



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 39

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING DECEMBER 2014

I Matbilagan
nya och
traditionella
festläckerheter

**ANVÄND
KREDITEN
MED
FÖRNUFT**

**Till-
sammans
i vardagen**

Handelslagen
tryggar servicen
runtom i Finland

**KOLHYDRAT-
ERNAS
KVALITET**
är viktigare
än deras
mängd





KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Ett Finland utan handelslag?

S-gruppen och dess handelslag väcker starka känslor. Vissa anser att gruppen är en självklar och viktig del av samhället, medan andra hatar verksamheten som pesten. De allra flesta förhåller sig nog relativt neutralt till andelslagsverksamheten, som ju underlättar vardagen avsevärt.

Låt oss leka med tanken att S-gruppen och dess handelslag inte fanns.

De som bor i de större städerna skulle säkert komma till rätta också utan S-gruppens affärer fastän den uteblivna konkurrensen och de kort-siktiga vinstintressena skulle medföra högre priser, men på mindre orter och på landsbygden skulle situationen vara en helt annan.

Utan en stark inhemsk aktör skulle invånarna i glesbygden sannolikt få åka långa sträckor för att handla bland annat dagligvaror. Vinstmaximerande företag förlägger sin verksamhet till ställen där kunderna är många och försäljningen och vinsten är tryggad. De kundägda

handelslagen strävar däremot efter att betjäna sina ägarkunder också på mindre orter och i glesbygden, om det bara är ekonomiskt möjligt.

Skulle Finland vara ett bättre land utan ABC-kedjan? Knappast. Landets små städer och byar skulle inte ha en möjlighet att upprätthålla den service och de tjänster som trafikbutikerna tillhandahåller runt om i Finland. Utan draghjälp av alla de bilister och andra resenärer som besöker ABC skulle många mindre orter vara helt utan bland annat apotek och affärer.

Handelslagen betalar skatt och erbjuder sysselsättning – på många orter är handelslagen de största arbetsgivarna och nästan varje kommun i Finland drar nytta av S-gruppens skattebidrag.

S-gruppens och handelslagens nästa stora utmaning är att dra maximal nytta av de digitala möjligheterna. Om vi lyckas med våra föresatser är S-gruppens omfattande sortiment snart tillgängligt också för de minsta Sale-affärernas kunder.

S-
Förmån
7 €



41

Eckerö Lines
operaresa
till Tallinn



Förmåner och nyheter i december

- 39 **Stand up:** En unik komediupplevelse med Mika Eirtovaara
- 40 **Utställningar:** Sibelius och konstens värld på Ateneum
- 42 **På resa:** Vårens tulpanresa till Holland
- 43 **Övriga förmåner:** Motinera hos EasyFit
- 43 **Nyheter:** Sokos Hotels-kedjans jubileumsår



12

Hem till jul

Ny kollektion
från House

I Matbilagan

Fakta om granatäpple

I det här numret

- 6 **Nära i vardagen runt om i Finland**
Vad betyder handelslagen för finländarna?
- 16 **Kärlskåpets klassiker**
Teema-kärlen har tillverkats i Finland sedan 1950-talet
- 20 **Behändig frysdeg**
Smördeg eller bladdeg? Välj rätt deg för det som ska bakas
- 24 **På randen till fattigdom**
För en barnfamilj med små inkomster är vardagen en ständig kamp
- 28 **Använd krediten med förnuft**
Fäst uppmärksamhet vid kreditvillkoren
- 31 **Favoritleksakerna i jultomtens säck**
Bergochdalbana eller robohund? Bästa julklappstipsen
- 32 **Vinnarmössan**
Mösstävlingen är avgjord. Nu kan du sticka vinnarmössan
- 34 **Håll fast vid de goda kolhydraterna**
Experten berättar varför det inte lönar sig att lämna bort alla kolhydrater
- 37 **Skidan hon slinter**
Starta den nya skidsäsongen med en ordentlig utrustning



I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 18 Snygg & fräsch 19 Månadens kolumn 22 Varsågod!
26 Teknik & fakta 38 På jobb hos dig 39 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss

Väninnornas självständighetsdag

Kvällen är fylld av glädje och gamman, berättar **Tiina Väisänen** från Helsingfors. I nio års tid har hon och tre av hennes gamla klasskamrater firat självständighetsdagen tillsammans.

Det vankas karelska piroger, Fazers blå och Pommac i lägenheten som doftar av nygräddade bakverk.

”Traditionen bjuder att den som är värd bakar något smått och gott till kvällen. Värskapet cirkulerar”, säger Tiina Väisänen.

Gästerna anländer ungefär en timme innan det smäller, det vill säga innan sändningen från slottet börjar. Kvällen inleds med ”small talk” och gruppfoto. Väninnorna

har gjort sig fina inför festen. När sändningen från slottet börjar bänkar sig väninnorna kring TV:n för att bland annat bedöma gästernas kläder.

”Vi förfasar oss över smaklösa klänningar och berömmar vackra kreationer”, säger Tiina Väisänen med ett brett leende.

Tiina Väisänen (i bakgrunden) firar självständighetsdagen tillsammans med sina vänner Heidi Greusin (t.v.), Maria Pyysing och Anja Salovaara. Damerna klär sig stilt och tittar tillsammans på TV-sändningarna från slottsbalen.



JULIA WECKMAN

Trygg och säker jul

En obruten kylkedja och rätt förvaring och hantering av livsmedlen tryggar livsmedelshygien.

- Låt frysa livsmedel tina i kylskåpet.
- Hantera rätt kött, tillagat kött och grönsaker med olika redskap.
- Värm upp kött till minst +75 °C och lådor till minst +60 °C.

- Förvara julsinkan vid högst +6 °C och ät den före nyår.
- Förvara fisk och rom vid 0-3 °C. Om förvaringstemperaturen är högre får produkterna inte konsumeras efter sista förbrukningsdagen (anges på förpackningen). Rom bör konsumeras inom ett dygn efter upptiningen.

- Undvik att värma upp och kyla ned livsmedel flera gånger. Värm inte upp mer än den mängd som ska konsumeras. Skär upp den mängd skinka som ska ätas.
- Blanda inte mat som stått framme med fräsch mat. Släng överbliven mat.

KÄLLA: EVIRA.FI



Frasiga blinier kröner vinterdagen

Restaurang Fransmanni serverar fräsiga och fluffiga blinier med sikrom, rödlök, saltgurka, smetana och honung. Den klassiska blinirätten är en utmärkt förrätt, men den kan också ätas som varmrätt.

Franskinspirerade restaurang Fransmannis nya menyer följer ett tresångssystem och kedjans vintermeny har inslag av det slaviska köket.

Blinismeten tillverkas på ort och ställe. Smeten, som görs på bovete-mjöl, får jäsa över natten. Följande dag tillförs smeten smält smör och vispad äggvita. Strax före serveringen steks blinierna i skirat smör.

"Blinierna lämpar sig utmärkt som varm avslutning på en kall vinterdag", säger kedjeföraren Mikko Virtanen.



SOK



SAULI PALMI

Bastun och varmvattnet slukar energi

Bastuns, badrummets och toalettens energiförbrukning kan minskas genom förnuftig användning av värme och vatten.

Förnuftigt bastubad (elbastu)

- Håll koll på uppvärmningen och bada genast när bastun har blivit varm.
- Slå av bastuugnen när den inte behövs. Undvik långa pauser i badandet.
- Välj temperatur via ugnens termostat. I regel räcker 70–80 °C. Varje extra grad kostar en extra slant.

Undvik onödig vattenförbrukning

- Använd varmvatten med förnuft. Stäng kranen när du inte behöver vatten.
- Sänk duschvattnets temperatur och tryck i mån av möjlighet.
- Stäng duschkranen när du tvål in

dig och/eller schamponerar håret och installera ett vattensnål duschhuvud.

Elda inte för kråkorna

- Undvik för hög golvvärme. Lämplig golvvärme är cirka 23 °C. Temperaturen är för hög om golvet värmer foten.
- Använd golvvärmen för höjning av rumstemperaturen endast då rummet används.

Spara elektricitet

- Dra ut elapparaternas stickproppar när apparaterna inte används.
- Låt inte laddningsbara apparater såsom elektriska tandborstar laddas i onödan. Dra ut laddarnas stickproppar när laddarna inte används.

SAKKUNNIG: PÄIVI SUUR-USKI, MOTIVA

Hålls på benen i vinterhalkan

Antalet frakturer och andra fallrelaterade skador ökar avsevärt när vinterhalkan sätter in, men man kan själv förebygga halkolyckor.

"Tänk på hur du går och var du sätter ner fötterna. Det lönar sig att passera hala ställen med korta och breda steg. Håll korppluggarna öppna och transportera helst tunga föremål i en ryggsäck", säger geriatriker Tiina Harjulehto från Diacor.

Regelbunden motion, hälsosam kost och tillräckligt vätskeintag upprätthåller muskelkonditio-

nen, rörligheten och balansförmågan. Intag av D-vitamin stärker musklerna och skelettet.

Stadiga skor med grova botten gör det lättare att hållas på benen när det är halt och vid behov kan man förse skorna med så kallade halkbroddar. Om man känner sig osäker lönar det sig att använda hjälpmedel i vinterhalkan!

"En promenadkäpp eller gångstavar ger både stöd och trygghet", säger Tiina Harjulehto.



THINKSTOCK

NÄRA I VARDAGEN

runtom i Finland

Matbutiken och andra tjänster i hemknutarna är en viktig del av vår vardag. Tack vare andelsverksamheten står vardagens tjänster till buds för alla även på mindre orter.

Är du med i ringen som beställer ägg direkt från producenten? Eller deltar din granne i den gemensamma beställningen av ekomat från en lokal bondgård? Tanken bakom de allt populärare matkretsarna är att man tillsammans får högkvalitativ mat till ett förmånligare pris.

En andelshandel bygger på samma idé. Då konsumenterna förenar sina krafter, får alla tillgång till bättre produkter, bredare urval och förmånligare priser. Av någon anledning liknar dock andelshandeln i mångens ögon ett dammigt spöke, trots att den varken är gammalmodig eller skum. Andelshandeln verkar för konsumentens bästa och är en levande del av 2010-talets Finland.

Tjänster i den egna livsmiljön är av avgörande betydelse i vardagen. Finns det en matbutik tillräckligt nära, hur lång väg är det till en större

marknad eller ett varuhus, och var finns en bensinstation eller närmaste restaurang?

”Vi är nära nästan alla finländare i deras vardag. Matbutiken är vår vanligaste verksamhet av kooperativ typ”, säger SOK:s koncernchef **Taavi Heikkilä**.

S-gruppens mål är att erbjuda ägarkunderna tjänster och förmåner. Andelsverksamhetens principer är exakt samma i dag som för över hundra år sedan, då de första andelshandlarna grundades. Om varorna köps in tillsammans, kan de fås till ett konkurrenskraftigt pris, och andelsverksamheten gör det möjligt att sprida handel och andra tjänster även till små orter. I stora städer finns det ju alltid tjänster, men på små orter är andelshandeln ●●●



Det finns i Finland

437

S-marketar (8/2014).

Den nordligaste i Ivalo och den sydligaste i Hangö.

Ägarkunderna frågade - SOK:s koncernchef Taavi Heikkilä svarade

JARI HUTTUNEN, Borgå

När kan man beställa hem en matkasse från närmaste S-gruppens affär?

Heikkilä: "För närvarande går det redan att beställa hem matkassar via butiks-kassetjänsten i huvudstadsregionen, Kuopio och Uleåborg, och kassar färdiga att hämtas i Tammerfors. När denna form av näthandel kommer att täcka hela landet kan vi ännu inte exakt säga.

Som affärsverksamhet är näthandel med mat ännu inte vinstinbringande, men tjänsten utvecklas målmedvetet, för att göras lönsam.

Den gradvisa spridningen av näthan-deln med mat beror också på önske-målen bland de olika regionala andels-handlarnas kunder och efterfrågan på



tjänsten. Vi tror att man i de största städerna i Finland kommer att leverera matköp gjorda på nätet redan inom några år. Om du vill kunna köpa mat på nätet i din ort, skicka din åsikt till din egen andelshandel."

TARU VALKAMA-JUSTANDER,
Helsingfors

Hur inhemska är de inhemska livsmedlen i verkligheten?

Heikkilä: "I fråga om finländsk mat är det skäl att skilja på ursprungs-landet för produktens råvaror och produktens tillverkningsland. Det är nämligen inte alltid samma land. En del av råvarorna får man inte ens i Finland.

På livsmedelsområdet finns enhetliga kriterier för definitionen av inhemska produkter. Kvalitetsmärkena Hyvää Suomesta (Gott från Finland) och Sirkkalehti (Hjärtbladsflaggan) anger att produktens råvara är inhemsk och att tillverkningen skett i Finland. I vår produktserie Kotimaista finns över 150 produkter som uppfyller



de stränga kriterierna, och nya produk-ter kommer till hela tiden.

S-gruppen meddelar i alla sina egna märken huvudråvarans ursprungsland. Detta gäller även produkter för vilka lagstiftningen inte kräver en uppgift om ursprunget."



I ägarkundens varukorg finns i medeltal

10

produkter per gång, vid nätköp är talet fyra gånger större.

Ägarkundshushållen gör matköp i medeltal

3,2

gångar per vecka. Nästan var fjärde gång tar de med en bananklase.

●●● ofta den enda dagligvaruhandeln. SOK:s fältdirektör **Arttu Laine** påpekar att matbutiken och bensinstationen ofta är de sista tjänsterna som finns kvar i trakter som för en tynande tillvaro. Utan andelsverksamheten skulle knappast ens de finnas kvar.

”Matbutiken är en naturlig mötesplats för människorna. Den är dessutom en knutpunkt där andra tjänster, såsom post och apotek samlas. Därför spelar andelshandlarna en viktig roll genom att trygga tjänsterna på små orter”, säger Laine.

Enligt Laine är butiken en spegel av samhället. Det omgivande samhällets situation avspeglas direkt av hurdan handel det har.

”På små orter är vi ofta den enda tjänsteleverantören, i stora städer är vårt uppdrag att sporra andra och förbättra konkurrensen. Även det innebär fördelar för våra kunder.”

”Konkurrens är nyttigt, i synnerhet ur konsumentens synvinkel. I det avseendet var till exempel Lidl's etablering i Finland år 2002 en bra sak. En fungerande konkurrens håller även andelsverksamheten på alerten”, konstaterar Laine.

Tjänsterna har en lång historia. Tjänsteproduktionen är hjärtat i konsumentkooperationen, bedömer **Shimelles Tenaw**, forskare på den nationalekonomiska fakulteten vid Helsingfors universitet, med andelsverksamhet som specialområde.

”S-gruppens speciella kännetecken är att den producerar tjänster i många olika sektorer. I det avseendet är S-gruppen en kuriositet i internationell skala”, säger Tenaw.

Förutom matvaruaffärerna har S-gruppen och dess medlemsaffärer sin andelsverksamhet i synnerhet inom bruksvaru-, bränsle- och trafikbutikshandel, hotell- och restaurangtjänster samt

JOSEFIINA MANNINEN, Helsingfors

Varför säljs frukterna ofta i enskilda förpackningar? Skulle det inte vara bättre för miljön, om de var opackade?

Heikkilä: ”Frukt och grönsaker avger mycket vätska, och tack vare förpackningarna skruppnar de inte lika snabbt.

Förpackningarna skyddar även produkterna under transporten och olika skeden i hanteringen. Transporterna är ofta långa och produkten hanteras många gånger innan den är framme i affären eller hos konsumenten. Men vi säljer också en stor



mängd opackade frukter och grönsaker – alltid då det är möjligt ur produktens synvinkel.”

TEUVO SIVONEN, Helsingfors

Kommer S-gruppen att fortsätta expandera?

Heikkilä: ”Inom mathandeln i Finland kan S-gruppen öka antalet affärer bara i några regioner. Därför fokuserar andelshandlarna nu närmast på renovering av enskilda verksamhetsställen och måttliga utökningar.

Inom bruksvaruhandeln är vår marknadsandel ganska liten, strax över tio procent. Därför vill vi förbättra produktutbudet till ägarkunderna till exempel genom att renovera Sokos-varuhuset och samarbeta med Marks & Spencer. Inte heller i Baltikum eller S:t Petersburg har vi stora expansionsplaner. I närområdena

”Matbutiken är en naturlig mötesplats för människorna. Den är dessutom en knutpunkt där andra tjänster samlas.”

nu även inom banksektorn. Dessutom har många andelshandlar egna kompletterande tjänster och samarbetspartner. Som av namnet framgår äger ägarkunderna de butiker och affärer som ingår i andelsverksamheten.

”Jag tycker att S-gruppen och dess framgång är ett utmärkt exempel på en lyckad andelsverksamhet. Hemligheten bakom detta är att de rätta principerna för denna verksamhet hela tiden har följts. Andelslagen uppfattas ofta som lite gammalmodiga, trots att deras verksamhet är en viktig del av nutiden.”

Den finländska andelsverksamheten har långa traditioner som sträcker sig bakåt till tiden före vår självständighet. Enligt Tenaw har detta bidragit till att S-gruppen vuxit till ett konsumentandelslag som täcker hela landet.

Och om S-gruppen inte fanns? Hur skulle det synas i tjänsternas antal och åtkomlighet? Det är enligt Tenaw svårt att uppskatta exakt. Koncernchef Taavi Heikkilä tror ändå att det inhemska tjänstenätverket skulle vara mycket mer begränsat utan S-gruppen.

Vinsterna cirkulerar tillbaka. Andelsverksamhetens tjänster kan tryggas bara om de är lönsamma. Varje andelshandel måste stå på egna ben, för att kunna ge ägarkunderna förmåner.

”S-gruppens värderingar är kundnärhet, ansvarsfullhet, kontinuerlig utveckling och resultatrik verksamhet. Resultatrikedom är bara en värdering, men vi måste vara lönsamma, för att



Under år 2013 tankades på ABC-kedjans stationer i medeltal

2 658 000

liter bränsle per dag.

kunna fortsätta att utveckla verksamheten och gagna ägarkunderna”, säger Heikkilä.

”De intäkter som andelsverksamheten inbringar, alltså andelshandelns resultat används i sin helhet till att utveckla tjänster och investera i dem. Pengarna cirkulerar således tillbaka till nytta för kunderna, och går inte till exempel till investeringarna, som fallet är i börsbolag.”

● ● ●



LEENA AHVONEN, Helsingfors Varför är grönsakerna så dyra?

Heikkilä: ”Grönsakernas priser beror inte bara på balansen mellan utbud och efterfrågan, utan även på produktions-, lagrings-, förpacknings- och transportkostnader.

Att producera inhemska grönsaker till exempel i växthus vintertid kräver mycket energi och arbete. Å andra sidan är transportkostnaderna för utländska grönsaker betydande. Priserna beror även på hurdan skörden är de olika åren. Bäst är att välja säsongsgroönaker: deras pris är då förmånligast och även



är vår verksamhet redan så stor att den stöder verksamheten i Finland, genom att sprida ut kostnaderna och skapa en större volym som sänker inköpspriserna.”

inhemska grönsaker finns då mycket av. Grönsakerna är sällan det dyraste i matkorgen.”

”De intäkter som andelsverksamheten inbringar cirkulerar tillbaka till nytta för kunderna och går inte till exempel till investerare.”

●●● Under decenniernas lopp har S-gruppen vuxit till en butiksgrupp som täcker hela landet. Enligt Taavi Heikkilä visar detta att det finns efterfrågan på en väl organiserad andelsverksamhet.

”Vi har hela tiden förbättrat våra tjänster och varit konkurrenskraftiga i fråga om priser. Därför har kunderna allt oftare valt oss”, säger Heikkilä.

”Vår storlek är en bra sak ur kundens synvinkel. Om hela byn koncentrerar sina köp till en plats och varorna köps in tillsammans, blir inköpen förmånligare och effektivare – det gäller fortfarande”, fortsätter han.

Heikkilä påpekar även att livsmedelshandeln inte känner till gränser mellan länderna. Livsmedelsprodukterna rör sig från ett land till ett annat och den gemensamma marknaden är stor. I nordiskt och europeiskt perspektiv är den inhemska S-gruppen fortfarande en rätt liten aktör.

Många kanaler används. Det ekonomiska läget har varit svårt de senaste åren. Köpkraften har minskat hos en del av finländarna, och de har blivit försiktigare med sina inköp.

Det syns i form av en avtagande efterfrågan och val av förmånligare produkter även i matbutiken. Men andelshandeln bör oavsett det ekonomiska läget förbättra tjänsterna.

Under år 2013 spenderades i Sokos Hotels i Finland och grannländerna sammanlagt

2 144 173

hotellnätter.

De digitala tjänsterna erbjuder nya möjligheter. Enligt Heikkilä ska dessa ses som mycket mer än bara näthandel.

”Förutom att kunderna köper olika produkter på nätet, bokar de även hotellrum och restaurangbord på internet. Även S-Banken fungerar till stor del på internet. Vi erbjuder tjänster via allt flera kanaler”, säger han. ”Framtidens vinnande recept är en kombination av närköp och digitala tjänster. Båda behövs.”

En stor sak är att finländarna flyttar till tillväxtcentra. Då invånarantalet minskar på en liten ort, återspeglas detta i butikernas lönsamhet. I något skede finns det en gräns i kundmängden, under vilken inte heller en andelshandel längre är lönsam.

Större mångfald i önskemålen. Nutidens handel har allt mer splittrats i många delar. Kunderna har önskemål av allt fler slag. Tack vare den avancerade logistiken och informationstekniken har antalet produkter i matbutiken vuxit enormt. En del av konsumenterna föredrar nätbutiker eller beställer t.o.m. mat direkt från producenterna.

Enligt SOK:s fältdirektör Arttu Laine går det att betjäna alltmer olika kundgrupper, tack vare den finska handelns effektivitet. Då inköpen är stora och efterfrågan samlas på ett enda ställe, kan sortimentet göras mångsidigt och täckande. Det garanterar att så gott som alla hittar de produkter de vill ha.

”Konsumenten är kung. Handeln kan inte fostra konsumenten, det är konsumenten som i slutändan bestämmer hurdan handeln ska vara”, säger Laine. •

SAMI VIRTAKOSKI, Helsingfors Varför är maten så dyr?

Heikkilä: ”I Finland är vissa kostnader för produktion, transport och försäljning av matvaror högre än i övriga europeiska länder, beroende på vårt geografiska läge. Till exempel transport- och energikostnaderna är höga i vårt land.

Maten är också tungt beskattad. Förutom mervärdesskatten ingår i priserna allt flera andra indirekta skatter, t.ex. acciser (bland annat

sockerskatten). Om vår momsnivå var i nivå med EU-ländernas, skulle våra priser vara på samma nivå som i EU i övrigt.

Priserna påverkas även av personalkostnaderna. Lönerna multiplicerades med nästan 3,5 under åren 1984-2014: i livsmedelskedjan och i synnerhet inom handeln behövs mycket personal.

Trots allt spenderar vi nu på mat bara cirka 12 procent av de inkomster vi har till vårt förfogande. År 1984 var andelen närmare 25 procent.”



JANUARI BJUDER PÅ SAMARBETE PÅ NÄTET

I januari dimper tidningen Samarbete inte ner genom brevinkastet, men artiklarna och det övriga innehållet i ägarkundsposten finns tillgängliga i tjänsten Yhteishyvä Live på adressen yhteishyvä.fi/live. Bekanta dig med tjänsten, delta i läsartävlingen och vinn en systemkamera! I februari utkommer Samarbete både som papperstidning och i Yhteishyvä Live.

I tjänsten Yhteishyvä Live hittar du det bekanta tidningsmaterialet inklusive matrecept, intressanta videor, dina Bonusuppgifter och S-gruppens ägarkundsförmåner. Tjänsten är tillgänglig från datorer, pekplattor och smarttelefoner.

Under perioden 29.12.2014–2.2.2015 kan du delta i utlottningen av en systemkamera genom att dela med dig av något kärt minne i anslutning till tidningen Samarbete. Deltagar-anvisningarna finns i Yhteishyvä Live under tävlingstiden.

Behändig tillgång till Samarbete och ägarkundsposten

Meddela oss din e-postadress så får du ägarkundsposten, såsom innehållet i tidningen Samarbete och våra viktiga kundmeddelanden om bland annat garantikvitton, sortimentsförändringar och nya tjänster per e-post.

Gå in på adressen **s-kanava.fi/postensemestrar**, logga in och uppgi din e-postadress.



I Yhteishyvä Live i januari:

- **Angenäm träning**
Med nya plagg och ny utrustning går träningen som en dans
- **Bestående förändring av levnadsvanorna**
- **Varför skiljer sig så många finländare?**
- **Vet du hur pensionen intjänas?**
- **Mor och dotter kuvade sjukdomen**

☞ Läs januarinumret av tidningen Samarbete i Yhteishyvä Live, dela med dig av något kärt tidningsminne och vinn en systemkamera.



MED APPLIKATIONEN S-MOBIL NÅR DU

dina aktuella Bonusuppgifter och S-gruppens erbjudanden var och när som helst. Du kan också sköta dina bankärenden via tjänsten. Ladda ner appen på adressen s-mobil.fi.



Hem till jul

På julaftonsmorgonen har man inte brått någonstans. Klä dig bekvämt, packa in de sista klapparna och låt julstämningen sänka sig.

FOTO MINNA KURJENLUOMA
HÅR & SMINK KAISA RINNE

VIDSTÅENDE SIDA Bordduk, 29,95 €. 150 x 250 cm. Mugg, 4,50 €. 3 dl. Finns även som vit och ljusblå. Skål, 4,95 €. 5 dl. Tallrik, 4,95 €. Diameter 20 cm. Förvaringsask, 2,50-3,95 €. Sex olika storlekar. House. Prisma och Sokos. Munkjacka i fleece, 21,95 €. Storlekar XS-XL. Icon. Prisma och större Sokos-affärer. Leggings, 9,95 €. Storlekar S-XXL. Actuelle. Större Prisma-affärer och Sokos.



OVAN TILL VÄNSTER Julkalender, 24,95 €. 41 x 38 cm. House. Prisma och Sokos. **OVAN TILL HÖGER** Nattlinne, 19,95 €. S-XXL. House. Prisma och större Sokos-affärer. Mugg, 4,50 €. 3 dl. Skål, 4,95 €. 5 dl. House. Prisma och Sokos. Tovi-tallrik, 5,95 €. Diameter 26,5 cm. Tovi-skål, 3,95 €. 5 dl. Tovi-tallrik, 3,95 €. Diameter 20 cm. House. Prisma. Kaffeburk, 8,50 €. Grytunderlägg, 9,95 €. Diameter 21 cm. Skärbräda, 15,95 €. 35 x 20 cm. Bricka, 19,95 €. 42 x 32 cm. Grytlapp, 5,95 €. 22 x 22 cm. Grytvante, 8,95 €. 15 x 33 cm. Kökshandduk, 5,95 €. 50 x 70 cm. House. Prisma och Sokos. Tofflorna är rekvisita.

”Skapa julstämning i hemmet med vackra textilier och hemtillbehör.

Julkollektionen Ensilumi (Den första snön) från House bär finska formgivaren **Lotta Nieminen**s signatur. Motivet är ett färgglatt landskap, som täcks av vit snö och vinterns första snöflingor.



Tovi-kopp och -assiett, 4,95 €. 1,8 dl. Tovi-mugg, 3,95 €. Tovi-tallrik, 3,95 €. Diameter 20 cm. Tovi-skål, 3,95 €. 5 dl. House. Prisma.

SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.



ÖVRE BILDEN Grytunderlägg, 9,95 €. Diameter 21 cm. Kökshandduk, 5,95 €. 50 x 70 cm. Skärbräde, 15,95 €. 35 x 20 cm. Muggar, 4,50 €. 3 dl. Finns även i vitt och ljusblått. Grytapp, 5,95 €. 22 x 22 cm. Grytvante, 8,95 €. 15 x 33 cm. Kaffeburk, 8,50 €. House. Prisma och Sokos. **UNDRE BILDEN** Munkjacka i velour, 19,95 €. Velourbyxor, 19,95 €. Storlekar S-XXL. Finns även i plommonfärg. House. Prisma och Sokos. Vitt kuddöverdrag, 14,95 €. 50 x 50 cm. Ljusblått kuddöverdrag, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Prisma och Sokos. Tofflorna är rekvisita.



OVAN Påslakanset, 29,95 €. 150 x 210 cm. House. Prisma och Sokos. Nattlinne, 17,95 €. Storlekar S-XXL. House. Prisma och större Sokos-affärer.



JULSTJÄRNAN (nederst) trivs ljusst och rätt så varmt. Gödsla sparsamt en gång per vecka. Vattna endast vid behov. **HYACINTEN** (t.h.) gillar rumsvärme eller svalare. Vattna sparsamt. Blommorna från Prisma, S-market, Sale, Alepa, ABC-trafikbutiker, Kodin Terra och S-Rauta. **JULROSEN** (t.v.) tycker om svalt och ljusst. Plantera gärna ut på våren. Prisma, större S-marketer och Kodin Terra.

Pyjamas, 29,95 €. Storlekar S-XXL. Fleecefilt, 14,95 €. 130 x 170 cm. Mönstrat vitt kuddöverdrag, 14,95 €. 50 x 50 cm. Mönstrat ljusblått kuddöverdrag, 12,95 €. 50 x 50 cm. House. Prisma och Sokos. Tovi-mugg, 3,95 €. House. Prisma.



”Under julhelgen kan man spendera hela dagen i en mjuk pyjamas.

Servisklassiker

Servisen Teema förändrade finländarnas uppfattning om serviser. Formgivarens utgångspunkt var att alla bör ha tillgång till porslinstallrikar.

Tallrikarna i servisen Teema tillverkas alltjämt vid fabriken i Arabia där allting började en gång i tiden. Servisens övriga delar tillverkas nuförtiden i Asien. Varumärket Teema, som förr ingick i Arabias produktportfölj, sorterar i dag under brandet Iittala som ägs av Fiskars. De allra flesta av oss har nog druckit ur en Teema-mugg eller ätit från en Teema-tallrik.

”Hemligheten bakom den praktiska servisen Teemas stora popularitet är dess höga kvalitet, lättillgänglighet och okonstlade framtoning”, säger **Hilkka Hiltunen** som är direktör för divisionen matporslin.

Keramikarbetare **Roope Vuosmaa** plockar bort porslinsskärvor från produktionslinjen. Han står bredvid en stor bullrande maskin som kallas tallrikspress. Maskinen slukar blågrå tingestar som påminner om Teema-tallrikar. Matporslinet tillverkas av vitroporslinsmassa som för tankarna till fin sand. Tallrikspressen blåser ut massan i former och pressar den till tallrikar med ett tryck om 300 bar. Under sin färd längs produktionslinjen skärs, rundas och slipas tallrikarna.

”Tallrikarna måste vara jämna för att kunna glaseras”, säger Vuosmaa.

Formgivare **Kaj Franck** designade servisen Teema, som ursprungligen hette Kilta, för Arabia i början av 1950-talet. Servisen fanns till en början i gult, grönt, blått, brunt och svart. När det begav sig var den enkla och mångsidiga servisen mycket modern. Marknaden och konsumenterna hade aldrig förr skådat förmån-

ligt matporslin av hög kvalitet som dessutom gick att köpa i delar.

”Kaj Franck tänkte demokratiskt och ekologiskt. Hans bestämda åsikt var att alla finländare bör kunna använda porslinstallrikar utan att köpa en hel servis”, säger Hiltunen.

Servisen Kilta rönt ingen större framgång i efterkrigstidens Finland på 1950-talet eftersom många associerade enkelhet med fattigdom, men i takt med att inställningen förändrades lärde sig finländarna att uppskatta servsens fördelar. Servisen Kilta producerades fram till år 1975 då produktionen lades ner på grund av att man frångick användningen av fajansmassa. År 1981 återupptogs produktionen, men då tillverkades servisen av hållbar vitroporslinsmassa. Servsens färgsättning ändrades, kaffekoppens och den djupa tallrikens form modifierades, servisen utökades med en mugg och Kaj Franck ändrade servsens namn till Teema. Den namnkunniga men saktmodiga formgivaren valde namnet Teema, som är härlett från ordet team, för att betona att servisen var ett resultat av lagarbete.

Trendiga färger

De vita Teema-tallrikarna ser ut att dansa fram längs produktionslinjen. Glaserare **Kirsi Virtanen**, som styr och övervakar glaseringsprocessen, mäter glasyrens viskositet regelbundet. Glaseringen gör tallrikarna glänsande, vackra, hållbara och lätta att rengöra.

Lanseringen av en ny färg, som börjar på designerns ritbord, är en

lång process. Färgerna väljs utgående från rådande och förväntade trender.

”Det gäller att vara framsynt eftersom matporslin har en betydligt längre livscykel än till exempel kläder”, säger Hilkka Hiltunen.

När man har spikat en ny färg eller nyans går bollen till glaseringsavdelningen. I dag måste alla förändringar godkännas av formgivarna **Oiva Toikka** och **Heikki Orvola**, som förvaltar Kaj Francks konstnärliga arv.

Värmen från den 1 200 grader varma ugnen strålar ut i omgivningen. Brännare **Jorma Suominen** radar upp tallrikar på ett transportband som transporterar in dem i ugnen. Bränningen räcker hela 22 timmar.

”Temperaturen höjs och sänks långsamt för att förhindra sprickbildning i tallrikarna”, säger produktionschef **Minna Mertsalmi**.

Keramikarbetarna **Lydmila Fedorova** och **Liubov Draski** står vid ett transportband och kontrollerar kvaliteten hos de färdiga Teema-tallrikarna.

”Vi kontrollerar att tallrikarna inte har sprickor eller hål och att de är raka”, säger Lydmila Fedorova.

Efter åtta år av rigorös kvalitetskontroll upptäcker damerna omedelbart eventuella fel eller brister hos tallrikarna. De tallrikar som uppfyller kvalitetskraven transporteras vidare till keramikarbetare **Arja Rissanen**, som förpackar dem i lådor tillsammans med sin kollega. Från emballeringsavdelningen körs lådorna till fabriken lastbrygga för transport till affärer runt om i landet. •





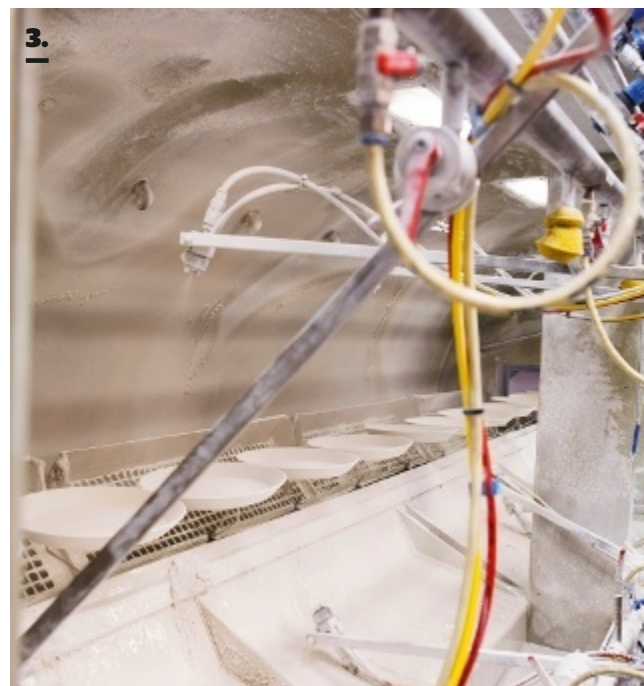
1.



”Det gäller att vara framsynt eftersom mat-porslin har en betydligt längre livscykel än till exempel kläder.”



2.



3.

1. Keramikern Maaria Pyörteinen blandar till glasyr. Tack vare den är Teema-tallrikarna blanka, hållbara och lätta att rengöra. **2.** Keramikarbetaren Roope Vuosmaa tillverkar Teema-tallrikar med tallrikspress. **3.** En gråaktig glasyr sprutas på tallrikarnas yta.

SNYGG & FRÄSCH

TEXT REBECA ROMERO

FOTO THINKSTOCK OCH VARULEVERANTÖRERNA

KOM KÄRA JUL

Förfinade dofter, fräscha duschgeler och lyxiga fuktkrämer. Mottagaren har glädje av presentförpackningen ännu en lång tid efter jul.



PLAYBOY GENERATION FOR HIM-PRESENTFÖRPACKNINGEN innehåller en duschgel för män, 250 ml, och ett kroppsspray, 150 ml. Produkterna doftar bland annat kryddad kanel, citronbergamott och ananas. Prisma och större S-marketar.



NIVEA MEN REFRESH-PRESENTFÖRPACKNINGEN innehåller ansiktskrämen Moisturising After Shave Balm, 100 ml, med oljor som ger huden näring, E-vitamin och B5-provitamin. Duschgelen Energy Shower Gel, 150 ml, innehåller uppfriskande pepparmyntextrakt. Deodoranten Dry Impact, 50 ml, håller armhålorna torra t.o.m. upp till 48 timmar. Prisma och större S-marketar.



GILLETTE FUSION PROGLIDE-PRESENTFÖRPACKNINGEN innehåller rakhyveln Gillette Fusion ProGlide Manual, med fem tunna blad som följer ansiktets former. Rakgelen Gillette Fusion ProGlide Hydrating, 75 ml, fuktar huden under rakningen. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketar och Sokos.fi.



JAMES BOND 007-PRESENTFÖRPACKNINGEN innehåller en EdT, 30 ml, och en deodorant, 75 ml. Sandelträ ger doften långvariga och klassiskt maskulina noter. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



L'ORÉAL ELVITAL-FÖRPACKNINGEN innehåller ett Color Vive-schampo och balsam, 500ml, speciellt avsedda för färgat hår. Den vårdande oljan Elvital ExtraOrdinary Oil, 100 ml, som finns i förpackningen appliceras på torrt eller tvättat hår. Oljan gör håret silkesmjukt. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketar och Sokos.fi.



PRESENTFÖRPACKNINGEN PLAYBOY GENERATION FOR HER innehåller en fuktande duschvål, 250 ml, och en förförisk EdT, 30 ml. Produkterna i serien har lekfulla och sensuella dofter. Prisma och större S-marketar.



PRESENTFÖRPACKNINGEN BIOTHERM BAUME CORPS innehåller kroppsmjölken Baume Corps, 200 ml, kroppsskrubben Lait de Gommage, 75 ml, och vårdkrämen Biomains, 20 ml, för händerna och nagelbanden. Ingredienserna i produkterna är aprikos, F-vitamin och en sammansättning av kornolja. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



CLINIQUE LASH POWER-PRESENTFÖRPACKNINGEN innehåller Lash Power Mascara, ögonpennan Shaper for Eyes och ögonserumet All About Eyes Serum De-Puffing Eye Massage. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

PRESENTFÖRPACKNINGEN LUMENE BRIGHT NOW VITAMIN C innehåller en uppljusande dagkräm, 50 ml, och en uppfriskande rengöringsmousse, 150 ml. Produkterna i serien skyddar huden mot ålderstecken med hjälp av finländska hjortron. C-vitamin gör huden ljus. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketar och Sokos.fi.



MANIKYRSETET WE CARE ICON innehåller fem redskap: nagelbandspetare, pincett, nagelfil, nagelklippare och sax. Setet säljs i ett stiltigt fodral, som kan fås även i svart och nude. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

TOMMY HILFIGER CHEERFULLY PINK-PRESENTFÖRPACKNINGEN innehåller en EdT, 30 ml, och en kroppskrämer, 100 ml. Litchi, ylang ylang och vanilj gör doften söt och fräsch. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



Att öppna sitt hem

Vår äldsta son, sjuttonåringen, drog i början av hösten till Berlin på elevutbyte för ett läsår. Bra att se Europa, bra att lära sig tyska, bra att öppna ögonen för världen.

Men, oj då... Det blev så tomt där hemma. Både spirituellt sett och rent konkret.

Det spirituella kunde vi inte göra något åt – förutom att fälla en liten tår – men det konkreta tomma rummet ville vi fylla. Inte med saker utan med människor.

Nya människor.

Så under stort nostalgiskt lidande tömde och städade sambon och jag vårt kaotiska gemensamma arbetsrum. Sen shoppade vi på nätloppis ett minikök, sängar och en skjutdörr.

Skjutdörren drogs igen och vips hade vi en separat och ledig tvärrummare vägg i vägg med resten av vårt hem. Sen kastade vi oss över internet och tjänster som Airbnb och Friday flats. Dags att skriva ihop reklamtexterna, *tvärrummare med balkong i lugn och skön omgivning* etc.

Vi hade alltså, i modifierad form, tagit oss an vår gamla vision om att en vacker dag öppna pensionat eller hotell.

För dem som vill bo billigare och kanske träffa *the locals* har möjligheten att bo i riktiga människors städade hem de senaste åren startat en revolution som håller på att förändra resandets natur. Via smarta och genomslipade nätbaserade tjänster bokar man och betalar, och tidigare recensioner hjälper både gäst och värd att välja rätt.

Klick, så var annonsen klar. Sen började väntandet. En väntan i spänning.

För vi hade ingen aning om nånting: Vill någon komma till oss? Är priset rätt? Ligger vi för långt från Helsingfors kärncentrum (fem km)?

Ingen kommer! Vi har gjort allt detta i onödan!

Mitt i natten piper telefonen till. Ett sällskap från Litauen skickar meddelande, vill bo i tvärrummare med balkong i Helsingfors.

Jubel!

Två veckor senare. Söndag kväll, det är nu de ska komma, våra allra första gäster. Men äsch, de har fastnat i estniska tullen, jublet börjar fejda, de säger att de kommer först halv två på natten, hjärtat börjar slå snabbare, det är ju maffian som kommer på besök, hur ska jag skydda min familj, mitt hem, jag tänker hysteriska och otrygga tankar ...

... tills bilen stannar utanför.

Världens käckaste litauer hoppar ut. Och jag minns i samma stund det jag själv brukar predika: Världen är god och godast är de som reser.

Så efter detta blir allt så mycket lättare. En österrikisk familj kommer för att se på Alvar Aalto. En rysk familj gör sin första utlandsresa. En spansk duo ska spela badminton. En baskisk familj ska via Helsingfors till Lappland. Två peruanska tjejer vill upptäcka nordeuropa i februari. Tre libaneser vill se norrskan på vårsidan.

Att sköta "receptionen" via nätet kräver massor av tid, att tvätta toaletten och andras lakan är inte alltid så muntert (men är bra botemedel mot kaxighet) och allt ska vi dessutom meddela skattmasen.

Men so what? I slutändan finns ändå något större än både besväret och den extra inkomsten.

Och det är att vi fått en ny, mycket omväxlande, granne: En liten del av omvärlden.



TEXT HELENA SAINÉ-LAITINEN
FOTO SARRI KUKKONEN

Behändig frysdeg

När bakivern gör sig påmind är de färdiga frysdegarna en räddare i nöden. Degen tinar på en liten stund och lämpar sig för olika bakverk.

Frysdeg, smördeg, bladdeg och tårtddeg lämpar sig utmärkt för julens salta och söta bakverk. Det lönar sig att välja rätt deg för det avsedda ändamålet eftersom degens sammansättning varierar. Skillnaderna gäller främst degens fetthalt och tjocklek. Smördegen innehåller smör, medan bladdegen och tårtddegen innehåller margarin. Frysdegen tillverkas genom maskinell utkavling av degstycken – ett degstycke räcker till cirka hundra tunna degplattor.

Den välsmakande smördegen lämpar sig utmärkt för bakverk med lite fyllning. Ju svalare degen är, desto bättre blir resultatet.

Den tunna bladdegen stiger mindre än tårtddeg under gräddningen. Både bladdegen och tårtddegen lämpar sig utmärkt för fyllda bakverk så som piroger, pastejer, wienerbröd och tårter.

Mördegen, som innehåller mer vätska, fett och socker än annan frysdeg, lämpar sig utmärkt för bakning av bland annat piroger och småbröd.

Butikerna saluför både salta och söta pirogdeger. Degens fiberhalt, saftighet och smak justeras med bland annat råg, havre och potatis. •



MÖRDEG (400 G), KOTIMAISTA, S-GRUPPEN

Mördegen, som lämpar sig för bakning av söta bakverk, tinar på cirka en timme i rumstemperatur. Den laktos- och mjölkfria degen innehåller 22 procent margarin. Degen kan kavlas ut eller rullas och vid behov smaksättas med till exempel kardemumma eller apelsinskal.

SMÖRDEGSPLATTOR (500 G, 5 ST.), MYLLYN PARAS

Hemligheten bakom degens goda smak är äkta smör (32 %). De sockerfria och laktosfattiga degplattorna lämpar sig för olika ändamål. Degen tinar på en kvart i rumstemperatur och på cirka en minut i mikrovågsugn (upptiningseffekt). Det lönar sig att använda degen genast efter upptiningen.



ALL DEG ÄR TILLVERKAD I FINLAND. DEN REKOMMENDERADE GRÄDDNINGSTIDEN OCH -TEMPERATUREN ANGES PÅ FÖRPACKNINGEN.



**PIROGDEG (400 G),
KOTIMAISTA, S-GRUPPEN**

Den laktos- och mjölkfria pirogdegen, som innehåller potatis och 20 procent margarin, lämpar sig utmärkt för bakning av olika piroger. Degen tinar på cirka en timme i rumstemperatur. Genom att förgrädda pirogbotten 5-10 minuter innan fyllningen tillsätts försäkras man sig om jämn och tillräcklig gräddning.

RÅGPOTATISDEG (400 G), SUNNUNTAI

Den fiberrika degen, som innehåller 24 procent margarin, 17 procent råg och 13 procent potatis, är laktosfri, mjölkfri, äggfri och sojafri. Den välsmakande degen lämpar sig utmärkt för bakning av piroger, pastejor och så kallad "kukko" med mjuks eller blåbär. Degen lämpar sig också för inbakning av bland annat julskinka.



**TÅRTDEGSPLATTOR (500 G, 5 ST.),
KOTIMAISTA, S-GRUPPEN**

De laktos- och mjölkfria tårtdogsplattorna, som innehåller 19 procent växtmargarin, lämpar sig utmärkt för bakning av fräsiga och saftiga julstjärnor. Varför inte ersätta de traditionella plommonen med någon annan marmelad eller vika degen till någon annan figur?

**BLADDEGSPLATTOR (500 G, 8 ST.),
MYLLYN PARAS**

Fettet (29 %) i den laktos- och sockerfria degen är vegetabiliskt. Degen tinar på en kvart i rumstemperatur och på cirka en minut i mikrovågsugn (upptiningseffekt). Degen lämpar sig utmärkt för bakning av fräsiga pastejor, piroger, wienerbröd och croissanter. Bladdegen stiger mindre än tårtdog under gräddningen.



VARSA GOD!

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

Gröt är pop!

HELSINGIN MYLLYS FULLKORNSFLINGOR 4 SÄDESLAG OCH FULLKORNS-RÅGFLINGOR får sjuda till fiberrika grötar. 4 sädeslagsflingorna innehåller råg, havre, vete och korn och är finländska. Flingorna kan även användas till bakning.

I FAZERS GRÖTFAMILJ ALKU ingår 5 olika blandningar, som blir till fiberrika och fluffiga grötar på några minuter. Havret i de stora flingorna är inhemskt.

Med flingorna i **DEN GODARE HAVREGRYNSGRÖTEN** kan du koka en mjuk gröt.

SKÖRDEGRÖTEN innehåller förutom havre även fullkornskorn- och fullkornsrågflingor samt pumpa-, lin- och solrosfrön.

3-FIBERSGRÖTEN är en blandning av fullkornshavre, fullkornsråg, kornflingor, havrekli och rågfiber.

HAVREGRYNSGRÖT MED HALLON innehåller rikligt med hallon, men inget tillsatt socker.

I blandningen **HAVREGRYNSGRÖT MED TRANBÄR & ÄPPLE** finns en gnutta socker. Gröten blir klar på ett ögonblick, då man tillsätter hett vatten.

KOTIMAISTA-HAVREFLINGORNA är förkokta flingor av finländskt havre. De blir snabbt till gröt i en kastrull på spisen eller i mikrougnen. De kan även användas till bakverk och pajer. Förpackningen väger ett kilo.

Av **KOTIMAISTA HAVREKLI** kan du koka en mild gröt eller tillreda en rågröt i yoghurt eller bårsoppa. Kli ger fiber och god havresmak i bakverk och t.ex. smoothiedrycker. Kli passar även till att bröa kakformar eller panera fisk och kött. Förpackningen väger 500 gram.



TEXT OCH FOTO OUTI HOHTI



Färsk ekokyckling

Produktionen av ekokyckling skiljer sig på många punkter från normal kycklinguppfödning. Som föda får fåglarna foder av ekologisk kvalitet kompletterat med stråfoder. Hallen är av rent furstliga mått jämfört med en normal uppfödningshall och tätheten är ringa. Mera ljus kommer in genom fönstren och dessutom ges fåglarna möjlighet att regelbundet vistas utomhus. Ekokycklingarna får växa dubbelt så lång tid som vanliga kycklingar. De når 2 kilos slaktvikt vid 8 veckor, då vanliga kycklingar slaktas i medeltal efter 4 till 6 veckor.



L'Uomu Nokan Juoksujalka-lårben och **Rottinkirinta-bröstbitar** säljs i Prisma-affärer och större S-marketer. **L'Uomu Nokan Vauhtisiipi-vingbitar** ingår endast i Prisma-affärernas sortiment.

Nytt på yoghurthyllan

Kvargprodukterna **Activia Pro** innehåller bifidusbakterier, protein 13 g/burk och energi ca 80 kcal/100 g, men inget fett. De är lämpliga vid viktkontroll, för motionärer samt som mellanmål och vid bakning. Smaker: jordgubb och blåbär.

Benecol jordgubbsyoghurt innehåller växtstanol, som enligt undersökningar minskar kolesterolen. Yoghurten har en fyllig smak, men bara en procent fett. Den säljs i fyrrpack, rekommenderad dagsranson två bågare.



Glass-nyheter

Ingmans banan-choklad-glass är en klassisk smak-kombination av gräddglass, i en liters förpackning.



Aino-seriens blåbär kombinerar blåbärssmakande gräddglass med blåbärssås. **Chokladglassen** är smaksatt med en sås med choklad-smak. De laktosfria glassarna säljs i 480 ml förpackningar.



Läcker mörk choklad

Chokladplattorna i **Fazers Pure Dark**-serie innehåller 70 procent kakao. **Cocoa** är traditionell mörk choklad och **Roasted Corn** är smaksatt med rostad majs. Plattorna väger 100 gram.



Mörk och aromrik rågbit

Rågbitarna från bageriet **Vaasan Oy** är rågbröd med malt, som bakas med surdeg. Sirap ger brödet arom. Påsen innehåller nio bitar.



Till kaffet

Pågen Funs Vanilla-småbullar är små munsbitar med vaniljfillning. Påsen innehåller 10 bullar.



Oululainens Pullava Minipullat är fyllda med blåbärs-hallonsylt. Påsen innehåller åtta laktosfria små bullar.

Energi i riven ost

Riven ost texmex från **Valio** är smaksatt med chili och jalapeno. Den passar i texmex-rätter men även bl.a. i pizzor, pajer, gratineringsrätter, omeletter och matiga sallader. Påsen med laktosfri riven ost väger 150 gram.



Rainbow-nyheter

PROTEINKVARG SMULTRON är ett proteinrikt mellanmål. Kvargen har låg laktoshalt och en proteinhalt på 10 g/100 g. Tillverkningsland Finland. Mjölken är en blandning vars ursprungsland är Sverige och Finland.



MANGOKVARG kan avnjutas som mellanmål eller efterrätt som sådan. Som omväxling med bär eller frukter. Portionen väger 150 gram. Tillverkningsland och mjölkens ursprungsland är Estland.



CLASSIC TANDBORSTARNÄ har olika långa borst, med avrundade huvuden. Skaffets form sitter bra i handen. Borstarna är antingen halvmjuka (medium) eller mjuka (soft).



Lotterna hör till de vanligaste julklapparna

Veikkaus lotter passar perfekt vid julens olika tidpunkter. Till adventstiden **Julkalenderlotten**, som julkort **Julkorts-lotten** och som julklappsidé **lottpaketen**. Intäkterna används till att finansiera konst, motion, ungdomsarbete och vetenskap i Finland.



På randen till fattigdom

Livet är ingen dans på rosor för en barnfamilj med små inkomster. Om till exempel tvättmaskinen havererar kan familjens ekonomi rubbas avsevärt.



nnan **Johanna** och hennes man separerade för ungefär fem år sedan bodde familjen i ett stort egnahemshus och på gården stod två bilar. Efter skilsmässan flyttade Johanna till en höghuslägenhet med sina två söner som var nio och tio år gamla. Trepersonersfamiljen måste komma till rätta med Johannas lön – hon arbetar inom socialsektorn. Barnens far betalar underhåll så gott han förmår. Han köper födelsedagspresenter och julklappar till barnen, men deltar inte i familjens övriga kostnader.

”I Helsingfors åter hyran upp lejonparten av lönen, vilket innebär att vi måste leva på några hundralappar i månaden”, säger Johanna.

Vardagen kräver oupphörlig planering.

”Jag har inte pengar till oförutsedda utgifter. Om till exempel

tvättmaskinen eller TV:n säger upp kontraktet är jag illa ute. Till all lycka fungerar alla apparater ännu”, säger Johanna.

Familjen måste pruta på nästan allt: mat, kläder, fritidsutrustning. Johannas äldre son har skostorlek 48, men de största skridskorna i vanliga affärer är av storlek 46.

Johanna har ingen möjlighet att skaffa specialgjorda skridskor till sonen.

I dag är Johannas söner 14 och 15 år gamla. Hon ger dem fickpengar om och när ekonomin tillåter.

Hon ser inget positivt i att ha ont om pengar.

”Man kan diskutera landets bostadspolitik och lönerna inom socialsektorn i det oändliga, men jag vill bara konstatera att allt inte står rätt till i samhället”, avrundar Johanna.

Barnfamiljer i brödkön

Cirka 100 000 finländska barn lever i familjer med mycket låga inkomster och ungefär lika många barn lever i familjer som får utkomststöd.

”Familjerna är i många fall desamma, men det finns också familjer som väljer att inte ansöka om utkomststöd trots att de är berättigade till stödet”, säger jurist **Esa Iivonen** från Mannerheims Barnskyddsförbund.

Låginkomsttagare är ett relativt begrepp som definieras utgående från medellönen i samhället. Om höginkomsttagarnas löner sjunker så sjunker medellönen, vilket kan leda till att människor med låga inkomster inte längre betraktas som låginkomsttagare. I verkligheten har de ändå lika låga inkomster som förr.

Man kan mäta graden och förekomsten av fattigdom genom att intervjua människor.

”Cirka åtta procent av de finländska hushållen uppger att de tampas med stora ekonomiska problem och nästan hälften av ensamförsörjarna säger att de har ekonomiska bekymmer”, säger Esa Iivonen.

Enligt statistiken har situationen varit oförändrad en längre tid, men de färskaste siffrorna är från år 2012 vilket innebär att antalet finländare som står på randen till fattigdom kan ha ökat under de senaste två åren. De massiva uppsägningarna och det besvärliga sysselsättningsläget inverkar ofrånkomligen på barnfamiljernas vardag och framtid.

”Antalet ensamförsörjare i brödköerna är nog stort, men många vill inte stå där trots att de har det svårt”, säger Esa Iivonen. •

NAMNET JOHANNA ÄR FINGERAT.

”Antalet ensamförsörjare i brödköerna är nog stort, men många vill inte ställa sig där trots att de har det svårt. Behovet måste därför vara stort.”

Skänk barnfamiljer i trångmål julglädje!

S-gruppens livsmedelsbutiker hjälper mindre bemedlade familjer i Finland. Utöver en donation på 50 000 euro deltar butikerna genom att ge rum för insamlingen *Jul i sinnet* i sina olika medier. Insamlingen ordnas nu för 18:e gången. De insamlade medlen används för inköp av 70 euros presentkort, som delas ut till mindre bemedlade barnfamiljer och familjer i ekonomiska trångmål för inköp av livsmedel inför julen. Mannerheims Barnskyddsförbund och Finlands Röda Kors väljer ut familjerna i samarbete med barnrådgivningarna, socialväsendet och kyrkans diakoniavdelningar.

Målsättningen är att dela ut 18 000 presentkort var och en värt 70 euro. Insamlingen realiseras i samarbete med Yles Morgon-TV, Radio Suomi och Radio Vega. S-gruppen, K-affärerna och Lidl fungerar som samarbetspartner.

”Insamlingen Jul i sinnet är ett samprojekt mellan Finlands Röda Kors och Mannerheims Barnskyddsförbund, som vardera är S-gruppens långvariga samarbetspartner. Vi deltar i insamlingen eftersom vi vill stöda det viktiga arbetet finländska familjer till fromma”, säger **Marjaana Saarikoski** kundrelationsdirektör på SOK.



Hjälp barnfamiljer genom att delta i insamlingen Jul i sinnet!

www.rodakorset.fi/jul-i-sinnet

Insamlingskonto:

FI17 1596 3000 2020 20

Insamlingstelefon: 0600 16555

(10,01 € + lna/msa per samtal)

Sms: skicka textmeddelandet HJM

till numret 16499 (10 €).

Insamlingstid 21.11–24.12.2014.

För mysiga stunder...

Smått och gott till vardag och fest, till huvudrätt, förrätt och dessert.



Glöggårta med färskost

Kakform med löstagbar botten 25 cm
(ca 12 personer)
Skivor av Malax Limpa
Gelé till tårten:
4 dl god glögg
Agar i flingor/gelésocker/gelatinblad
Fyllning av vanilj och färskost:
¾ dl socker
½ dl potatismjöl/majsmjöl
1 vaniljstång
5 dl helmjölk/standardmjölk
2 äggulor
250 g mascarponeost
4 gelatinblad
3 dl vispgrädd



Kaka med varmrökt lax och färskost

Ca 10 personer
6 st skivor Malax Limpa
1 dl fisk- eller grönsaksbuljong
300 g Philadelphia färskost
300 g varmrökt lax
1 rödlök
Dill
Gräslök
Finfördelad kapris
3 dl grädd
1 gelatinblad (vid behov)
Saften av en citron

Malax Limpan passar också bra till panering.

Recept: Köksmästare Antti Puomies.

Instruktioner om tillagningen och mer läckra recept: malaxlimpan.fi



Malax Limpan tillverkas i en toppmodern produktionsanläggning i Vasa enligt det ursprungliga receptet helt av råg, utan konserverings- och tillsätsämnen. Produktionen sker i ett så kallat renrum och tillverkningen är helt automatiserad.

Förpackningar: 430 g, 660 g samt skivad 325 g, 650 g • Malax Limpan Ab, Kiitokaari 5, 65380 Vasa, tel 06 357 7100, www.malaxlimpan.fi

Kortare sjöväg till Asien

År 2070 kan man sannolikt segla till Nordpolen i öppet vatten under sommarmånaderna och om klimatuppvärmningen fortsätter i samma takt som nu kommer Nordostpassagen norr om Ryssland i framtiden att vara farbar året runt. Nordostpassagen är den kortaste sjövägen mellan norra Europa och Asien.

Nordostpassagen intresserar världens sjöfarare eftersom den förkortar sjövägen till och från Asien avsevärt. I dag transporteras bland annat bilar från Japan till Europa via Suezkanalen. Sträckan från Tokyo till Hamburg är cirka 21 000 kilometer. Avståndet mellan de två orterna är endast 13 000 kilometer längs Nordostpassagen.

Nordostpassagen är redan nu farbar under sommarhalvåret, men Rysslands höga farledsavgifter avskräcker många rederier. Alla fartyg som seglar längs Nordostpassagen måste enligt de ryska reglerna assisteras av en rysk isbrytare. Sommaren 2012 seglade sammanlagt 47 fartyg längs Nordostpassagen. Två av fartygen var finländska tankfartyg. De sista fartygen som seglade längs Nordostpassagen år 2012 var de finländska isbrytarna Fennica och Nordica, som återvände från sina uppdrag i Alaska i slutet av november. Enligt de ryska föreskrifterna måste även dessa assisteras av ryska isbrytare.

Den första som tillryggalade hela Nordostpassagen var den finlandsfödde polarfararen **A. E. Nordenskiöld**, som seglade längs sjövägen åren 1878-1879. I september 1878 fastnade hans skepp Vega i packisen utanför Beringsund, men färden kunde fortsätta och slutföras följande sommar.

Ifall klimatuppvärmningen fortsätter kommer Nordostpassagen från Europa till Asien att vara farbar året runt år 2070.

Hur snabb släde behöver Julgubben?

Hur snabbt måste Julgubben färdas för att hinna dela ut julklappar till alla barn på julaftonen? Enligt nätpublikationen *Tiedetuubis* kalkyler måste han färdas med en hastighet om över 1 000 kilometer i sekunden för att kunna utföra sitt viktiga uppdrag.

Det finns cirka två miljarder barn på jorden, varav ungefär 19 procent firar jul. Julgubben ska alltså besöka cirka 380 miljoner barn i sammanlagt omkring 91,8 miljoner hem. I *Tiedetuubis* kalkyl har Julgubben ett helt dygn på sig att dela ut julklapparna eftersom barnen i många länder får sina klappar först på juldagen. Om Julgubben väljer att färdas i västlig riktning kan han, på grund av jordens rotation, dela ut sina julklappar något längre än om han färdas österut. Om Julgubben planerar sin resa rätt har han sammanlagt 31 timmar på sig att dela ut julklapparna.

Om man antar att de cirka 92 miljoner hemmen finns jämnt utspridda över jorden är det genomsnittliga avståndet mellan hemmen ungefär 1,26 kilometer. Detta innebär att Julgubben måste färdas sammanlagt cirka 115,2 miljoner kilometer under julen. För att klara tidsschemat måste han färdas med en hastighet om över 3,7 miljoner kilometer i timmen, det vill säga cirka 1 032 kilometer i sekunden.

För att klara den enorma accelerationen efter varje besök måste Julgubben

vara en riktig stålfarfar. Han måste dessutom klara extremt hög friktionsvärme – en meteorit som inträder i atmosfären med en hastighet om anspråkslösa tio kilometer i sekunden förintas på ett ögonblick.



THINKSTOCK

Julgubben besöker 822,6 hem per sekund för att hinna utföra sitt viktiga uppdrag. Det är nog inte så konstigt att alla inte får syn på Julgubben varje år!

Biobankerna gagnar folkhälsan

Den ekonomiska recessionen har inte stoppat grundandet av nya "banker". De offentliga biobankerna tar inte emot pengar, men däremot vävnads-, cell- och blodprover. Proverna används för medicinsk forskning. Med hjälp av proverna kan forskarna utveckla nya vårdformer och undersöka effekten hos och inverkan av läkemedel och behandlingar. Depositionerna i biobankerna gagnar folkhälsan och den förebyggande hälsovården. Eftersom proverna också innehåller genetiskt material kan man snart anpassa behandlingen av olika sjukdomar till individuella egenskaper.

Biobankslagen som trädde i kraft år 2013 har stimulerat verksamheten och förbättrat integritetsskyddet avsevärt. De två första biobankerna, nämligen THL Biobank och Auria Biobank, fungerar redan och fler biobanker är under uppsegling. Inom en snar framtid kommer alla universitetssjukhus i Finland att ha egna biobanker.

Auria Biobank får sina prover från de patienter vid Egentliga Finlands sjukhus som ger sitt samtycke till deposition. Vid provtagningen registreras donatorns hälsotillstånd och levnadsvanor. Proverna kodas, vilket innebär att givarens personuppgifter inte framgår. Verksamheten har fått ett mycket positivt mottagande bland patienterna – nästan alla har givit sitt samtycke till lagring i biobanken.

Angenäm rakning

Män rakar sig på olika sätt och rakapparaterna på marknaden är olika. En del män använder rakhyvel och raklödder, medan andra föredrar elektriska rakapparater. Vilken metod man än väljer är det viktigt att rakningen är angenäm.

RAKAPPARATEN PR1275 är försedd med modern PowerFlex360-teknologi. De roterande och flexibla betten följer ansiktets konturer. Varje rakenhet har 21 bett placerade i två cirkel. Apparatsens effektiva litiumbatteri ger 50 minuters sladdlös rakning. Separat trimmer medföljer. 99 €. Remington. Större Prisma-affärer.



Huvudet hos **RAKAPPARATEN S9041-HIGH END** rör sig i åtta riktningar, vilket står som garanti för gott resultat också om skäggstubben är kort. AquaTec-tekniken gör apparaten lämplig för både torr och våt rakning. SmartClick Precision-trimmer och etui medföljer. 249 €. Philips. Större Prisma-affärer.

Det flexibla och svängbara huvudet hos **RAKAPPARATEN WATERFLEX** står som garanti för angenäm rakning och gott resultat också i besvärliga hudområden. Rakapparaten, som är utvecklad för användning i duschen och/eller med skum, erbjuder angenäm rakning utan hudirritation. 109 €. Braun. Större Prisma-affärer.



Välj krediten med förnuft

Det finns flera olika lösningar för den som vill handla på kredit. Vilken kredit man än väljer bör man fästa uppmärksamhet vid kreditvillkoren och tänka på vad de lånade pengarna kostar.



”Återbetalningsschemat och amorteringsbeloppen bör anpassas till den egna ekonomin och betalningsförmågan.

Tvättmaskinen har sagt upp kontraktet, barnen behöver nya datorer – livet och vardagen är fyllda av mer eller mindre oförutsedda utgifter.

Det lönar sig att försöka förutse sina kommande utgifter och att regelbundet spara en slant för att kunna täcka åtminstone en del av utgifterna. Ju mer man har lagt undan, desto mindre behöver man låna när något inträffar och ju mindre man lånar, desto lägre blir totalkostnaden.

När man jämför olika krediter bör man fästa särskild uppmärksamhet vid den verkliga årsräntan, som anger vad krediten kostar. Kreditgivaren är alltid skyldig att uppge den verkliga årsräntan. Beviljande av kredit förutsätter att sökandens kredituppgifter är i skick.

Omedelbar tillgång till nyttigheten med avbetalning

Vad är ett avbetalningsköp?

Med avbetalningsköp avses att man betalar en vara i rater. Kunden får tillgång till nyttigheten genast när avtalet har träffats och den första raten har betalats. Med äganderättsförbehåll avses att säljaren äger nyttigheten tills köparen har erlagt hela köpeskillingen eller en överenskommen del därav.

För vad lämpar sig ett avbetalningsköp?

Bilar, hushållsapparater och möbler köps ofta på avbetalning. Avbetalningsköp lämpar sig för sådana situationer där köparen vill ha tillgång till nyttigheten omedelbart, men inte har pengar att betala hela köpeskillingen genast.

Beakta följande:

Vid avbetalningsköp bör man beakta den totala kostnaden. Avbetalningsköp omfattar ofta olika avgifter som kan höja totalpriset avsevärt. Det är viktigt att anpassa avbetalningarnas storlek till den egna ekonomin och betalningsförmågan. I allmänhet kan man, om man så önskar, betala det återstående skuldbeloppet på en gång utan extra avgifter. Många affärer har egna betalkort som möjliggör avbetalningsköp.

Flexibel flexkredit

Vad är en flexkredit?

Flexkrediten, som är en kredit utan säkerhet, kan lyftas i delar. Man betalar ränta endast på det belopp som man har lyft. Krediten återbetalas i månadsrater och man kan i allmänhet få två amorteringsfria månader per år. Om man vill kan man återbetala hela kreditbeloppet på en gång utan tilläggsavgift. Kreditbeloppet varierar mellan kreditgivarna, men är i allmänhet 2 000–25 000 euro.

För vad lämpar sig en flexkredit?

Flexkrediten lämpar sig för finansiering av planerade anskaffningar och oförutsedda utgifter. Krediten kan användas till exempel för finansiering av en mindre renovering.

Beakta följande:

Eftersom flexkrediten inte förutsätter någon säkerhet är den dyrare än andra krediter, men på grund av dagens gynn-samma ränteläge är flexkrediten ändå relativt förmånlig. Räntemarginalen är i allmänhet 6–8 procent. Flexkrediten kan omfatta andra kostnader så som uppläggningsavgift, kontoavgift och överföringsavgift. Beräkna totalkostnaden så vet du vad krediten kostar! Ju längre lånetiden är, desto högre blir den totala räntekostnaden. Om man behöver pengar för renovering av hemmet lönar det sig i allmänhet att ansöka om ett renoveringslån hos banken eftersom räntan på renoveringslån är avdragsbar i beskattningen.

Kreditkortet är ett behändigt betalningsmedel

Vad är ett kreditkort?

Kreditkortet är ett betalningsmedel som möjliggör inköp av varor och tjänster på kredit. De vanligaste allmänna kreditkortet, bland annat Visa och MasterCard, kan användas för betalning av varor och tjänster runtom i världen, medan affärernas egna kreditkort i allmänhet endast kan användas i respektive affär/affärskedja.

För vad lämpar sig ett kreditkort?

Kreditkortet lämpar sig utmärkt för betalning av bland annat vardagsinköp och tjänster. Kortet är också ett utmärkt betalningsmedel när man är på resa.

Beakta följande:

För inköp som betalas med kreditkort faktureras kortinnehavaren i allmänhet en gång i månaden. Om man inte betalar hela det fakturerade beloppet på en gång betraktas det resterande beloppet som räntegrundande kredit. Kortvillkoren är i stort sett desamma hos alla kreditkortsföretag. Det lönar sig att anpassa kreditgränsen till de egna behoven eftersom kortets årsavgift i allmänhet bestäms av kreditgränsen. Kreditkort bör användas och förvaras omsorgsfullt. Ett kreditkort som hamnar i fel händer kan ge innehavaren ekonomiska bekymmer.

”Ju längre lånetiden är, desto högre blir den totala räntekostnaden. Snabb återbetalning håller kostnaderna nere.



••• Snabblån endast i nödfall

Vad är ett snabblån?

Ett snabblån är en kortvarig kredit utan säkerhet som beviljas mycket snabbt. Snabblån beviljas inte kl. 23-7. Den verkliga årsräntan på snabblån och andra krediter under 2 000 euro får vara högst referensräntan plus 50 procent. Kreditgivaren bryr sig inte om användningsändamålet. Snabblånets återbetalningstid är i allmänhet en månad.

För vad lämpar sig ett snabblån?

Snabblån bör komma i fråga endast vid akut och kortvarigt behov av pengar. Innan man lyfter ett snabblån bör man för-

säkra sig om att man kan återbetala lånet inom utsatt tid.

Beakta följande:

Snabblånen är mycket dyra krediter som i allmänhet bör noga övervägas. Det är uttalat viktigt att återbetala ett snabblån inom utsatt tid - en försening kan medföra stora extra utgifter. Den som står i beråd att ansöka om ett snabblån bör jämföra lånealternativen omsorgsfullt via till exempel nätet. De första snabblånen lanserades i Finland år 2005. Under de senaste åren har reglerna skärpts, vilket har minskat antalet kreditgivare på lånemarknaden.

Kredit utan säkerhet hos S-Banken

”S-Banken erbjuder sina kunder förmånliga krediter och okomplicerad ansökan om lån. Ansökningarna behandlas och krediterna beviljas på S-Bankens kundtjänstställen, som finns där kunderna rör sig”, säger **Marja Pajulahti** som är direktör för S-Bankens privatkundsverksamhet.

S-Lånet lämpar sig för finansiering av till exempel mindre renoveringar i hemmet. Den upp till 12 år långa amorteringstiden ger låga månadskostnader. S-Lån utan säkerhet beviljas 25 år fyllda, i Finland fast bosatta personer vars regelbundna arbets- eller pensionsinkomster är minst 2 000 euro i månaden. Lånebeloppet är 5 000-20 000 euro.

S-Flexkredit, som är ett kontinuerligt lån utan säkerhet för personer som har fyllt 26 år, lämpar sig för finansiering av planerade anskaffningar och oförutsedda utgifter. Krediten kan lyftas i delar och ränta debiteras endast på det belopp som man har lyft. Lånebeloppet är 2 000-10 000 euro.

S-Produktkrediten är en engångskredit som ger betalningstid vid inköp av varor hos Prisma, Kodin Terra och S-Rauta. Krediten beviljas genom snabbeslut. Kreditbeloppet, som är 200-5 000 euro, kan återbetalas i rater. Den räntefria betalningstiden är i genomsnitt 30 dagar. Produktkrediten beviljas personer som har fyllt 18 år.

S-Förmånskortet Visa Credit är ett internationellt gängbart kreditkort utan årsavgift avsett för handelslagens ägarkunder. Betalning med kortet på S-gruppens verksamhetsställen ger både Bonus och betalningssättsförmån (0,5 procent). Den räntefria betalningstiden är i medeltal 30 dagar och kreditlimiten är 800-10 000 euro. Kortinnehavaren kan beviljas två betalningsfria månader per år. •

FAVORITLEKSAKERN I JULTOMTENS SÄCK

Det mest spännande ögonblicket under julen är då julklapparna öppnas. På många barns önskelista finns leksaker som förenar smart tankearbete och en spännande lekvärld.



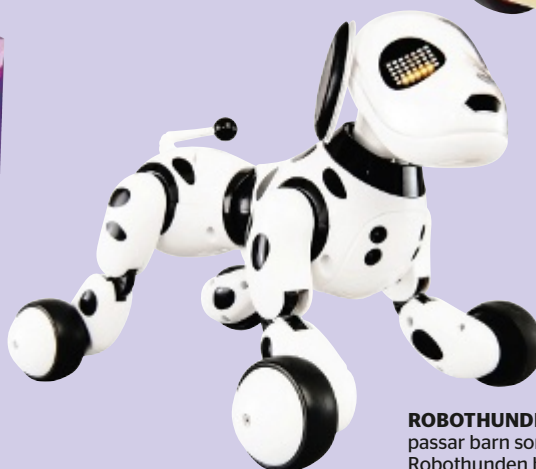
SOLFARMEN är en lämplig julklapp åt barn som tycker om hästar och ridning. Lekvärlden bjuder på äventyr med Mia. Hon sköter om ett föl och ger sig ut på ridtur med sin väninna Liza. Fina äventyr väntar flickorna. Innehåller miniatyrfigurerna Mia och Liza. 57,95 €. Lego Friends.



HEARTLAKES KÖPCENTRUM är årets leksak i serien för skolelever. På Heartlakes köpcentrum finns mycket trevligt att göra. Stephanie och Emma kör dit i sin nya cabriolet och tillbringar en rolig dag i modets tecken. Med är fyra miniatyrfigurer: Stephanie, Emma, Sophie och Julian samt Emmas hund Lady. 86,95 €. Lego Friends.



HELIKOPTERÖVERVAKNING är en lekvärld byggd av legobitar, där poliserna fångar banditer. Barnet hjälper polisen att övervaka banditernas förehavanden och kallar via radio polishelikoptern till hjälp. Fem miniatyrfigurer medföljer: tre poliser och två banditer. 47,95 €. Lego City.



TAAPERON MENOPELI 2 IN 1 (LITTLE RED RIDER) är en kombinerad gåvagn och moped. Då barnet skjuter den framför sig med styrstäng, är fordonet en stadig gåvagn. Men det blir fartfyllda åkturer då barnet sitter bakom styrstäng. Åldersrekommendation: över 1 år. 49,95 €. Hape.



DISCOROBO är en robot som dansar och talar. Den uppfattar rytmen i musik och dansar i takt med den. Förutom musik kan den dansa i takt med beatbox, trummor, applåder och t.o.m. steg. Även i blått. Åldersrekommendation: över 3 år. 36,95 €.



ROBOTHUNDEN ZOOMER passar barn som älskar hundar. Robothunden hör barnets kommandon och reagerar, då man befäller den att vältra sig, sitta, sova, ge tass och leka. Åldersrekommendation: över 5 år. 79,95 €.



BERGOCHDALBANE-SATSEN har valts till 2014 års vinnande leksak i serien för barn i lekåldern. Delarna i den färggranna satsen är av trä och plast. I bergochdalbanan ingår en hiss, mätartavla och två vagnar med passagerare. Den ihopsatta banans storlek är 85 x 45 cm och höjd 36 cm. Åldersrekommendation: över 3 år. 49,95 €. Brio.

Varmt om öronen

Första priset i Samarbetes och Novitas mösstävling gick till Maija Granvik och den höstfärgade mössan Ruska. Tack vare sticktekniken är mössan vändbar.

Storlek: Mössans omkrets är ca 54 cm och höjd ca 22 cm.

Garnåtgång: Novita Nalle (099) svart 100 g, Novita Nalle Taika (897) brokigt garn (terra-grönt-petroleum) 100 g och Novita 7 Bröder (099) svart ca 50 g.

Stickor: Novita strumpstickor nr 2½-3 eller enligt egen stickfasthet. Använd gärna ett halvt nummer tunnare stickor än du brukar - dubbelstickningen kan töja arbetet. Du kan också använda en 40 cm lång rundsticka ända till ihoptagningen upptill.

Teknik: *Vriden resår:* sticka *1 rät maska i maskans bakre bäge (= maskan vrids) och 1 avig maska*, upprepa *-*.

Dubbelstickning: Stickningen är dubbel och har en rätstickad fram- och baksida som stickas turvis = 1 rät m och 1 avig m. Garnen hålls antingen framför eller bakom arbetet beroende på vilken maska (bak- eller framsida) som står i turen. Det lönar sig att hålla trådarna i samma ordning över fingret. Garnet för den aviga maskan gärna till vänster (alternativt kan du hålla det ena garnet över pekfingret och det andra över långfingret).



På utsidan är mössans bakgrundsfärg brokig och löven svarta. På insidan är botten svart och löven brokiga. I mönsterbeskrivningen är mössan med svart botten på utsidan.

Dubbelstickat mönster: varje ruta i diagrammet motsvarar två maskor i den färdiga stickningen. Den ena maskan stickas för mössans utsida och den andra för insidan. Mönsterstickningen inleds med en maska för mössans utsida. Där färgen byts stickas alltid två på varandra följande maskor med samma färg. När du byter färg kan du samtidigt byta garnens ordning på fingret, då är det lättare att sticka den aviga maskan.

Stickfasthet: 25 m dubbelstickn. = 10 cm.

Lägg upp 138 m med svart 7 Brödergarn och fördela maskorna på fyra strumpstickor eller använd rundsticka. Sticka 3 cm vriden resår runt på stickorna. Ta av tråden.

Sticka ett varv rätt med svart Nalle-garn. Ta nu också det brokiga garnet med i arbetet: Öka maskor för insidan av mössan: sticka *1 rät maska med svart, sticka med brokigt garn 1 maska avigt runt tråden som finns mellan mas-

korna*, upprepa *-* över hela varvet.

Arbetet har nu turvis 1 svart maska och 1 brokig maska. Både in- och utsidan har nu 138 maskor (sammanlagt 276 maskor på stickan).

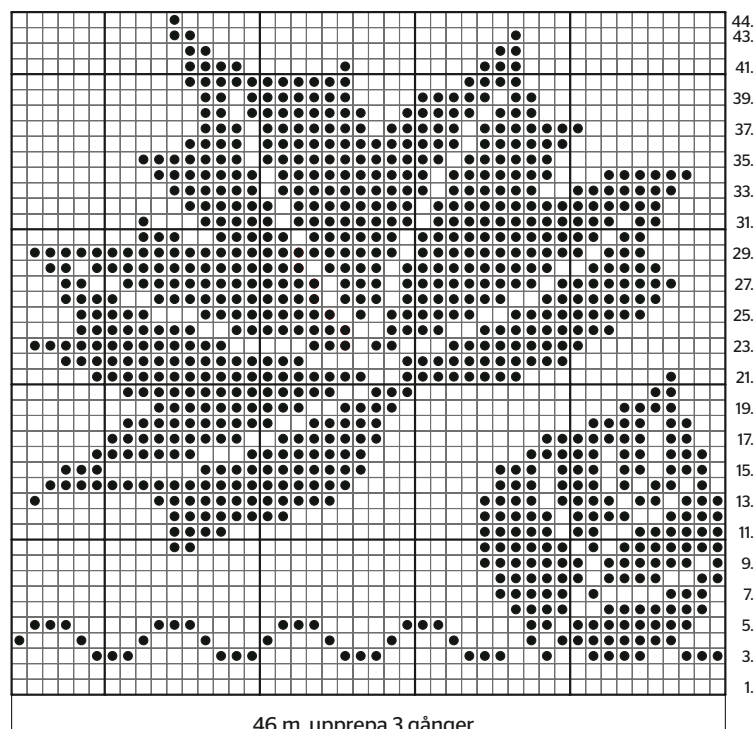
Fortsätt med dubbelstickning. Sticka först 2 varv utan mönster: *håll bägge trådar bakom arbetet och sticka 1 rät maska med svart (brokiga garnet löper bakom den svarta maskan), håll bägge trådar framför arbetet, sticka 1 avig maska bakom de bägge trådarna*, upprepa *-* över hela varvet.

Börja sticka mönster enligt diagrammet. Upprepa diagrammets 46 maskor 3 gånger. Markera alltid diagrammets första maska t.ex. med en pappersklämma, då är det lättare att hålla reda på mönstret. Sticka varven 1-40 enligt diagrammet.

Fortsätt nu genom att ta ihop 2 maskor med jämna mellanrum både på in- och utsidan av arbetet. Arbetets bägge sidor har nu 136 maskor.

” Den dubbelstickade mössan har motsatt färgning på insidan och utsidan.

Diagram



- = sticka den räta maskan med svart och den aviga med brokigt garn
● = sticka den räta maskan med brokigt och den aviga med svart

Observera att de minskade maskorna alltid ska ordnas i rätt följd för ihoptagningen. Flytta maskorna till vänster sticka så att alltid 2 maskor från den sida där ihoptagningen sker hamnar efter varandra. Fortsätt enligt rut-diagrammet och ta samtidigt ihop:
1:a ihoptagningsvarvet: Sticka * 15 m dubbelstickning, minska sedan på utsidan genom att lyfta 1 maska, sticka

1 maska och dra den lyfta maskan över den stickade. Sticka ihop två maskor avigt på mössans insida*, upprepa *-* ytterligare 7 gånger. På ett varv minskades nu 8 maskor. På arbetets bäge sidor finns nu 128 m. Sticka 1 varv utan ihoptagningar.

2:a ihoptagningsvarvet: Sticka *14 m dubbelstickning, minska sedan på utsidan genom att lyfta 1 maska, sticka

415 mössor deltog i tävlingen

Efter förhandsgallringen röstades vinnaren fram bland 10 finalister i september-oktober på Yhteishyvä.fi. I röstningen deltog 3 816 läsare. Vinnarna: 1. **Maija Granvik** (Nederlappfors), Ruska, 33 % av alla röster. 2. **Kerttu Herrala** (Uleåborg), Lador, 12 %. 3. **Elina Huttunen** (Åbo), Hej, 10 %. Vinnarna belönades var och en med ett S-gruppens presentkort och ett garnpaket från Novita.

1 maska och dra den lyfta maskan över den stickade. Sticka ihop två maskor avigt på mössans insida*, upprepa *-* ytterligare 7 gånger. På arbetets bäge sidor finns nu 120 m. Sticka 1 varv utan ihoptagningar.

Upprepa ihoptagningarna varannat varv ännu 11 gånger. Ta sedan ihop på varje varv tills det finns 8 maskor kvar på bäge sidor (sammanlagt 16 maskor). Ifall du använder rundstickor, byt dem till strumpstickor när rundstickan känns för lång. Träd till sist den brokiga tråden genom de brokiga maskorna och den svarta genom de svarta. Fäst trådändarna mellan de två mösslagen och ånga mössan lätt med ett strykjärn. •

Gå in på Yhteishyvä Live och se hur andra sidan av mössan ser ut: yhteishyvä.fi/live

Mönsterförfrågningar: Novita 040 178 2266 må och on kl. 10-14.
Garnförfrågningar: novita.fi,
Leena Hedman-Nuuttila
(09) 6131 7736 må-fr kl. 10-14.



Gott tunnbröd till jul.



Allt Polarbröd är mjölkfritt och bakat utan konserveringsmedel.

Håll fast vid de goda kolhydraterna

I och med trenden med lågkolhydratdieter har en bestående företeelse nått Finland: många minskar mängden kolhydrater i sin diet och fäster särskild vikt vid deras kvalitet.

Kolhydraternas kvalitet är viktigare än deras mängd. Därför är det inte skäl att begränsa intaget av dem i onödan. Det viktiga är att äta tillräckligt med fibrer och undvika ett överdrivet sockerintag. Ur hälsosynvinkel är de bästa kolhydratkällorna fullkornssäd, grönsaker, frukter och bär. De innehåller rikligt med fibrer, vitaminer och mineralämnen, som vår organism behöver. Livsmedel och drycker som innehåller mycket socker är däremot dåliga alternativ, då de ger mycket energi, men inte mycket nödvändiga näringsämnen.

Enligt Finravinto-undersökningen som gjordes år 2012 av Institutet för

hälsa och välfärd, var kolhydraternas andel av vuxna finländares energiintag endast 43 procent. Vi äter alltså ganska knappt med kolhydrater, eftersom den rekommenderade lämpliga mängden skulle vara 45–60 procent av dagens energi.

Vår kropp behöver högkvalitativa kolhydrater. Deras uppgift är att tillföra cellerna energi och säkra en stabil socker- eller glukoshalt i blodet. Blodsockernivån, alltså blodets glukoshalt bör hållas stabil i synnerhet med tanke på hjärnverksamheten. Hjärnan använder ca 120–140 gram glukos i dygnet som bränsle.

Organismen lagrar de kolhydrater den får ur födan i musklerna och

levern i form av glykogen. Reserverna är emellertid små. Glykogenförråden i levern säkrar en jämn blodsockernivå under 12–18 timmar medan man fastar, till exempel på natten. Därför är det bra med ett regelbundet intag av kolhydrater under dagens lopp, vid alla måltider.

Gällande kolhydrater talas om glykemiskt index (GI). Det visar hur snabbt de intagna kolhydraterna

En vuxen borde få 200–400 gram kolhydrater om dagen, beroende på energibehovet. Kolhydraterna ska helst fördelas jämnt mellan måltiderna under dagen. Vi tog fram fem exempel på måltider, i vilka kolhydraternas mängd och kvalitet är i rätt proportion.

Vid frukosten*

| | Kolhydrater |
|-----------------------------------|------------------|
| En tallrik havregrynsgröt (300 g) | = 22 gram |
| En skiva fullkornsrågbröd | = 9 gram |
| Två skivor ost | = 0 gram |
| Blåbär (1 dl) | = 4 gram |
| Ett glas apelsinjuice (2 dl) | = 20 gram |
| Sammanlagt | = 55 gram |

* I EXEMPLEN HAR VI FOKUSERAT PÅ KOLHYDRATMÄNGDERNA I DE OLIKA MÅLTIDERNA, DESSA ÄR INTE SOM SÅDANA NÅGRA REKOMMENDATIONS MÅLTIDER ENLIGT TALLRIKSMODELL.



”Ett lämpligt dagligt fiberintag är 25-35 gram.

Vid lunchen

| | | Kolhydrater |
|--------------------------------|----------|----------------|
| En tallrik fisksoppa (3 dl) | = | 16 gram |
| En skiva fullkornsrågbröd | = | 9 gram |
| Råkost 100 g | = | 6 gram |
| Ett glas mjölk (2 dl) | = | 10 gram |
| Sammanlagt | = | 41 gram |



spjälks upp i matsmältningen, förvandlas till glukos och sugs upp i blodet. De så kallade snabba kolhydraterna med högt GI höjer blodets sockervärden snabbare än långsamma kolhydrater med lågt GI. Ju lägre det glykemiska indexet är, desto jämnare förblir blodets sockervärden.

Paula Hakala på FPA:s forskningsavdelning, som är docent i näringsvetenskap och ledande forskare, säger att det glykemiska indexet stämmer ganska långt överens med kolhydraternas näringskvalitet. Fiberrika kolhydraters GI är oftast lägre än fiberfattiga kolhydraters. Men helt entydigt är detta ändå inte.

”Forskningsdata om kolhydraternas glykemiska index är så motsägelsefulla, att till exempel nuvarande näringsrekommendationer inte ger anvisningar om att följa indexet. Det skulle göra ätandet onödigt komplicerat”, säger Hakala.

Hon påminner om att kolhydraterna bara är en del av en hälsosam och mångsidig måltid.

”Hela måltidens sammansättning inverkar på hur snabbt och plötsligt blodsockernivån stiger. Matens näringsfibrer, protein och fetter fördröjer blodsockerhaltens ökning efter måltiden.” •



Vid mellanmål/ eftermiddagskaffe

| | | Kolhydrater |
|-----------------------|----------|------------------|
| En liten skiva bärpaj | = | 19 gram |
| En kopp mjölk | = | |
| (1,5 dl) | = | 2,5 gram |
| Sammanlagt | = | 21,5 gram |

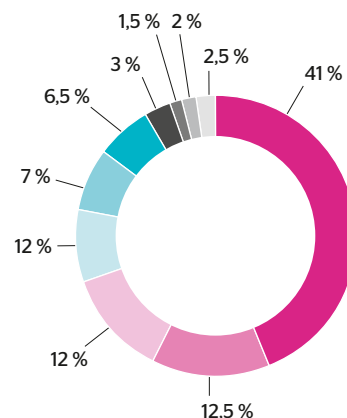
Ät godis bara då och då

Finländarna får den största delen av sitt kolhydratintag från bröd och andra spannmålsprodukter, mjölk, bär och frukter samt potatis och andra grönsaker. Detta är i linje med näringsrekommendationerna. En vuxen borde få 200-400 gram kolhydrater om dagen, beroende på energibehovet. Gällande spannmålsprodukter är det bra att välja alternativ som innehåller fullkornssäd. Användningen av baljväxter och nötter borde ökas betydligt. Socker, godsaker och choklad utgör en stor andel av finländarnas dagliga kolhydratintag, upp till 12 procent. Dessa tillför kosten mycket onödig energi, men bara lite nödvändiga näringsämnen.

Varifrån får finländarna sina dagliga kolhydrater?

- Sädesslag ■ Mjölk
- Frukter och bär
- Socker, godis och choklad ■ Potatis
- Drycker ■ Grönsaker
- Baljväxter och nötter
- Alkoholdrycker
- Övrigt

KÄLLA: FINRAVINTO-UNDER-
SÖKNING GJORD ÅR 2012
AV INSTITUTET FÖR HÄLSA
OCH VÄLFÄRD



”De bästa kolhydratkällorna är fullkornssäd, grönsaker, frukt och bär.

Vid middagen

| | Kolhydrater |
|------------------------|------------------|
| Köttmakaronilåda 300 g | = 27 gram |
| En stor tomat | = 5 gram |
| Ett glas mjölk (2 dl) | = 10 gram |
| Fruktsallad (2 dl) | = 16 gram |
| Sammanlagt | = 58 gram |

... Sanning eller sägen?

Docenten i näringsvetenskap **Paula Hakala**, ledande forskare på FPA, rättar myter om kolhydrater.

Det lönar sig att helt undvika kolhydrater.

Stämmer inte. Kolhydraterna är den viktigaste energikällan för organismen, och bland annat hjärnan behöver glukos för att fungera. Om glukos inte finns att tillgå i tillräcklig mängd, börjar kroppen bilda den av muskelvävnaderna. Ett tillräckligt kolhydratintag sparar alltså på muskelvävnaden. Kolhydrater behövs även fysiologiskt för att förbränna fetter. Utan kolhydrater bildas sura ketoniska ämnen vid nedbrytningen av fetter, och de rubbar den normala metabolismen.

Vitt bröd ökar risken för fetma.

Stämmer inte. Bröd är inte fetmabildande i sig. Det är fetmabildande endast om man äter det i alldeles för stora mängder, med mycket fett eller feta pålägg. Energihalten i ljust och

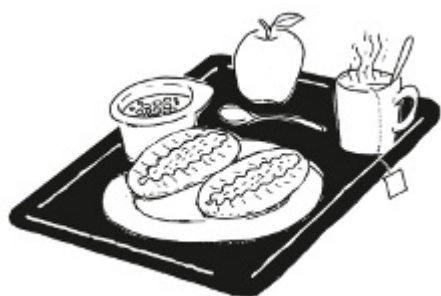
mörkt bröd är i samma storleksklass. Däremot lönar det sig att välja råg- och andra fullkornsbröd. Deras fibrer mätar en längre tid än vitt bröd. Dessutom innehåller fullkornsbröd vitaminer och mineralämnen.

Frukt innehåller mycket kolhydrater, det lönar sig inte att äta dem.

Stämmer inte. I frukter finns mycket näringsfibrer som hör till kolhydrater och som har många goda effekter på hälsan. Dessutom är frukterna utmärkta källor för vitaminer och mineralämnen samt flavonoider. Därför är det skäl att äta frukter mångsidigt varje dag.

En bantare ska inte äta potatis.

Stämmer inte. Liksom andra kan en bantare äta potatis som en del av en mångsidig måltid, kokt eller i mosform. Trots att det i potatisen finns snabba kolhydrater, fördröjs dess blodsockerhöjande effekt av andra ingredienser i kosten. En bantare bör emellertid undvika potatisrätter som stekts med mycket fett.



Vid kvällsmåltiden

| | Kolhydrater |
|---------------------------------|------------------|
| Två medelstora karelska piroger | = 32 gram |
| En naturell lättfil (200 g) | = 7 gram |
| Müsli (1/2 dl) | = 16 gram |
| Ett medelstort äpple | = 14 gram |
| En kopp te, med en tsk honung | = 5 gram |
| Sammanlagt | = 74 gram |

Mängden kolhydrater under dagens lopp sammanlagt = **249,5 gram**

UPPGIFTER OM NÄRINGSINNEHÅLL:
WWW.FINELI.FI

TEXT REBECA ROMERO
FOTO VARULEVERANTÖRERNA

SKIDAN HON SLINTER

Många väntar otåligt på den stundande skidsäsongen. Innan man ställer sig på skidorna lönar det sig att se över utrustningen. Nybörjaren gör klokt i att välja skidor för så kallad klassisk stil.



1 ZERO 70 ANTI-ICING SPRAY 50 ml, är en skyddande spray för bland annat ZERO-skidorna. Spracen skyddar vallningsfria skidor mot isbildning (även då botten har slipats med slippapper). Torkar på två minuter. 19,95 €. Swix. Prisma.



3 SKIDPAKETET ZERO är avsett för klassisk skidåkning. Skidornas glidegenskaper baserar sig på bottenmaterialet och inte på valla, vilket innebär att egenskaperna är bestående. Glidegenskaperna kan modifieras med slippapper. I skidpaketet ingår skidor (182–207 cm), stavar (135–175 cm) och pjäxor (herrarstorlek 41–46, damstorlek 37–42). 239 €. Fischer. Prisma.



2 EASY-SNABBGLID OCH EASY-SNABBFÄSTE appliceras på skidans glidyta med en svamp som finns i flaskan. Den flytande vällan säljs i flerskiktsflaska med säkerhetskork som håller vällan fräsch länge. 10,95 €. Start. Prisma.



4 AKTIVITETSARMBANDET mäter den förbrukade kalori-mängden under sträckan. Kal-kylen baserar sig på vikt, längd, ålder, kön och träningsintensitet. Armbandet mäter dessutom om träningen bränner fett eller höjer konditionen. Finns i blått och purpurfärg. 79,95 €. Polar Loop. Prisma.

5 ALPINA-SKIDPAKETET för damer och herrar innehåller vallningsfria skidor (167–207 cm) och pjäxor (storlek 36–46) för klassisk skidåkning. Setet är tillverkat i Finland. Pjäxorna har snölås och en läst som lämpar sig bra för finländsk fot. 249 €. Peltonen. Prisma.



PÅ JOBB HOS DIG

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



TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO SAMU PUURONEN

RAIJA SINIKALLIO, kundbetjäningsschef
Prisma Kajana, Handelslaget Maakunta

Smidiga stunder vid kassan

”Jag kom till Handelslaget Maakunta för 35 år sedan som sommarfågel. Efter flera år som expedit blev jag utnämnd till kundbetjäningsschef i ortens nya Prisma-affär. Under mina 20 år på Prisma har jag sett många kunder och anställda komma och gå och vårt kassasystem har förändrats och utvecklats avsevärt under åren. Förändringarna och mina mångsidiga arbetsuppgifter håller mig alert.

Min huvuduppgift är att ansvara för affärens kassafunktion. Jag gör upp arbetslistor, planerar kassaverksamheten och utbildar personalen. Snabb och effektiv kassafunktion kräver rätt bemanning i kassorna. Jag rör mig mycket bland kunderna och personalen för att följa med hur vardagen och arbetet förloper. Under julen och andra högsäsonger ökar expediternas arbetsbörda avsevärt.

Jag har fått utmärkelsen Ässächef för föredömligt och gott arbete, men erkänslan gäller naturligtvis hela teamet. Framgång och lyckad verksamhet förutsätter god sammanhållning och gott samarbete. Tack vare vårt goda arbetsklimat trivs alla på jobbet. Jag är särskilt nöjd när expediterna får beröm och god respons av kunderna. Då har vi verkligen lyckats i vårt värv.”



Förmåner i december

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

MÅNADENS FILM

Månadens film The Judge

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 1-31.12 i Finnkinobiografernas biljettkassor för 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Robert Downey Jr. spelar juristen Hank Palmer, som återvänder till sitt barndomshem till sin mors begravning. Palmer får veta att hans far (Robert Duvall), som är domare i staden, står misstänkt för mord. Palmer letar efter sanningen och hittar samtidigt tillbaka till sin familj. I biografierna 28.11.

Mer info: www.finnkino.fi

S-
Förmån
15 %



TEATER

December på Varkauden Teatteri

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Siivoton juttu (Smutsig historia) lö 27.12 kl. 13 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Vägen är lång från Frälsningsarméns brödkö till Mercedesens bakkbank, men Rane och Kokki kämpar på ändå.

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen Mistä rakkaus alkaa? (ung. Var börjar kärleken?) lö 27.12 kl. 18 för 30 e (norm. 33 e). Ej Bonus.

En inhemsk romantisk musikkomedi om arbetslöse Martti, som ärver en bostad i ett förfallet trähus.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Maailmanlopun hautaus-toimisto (ung. Begravningsbyrå vid världens ände) on 31.12 kl. 19 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Köpmansfärdigheter, politik och hallucinationer i ett hisnande paket. En berättelse om begravningsentreprenör Theodor Antti, som äntligen får en överraskande chans att bli förmögen.

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

S-
Förmån
3 €



S-
Förmån
4 €

Besiktningen på Lahtis stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin Katsastus (Besiktningen) på Juhani-scenen fr 5.12 och to 11.12 kl. 19 för 24 e (norm. 28 e), pensionärer 21 e (norm. 25 e) och studerande/arbetslösa 15 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

I pjäsen *Katsastus* buskör man med en äkta Hillmann i 70-talets Lahtis och i Uleåborg. Som bränsle flyter Irwin Goodmans och Rauli Badding Somerjokis musik spelad av ett liveband.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter: Telefonbokningar och biljettkassa ti-lö kl. 11-17, föreställningsdagar fram till pjäsens början, 0600 305 757 (1,53 e/min+lna). Biljetter även från Lippupistes verksamhetsställen, ingen försäljning via webben.
Förmånen gäller ej gruppbokningar.
Mer info: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

TEATER

Julrevy på Teatteri Provinssi

- Med S-Förmånskortet biljetter till julrevyn Pöihölä på Teatteri Provinssin Rikalascen för 22 e (norm. 24 e). Förmånen gäller t.o.m. 13.12. Ej Bonus.

Teatteri Provinssi, Rikalascenen,
Turuntie 1, Salo.
Biljetter: Teaterns biljettkassa, 044 052 0260, Salorankatu/Salo, ti-fr kl. 11-15, må stängt.
Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+lna) + expeditonsavgift. Biljetter som bokats via Lippupistes telefonservice kan även lösas ut i teaterns biljettkassa, då debiteras ingen expeditonsavgift.
Mer info: www.teatteriprovinssi.fi

S-
Förmån
2 €

STAND UP

Stand up med Mika Eirtovaara

- Med S-Förmånskortet biljetter till stand up-showen Mika Eirtovaara - NAURU pitkästä ilosta! för 26,50/21,50 e (norm. 28,50/23,50 e). Gäller fram till 13.12 och inkluderar expeditonskostnader. Ej Bonus.

Stand up-komikern Mika Eirtovaara bevisar att lång glädje inte alls leder till gråt, utan till en unik skrattupplevelse.

Turnéorter i december:

- on 3.12 Paviljonki, Jyväskylä.
- ti 9.12 Tammerforshuset, Tammerfors.
- on 10.12 Hyvingsalen, Hyvinge.
- fr 12.12 Kulturhuset, Helsingfors.
- lö 13.12 Lappeenranta, Villmanstrand.

Biljetter: Lippupiste, www.lippu.fi,
Biljettjänst, www.lippupalvelu.fi, R-kiosker.
Mer info:
www.suomenstandupclub.fi/mikaieirtovaara



S-
Förmån
2 €

MUSIK



S-
Förmån
5 €

Kuopio stadsorkester och Jarkko Ahola

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Jarkko Ahola - No limits to 4.12 kl. 19 i Kuopio Musikcentrum för 31,50 e (norm. 36,50 e). I priset ingår Kuopio Musikcenters serviceavgift 1,50 e/biljett. Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Jarkko Ahola och Kuopio stadsorkester bjuder publiken på symfonisk rock.

Kuopion Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 96100 (1,98 e/min+lna), Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna), www.lippu.fi
Mer info: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

Nordic Vocal Night på Logomo

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Turku Jazz Orchestra & Aili Ikonen: Ella! + Lina Nyberg Band (SWE) fr-lö 19-20.12 kl. 19 på Logomo i Åbo för 31,50 e (norm. 34,50 e). En biljett/S-Förmånskort. I priset ingår Lippupistes expeditionsavgift. Ej Bonus.

Samkonserten, som avslutar Flame Jazz, bjuder på suveräna röstvirtuosen Aili Ikonen som solist för Turku Jazz Orchestra. I den unika konserten får vi njuta av Ella Fitzgeralds låtar. Svenska Lina Nyberg och hennes orkester inleder den stämningssfulla kvällen.

Logomo, Logi 3,
Hampspinnaregatan 14, Åbo.
Biljetter: www.lippu.fi
Mer info: www.flamejazz.com, www.tjo.fi



S-
Förmån
3 €

UTSTÄLLNINGAR

Slaget vid Rilax på Forum Marinum

- Med S-Förmånskortet biljetter till utställningen Gangut-Rilax-Riilahti 1714, 300 år sedan slaget i Rilax på Maritima centret Forum Marinum: vuxna för 5,60 e (norm. 8 e), pensionärer, studerande och barn 7-15 år för 3,50 e (norm. 5 e). Utställningen äger rum t.o.m. 31.3.2015. Ej Bonus.

Ryska galärflottan lyckades passera den starka svenska segelflottan i vindstilla väder vid Hangö udd. Den lilla svenska kåren mötte de överlägsna ryska truperna 27.7.1714 norr om Hangö udd. Slaget vid Rilax (på ryska Gangut) anses vara den ryska flottans första seger.

Forum Marinums utställning om Rilax drabbning presenterar förutom det egentliga slaget också två regenter, Peter den Store och Karl XII. Utställningen berättar även om det Stora nordiska kriget och om soldaternas vardag och om vad striderna betydde för Finlands historia.



Maritima centret Forum Marinum,
Slottsgatan 72, Åbo.
Öppet: ti-sö kl. 11-18, må stängt.
Mer info: www.forum-marinum.fi, 02 267 9511.

S-
Förmån
1,50/2,40 €



S-
Förmån
5 €

Club For Five i Kalajoki kyrka

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Club For Fives konsert Jouluna 2014 (Julen 2014) i Kalajoki kyrka to 11.12 kl. 18 för 32 e (norm. 37 e). Ej Bonus.

Kalajoki kyrka, Etelänkyläntie 1, Kalajoki.
Biljetter: S-markett Kalajoki och Prisma Ylivieska.
Mer info: www.clubforfive.fi

UTSTÄLLNINGAR

Ateneum firar Sibelius

- Med S-Förmånskortet inträdesbiljett till Konstmuseet Ateneum för 11 e (norm. 12 e). Ej Bonus.

Sibelius och konstens värld är en storutställning som presenterar den samtida bildkonstens förhållande till kompositören och vice versa. Till Sibelius vänskapskrets hörde tidens betydande bildkonstnärer, men kompositören var också själv en inspirationskälla för konstnärer flera generationer framåt. På utställningen kan man se detta alltfrån Akseli Gallen-Kallelas målning *En Saga* (1894) till Eila Hiltunens *Sibelius*-monument, som såg dagens ljus 1967. Interaktionen mellan olika konststrukturer har varit uppenbar: bilden inspirerar musiken och tvärtom.

- Med S-Förmånskortet må 8.12 på Restaurang Tablo: notbakelse + ett glas mousserande vin 8 e (norm. 13 e). Ej Bonus.

Måndagen 8.12 kl. 14 får vi lyssna till FD Anna-Maria von Bonsdorffs kuratorföreläsning *Sibelius ja taiteen maailma* i Ateneumsalen

Konstmuseet Ateneum,
Brunnsgatan 2, Helsingfors.
Öppet: ti, fr 10-18, on-to 10-20,
lö-sö 10-17, må stängt.
Mer info: www.ateneum.fi

S-
Förmån
1/5 €

FÖR FAMILJER

Julfrid
på Högholmen

- Med S-Förmånskortet i Högholmens näthandel: 20 % förmån på årsbiljetten (norm. 20-50 e) samt växlande förmåner under december månad. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet varierande förmåner på Högholmens restauranger och i souvenirbutikerna. Ej Bonus.

Djuren i djurparken njuter av årets lugna sista månad på många olika sätt. Kattdjuren, som kommer från kalla områden i världen, får liv i sig när vädret blivit svalare. En del av de mindre djuren bor inomhus under vintern. Högholmen bjuder på utmärkta förhållanden för en vinterutflykt långt från stadens sus och dus och de stressiga julförberedelserna. Välkommen att se hur djuren lever på vintern! Genom att följa vinterrutten kan du bekanta dig med djuren på ett helt nytt sätt. Missa inte heller Högholmens traditionella julkalender.

Högholmens djurgård,
Blåbärslandsstigen 12, Helsingfors.
Öppet varje dag: januari-mars kl. 10-16,
i april och i september kl. 10-18,
maj-augusti 10-20,
oktober-december kl. 10-16.
Högholmen håller öppet varje dag
i december utom på julaftonen.
Mer info och undantagstider:
www.korkeasaari.fi

S-
Förmån
20 %



PÅ RESA



S-
Förmån
8,50 €

Dröj lite längre i Stockholm

- Med S-Förmånskortet Viking Lines hotellpaket till Stockholm på frsö-övernattnings t.ex. 105,50 e/person i dubbelrum (norm. 114 e). Förmånen gäller t.o.m. 21.12 på Clarion Hotel Stockholm Bonus på hela resans pris.

I priset ingår ditresa Åbo-Stockholm i hyttkategori B, morgonavgång, övernattnings i Standard-rum (frukost ingår) samt returresa Stockholm-Åbo i hyttkategori B, avgång på kvällen. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls. Hör dig även för avgångar från Helsingfors.

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

Eckerö Lines
operaresa till Tallinn

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines Carmen-operaresa to-fr 29-30.1.2015 för 91 e/person (norm. 98 e). Övernattning på Original Sokos Hotel Viru. Bonus på resans pris.

I priset ingår 1 natt i dubbelrum på Original Sokos Hotel Viru (frukost ingår), biljett till operan Carmen på Estonia-teatern och båtresa tur-och-retur med finländska m/s Finlandia.

Bokningar och mer info: www.eckeroline.fi, 0600 43 00 (1,75 e/samt.+lna/msa).

S-
Förmån
7 €

Sightseeing i Helsingfors

- Med S-Förmånskortet följande förmåner på stadsrundturerna: vuxna 24 e (norm. 29 e), barn 7-16 år 14 e (norm. 15 e), barn 2-6 år 10 e (norm. 11 e). Förmånen är hushållsspecifika. Ej Bonus.

Helsinki Panorama Sightseeing är ett trevligt sätt att bekanta sig med sevärdheterna. Rundturen är som ett hörspel: musiken och ljudvärlden flätas samman med historia och viktiga händelser. Man kan lyssna till det intressanta referatet via hörlurar på 11 olika språk och även på Helsingforsslang. Start från Fabiansgatan varje dag kl. 11 (ej 24-26.12).

Biljetter och mer info: www.stromma.fi/s-etu

S-
Förmån
1/5 €

Påskresa till vårliga
Schwerin i Tyskland

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas påskresa till Schwerin i Tyskland: en dryckeskupong avgiftsfritt (norm. 3,50 e) på Finnlines-båten. Bonus på resans pris.

Påskresa till Schwerin i Tyskland och till Östersjökusten 3-9.4.2015 från 920 e/person från Helsingfors. I priset ingår båtresa H:fors-Travemünde-H:fors i vald hyttkategori, busstransport i resemålet enligt färdprogrammet, finskspråkig reseledares tjänster fr.o.m. Helsingfors och till Helsingfors, inkvartering i delat dubbelrum, frukost, 2 x tidig middag, 1 x lunch, lokal guidning i Schwerin, Rostock och Wismar, resa med tåget Molli Bad Doberan-Kühlungsborn, inträdesavgift och guidning i Schwerins slottsmuseum och i Bad Doberans domkyrka samt infomaterial och kartor över

S-
Förmån
3,50 €



städerna Schwerin, Rostock och Wismar. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/paasiaismatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min., från mobiltelefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min.). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokning via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

PÅ RESA



DEUTSCHE ZENTRALE FÜR TOURISMUS EV / JOCHEN KEUTE

S-
Förmån
3,50 €

Resa i Luthers fotspår

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas Tysklandsresa i Luthers fotspår: en avgiftsfri dryckeskupong på Finnlines-båten (norm. 3,50 e). Bonus på resans pris.

Resan i Luthers fotspår – pärlorna i de tyska Luther-städerna 16-23.5.2015 från 1177 e/person från Helsingfors. I priset ingår busstransporter enligt reseprogrammet, båtresor H:fors-Travemünde-H:fors med Finnlines i vald hyttkategori, inkvartering i delat dubbelrum, frukost, 4 x lunch, 1 x kvällsmål, guidade rundvandringar enligt programmet, inträdesavgifter enligt programmet, städernas kulturavgifter och finskspråkiga guidetjänster fr.o.m. H:fors och till H:fors. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min, från mobiltelefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

PÅ HOTELLET

Ledig jul på Bomba i Nurmes

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket till Break Sokos Hotel Bomba 23-26.12 från 305 e/person/3 dygn i dubbelrum (norm. 361 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, fri användning av spa-avdelningen samt julfika och julprogram.

Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, Nurmes.
Bokningar och mer info:
010 783 0450, myynti.bomba@sokoshotels.fi

S-
Förmån
56 €

S-
Förmån
4,25 €



Tulpanresa till Holland

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas tulpanresa till Holland: kaffe/te och äppelpaj avgiftsfritt i Keukenhof (norm. 4,25 e). Bonus på resans pris.

Tulpanresa till Holland 20-27.4.2015 från 823 e/person från Helsingfors. I priset ingår busstransporter enligt reseprogrammet, båtresor H:fors-Stockholm, Malmö-Travemünde och Travemünde-H:fors enligt programmet i 2-personers hytt, 3 x övernattnings på NH Utrecht Hotell i delat dubbelrum, frukost, inträdesavgift till Diamantmuseet, guidad kanalkryssning i Amsterdam, guidad utflykt till Clara Maria ysteri, där det serveras en sopplunch, guidad utflykt och inträde till Keukenhof blomsterpark samt finskspråkiga guidetjänster fr.o.m. H:fors och till H:fors. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min, från mobiltelefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

PÅ HOTELLET

Fira jul i Åbo

- Med S-Förmånskortet inkvartering på hotellet Radisson Blu Marina Palace i Åbo från 51 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 55,50 e). Förmånen gäller t.o.m. 30.12.

I priset ingår inkvartering, frukost och julaftonens program.

- Med S-Förmånskortet julbordet på Marina för 46 e (norm. 51 e). Förmånen gäller serveringen 24.12 kl. 13-17.30.

Radisson Blu Marina Palace, Slottsgatan 32, Åbo.
Bokningar och mer info: www.radissonblu.fi, 020 123 4710 (via fast anslutning 0,0835 e/samt.+0,0702 e/min, via mobiltelefon 0,0835 e/samt.+0,1717 e/min).
Julbordsreserveringar:
www.raflaamo.fi/turku, 020 123 4710

S-
Förmån
4,50/5 €

PÅ HOTELLET



S-
Förmån
4,50 €

Färdig jul i Nyslott

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket till Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott 21-28.12 från 34,50 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 39 e).

I priset ingår inkvartering i dubbelrum, frukost och användning av julbastu.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Nyslott.
Bokningar och mer info (även julfika):
www.sokoshotels.fi, 015 20 203, sales.suor-savo@sok.fi, må-fr kl. 8-16.
Bokningskod: JOULU

S-
Förmån
2/4,50 €

Paula Koivuniemi på Restaurang Puikkari

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Paula Koivuniemis konsert fr 12.12 på Restaurang Puikkari i Kuopio för 20 e + expeditionsavgift (norm. 22 e). Ej Bonus.

Dörrarna öppnas kl. 22 och showen börjar kl. 24. Åldersgräns 18 år.

- Med S-Förmånskortet festpaket på Original Sokos Hotel Puijonsarvi från 60 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 64,50 e). Begränsat antal rum.

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till Restaurang Puikkari.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Restaurang Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Biljetter: www.tiketti.fi
Mer info: www.paulaikoivuniemi.fi, puikkari@sok.fi
Mer info om festpaketet och bokningar:
010 762 9500 (0,0828 e/samt.+0,1199 e/min), sales.kuopio@sokoshotels.fi

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Motionera hos EasyFit

- Med S-Förmånskortet andra månaden på gymmet avgiftsfri (norm. från 29,90 e). Gäller nya kunder som träffat ett avtal under perioden 1-7.12 på något av EasyFit-gymmen i Finland. Visa upp S-Förmånskortet när du avhämtar Easy Wellness-nyckeln.

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

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

S-
Förmån
29,90 €



S-
Förmån
10 %



Få styr på familjens vardag

- Med S-Förmånskortet i Röda Kors butiken familjekalendern Perhekalenteri 2015 för 15,21 e + expeditiionsavgift (norm. 16,90 e + expeditiionsavgift). Ej Bonus.

Väggkalendern, med Virpi Pekkals trevliga illustrationer, håller familjemedlemmarnas hobbyer och program ajour. Genom att handla Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

Beställningar:

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

NYHETER

Sokos Hotellen fyller 40 år

Sokos Hotels-kedjan fyller 40 år i år. Jubileums-året till ära har en historik över kedjans mångskiftande skeden lagts ut på hotellens webbplats. Historiken finns till påseende på adressen: sokoshotels.fi/historia.

I fortsättningen är avsikten att årligen samla in historiska data i olika former om Sokos Hotels i samarbete med Hotell- och restaurang-museet. På det sättet sparas kommande historia till senare generationer.

Jubileumsåret till ära erbjuder Sokos Hotels ett ännu bättre förmånspris då kunden betalar i förskott: ägarkunderna får 20 procent rabatt på rumspriserna, då bokningen och betalningen görs 14 dygn i förväg.

Sokos Hotels är den mest kända och den största hotellkedjan i Finland. Till kedjan hör över 50 hotell i Finland, Tallinn och S:t Petersburg.



SOK

NYHETER



Kommerserådets minnen

Kommerserådet Arto Arvonens minnen från karriären publicerades i oktober i anslutning till S-gruppens Johtajaveteraanit ry:s 60-års jubileum.

Boken *Kauppaneuvoksen kädenjälki - Arto Arvonens uramuistelmia S-ryhmän vuosilta 1966-2004* (minnen från karriären i S-gruppen under åren 1966-2004) pejar synvinklar på hans ansvarsfulla och utmanande arbete som ledare inom gruppen under 1970-2000-talen. Verket skildrar i huvudsak Arvonens period som VD för Salon Seudun Osuuskauppa. Som bokens röda tråd fungerar Arto Arvonens egna memoarer. Ett fördjupat perspektiv ger intervjuer gjorda av Kristiina Tammitie som redigerat boken.

Boken kan beställas till ett pris om 30 euro inkl. expeditionskostnader på adressen arto@arvonens.name.

Nya Ässäplaner

Marttilan koulu i Sastamala och Ylämyllyn koulu i Joensuu har fått nya idrottsplaner som invigdes i september och Loviisan Suomenkielinen koulukeskus fick en allaktivitetsplan som invigdes i oktober. Ässäplanen i Sastamala är den sjunde planen inom Pirkanmaan Osuuskauppas verksamhetsområde och Ylämylly-planen den andra Ässäplanen inom Pohjois-Karjalan Osuuskauppas verksamhetsområde. Planen i Lovisa är den andra Ässäplanen inom Varuboden-Osla Handelslags verksamhetsområde.

Ässäplanen är en del av S-gruppens och Finlands Bollförbunds riksomfattande samarbete. I hela landet finns nu 36 planer. Målet för kommunerna, Finlands Bollförbund och S-gruppen är att bygga hundra allaktivitetsplaner på lågstadiernas gårdar runtom i landet. Dessa allaktivitetsplaner används både under skoltiden och på fritiden.

TEXT REBECA ROMERO

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



Stöd till lokala produkter och tjänster

Koillismaan Osuuskauppa är med och bygger upp sin regions identitet. Lokala företag och produkter samt den regionala turismen spelar en stor roll i andelshandelns verksamhet. Andelshandeln sysselsätter cirka 300 personer året runt.

Koillismaan Osuuskauppa är verksam inom nordöstra Österbottens ekonomiska region, i städerna Kuusamo och Kemijärvi samt kommunerna Taivalkoski, Posio, Salla, Savukoski och Pelkosenniemi. Den har 12 200 ägarkunder och sysselsätter för närvarande cirka 300 personer året runt.

”Vi bor i en region där turismen inverkar starkt på efterfrågan. Under turistsäsongerna kan antalet anställda öka betydligt”, säger Koillismaan Osuuskauppas VD **Henrik Karvonen**.

Koillismaan Osuuskauppas verksamhet bygger på en stark regional identitet. Lokalt producerade produkter spelar en viktig roll i denna verksamhet.

”Vi är den största försäljaren i regionen av lokala produkter. Vi har systematiskt utvecklat försäljningen av både små och stora lokala producenters produkter i dagligvaruhandeln och restauranghandeln.”

Koillismaan Osuuskauppa har sammanlagt 18 verksamhetsställen.

Bland S-gruppens kedjor är Prisma, S-market, Sale, ABC och Sokos Hotels representerade.

Med i verksamheten är även S-Rauta, Stemma, Ruka Ski Chalets-lägenhetshotell, Koillismaan Auto samt den lokala befolkningens glädjeämne resaurang Rukan Kuksa.

”Rukan Kuksa, som specialiserat sig på regionala maträtter, har på en kort tid blivit en av hela traktens populäraste restauranger, tack vare sina läckra lokala rätter. Vi är stolta över våra egna produkter och anser att vår uppgift som andelsverksamhet är att fungera som ett skyltfönster för de lokala aktörernas fina produkter.”

Koillismaan Osuuskauppa stöder även regional idrott, kultur, evenemang och föreningsverksamhet, till vilka den donerar sammanlagt 150 000 euro varje år.

”Dessutom deltar vi aktivt i gemensamma aktioner med vår egen arbetsinsats. Vi är en av dem som bär det största samhällsansvaret i vår region.” •

TEXT KRISTIINA TAMMITIE
FOTO JAAKKO TÄHTI

Lokala och självgjorda produkter på ABC

I ABC-trafikbutikerna finns nu flera rätter än tidigare som tillagats med lokala råvaror samt produkter som är självgjorda eller piffats upp på stället.

På ABC får man alltid likadana maträtter, aldrig någonting annorlunda.

Detta påstående beskriver bra en uppfattning som envist sitter kvar. Verkligheten är dock en annan.

”Användningen av lokala råvaror och husets egna produkter har nu lyfts fram mer än tidigare i ABC-trafikbutikerna. Kedjans sortiment kompletteras på olika produktområden av husets produkter och lokala produkter, genom vilka vi erbjuder mer omväxling i de olika verksamhetsställenas urval”, berättar utvecklingschefen **Taina Pennanen** på ABC:s kedjeledning.

Självlagade rätter i det egna köket är en växande trend på ABC.

”Till exempel bland kaffebrödet i våra vitriner har 80 % bakats och gräddats på plats.”

Lokala råvaror

I ABC-trafikbutikerna som drivs av andelslaget Keskimaa i mellersta Finland, går de lokala produkterna, utvecklingen av egna recept och kedjeverksamheten hand i hand.

Kaffebrödet, buffén och à la carte-listan utökas i alla Keskimaa ABC-trafikbutiker genom att kedjans goda bassortiment kompletteras med egna maträtter och kaféprodukter till vilka man har använt lokala råvaror. Till exempel ABC Joutsa och ABC Keljonkangas bjuder på flera lokala maträtter. ABC Vaajakoski har en egen Bakery-produktlinje, i vilken produkterna tillreds medan kunderna ser på.



”Vi samarbetar med tiotals leverantörer i mellersta Finland. Våra partner är bland annat bagerier, fiskare, köttförädlare, bärghärdar samt grönsaks- och rotfruktsodlare som är verksamma i landskapet”, berättar utvecklingschefen **Risto Hänninen** på Keskimaa ABC.



Kunderna berömmar

Självgjorda produkter – ända från själva receptet – som använder lokala råvaror, har förbättrat kundnöjdheten och ökat antalet positiva kommentarer från kundernas sida.

”Den respons vi fått har tydligt visat att kunderna uppskattar att våra trafikbutiker skiljer sig från varandra. Den lokala prägnen får och ska synas både i tillredningen och i produkterna”, betonar **Jouko Järvenpää**, trafikbutikschef på ABC Keljonkangas.

Att själv få utveckla produkterna och tillreda dem har även ökat ABC-medarbetarnas arbetsglädje.

”En kock som har bakat husets paj enligt eget recept och tillrett en maträtt av lokala råvaror, känner äkta stolthet över sitt arbete och sin yrkeskunskap – i synnerhet om en kund berömmar matens färskhet, smak och kvalitet.” •

LÄSARTÄVLING

Tyck till och vinn Lego-produkter

Bland deltagarna i december månads läsartävling lottar vi ut tre paket med Legoprodukter, som bjuder på roliga lekar i många timmar. Vinnaren får välja sin favorit bland tre olika paket: Friends Heartlakes köpcentrum (åldersrekommendation 7-12-åringar), Legends of Chima Flygande Fenix eldstempel (9-14-åringar) eller Duplo Stor bondgård (2-5-åringar).



Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller posta svarkortet senast **15.12.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 12/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarnas namn publiceras i nr 2/2015.

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

Vilken av artiklarna i denna tidning

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

Vinsten i oktobernumrets läsartävling, kattmatpaketet, gick till Markku Nikander (Halikko). Gratulerar vinnaren! I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyvä och HOK-Elanto Yhteishyväns läsare. Oktobernumrets favoritartikel handlade om sällskapsdjurens hälsofrämjande effekter.

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 adress tjänst, uppdateras adressen automatiskt och du behöver inte göra en separat anmälan om adressändring till oss. I annat fall, vänligen kontakta S-gruppens verksamhetsställe. Du kan kontrollera din adress via Oma S-kanava (www.s-kanava.fi).

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

Observera:

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

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

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

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

samarbete

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 Ovaskainen

Mediechef Kristiina Lindh (alternerningsledig)

Konceptchef Tanja Kallio

Konceptchef/mat Sanna Autio

Producent Enna Koivunen

Webbproducenter Mari Koski och Jenni Saarilahti

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonssökning Maija Owie

REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

E-post fornamn.efternamn@alma360.fi

Konceptchef Kaisa Mikkola

Producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Pauli Salmi

Bildredaktör Sarri Kukkonen

Omslagsbild Miika Kainu och Pauli Salmi

TRYCKERI Hansaprint/SA 12/2014

REPRO Aste Helsinki Oy



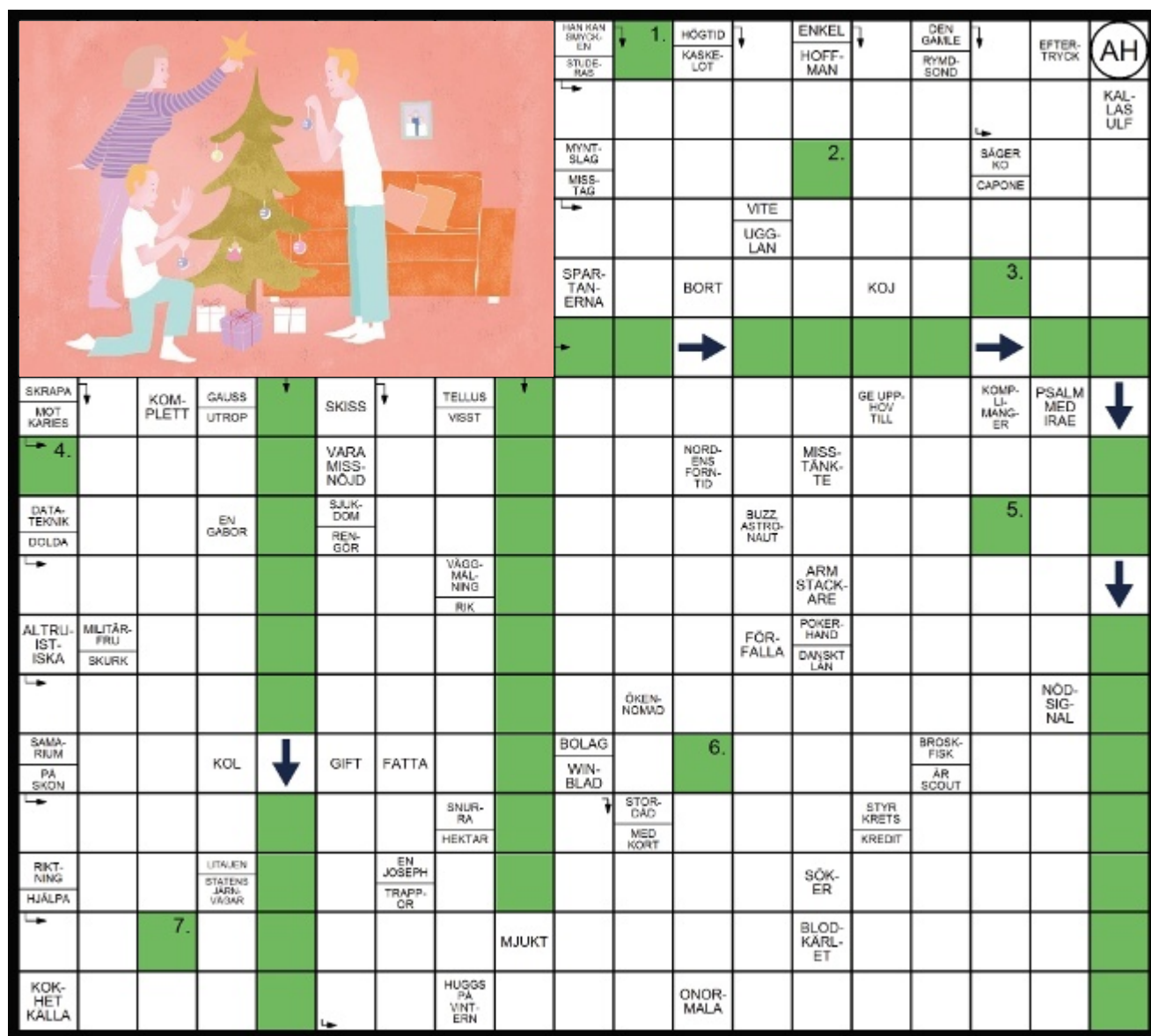
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 1/2015 utkommer 29.12.2014 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen www.yhteishyvä.fi/live. Januariumret utkommer endast som elektronisk version.

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

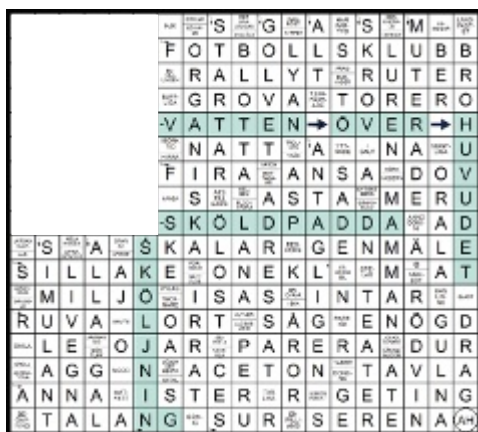
Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



**Lösning
10/2014:**
Nyckelordet:
LUFTSLOTT

**Vinnare
i Bildkryss
10/2014:**
Karin Lindholm
(Hangö), får
S-gruppens
presentkort
värt 40 euro.

Gratulerar!



NYCKELORD 12/2014:

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

Svara senast **15.12.2014** på blanketten som finns på webbadressen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 12, PB 77, 00002 Helsingfors.

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

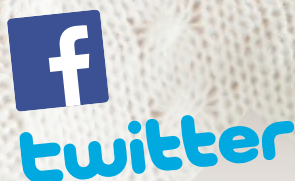
Kom ihåg att ange ditt namn och din adress.

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



**DELTA I EN KUNDPANEL
TYCK TILL**

På S-kanava betjänar vi dig också på svenska
(du kan delta i kundpaneler och tycka till).



**DISKUTERA OCH
FÖLJ MED**



S-blogit.fi

**BEKANTA DIG
MED S-BLOGGARNA**

**SE VAD SOM
HÄNDER I S-GRUPPEN**



**FÖLJ OCH KOMMENTERA!
S-GRUPPENS VERKSAM-
HETSSTÄLLEN**

Tyck till och delta, som ägarkund kan du påverka.

En av ägarkundsrelationens fröjder är att man har möjlighet att påverka sitt eget handelslags verksamhet. Du kan delta och påverka med alldeles enkla vardagsgärningar. Direkt kundrespons är naturligtvis alltid välkommen.