda vattendragen

Under de senaste decennierna har man på allvar börjat uppmärksamma

Man bör till exempel sträva efter att bygga sin sommarstuga så att den inte kräver uppvärmning under vintern. Saarikivi påminner att även en lång, kontinuerlig vistelse på stugan minskar utsläpp orsakade av trafiken.

Solenergi

Solenergin är en förnybar och miljövänlig energiform som lämpar sig utmärkt för sommarstugor.

De strömalstrande solpanelerna kan monteras var som helst där solen skiner, till exempel på stugans tak

eller på en sluttning i närheten av stugan. Energin från solpanelerna räcker för att driva små energisnåla apparater.

”Ett dygns solenergi räcker för att koka kaffe, lyssna på radio, ladda mobiltelefonen och använda ledlampor”, säger Risto Saarikivi.

Kylskåp, frysar, elugnar och andra maskiner och apparater som förbrukar mer energi kräver någon annan energikälla.

Solpanelerna säljs ofta som paket, men i priset ingår i regel montering.

I många stugor är bland annat köksapparaterna tiotals år gamla energislukare.

glesbygdens avloppshantering.

År 2016 träder en ny förordning om avloppsvatten i kraft, då blir den ekologiska hanteringen obligatorisk.

Orenat avloppsvatten som hamnar i vattendragen bidrar i hög grad till eutrofieringen. I dag får man inte bygga en bastu på mindre avstånd än tjugo meter från strandlinjen, men ännu för några år sedan byggdes många bastur så att man kunde hoppa i plurret direkt från verandan.

Utöver de strängare byggreglerna gäller nya bestämmelser för stugornas avloppshantering. Kraven, som varierar från kommun till kommun, är strängare för fastigheter som har vattenledning än för fastigheter som saknar vattenledning.

”Minimikravet är fällning i en sedimenteringsbrunn och infiltration i marken. Det är viktigt att infiltrationen sker på tillräckligt stort avstånd från strandlinjen, annars kan regnvattnet spola ut avloppsvattnet i vattendraget”, säger Risto Saarikivi.

Kommunernas miljösekreterare ger noggrannare anvisningar om avloppshantering och brunnarna. När vattnet rinner genom en sedimenteringsbrunn (slamavskiljare) sjunker det fasta materialet till botten, medan ämnen som är lättare än vatten flyter upp till ytan. Det renade vattnet leds till en markbädd där det infiltreras i jorden. Sedimenteringsbrunnarna är i allmänhet byggda av plast eller betong. Slammet i brunnen bör avlägsnas regelbundet.

Man kan slå ett slag för miljön genom att välja biodegraderbara tvättmedel och genom att undvika att tvätta sig själv och annat i vattendraget.

Återvinning

Stugägaren skall följa kommunens avfallsbestämmelser. Den som själv tar hand om sitt avfall behöver inte betala avfallshanteringsavgift. Man bör sträva efter

att sortera sitt avfall även om det inte finns sorteringskärl i närheten.

”Det lönar sig alltid att bygga en kompost på tomten. På komposten kan man lägga en stor del av avfallet, bland annat matrester, potatisskal och trädgårdsavfall. Glas- och metallavfall går i allmänhet att ta med sig när man åker och handlar. Marketaffärerna och andra större butiker har i regel sorteringskärl på sina gårdar”, säger Risto Saarikivi.

Det finns olika slag av komposter. En öppen kompost eller ytkompost är egentligen bara en hög i vilken man lägger förmultnande avfall.

Det är viktigt att komposthögen finns på en torr och skyddad plats. Öppna komposter lämpar sig inte för trädgårdsavfall som innehåller ogräs, eftersom ogräset lätt sprids från högen. Kompostorer och kompostkärl, som är snygga och prydliga, lämpar sig för kompostering av alla typer av bioavfall.

Avfall bör i första hand återvinnas, inte brännas. Förpackningar som innehåller PVC-plast avger giftiga gaser när de brinner. Små mängder papp och kartong kan brännas tillsammans med ved, men till exempel mjölkförpackningar hör hemma i ett kärl för returpapp.

Man kan minska sin avfallsmängd redan i affären genom att tänka på förpackningsstorlekar. •

Ekologiska lösningar hos Kodin Terra

Kodin Terra erbjuder den miljömedvetna stugägaren både byggmaterial och ekologiska lösningar.

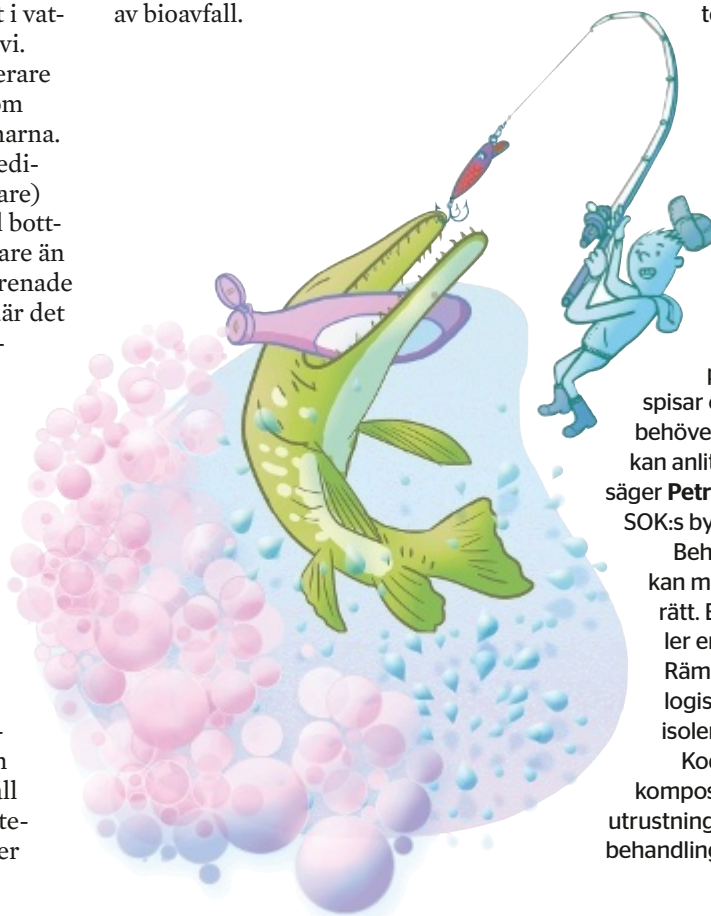
Energikartläggningstjänsten hjälper stugägaren att identifiera fritidshusets energislukare.

”S-Talotekniikka-lösningarna omfattar miljövänliga uppvärmningsalternativ som bygger på solenergi, markvärme och tillvaratagande av restvärme.

Kodin Terra säljer bland annat luftvärmepumpar och värmelagrande spisar och kaminer. Den som behöver hjälp med installationen kan anlita vår installationstjänst”, säger **Petri Rämö** som ansvarar för SOK:s byggsegment.

Behovet av uppvärmning kan minskas genom att bygga rätt. Ett väl isolerat hus behåller en stor del av värmen. Petri Rämö rekommenderar ekologisk tätningsull som extra isolering i sommarstugan.

Kodin Terra saluför även komposteringsutrustning och utrustning för hantering och behandling av avloppsvatten.



Magnus Londen

Testa din filmklassiker

Barn föds inte till bildning. De måste undervisas. Som en konsekvens av detta brukar jag – den allmänbildade fadern – ibland arrangera filmkvällar i vårt vardagsrum. På repertoaren står de odödliga storfilmerna från 1980- och 90-talen, serverade med popcorn.

Filmkvällarna inleds varje gång med samma presentationsfras yttrad av fadern:

”Den här filmen är jättekänd och...”

Vilket lett till att de obildade sönerna roat/irriterat undrar hur *alla* filmer kan vara så himla kända.

Men vi talar trots allt om storfilmer inom amerikansk populärkultur, så där som *Ground hog day*. *Terminator* (men där somnade femton-åringen i mitten), *Star trek*... ni fattar galoppen.

Nu senast var det *Ghostbusters* (1984). Jag minns filmen som en harmlös men vitsig höjdare, ren och skär underhållning med humor och spänning. Ray Parkers titelspår är dessutom omöjlig att få ur skallen. *Who ya gonna call?*

Men urk.

För nu när vi kollade på filmen blottade den sin svaga intrig, den fjantiga humorn och olidligt utdragna scener. Okej, den har sina stunder, men hur i all världen har den blivit så *känd*? Nästan 300 miljoner inspelade dollar. Oscarnominerad. Jag kände att tron på mig själv började rämna. För att inte tala om min auktoritet. Värst av allt för filmen var ändå att jag – sent omsider –

nyligen börjat tillämpa det omtalade Bechdel-testet också på dessa klassiker. Med andra ord att man ska fråga sig själv om filmen uppfyller dessa krav:

- 1) Det ska finnas minst två kvinnor i filmen
- 2) De ska prata med varandra
- 3) Samtalet ska inte handla om en man

Det finns dessutom ett inofficiellt tillägg: kvinnorna ska ha namn också.

När jag för något år sedan för första gången hörde om testet smålog jag lite för mig själv. Det är ju klart att de flesta filmer klarar det där. Hur skulle de inte? Livet, verkligheten, är ju faktiskt sådan att både män och kvinnor talar sinsemellan utan att alltid bara älta det motsatta könet. Klart att det syns på film också.

Jag vet, det var naivt.

Se på *Ghostbusters*. Spökjägaren nummer ett (Bill Murray) är en flegmatisk men cool fåntratt som flirtar med alla brudar som kommer emot. I filmen kommer exakt två emot. Den ena, en korkad donna, försvinner efter inledningsscenen. Den andra spelas av Sigourney Weaver (hennes insats i *Alien*-filmerna klår förstås detta med 100-0) och hon gör inte mycket mer än blottar sina 80-tals legs och... faller för fåntratten då han och hans team räddar henne från djävulen.

Männen skrattar. Männen kämpar. Männen beslutar. Fjantarna, fegisarna, hjältarna, alla är de män. Och inte en enda gång samtalar två kvinnor med varandra.

Gulp. Och hur var det med de andra ”klassikerna” jag förevisat, filmerna som skapat min populärkulturella världsbild?

I praktiken samma sak.

Jessus. Jag hade aldrig ens tänkt på saken. Vad ska man skylla på? Att man är barn av sin tid? Att man inte kan tänka själv?

Mina bildande filmkvällar kommer naturligtvis att fortsätta. Det är min plikt. Men jag vet vilken frihetsklassiker från 1991, som jag älskade redan då, som kommer att visas på nästa show.

Thelma & Louise.

Den här gången blir det lätt att motivera varför filmen är *känd*.





Här får du
Bonus!



S-FÖRMÅN



20,-
Norm. 28,90€
Din förmån
med S-Förståndskortet – 30%

Äppel Pirja
Sött och aromatiskt
sommäpple,
en av de tidigaste
sorterna. Delikatess-
sort, rik och jämn
skörd. Zon I-V.



S-FÖRMÅN



6,30
Norm. 9,90€
Din förmån
med S-Förståndskortet – 36%

**Praktspirea
Odensala**

Härdig, kompakt spirea
med ovanligt stora
blommor. Höjd ca 90 cm,
bredd 120 cm, zon I-VII.



**Pyramidtuja
Brabant 80-100 cm**

Snabbväxande, pelarformat
barrträd. Blir 5-10 m högt, ca 2 m
brett. Trivs även i djup skugga,
på soliga platser bäst i djup jord.
Zon I-IV (V).

Norm. 7,90€/st

3 st
19,90



**Trädgårdens Vår
20 kg**
Växtkraft för trädgården!
Äkta mineralgödsel för alla
trädgårdsväxter. 20 kg räcker
till ca 340 m².

23,90
(1,195 €/kg)

**Morsdagsblommor
från Multasormi!!**



**Pelargon
Angel Eyes**

Fint blommande pelargon,
kruka 12 cm.

5,50 /st



Endast hos Multasormi!



**2 ÅRS
GARANTI!**



FIREPLUS

199,-

Norm. 249 €. Din förmån
med S-förståndskortet – 20 %

Gasogrill Fireplus Code 3

Effektiv ny familjegrill! 3 gjutjärnsbrännare.
Grillyta 63 x 42 cm av vilket hälften galler och hälften
stekplatta. Skild piezo-tändare för varje brännare.
Grillens mått monterad 125 x 109 x 59 cm.
Lämplig för 1-8 personer.



Kekkilä Trädgårdsmylla 40 L

Högtklassig bruksklar trädgårdsmylla.
Spetsad med kompost, näringsrik
och kalkad.

Norm. 3,90€/säck



5 säckar, 200 L
14,90
(0,0745 €/l)

**Nejlila
'Pink kisses'**

Vacker och modern
morsdagsblomma.
Rosa blommor med
fin svag doft.

11,90

HUIKULA



**Riksomfattande
telefonväxel
010 76 83000.**

Samtalspris 8,35 c/samtal +
12,09 c/min. (inkl.moms).

Multasormi finns
också på Facebook:
www.facebook.com/multasormi



www.multasormi.fi



Produkten kan köpas i webbutik agrimarket.fi

**SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN
FOTO SARRI KUKKONEN OCH
VARULEVERANTÖRERNA**

Protein, varsågod!

**Återhämtningsdryckerna
återställer balansen i kroppen
efter motions- och idrottspass.
Proteinstängerna lämpar sig som
mellanmål för ivriga motionärer.**

Den som motionerar aktivt och resultatinriktat kan behöva tillskott av protein. Eftersom musklerna är uppbyggda av proteiner främjar ett väl balanserat intag av proteintillskott muskelhälsan och muskeltillväxten. Det lönar sig att äta proteinstängen eller dricka proteindrycken strax efter träningen.

Proteinstängerna och -dryckerna lämpar sig utmärkt som mellanmål om man inte har ätit på några timmar. Kroppen och knoppen mår bra när blodsockernivån är den rätta.

Proteinstängerna innehåller protein av hög kvalitet, även socker och olika fetter. Kom ihåg att stängerna inte kan ersätta en mångsidig kost.



DRYCKEN NATURAL PROTEIN SMOOTHIE, 330 ml, innehåller mycket protein. Den laktos- och kolhydratfattiga drycken finns i smakerna mango-apelsin, jordgubbe, äpple-tranbär, kokos-ananas, kiwi-jordgubbe och hallon-jordgubbe. Fast. Prisma, S-market, Sale, Alepa och ABC-trafikbutiker.



PROTEINSTÄNGEN NATURALLY HIGH PROTEIN, 35 g, innehåller mycket protein men lite kolhydrater. Lämpar sig även som mellanmål. Finns i smakerna kokos-choklad, vit choklad-jordgubbe, toffee-choklad och mint-choklad. Fast. Prisma, S-market, Sale och Alepa.



ÅTERHÄMNINGSDRYCKEN MED PROTEIN, 250 ml, är en mjölkbaserad dryck med tillsats av protein och kolhydrater. Finns i smakerna vanilj och päron. Gainomax. Prisma, S-market, Sale, Alepa och ABC-trafikbutiker.



PROTEINSTÄNGEN JELLY SO LO-CARB PROTEIN, 61 g, med geléfyllning lämpar sig för återhämtning och som mellanmål. Finns i smakerna jordgubbe-choklad, blåbär-choklad och citron-choklad. Leader. Prisma, S-market, Sale, Alepa och ABC-trafikbutiker.



PROTEINSTÄNGEN, 60 g, är avsedd för återhämtning efter ett träningspass, men den lämpar sig även som energirik mellanmål. Finns i smakerna toffee, blåbär och hallon. Gainomax. Prisma, S-market och ABC-trafikbutiker.



DRYCKEN PROTEIN SMOOTHIE, 250 ml, upprätthåller muskelmassan. Finns i smakerna mango-frukt, jordgubbe-hallon, kakao-frukt och kokos-ananas. Leader. Prisma, S-market, Sale, Alepa och ABC-trafikbutiker.

TEXT KRISTA KORPELA-KOSONEN
FOTO COLOURBOX OCH THINKSTOCK

Hälsosam tallrik

Mer grönsaker och mjukt fett, mindre rött kött och salt. De nya näringsrekommendationerna betraktar kosten som helhet.

Hur mycket grönsaker och frukt bör man äta per dag? Hur ofta bör man äta fisk? En grupp finländska mat- och näringsexperter grunnade på bland annat dessa frågor när de förra hösten utarbetade nya näringsrekommendationer. De nya rekommendationerna publicerades i januari.

De finländska näringsrekommendationerna utarbetas av Statens näringsdelegation, vars medlemmar till största del utgörs av akademiskt utbildade näringsexperter. Finlands nationella näringsrekommendationer baserar sig huvudsakligen på de nordiska rekommendationerna, som reviderades i oktober 2013. I revideringsarbetet deltog över hundra internationellt kända näringsexperter.

Både de nordiska och finländska näringsrekommendationerna utgår från de senaste forskningsrönen gällande sambandet mellan kost och hälsa. Omfattande studier av olika

näringsämnen ligger till grund för de nya rekommendationerna.

I fråga om till exempel fetter bedömdes cirka 14 000 forskningsrapporter, av vilka drygt 600 valdes till grund för näringsrekommendationerna.

”Rekommendationerna grundar sig enbart på fakta och oberoende forskning. Enskilda åsikter har inte beaktats”, säger näringsdelegationens generalsekreterare **Raija Kara**.

Huvudsyftet med näringsrekommendationerna är att ge finländarna kostråd som främjar hälsan och välbefinnandet.

Kvalitetskost

De nya näringsrekommendationerna betraktar kosten som helhet, vilket innebär att tyngdpunkten har flyttats från de enskilda näringsämnena till det totala födointaget.

I fråga om fetter, kolhydrater och proteiner, det vill säga de närings-

Kvalitet framom kvantitet.

● ● ●





FRUKT OCH BÄR

- Innehåller fibrer och vitaminer.



BÖNOR

- Innehåller mycket protein.



NÖTTER OCH FRÖER

- Innehåller mjukt fett.
- Ät 2 msk/dag.



ÖKA INTAGET

Grönsaker, bär och frukt utgör basen i en hälsosam diet.

VITAMIN D

Det rekommenderade intaget av vitamin D är något högre än förr i de nya näringsrekommendationerna. Barn över två år, ungdomar och vuxna behöver 10 mikrogram vitamin D per dag. För personer över 75 år är det rekommenderade intaget 20 mikrogram per dag.



GRÖNSAKER

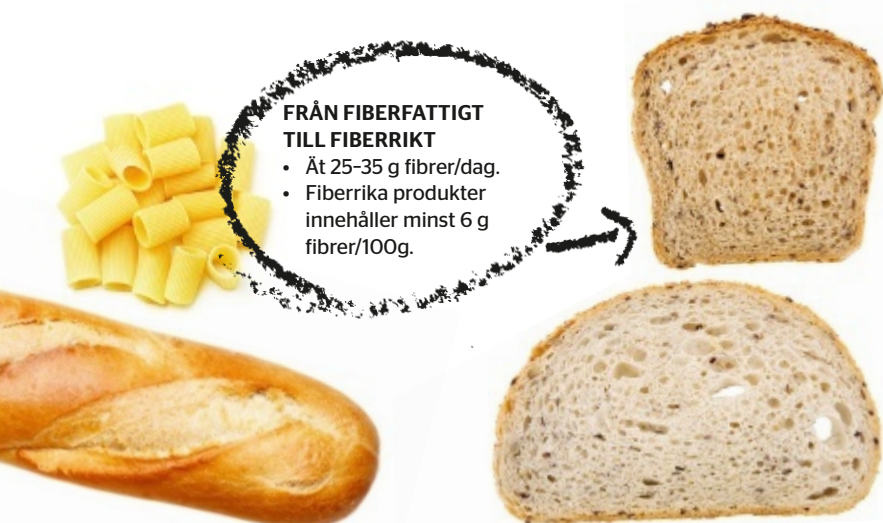
- Ät helst vid varje måltid.



FISK OCH SKALDJUR

- Innehåller protein, mjukt fett och vitamin D.
- Ät 2-3 gånger i veckan.





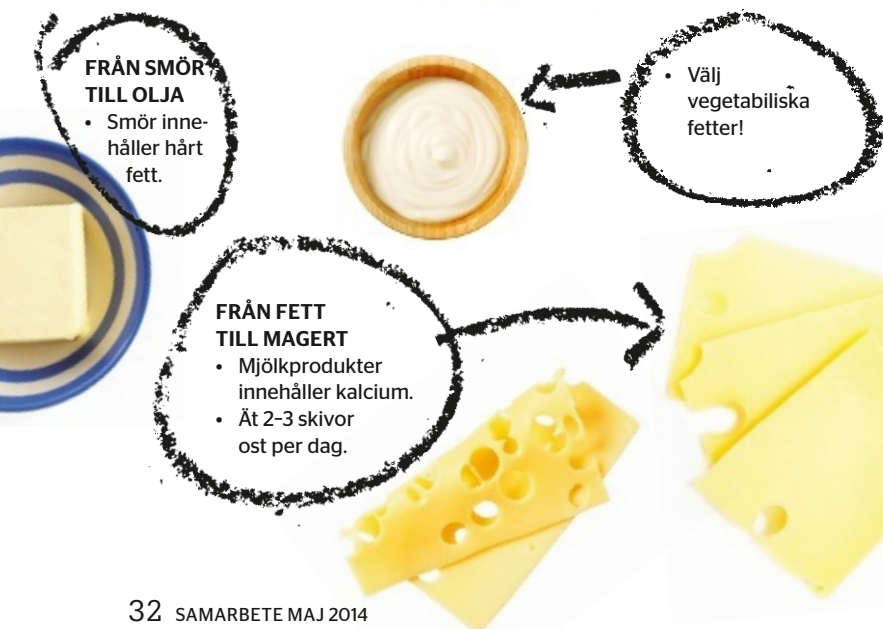
**FRÅN FIBERFATTIGT
TILL FIBERRIKT**

- Ät 25–35 g fibrer/dag.
- Fiberrika produkter innehåller minst 6 g fibrer/100g.



BYT UT

**Man rekommenderar att
minst hälften av brödet
och spannmålsprodukterna
borde vara
fullkornsprodukter.**



**FRÅN SMÖR
TILL OLJA**

- Smör innehåller hårt fett.

- Välj vegetabiliska fetter!

**FRÅN FETT
TILL MAGERT**

- Mjolkprodukter innehåller kalcium.
- Ät 2–3 skivor ost per dag.

“Näringsrekommendationerna, som visar vägen till hälsosamma kostvanor, kan fungera som utgångspunkt när man planerar sin diet.”

- • • ämnen som ger kroppen energi, betonas kvaliteten snarare än mängden. Enligt de nya rekommendationerna får kosten innehålla mer fett än tidigare, förutsatt att fettet är omättat. Omättat eller mjukt fett finns i bland annat vegetabiliska oljor, fisk, nötter och fröer.

Det dagliga intaget av energi bör enligt rekommendationerna fördela sig på de olika näringsgrupperna enligt följande: fett 25–40 procent, kolhydrater 45–60 procent och proteiner 10–20 procent. Den optimala fördelningen varierar från person till person – för den som till exempel vill gå ner i vikt är det en avsevärd skillnad mellan en fettandel på 25 och 40 procent och personer över 65 år bör äta tillräckligt mycket proteiner.

Näringsrekommendationerna får ibland kritik för att de inte beaktar överkänslighet, allergier, motionsvanor och olika livssituationer.

Raija Kara påpekar att de allmänna näringsrekommendationerna främst gäller friska och relativt rörliga människor. Man har inte kunnat beakta enskilda människors behov, vanor och livssituation, vilket innebär att rekommendationerna bör uppfattas som riktgivande.

”Näringsrekommendationerna, som visar vägen till hälsosamma kostvanor, kan fungera som utgångspunkt när man planerar sin diet, men



RÖTT KÖTT OCH KÖTTPRODUKTER

- Kött innehåller protein och järn.
- Ät högst 500 g i veckan.



SALT

- Höjer blodtrycket.
- Ät högst 1 tsk/dag.



ALKOHOL

- Rikligt bruk ökar sjukdomsrisken.



MINSKA INTAGET

Riklig konsumtion av kött har kopplats samman med förhöjd risk för olika kroniska sjukdomar.



73%

av finländarna anser att de nya näringsrekommendationerna är nyttiga.

1/2

av finländarna följer näringsrekommendationerna i vissa avseenden.

1/10

av finländarna struntar i näringsrekommendationerna.

Källa: Foodwest Oy, webbenkät (2014)

de skall inte uppfattas som den enda sanningen”, avrundar Raija Kara.

Ät gott

Syftet med projektet Syö hyvää (Ät gott), som drivs av ett tjugotal föreningar, är bland annat att föra ut näringsrekommendationerna till finländarna. På projektets webbsidor finns värdefulla tips för den som vill följa en hälsosam diet och äta rätt.

Näringsrekommendationerna styr framförallt hälso- och sjukvårdens, bespisningsservicens, livsmedelsindustrins och folkhälsoföreningarnas verksamhet.

Finländarna kommer i kontakt med näringsrekommendationerna i bland annat personalrestauranger, daghem och skolor, som strävar efter att utforma bespisningen enligt rekommendationerna.

Rekommendationerna utnyttjas vid olika studier gällande finländarnas kostvanor och hälsa och vid det politiska beslutsfattandet.

Statens näringsdelegations rekommendation år 2010 att fördubbla tillsatsen av vitamin D i matfetter och mjölk ledde till en avsevärd förbättring av finländarnas vitaminstatus. •



SÖTADE DRYCKER

- Innehåller mycket energi men lite näringsämnen.



TEXT MARITA SUONTAUSTA
FOTO IDA NISONEN OCH VARULEVERANTÖRERNA

Behaglig smak

Grädde ger mat och bakverk mjuk och läcker "krydda". Färdigt smaksatt grädde underlättar en jäktig vardag.

Affärernas hyllor dignar av grädde i olika tappning. Innan man väljer grädde bör man ägna användningsändamålet, eventuella dietkrav och typen av ingående fett en tanke.

Grädde används ofta till att ge mat och bakverk mjuk och rund smak. Dagens färdigt smaksatta grädde underlättar matlagningen i många jäktade hem.

Vispgrädde, som är den fetaste grädden, gör maträtter fylliga och ger bakverk både utseende och smak. Lättgrädde går inte att vispa och lämpar sig därför inte som garnering på bakverk.

Så kallad matgrädde har lägre fetthalt än vispgrädde. I de lättaste alternativen är grädden ersatt med mjölk. Fettprofilen i vissa gräddprodukter förändras genom att helt eller delvis ersätta de animaliska fetterna med vegetabiliska fetter.

Personer som lider av laktosintolerans kan i allmänhet använda laktosfria och laktosfattiga gräddprodukter. Mjölkallergiker kan välja bland annat ris-, havre- och

sojabaserade produkter, som också lämpar sig för personer som vill undvika mättade fettsyror (hårda fetter).

Grädden i en oöppnad förpackning håller sig fräsch åtminstone fram till bäst-före-dagen, förutsatt att den förvaras svalare än åtta grader. I en öppnad förpackning som förvaras i kylskåp är gräddens hållbarhet cirka fem dagar.

Gräddens hållbarhet kan förbättras med hjälp av ultrapastörisering, UHT, som är en variant av vanlig pastörisering. Vid ultrapastörisering förstörs alla mikroorganismer och sporer. I obruten förpackning håller UHT-behandlade livsmedel flera månader i rumstemperatur.

Innan man öppnar en förpackning med grädde lönar det sig att skaka den för att lösgöra eventuell fett på förpackningens väggar.

Man behöver inte slänga en oöppnad förpackning för att bäst-före-dagen har passerats. Så länge grädden inte luktar eller smakar illa eller har spår av mögel kan den användas för olika ändamål. •



UNIVERSALGRÄDDE RAINBOWS LAKTOSFRIA VISPGRÄDDE

Vispgrädden lämpar sig för all matlagning och bakning. Den tål även upphettning och kan därför användas i bland annat såser och tjinuski.

Produkten innehåller pastöriserad grädde och stabiliseringsämnen. 100 g grädde innehåller 360 kcal energi och 38 g fett, varav 25 g mättade fettsyror. Tillverkningsland: Finland.

Mjölkallergiker kan välja bland annat ris-, havre- och sojabaserade produkter.

FÖR MATLAGNING

VALIOS MATGRÄDDE 15 % UHT HYLÄ
Den laktosfattiga och UHT-behandlade grädden tål upphettning och lämpar sig därför utmärkt i bland annat såser, soppor, grytträtter, lädor och salta piroger.

Produkten innehåller grädde, vatten samt modifierad majs- och tapiokastärkelse. 100 g innehåller 170 kcal energi, mindre än 1 g laktos samt 15 g fett, varav 8 g mättade och 3 g omättade fettsyror. Tillverkningsland: Finland.

**FÖR KAFFE OCH BAKNING**

RAINBOWS LAKTOSFATTIGA LÄTTGRÄDDE 10 %

Den laktosfattiga lättgrädden lämpar sig som kaffegrädde och för bakning. Den kan tillsättas i soppor och såser i tillredningens slutskede.

Produkten innehåller grädde, surhetsreglerare och stabiliseringsämnen. 100 g innehåller 120 kcal energi, mindre än 1 g laktos samt 10 g fett, varav 6,5 g mättade fettsyror. Tillverkningsland: Finland.

**FÖR VARMA RÄTTER**

NORDIC MAT 15 % VEGETABILISK FETTBLANDNING

Den mjölkfria vegetabiliska fettblandningen lämpar sig på samma sätt som matgrädde för all matlagning. Produkten tål upphettning.

Produkten innehåller vatten, rybsolja, havregryn, emulgeringsmedel, surhetsreglerare och förtjockningsmedel. 100 g innehåller 160 kcal energi och 15 g fett, varav 1,2 g mättade fettsyror. Tillverkningsland: Finland.

**FÖR SPRITSNING**

VALIOS VISPIGRÄDDE UHT HYLÄ

Den laktosfattiga, lättvispade grädden lämpar sig utmärkt för dekorerings och spritsning av desserter, bakverk och drycker.

Produkten innehåller grädde och stabiliseringsämnen. 100 g grädde innehåller 360 kcal energi, mindre än 1 g laktos samt 38 g fett, varav 21 g mättade och 7 g omättade fettsyror. Tillverkningsland: Finland.

**SNABB SMAK**

VALIOS CREA MATGRÄDDE TRE OSTAR 10 % UHT LAKTOSFRI

Den smaksatta grädden sätter piff på maten både lätt och snabbt. Lämpar sig för bland annat soppor, pastasåser, ugnsrätter och salta piroger.

Produkten innehåller grädde, vatten, ost, ostarom, modifierad majsstärkelse, salt och förtjockningsmedel. 100 g innehåller 120 kcal energi och 10 g fett, varav 6 g mättade och 2 g omättade fettsyror. Tillverkningsland: Finland.

**FÖR LÅDOR OCH GRYTTRÄTTER**

UNILEVERS FLORA MAT LÄTT & TJOCK 4 %

Den vegetabiliska fettblandningen lämpar sig för lädor, grytträtter, soppor och såser. Tack vare den tjocka konsistensen behöver maten inte avredas.

Produkten innehåller vatten, laktosfattig fettfri mjölk, kärnmjölk, modifierad stärkelse, vegetabiliskt fett, vegetabilisk olja, stabiliseringsämnen, emulgeringsmedel, aromämnen och färgämnen. 100 g innehåller 60 kcal energi, 0,9 g laktos samt 4 g fett, varav 1,3 g mättade och 2,7 g omättade fettsyror. Tillverkningsland: Sverige.



VARSÅGOD!

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

3 x ny dryck

ALPROS EKOLOGISKA SOJADRYCK finns nu som osötad. Drycken tillverkas av ekologiskt odlade sojaböner och vatten. Den mjölk-, laktos- och glutenfria drycken innehåller 32 kcal energi/dl.

GOGREENS HASSELNÖT & RIS-DRYCK med gräddig smak kan avnjutas varm eller kall. Drycken lämpar sig också till gröt och mysli och som ingrediens i smoothies.

OLVIS MELLANMÅLSDRYCK ANGRY BIRDS med kakaosmak innehåller vitaminerna B2, B12 och D. Drycken tillverkas av laktosfri mjölk, men man tillsätter protein och 2 % kalcium. Avnjuts omskakad och väl avkyld.



Produktfamiljen Kotimaista

S-gruppens nyaste produktfamilj Kotimaista (Inhemskt) omfattar ett stort antal basvaror för matlagning, bland annat köttfärs, mjölk, ärtsoppa, ekologiska ägg och bröd. Produkternas ursprungs- och tillverkningsland är Finland. Sortimentet utökas fortlöpande. Målsättningen är att kunna erbjuda kunderna över 400 förmånliga varor.

Rainbow-nyheter

HOT DOGARNA är kluvna vetebröd med knackkorv. Värm hot dogen i mikron och krydda korven med till exempel senap, ketchup och gurksallad eller chilisås, rostad lök och coleslawsallad. Gris- och kycklingköttets ursprungs- och tillverkningsland: Finland.

KYCKLINGNUGGETARNA, som är panerat kycklingkött, säljs i förpackningar om 200 g. Stek nuggetarna i panna eller ugn. Tillredning i mikrougn rekommenderas inte eftersom mikron inte ger krispig yta eller jämn uppvärmning. Ät nuggetarna som sådana eller med till exempel chilisås, kryddmajonnäs eller gräddfil. Kycklingköttets ursprungs- och tillverkningsland: Finland.

GOUDA 4 MÅNADER är en mild ost som lämpar sig för matlagning och som pålägg. Fetthalt 31 %. **GOUDA 10 MÅNADER** är en delikatessost med fyllig och aromrik smak. Fetthalt 33 %. Ostarna säljs i bitar om 400 g. Tillverkningsland och mjölkens ursprungsland: Holland.



Godis i lösvikt

I HYLLAN IRTONAMUJA (lösgodis) hittar du många olika godissorter som du kan kombinera fritt. I sortimentet finns både gamla klassiker, till exempel piratpengar, och olika nyheter.



Hälsosamt fett

KRILLLOLJAN MEGARED OMEGA-3 är ett näringstillskott som tillverkas av det lilla kräftdjuret krill som lever i Antarktis kalla vatten. Produkten innehåller omega-3-fettsyror som är gynnsamma för hjärtat. Kapslarna, som inte smakar fisk, säljs i förpackningar om 300 mg (90 st.) och 500 mg (60 st.).



Universalredskap för bakning

MED LÉKUÉS BUNKE kan du väga, knåda och grädda. Ångan cirkulerar i den delvis slutna bunken, vilket gör att brödet inte torkar i ugnen. Ugnens heta luft, som når degen via öppningar i bunken, gör brödet gyllenbrunt och frasigt. Volym ca 1,5 l. Prisma och Sokos.



PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT MARIKA VAN MOORSEL FOTO KATJA LÖSÖNEN

Kundbetjäning över förväntan

”Som trafikbutikschef ansvarar jag för verksamheten och personalledningen vid ABC Jakobstad. Min och mina 34 medarbetares strävan är att realisera KPO:s värden i vår enhet. Handelslagets värden omfattar bland annat kundorientering och framgångsrik verksamhet.

Jag har alltid ansett att god kundbetjäning föder framgång och goda resultat.

God kundbetjäning handlar om att överraska kunden positivt. Artigt bemötande upplevs som ett mervärde och några vänliga ord slår broar mellan oss och kunden.

I ett tvåspråkigt område är det viktigt att kunna betjäna kunderna på både svenska och finska. I fjol fick vi ABC-kedjans pris Årets

MIA TAPANAINEN-LEHTO,
trafikbutikschef,
ABC Jakobstad,
Handelslaget KPO.

arbetsteam som erkänsla för vår goda betjäning. Priset värmdes, men det viktigaste tacket för väl utfört arbete kommer från våra kunder. Det känns speciellt fint när kunderna tackar oss personligen.

Jag stortrivs med mitt mångsidiga arbete. Kontakten med människor och arbetet på olika avdelningar ger både variation och utmaningar.

I dag uppskattar jag att ingen dag är den andra lik, men till en början kändes det lite otryggt att inte kunna planera arbetsdagen på förhand.

Visst kan oförutsägheten fortfarande kännas i maggropen, men den ger spännande och intressanta utmaningar.”

TEXT KATRI RIIHIVAARA
FOTO NINA KAVERINEN

S-Banken i större skor

När S-Banken och LokalTapiola Bank fusioneras i början av maj får kunderna tillgång till nya tjänster, ny expertis och nya bankkontor.

Sjuåriga S-Banken har tagit stora kliv framåt under den senaste tiden.

I slutet av förra året lanserades S-Bankens första fonder. Bonusfonden gav ägarkunderna möjlighet att placera i en fond och därmed bli du med fondsparandet. I början av maj fusioneras S-Banken och LokalTapiola Bank och bildar den nya S-Banken.

”För kunderna innebär detta att tjänstesturvalet och produktsortimentet växer. Den nya S-Banken tillhandahåller bland annat kredit mot säkerhet, till exempel bolån, som kunderna har efterlyst redan en längre tid”, säger S-Bankens verkställande direktör **Pekka Ylihurula**.

Huvudbank för allt fler

I och med fusionen blir LokalTapiola Banks kontor S-Bankens kontor. LokalTapiola Banks alla tjänster och produkter blir samtidigt tillgängliga för S-Bankens kunder. I dag har S-Banken cirka 2,6 miljoner kunder och LokalTapiola Bank cirka 200 000 kunder. ”Kunderna behöver inte vidta några åtgärder på grund av samgången. Bankernas webbbanker och kort förblir desamma som tidigare. Inget förändras över en natt – fusionen är en relativt lång process”, säger Pekka Ylihurula.

Fusionen möjliggör koncentring av alla bankärenden till en och samma bank. Samgången kommer sannolikt att öka koncentringen till S-Banken: Undersökningar har visat att en femtedel av S-Bankens kunder skulle välja S-Banken som huvudbank om de inte hade till exempel bolån i en annan bank.

Till en början kommer kreditförhandlingarna att skötas av LokalTapiola Banks kontor, som har både expertis och etablerade system.

Senare under året inleds pilotprojekt gällande kreditgivning på Prisma- och Sokosaffärernas kundtjänstställen.

”Vi strävar efter att utveckla nya innovativa lösningar för skötsel av bankärenden”, säger Pekka Ylihurula.

Fastän kontorsnätet växer och utbudet av tjänster och produkter ökar vill S-Banken även framöver synas i kundernas vardag.

”Våra främsta konkurrensfördelar är god tillgänglighet och närhet, förmånlighet och behändighet. Kunderna kan besöka oss när som helst, till exempel när de handlar. Vi kommer även framgent att erbjuda våra gamla och nya kunder avgiftsfria bastjänster”, avrundar Pekka Ylihurula. •



Stort utbud av tjänster

Framöver erbjuder S-Banken heltäckande lösningar för sparande, placering, finansiering av inköp och skötsel av vardagsekonomin.

Till en början hålls S-Bankens och LokalTapiola Banks tjänster isär, vilket bland annat innebär att kunderna inte kan lyfta eller deponera pengar i affärernas kassor med LokalTapiola Banks kort.

I fråga om befintliga tjänster fortsätter kundbetjäningen som hittills.

”Tumregeln är att S-Bankens och LokalTapiola Banks gamla kunder fortsätter att använda sin egen webbbank och besöker de ”gamla” kontoren när de sköter sina befintliga bankärenden”, säger S-Bankens kommunikationschef **Raija Tirronen**.

Mer information om den nya S-Bankens tjänster, produkter och betjäning finns på webbadressen www.s-banken.fi.

Förmåner i maj

Ägarkundernas S-Förmåner s. 39–43 | Nyheter s. 44

TEATER



JOHANNES WILENIUS

S-
Förmån
4 €

Lahtis stadsteater förelisar

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikpjäsen **Kun tyttö on hyvä** (ung. När flickan är snäll) fr 9.5 kl. 19 och lö 17.5 kl. 13 på Lahtis stadsteaters Juhani-scen för 24 e (norm. 28 e), pensionärer 21 e (norm. 25 e), studerande och arbetslösa 15 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

Pjäsen är fylld med Sirkku Peltolas sprudlande humor, men den innehåller också tragik och berör känslorna.

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

S-
Förmån
9 €

Rovaniemi teater underhåller

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Hiljaiset sillat** (Broarna i Madison County) på Rovaniemi teater to 8.5 kl. 19 för 12 e (norm. 21 e). Ej Bonus.

Francesca och Robert, hemmafrun och fotografen, lever fullt ut på var sitt håll, men när de överraskande möter varandra märker de att något har fattats.

Rovaniemen Teatteri (Rovaniemi teater), Jente-scenen, Maakuntakatu 6-8, Rovaniemi. Biljetter: 0400 282 484, teatteri@rovaniemi.fi, biljettkassan: Maakuntakatu 6-8. Mer info: www.rovaniementeatteri.fi

Majmanad på Varkaus teater

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikpjäsen **Elvistellään - All Shook Up** lö 3.5 och 10.5 kl. 13 för 30 e (norm. 33 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Risto Rappääjä ja villi kone** (Risto Rappare och den vilda maskinen) lö 17.5 kl. 13 för 10 e (norm. 13 e). Ej Bonus.

Den här prisade musikalen är en romantisk komedi som presenterar Elvis odödliga musik.

Rauha Rappare känner på sig att sommaren kommer att bli lugn eftersom Risto sitter inne på sitt rum alla dagar, men nu utlovas något helt annat, när den vilda maskinen snurrar ihop allting.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Hellyyden ehdoilla** (Ömhetsbevis) lö 24.5 kl. 18 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Ömhetsbevis är en Oscar-belönad romantisk tragikomedi, som hänför med sin värme och uppriktighet.

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

Förfrågningar om teaterpaket:
Sokos Hotel Vesileppis, 010 762 9650.

S-
Förmån
3 €

S-
Förmån
3 €



Teater i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Armon varassa** (ung. Det hänger på förbarmande) på Puistokoulu-scenen lö 10.5 kl. 19 för 16 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

En stämningsfull svart komedi, som avslöjar en släkt historia i all sin karghet.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Maukka, Väykkä ja Karhu Murhinen** på Puistokoulu-scenen lö 17.5 kl. 14 och fr 23.5 kl. 18.30 för 12 e (norm. 15 e). Ej Bonus.

Pjäsen bjuder på varmhjärtad och tokrolig humor och berättar näbbmusens livshistoria från barnsben till ålderdom.

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

TIMO PARVELA: FRÅN BOKEN MAUKKA, VÄYKKÄ JA KARHU MURHINEN (TAMMI, 2012)

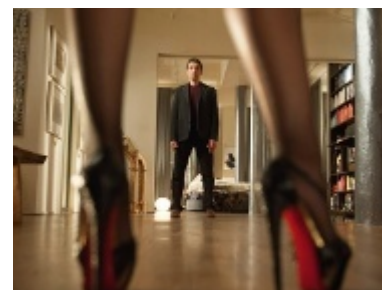
FILM

John Turturros Fading Gigolo

- Med S-Förmånskortet biljetter till Finnkinos Månadens film för 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) i biografernas biljettkassor 1-31.5. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

John Turturro har regisserat komedin där Fioravante beslutar sig för att bli en professionell Don Juan för att hjälpa sin vän Murray som är i penningknipa. När Murray blir Fioravantes agent hittar paret sig snabbt i kärlekens och pengarnas korssjö.

S-
Förmån
15 %



I huvudrollerna får vi se bland annat John Turturro, Woody Allen, Sharon Stone och Sofia Vergara.

Mer info: www.finnkino.fi

MUSIK



S-
Förmån
20 €

Handelslaget rockar i Joensuu

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Osuuskaupparock (Handelslagsrock) i Joensuu lö 14.6 kl. 15-22 för 29 e (norm. 49 e). Bonus på biljetter som köpts på Handelslagets verksamhetsställen.

Osuuskaupparock arrangeras nu för femte gången av handelslaget Pohjois-Karjalan Osuuskauppa. I sommar underhåller bland annat J. Karjalainen, Popeda, Jukka Poika och Virve Rosti.

Osuuskaupparock, Sirkkala-parken, Joensuu. Biljetter: Lippu.fi, evenemangsnr i R-kiosker: 106652, Prisma och Sokos Joensuu, PKO:s S-marketar, Original Sokos Hotel Kimmels och Vaakunas receptioner, Pub Virta och BarPlay. Mer info: www.osuuskaupparock.fi
Inkvarteringspaket från 61,50 e/person/dygn i dubbelrum på Original Sokos Hotel Kimmel. Mer info: sales.joensuu@sokoshotels.fi, 020 123 4660 (fast tfn 0,0835 e/samtal+ 0,0702 e/min, mobiltn 0,0835 e/samtal+ 0,1717 e/min).

Jazzkryddad toppunderhållning i Åbo

- Med S-Förmånskortet biljetter till samkonserten Turku Jazz Orchestra & Åbo filharmoniska orkester feat. Sami Pitkämö: The Rat Pack! på Åbo Svenska Teater on 21.5 kl. 19 för 26/24/21 e (norm. 29/27/24 e). Till priserna tillägs eventuella Biljettjänsts avgifter. Ej Bonus.

Turku Jazz Orchestra och Åbo filharmoniska orkester bjuder på det bästa av högklassig amerikansk underhållning kryddad med jazz. Vi får höra godbitar av Frank Sinatras, Dean Martins och Sammy Davis Jr:s berömda Rat Pack-repertoar. Kronan på verket blir solisten Sami Pitkämös sammetslena stämma. Konsertens längd 2 h inklusive pauser.



S-
Förmån
3/5 €

Opera och konserter på Ilmajoki Musikfestspel

- Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningarna fr 6.6 kl. 19, sö 8.6 kl. 14, fr 13.6 kl. 14 och sö 15.6 kl. 14 av verket Kekkonen - operan om en storman på Ooppera-arenan för 57 e (norm. 62 e), studerande och pensionärer 52 e (norm. 57 e). Ej Bonus.

Operan berättar historien om en finländsk storman.

- Med S-Förmånskortet vid entrén köpta biljetter till konserten On hetki (ung. Stunden är inne) på Ooppera-arenan lö 7.6 kl. 20 för 37 e (norm. 40 e). Ej Bonus.

Nu utlovas underhållande bigbandmusik av hög kvalitet.

Ilmajoki Musikfestspel, Ooppera-arenan, Kyrö älvs strand, Ilmajoki. Biljetter: Ilmajoki Musikfestspels byrå må-fr kl. 9-16, 06 424 2900, toimisto@musiikkijuhlat.fi Mer info: www.musiikkijuhlat.fi

S-
Förmån
3 €



Sami Pitkämö

Åbo Svenska Teater, Auragatan 10, Åbo. Biljetter: www.abosvenskateater.fi, 02 277 7377, www.lippupalvelu.fi Mer info: www.tjo.fi

FÖR FAMILJER



S-
Förmån
3-5 €

Full fart med Kingi på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet Borgbackens Hupiåkbänd i förköp för 34 e (på Borgbacken 37-39 e). Förmånen gäller fram till 19.10 hos Sokos och Prisma. Ej Bonus.

Upplev Borgbackens nya åkattraktion KINGI och 75 meters fritt fall! Finlands populäraste nöjespark har Nordens största urval av åkattraktioner, restauranger av hög kvalitet och intressant program för besökarna. Fritt inträde under hela säsongen.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors. Åkbanden från Sokos och Prisma runtom i landet. Mer info: www.linnanmaki.fi

UTSTÄLLNINGAR

S-
Förmån
2,50 €

En titt på neandertalarnas fascinerande värld

- Med S-Förmånskortet två inträdesbiljetter till priset av en (norm. 5 e/person) till utställningen Neandertalit (Neandertalare) fram till 28.9 på Satakunda museum. Ej Bonus.

Utställningen presenterar nya och gamla forskningsrön i form av äkta föremål, kopior och bilder. Vi får bland annat se material från neandertalarnas centrala bosättningsområde i Tyskland och fynd från Karijoki Varggrotta. Är det möjligt att neandertalsmänniskan bott också i Finland?

Satakunnan Museo (Satakunda museum), Hallituskatu 11, Björneborg. Öppet: ti-sö kl. 11-18, on kl. 11-20, må stängt. Biljetter: från museets biljettkassa. Mer info: 02 621 1063, satakunnanmuseo@pori.fi

FÖR FAMILJER

S-
Förmån
3,50 €



Rullskridskoåkare Heidi Mary

Cirkus Finlandia på turné

- Med S-Förmånskortet biljetter till Cirkusen Sirkus Finlandia för 12,50-28,50 e (norm. 16-32 e). Ej Bonus.

Cirkusen turnerar igen med ett nytt program runtom i Finland. Föreställningen inklusive paus räcker cirka två timmar.

Turnéorter i maj:

- Heinola, to 1.5 Travbanan kl. 13 och 17
- Nastola, fr 2.5 Niinitiefältet kl. 18.30
- Lahtis, lö-sö, 3-4.5 Laune lö kl. 17, sö 13 och 17
- Jämsä, må 5.5 Utebassängens plan kl. 18.30
- Mänttä, ti 6.5 Länsi-Koskelaplanen kl. 18.30
- Keuru, on 7.5 Bollplanen kl. 18.30
- Virdois, to 8.5 Ishallens plan kl. 18.30
- Jalasjärvi, fr 9.5 Lumiahoplanen kl. 18.30
- Lappo, lö 10.5 Latosaari kl. 17
- Alajärvi, må 12.5 Skolcentrum kl. 18.30
- Alavus, ti 13.5 Ishallens plan kl. 18.30
- Ähtäri, on 14.5 Mustikkavuori kl. 18.30
- Saarijärvi, to 15.5 Kusiamäki kl. 18.30
- Äänekoski, fr 16.5 Palomäkiplanen kl. 18.30
- Suonenjoki, lö 17.5 Bollplanen kl. 17
- Pieksämäki, sö 18.5 Länsirinneplanen kl. 17
- Varkaus, må 19.5 Kirkonmutkaplanen kl. 18.30
- Leppävirta, ti 20.5 Alapihaplanen kl. 18.30
- Kuopio, on-fr 21-23.5 Kuopiohallens plan, on-to kl. 18.30, fr 15.30 och 18.30
- Siilinjärvi, lö 24.5 Ahmoplanen kl. 14 och 18
- Idensalmi, sö 25.5 Luuniemi kl. 17
- Kiuruvesi, må 26.5 Nivaplanen kl. 18.30
- Kajana, ti 27.5 Vimpelinlaakso kl. 18.30
- Jämsä, to 29.5 Jämsäplanen kl. 17
- Kemi, fr 30.5 Peurasaari kl. 18.30

Biljetter: Cirkusens biljettkassa är öppen föreställningsdagar kl. 12-13 och 2 timmar före föreställningen.

Förköpsbiljetter: www.lippupalvelu.fi, Biljettjänst tillägger egna serviceavgifter. Mer info: www.sirkusfinlandia.fi

S-
Förmån
2/3,50 €



Dockteater i Tammerfors

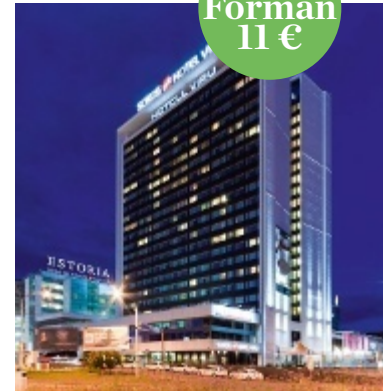
- Med S-Förmånskortet biljetter till den internationella dockteaterfestivalen 12-17.5 i Tammerfors: vuxna 18,50 e (norm. 22 e) och barn 10 e (norm. 12 e). Ej Bonus.

Teatteri Mukamas ordnar redan för nionde gången en internationell dockteaterfestival i Tammerfors. Under en vecka i maj bjuder både inhemska och utländska proffs inom dockteater upplevelser och magi för barn, unga och vuxna.

Teatteri Mukamas (Teater Mukamas), Pispalan valtatie 30, Tammerfors. Biljetter: Teatteri Mukamas biljettkassa och Lippupistes verkamhetsställen. Lisätiedot: 050 465 6285, www.teatterimukamas.com, info@teatterimukamas.com

PÅ RESA

S-
Förmån
11 €



Åk med Eckerö Line till Estoria i Tallinn

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines hotellresa till Tallinn på sö-to-avgångarna fram till 29.5 från 74 e/person (norm. 85 e). Bonus på resans hela pris.

I priset ingår t.ex. på sö-avgången båt-resor tur-och-retur med m/s Finlandia (däcksplats), inkvartering en natt i dubbelrum på nya Solo Sokos Hotel Estoria, hotellfrukost och inträde till tv-tornet i Tallinn eller till KGB Museum.

Bokningar och mer info: eckeroline.fi, 06000 4300 (1,75 e/samt.+Ina/msa).

PÅ RESA



S-
Förmån
1 €

Sommardagar på sjön

- Med S-Förmånskortet Viking Lines dagskryssning från Helsingfors (ingen landstigning) från 11 e/person (norm. 12 e/person) Gäller perioden 12.6-31.8. Bonus på resans hela pris.

I priset ingår dagskryssning från Helsingfors utan landstigning. Övriga tjänster

mot tillägsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info: www.vikingline.fi/s-kortti eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 41 577 (1,75 e/besvärat samt.+Ina/msa), booking@vikingline.com. Produktkod FSTMG.

PÅ RESA



S-
Förmån
9 €

Celebration- och Romance-paket för vårens fester

- Med S-Förmånskortet Celebration- och Romance-hotellpaket på Radisson Blu Hotels från 134 e/rum/natt (norm. 143 e).

I priset ingår inkvartering i vald rums-kategori, ett glas mousserande vin/ champagne serverad på rummet, choklad- och fruktdelikatesser, över-raskningsgåva samt Super Breakfast-bufféfrukost. Priser och giltighetstider varierar från hotell till hotell och tillgång.

Bokningar och mer info: www.radissonblu.fi, reservations.finland@radissonblu.com, 020 123 4700 (samtalspris till nummer som börjar med 020: från fast telefon 8,35 cent/ samt.+7,02 cent/min., från mobiltn 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min.).

Musikfestival vid Leigo sjö

- Med S-Förmånskortet användning av simhall och gym avgiftsfritt (norm. 13 e) på Pühajärve Spa & Holiday Resort på Pohjolan Matkas resa till Leigo Sjömusikfestival. Bonus på resans pris.

I priset för resan till Leigo Sjömusikfestival (4 dagar) 7.8 från 449 e/person ingår båt-resor H:fors-Tallinn-H:fors, busstransport enligt programmet, inkvartering i delat dubbelrum, frukost på hotellet, morgon-bastu och -simning på Pühajärve Spa & Holiday Resortissa kl. 7-12, rundvand-ringar och sightseeing enligt programmet samt inträdesbiljetter till olika rese-mål, en finskspråkig guides tjänster fr.o.m. Tallinn och ända till Tallinn, 1 x inträdesbiljett till Leigo sjömusikfestival (sittplats), 3 x mid-dag och 1 x kaffe. Anslutningstransport till hamnen från tiotals olika orter.



S-
Förmån
8 €

Hotellresa till Pärnu

- Med S-Förmånskortet Pohjolan Matkas finskspråkig guidad rund-vandring avgiftsfritt (norm. 8 e) på hotell- eller sparesa till Pärnu i juni-augusti. Bonus på resans pris.

Hotellresa till Pärnu t.ex. to-sö 5-6.6 från 203 e/person från Helsingfors: i priset ingår båtresa (däcksplats) H:fors-Tallinn-H:fors, busstransport på rese-mål enligt programmet, inkvartering i delat dubbelrum på hotell i Pärnu, frukost på hotellet samt möjlighet till hotel-lets tilläggstjänster, t.ex användning av simbassäng och bastu enligt utbudet på valt hotell. Flera avgångsdagar och många olika hotell- och spa-alternativ. Anslutningstransport till hamnen från tiotals olika orter.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/hotellimatka eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min., från mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min.). Betjäningavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.



S-
Förmån
13 €

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/hotellimatka eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min., från mobiltn 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min.). Betjäningavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

S-
Förmån
15 %



Resa till Gamla Livland

- Med S-Förmånskortet salt-rumsbehandling avgiftsfritt (norm. 5 e) på hotell Dorpat i Tartu på Pohjolan Matkas resa Vanhan Liivinmaan tienoilla (ung. I Gamla Livlands trakter). Dessutom med S-Förmånskortet 15 % förmån på alla förhandsbeställda spa-behandlingar i samma hotell. Bonus på resans pris.
- Med S-Förmånskortet ett glas husets vin, lokal öl eller läskedryck avgiftsfritt (norm. 4 e) på Radisson Blu Hotel Latvija på Pohjolan Matkas resa: Vanhan Liivinmaan tienoilla (ung. I Gamla Livlands trakter). Bonus på resans pris.

Rundresor till Baltikum (5 dagar) 1.7, 22.7 och 29.7 från 389 e/person från Helsingfors. I priset ingår båt-resor H:fors-Tallinn-H:fors, bussresor enligt reseprogrammet, inkvartering i delat dubbelrum, frukost på hotellet (avgångsmorgonen en medtagbar frukostlåda), en finskspråkig guides tjänster fr.o.m. Tallinn och ända till Tallinn, sightseeing enligt reseprogrammet, rundvandringar och inträdesbiljetter till rese-mål, 2 x lunch, 1 x middag och 3 x mellanmålskaffe. Anslutningstransport till hamnen från tiotals olika orter.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/hotellimatka eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min., från mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min.). Betjäningavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

PÅ RESA



S-
Förmån
2/14 €

Motorcykelevenemang i Leppävirta

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket Surinaa Sussuille Pärinäa Pojille (ung. Surr och knatter för killar och tjejer) 24-25.5 på Break Sokos Hotel Vesileppis i Leppävirta från 106 e/dygn i dubbelrum (norm. 120 e). Begränsat antal rum.

I priset ingår inkvartering, frukost för två personer, gratis användning av bad och gym samt biljetter till kvällsrestaurangen. Evenemanget bjuder på mycket att se och erfara. Dagsjippet äger rum på hotellområdet, paradkörningen i byn.

- Med S-Förmånskortet inträdesbiljett till kvällsrestaurangen på Break Sokos Hotel Vesileppis lö 24.5 för 8 e (norm. 10 e).

Lyssna till Kaija Kärkinen och Ile Kallio.

Break Sokos Hotel Vesileppis,
Vokkolantie, Leppävirta.
Bokningar och mer info:
sales.vesileppis@sokoshotels.fi,
010 762 9650, bokningskod: Surinaa
Sussuille Pärinäa Pojille.

S-
Förmån
14,50 €

Trivsamt veckoslutsboende i Nyslott eller i S:t Michel

- Med S-Förmånskortet veckoslutsinkvartering på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott eller på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel från 34,50 e/dygn/person i dubbelrum (norm. 49 e).

I priset ingår inkvartering, frukost och användning av hotellets kundbastu. Det finns ett begränsat antal förmånsprissatta rum att tillgå och bokningarna gäller bara nya reserveringar.

Original Sokos Hotel Seurahuone Nyslott,
Kauppatori 4-6, Nyslott.
Original Sokos Hotel Vaakuna S:t Michel,
Porassalmekatu 9, S:t Michel.
Bokningar och mer info:
015 20 202 (Nyslott), 015 20 201 (S:t Michel),
www.sokoshotels.fi, Bokningskod VAPAALE.

ÖVRIGA FÖRMÅNER



S-
Förmån
3 €

Kunnon Askel i Kuopio

- Med S-Förmånskortet deltagaravgifter till motionsevenemanget Kunnon Askel som betalats före fr 9.5 för 29 e (norm. 32 e). Ej Bonus.

Fredagen 23.5 gäller glada miner och gott humör på Kunnon Askel-motionsevenemanget. Dagen ägnas idrott och kvällen trevlig samvaro. Du kan delta genom att gå, jogga eller stavgå. Jippet fortsätter på kvällen på Sokos Hotel Puijonsarvi. Före kvällsprogrammet finns tid för bastu och middag via välmäendepaketet Hyvä Olo.

Kunnon Askel, Snellmansparken, Kuopio.
Anmälningar och mer info:
www.kunnonaskel.com

S-
Förmån
10 €

Höstfärgade bildkonstläger i Koli

- Med S-Förmånskortet på Break Sokos Hotel Koli 25-29.8: konstlägrets kurspris 200 e/person (norm. 210 e). Kursledare bildkonstnär Seppo Väänänen. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet på Break Sokos Hotel Koli 29.9-31.0: konstgrafiker Kuutti Lavonens och bildkonstnär Eero Mikkonens kurs 290 e/person (norm. 300 e). Ej Bonus.

I priset ingår undervisning, Askö Saarelainens föreläsning och välkomstkaffe. Kursdeltagarna skaffar sitt material själva.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolantie 39, Koli.
Anmälningar och mer info: Lieksa medborgarinstitut, www.opistolpaivelut.fi/lieksa
Inkvartering under bildkonstläggen på Break Sokos Hotel Koli från 88 e/dygn i dubbelrum, 68 e/dygn i enkelrum, 020 123 4662, sales.koli@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi, www.koli.fi.



S-
Förmån
10 %

Tryggt på sjön

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik, Första hjälpen-väska för båtförare 54,90 e + leveranskostnad (norm. 61 e + leveranskostnad). Ej Bonus.

Båtförarens Första hjälpen-väska hör till alla båtars grundutrustning. Väska är vattentät och innehåller bland annat olika förbandsprodukter, plåster, kompresser, rymdlakan, HLR-mask, kylkompress och fästingpincett. Det finns också rum i väska för tilläggsmaterial.

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

S-
Förmån
10 %



Vitare tänder på Oral

- Med S-Förmånskortet fram till 31.5: 10 % förmån på laserblekning av tänder (norm. 295/344 e inkl. blekningsvärdering). Inkluderar inte betjäningssavgift eller andra ingreppsavgifter. Bonus på laserblekningens pris.

Laserblekning är en trygg och effektiv blekningsmetod, som ger tänderna en vitare färg omedelbart efter behandlingen.

Tidbeställning och mer info:
www.oral.fi, 010 400 3400
(fr. fast telefon 0,0835 e/samt.+0,06 e/min, mobiltelefon 0,0835 e/samt.+0,1717 e/min.

Nyheter



Ivana Helsinkis nya kollektion hos Sokos

I april lanserade Sokos Ivana *Helsinkis vår-/sommarkollektion 2014*. I kollektionen ingår bland annat feminina klänningar, broderade tunikor och två nya plagg med tryck designade av **Paola Suhonen**.

Kollektionens skapare inspirerades av filmen *The Bridges of Madison County*. Paola Suhonen blev förtjust i filmens manus och intensitet. Idén till kollektionen föddes när hon vandrade över de tysta broarna i Madison i Iowa.



Aurinkomatks sommarnyhet i Italien

I sommar erbjuder S-gruppens samarbetspartner Aurinkomatkat många bekanta resmål och flera nya intressanta objekt, bland annat den italienska semesterön Ischia i Neapelbukten. Vulkanön bjuder på höga berg, vackra landskap och djupa vikar med pittoreska fiskarbyar. Huvudstaden, som också heter Ischia, har goda förbindelser till fastlandet och de närbelägna öarna.

I Aurinkomatks resepaket ingår flygresor tur-och-retur inkl. måltider, busstransport till och från hotellet, inkvartering på valt hotell samt finskspråkig reseledare. Aurinkomatks resor markerade med S-Förmånskort ger Bonus.

Mer info på webbadressen aurinkomatkat.fi/italia/ischia

S-gruppens nya förmånliga produktfamilj Kotimaista

Varorna i S-gruppens nya produktfamilj, *Kotimaista* (Inhemskt), är förmånliga och uppfyller samma krav på inhemsk andel som de varor som är märkta med märket *Gott från Finland* och *Hjärtbladsmärket*.

De första produkterna finns redan i affärerna. Sortimentet utökas fortlöpande och målsättningen är att kunna erbjuda S-gruppens kunder i hela landet över 400 förmånliga Kotimaista-varor.

S-gruppen introducerar kedjan Marks & Spencer

S-gruppen har träffat ett franchisingavtal med den brittiska affärskedjan *Marks & Spencer*. Avtalet innebär att S-gruppen öppnar sju Marks & Spencer-affärer i Finland före år 2016. Affärerna kommer att finnas i Helsingfors, Jyväskylä, Tavastehus, Tammerfors, Villmanstrand, Lahtis och Björneborg. Den första affären slår upp sina portar i början av oktober i anslutning till Sokos varuhus i centrala Helsingfors. Kedjans finskspråkiga webbutik öppnar under våren 2015. Marks & Spencers breda och moderna sortiment omfattar bland annat dam- och herrkläder, underkläder, nattkläder, ekiperingsartiklar och skor av hög kvalitet.

Motionsglädje i Limingantulli

Aktivitetsparken *SuperPark Uleåborg* öppnar sina dörrar under våren i fastigheten som ägs av Handelslaget Osuuskappia Arina. Inomhusparken, vars yta är hela 13 000 m², erbjuder bland annat Duudson- och Hevisaurusaktiviteter, scooting och skateboarding i Freestylehallen samt ishockey, boboll, fotboll, innebandy, golf och minigolf på GameArenan. Aktivitetsparken ägs till 75 procent av Vuokatti SuperPark och till 25 procent av Handelslaget Arina.

Berättelser om föräldraskap

S-gruppen deltar i byggandet av det nya barnsjukhuset genom att donera sammanlagt en miljon euro under fyra år och genom att uppmana ägarkunderna att delta i insamlingen.

Webbplatsen www.2miljoonaatarinaa.fi, som öppnas i maj i anslutning till kampanjen, innehåller olika berättelser om föräldraskap. På sidorna kan besökaren berätta sin egen berättelse, läsa andras berättelser och donera en slant till barnsjukhuset i en virtuell sparbössa.

Månadens fråga

Ägarkundernas frågor besvaras av serviceexpert Kirsi Qvarnström.

S-gruppen börjar registrera inköpsuppgifter på produktnivå. Vad innebär detta?

Hittills har S-gruppens kund- och ägarkundsregister endast innehållit uppgifter om inköpsens totalbelopp, men från och med början av maj kan även produktmixen registreras.

Registreringen varierar mellan de olika kedjorna. Till en början registreras uppgifterna på produktnivå endast vid inköp hos Sokos och Emotion och i webbutikerna. S-market, Prisma, Kodin Terra och ABC registrerar inkösuppgifterna på produktgruppsnivå. Inköpen på hotellen och restaurangerna och hos S-gruppens samarbetspartner registreras även framöver enligt totalbeloppet.

Från och med maj månad i år kan kunden själv kontrollera de registrerade inkösuppgifterna i Oma S-kanava. Medlemmarna i ett ägarkundshushåll ser hela hushållets inköp enligt kvittonas totalbelopp i Oma S-kanava och S-mobil, men de noggrannare uppgifterna visas endast för de inköp som är gjorda med respektive medlems personliga S-Förman kort.

S-gruppen har tidigare samlat in noggranna inkösuppgifter på kundgruppsnivå för planering och utveckling av bland annat affärernas varusortiment. Den nya inköpsregistreringen medför att S-gruppens kan skicka riktad och anpassad information till ägarkunderna. Mängden informations- och reklammaterial kommer inte att öka, men materialet kommer att motsvara kundernas behov och önskemål bättre än hittills. Sokos och Emotion börjar använda de registrerade inkösuppgifterna för riktad marknadsföring under hösten.

Ägarkunderna kan förbjuda användning av de registrerade inkösuppgifterna för riktad marknadsföring i Oma S-kanava eller hos S-gruppens ägarkundstjänst.

S-gruppens ägarkundstjänst 010 765 859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut) betjänar i alla ägarkundsfrågor må-fr kl. 8-20. Respons kan ges via responsidan på www.s-kanava.fi.

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



Närproducerat och understöd

Lokal närvaro och närproducerade varor är honnörsord för handelslaget Satakunnan Osuuskauppa.

Handelslagets dagligvarusortiment omfattar över hundra lokalt producerade livsmedel. Kunderna lotsas till de närproducerade varorna av handelslagets eget "när-matsmärke", som finns uppsatt på hyllorna.

"De populäraste närproducerade livsmedlen är Satamaitos mejerivaror, KalaValtanens fisk, Ulla Pakaris runda jästbröd "kakko" och Porin Leipäs bagerivaror", säger handelslaget Satakunnan Osuuskauppas kommunikations- och marknadsföringschef **Leena Mettälä**.

I fjol gick handelslaget med i programmet Kannustajat (Understöddare), som handlar om att stöda de lokala idrottsföreningarnas juniorverksamhet. Programmet ger ägarkunderna en ny möjlighet att göra sin röst hörd – i tjänsten Oma S-kanava kan ägarkundshushållens huvudmedlemmar välja vilken idrottsförening de vill stöda. Stödets storlek avgörs på basis av hushållets bonusgrundande inköp på handelslagets verksamhetsställen och antalet juniorer i respektive idrottsförening.

Handelslaget Satakunnan Osuuskauppa stöder även kultur och annan lokal verksamhet.

Viktig arbetsgivare

Handelslaget Satakunnan Osuuskauppa, som har över 60 000 ägarkunder, sysselsätter cirka 1 300 personer och flera hundra "sommarfåglar". Handelslagets verksamhet har dessutom en stor indirekt sysselsättande inverkan.

"De senaste åren har präglats av byggande. I fjol anlidade vi nästan 60 lokala eller lokalt verksamma fastighets- och byggföretag. Grundrenoveringen och förnyelsen av Sokos Satakuntas fastighet sysselsatte många av områdets företag", säger Leena Mettälä.

Handelslagets cirka 50 verksamhetsställen omfattar dagligvaruaffärer, bruksvaruaffärer, bilaffärer, Karla-verkstäder, hotellet Original Sokos Hotel Vaakuna Björneborg, kedjerestauranger och restauranger som inte ingår i någon kedja.

LÄSARTÄVLING



Tyck till och vinn en Neato XV Signature Pro dammsugarrobot

Bland deltagarna i maj månads läsartävling lottar vi ut en dammsugarrobot som är utvecklad med tanke på keldjursägare, allergiker och astmatiker. Roboten, som kan användas på alla golvmateriel, suger rent i hörn, längs väggar och runt möbler.

Vilken av artiklarna i denna tidning

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

Marsnumrets favoritartikel handlade om sömnlöshet. Läsartävlingens vinst, kokboken Hellapolisi - Kodin suuri keittokirja, gick till Johanna Niemi (Vasa). I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyva.fi/osallistu eller posta svarskortet senast **15.5.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 5/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nr 7/2014 på webbtjänsten Yhteishyvä Live. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.

S-GRUPPEN: HANDELSLAG

HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

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

ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

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

ADRESSÄNDRINGAR

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

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

Observera:

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

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

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

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

samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppplaga 2013, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

E-post fornamn.efternamn@sok.fi

S-gruppens ägarkundstjänst

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

Chefredaktör Kai Ovakainen

Mediechef Kristiina Lindh

Konceptchef Tanja Kallio

Matbilagan/konceptchef Sanna Autio

Producent Enna Koivunen

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonsbokning Maija Owie

REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

E-post fornamn.efternamn@alma360.fi

Konceptchef Kaisa Mikkola

Producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Esa Laukkanen, Pauli Salmi

Bildredaktör Sarri Kukkonen

Omslagsbild Kreetta Järvenpää

TRYCKERI Hansaprint/SA 5/2014

REPRO Aste Helsinki Oy



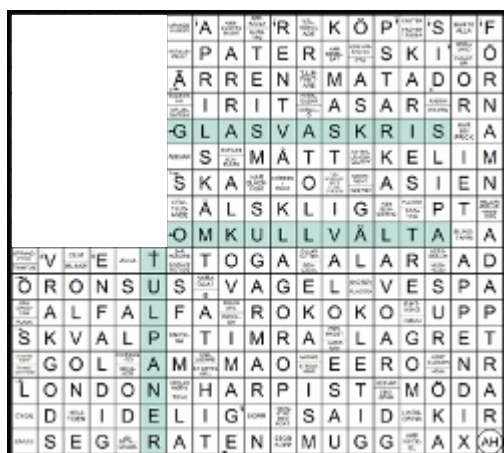
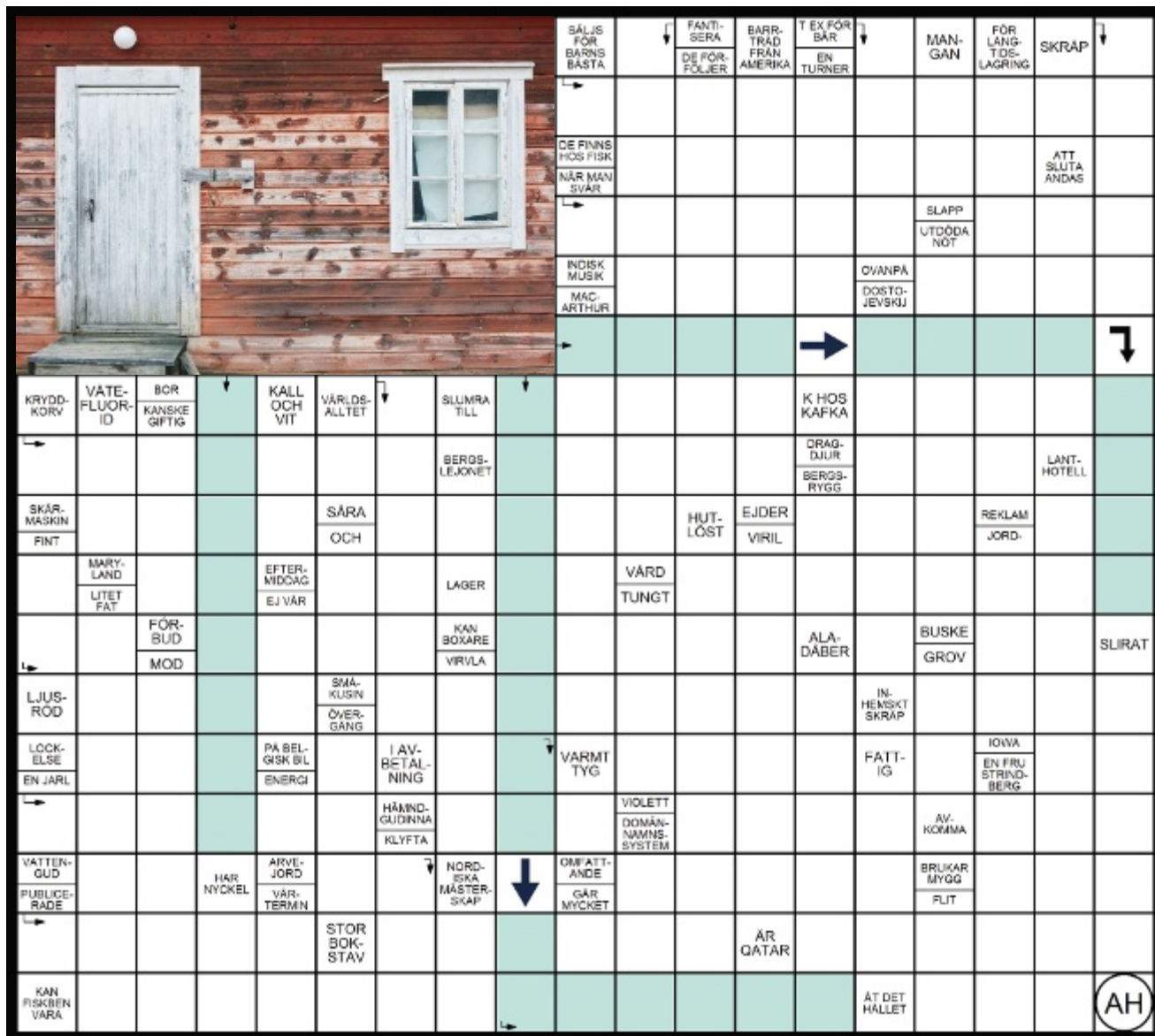
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 6/2014 utkommer 30.5.2014.

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

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



Vinnare i Bildkryss 3/14

Gun Andergård (Borgå) får S-gruppens presentkort värt 40 euro.
GRATULERAR!

Bland alla lösningar som skickats in senast den 15 maj lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Obs! Märk kuvertet Kryss 5. Omärkta kuvert deltar inte i dragningen. Vänligen skriv tydligt. Sänd inte annan post i samma kuvert.

Adressen är: Samarbets redaktion, Kryss 5, PB 77, 00002 Helsingfors

Namn: _____

Utdelningsadress: _____

Postnummer och adressort: _____



*Njut
varje dag!*

Du har gjort en lysande placering!

Du betalade en insats då du anslöt dig som ägarkund; den är en placering i handelslagets kapital. Samtidigt fick du tillgång till fina förmåner med vilka du kan spara rejäla summor pengar. Ägarkundsrelationen är en placering som du kan ha glädje av varje dag.

Lönsamt att vara ägarkund!™