

DUKNING FÖR TVÅ
Pollo limonello och
annan kärleksmat
i hemmaköket

LADUGÅRDENS INFLUENCERS
Mjölkbonde berättar
på TikTok om varifrån
maten kommer

FINLANDS STÖRSTA
Logistikcentralen
i Sibbo är som tagen ur
en science fiction-film

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

1 / 22

Natur- kraft

DET ÄR TILLÅTET ATT PRATA
OM SEX. VÄRLDENS MEST INTIMA
SAK HAR ALLTID OCKSÅ VARIT
EN SAMHÄLLELIG FRÅGA.



REDAKTION SOK

Chefredaktör, tf Anne Sassi
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef, tf Satu Savela
Innehållschef, mat, Sanna Autio

UTGIVARE

Centrallaget för
 Handelslagen i Finland (SOK)
Direktör för medieverksamhet
 Anne Sassi

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

yhteishyva.toimitus@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen

Ägarkundstjänsten

010 765 859

(0,084 euro/min.)

www.s-kanava.fi

hjälp i alla frågor som gäller
 ägarkundsrelationen.

Adressändringar

uppdateras automatiskt via
 befolkningsdatasystemet.

Avbrott i utdelningen

av tidningen ska anmälas till
 ägarkundstjänsten eller på
 www.s-kanava.fi.

REDAKTION SANOMA

Art Director Leena Majaniemi

Ansvarig producent Leila Mehto

Grafiska formgivare

Reeta Kukkola och Laura Savioja

TRYCKERI

PunaMusta Media

118:e årgången

Samarbete utkommer

sex gånger per år.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 47 244 (LT 2020)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Kreetta Järvenpää



Foto Mikko Hannula och SOK

välkommen

Butiksfröstandarna i handelslaget Kymenlaakson osuuskaspa på besök i en andelshandel i Tartu. Under tiden mellan krigen publicerade tidningen Yhteishyvä artiklar om den kooperativa verksamheten i Estland.



Huden minns

”Jag har det hela tiden i tankarna. När jag åter kan jag glömma det för en stund”, svarade en över 65-årig singelman i en enkät om sex och sexualitet som tidningen Yhteishyvä har låtit göra. Det är ett ställningstagande som utstrålar både livsglädje och -hunger om något!

När vi på redaktionen fick veta att Prisma kommer att lansera sexleksaker för vuxna i sin webbutik konstaterade vi att det är dags att ta upp ämnet. Inte för att det inte pratats tillräckligt om sex i dagens samhälle. Sexualiteten tränger sig på från alla håll och med hjälp av den säljs vad som helst när som helst.

Så sent som under det förra århundrandet var situationen den motsatta. Det pratades inte högt om sexualitet och det fanns inte heller någon vettig information tillgänglig. Bland annat att kvinnan är sexuellt passiv ansågs vara ett biologiskt faktum. De liberala attityderna till sexualitet har gått hand i hand med jämställdhets- och människorättsfrågor. I takt med att rättigheterna har förbättrats har attityderna till sexualitet börjat handla om njutning och glädje. I dag upplevs sexualiteten vara en viktig del av välbefinnandet och hälsan.

DET STÄNDIGA PRATET om sex och idealet om en maximal sexuell frigörelse kan dock även ge upphov till upplevelser av otillräcklighet. Sexualiteten är ett känsligt och sårbart område. Om frigörelsen innebär att utöva hälsosamt sex som leder till orgasm en gång i veckan måste den också innebära frihet från tvång att utöva sexualitet. Vars och ens eget sätt att vara måste vara tillräckligt

även inom detta område. Det viktigaste är väl ändå att lära sig att identifiera och uttrycka sina önskemål, behov och gränser. Öppenhet är inte synonymt med gränslöshet.

Sexualupplysningen i skolan och hemmet har i långa tider fokuserat ganska ensidigt på att förebygga graviditet och könssjukdomar. Lyckligtvis håller detta gradvis på att förändras. En sexualitet som byggs upp kring förbud och skam tjänar ingen.

Förhoppningsvis har vi ytterligare en ny frigörelse framför oss, nämligen att vi slutar att intellektualisera sexualiteten. Sexualitet är så mycket mer än sex och välbefinnande (även om det också ingår). I sin bästa form är den en naturkraft, en del av kreativiteten, en del av energin, ett livselixir. Sexualitetens roll i livet varierar beroende på ålder, hälsa, livssituation och mänskliga relationer. Beröringens kraft försvinner dock aldrig. Huden minns.

SANNA SUOKKO
 Redaktionschef





Färska bär, butiksgräddade Rostis och sushi är fjolårets livsmedelsfavoriter, s. 4.



Tillaga enkel och läcker kaffeglass som dessert till en romantisk måltid, s. 14.



Mervi Pasanen köpte armband som passar till hennes forntidsdräkt för sin Bonus, s. 38.

Återkommande

41 Kähkönen
50 Kryss
51 Förmåner till dig

Enligt vår läsarenkät är sexualiteten en stor källa till glädje, s. 6.



Innehåll ¹/2022

4 Nu är det inne med färdigmat, frukt och grönt

Riktigt trendigt inom matvärlden just nu är att maten ska vara enkel och bjuda på upplevelser.

5 "Smärtorna och värken blir kvar i vaken"

Vinterbadandet har stärkt relationen mellan far och dotter.

6 Lustens intima historia

Attityderna till sexualitet har börjat omformas från ett begränsat, tigandets klimat mot frihet och mångfald.

14 Kärleksmat och kvalitetstid

Hämta läckra idéer från restaurangvärlden och laga god mat tillsammans till bara er två.

21 Ät gott hemma

Baka mjuka semlor och ta del av trevliga djupfrysta nyheter.

23 Fruktfrossa

I fjol köpte finländarna över 130 miljoner kilo frukt i S-gruppens butiker.

24 Facebookande mjölkbonde

Mjölkbonden Liisa Vuorela vill ge finländarna information om livsmedelsproduktionen.

27 Nyfiken och lärtaktig

Kökschefen Janne Tihtonen tror att den goda stämningen i köket även avspeglas på matgästernas tallrikar.

28 Fallero fick finländarna på fall

Vinnaren i tävlingen Suomalainen menestysresepti förväntades bli en succé, men den stora åtgången var ändå en överraskning.

34 När en anhörig avlider

S-Bankens experter berättar hur ärendena kan skötas med banken när en anhörig har avlidit.

38 Järnålderskvinnan pryde sin klädsel med smycken

Mervi Pasanen från Lahtis använde sin Bonus till att köpa armband som tillverkats enligt en historisk modell.

40 Manlig kompis som förebild

Matti Eve har varit manlig kompis i sex år till Vincent som går i årskurs fem.

44 Varugalaxen

Fotografen Joel Karppanen har tagit del av Inex Partners toppmoderna logistikcentraler.



häng med

NU ÄR DET INNE MED FÄRDIGMAT, FRUKT OCH GRÖNT

Riktigt trendigt inom matvärlden just nu är att maten ska vara enkel och bjuda på upplevelser. Enligt S-gruppen avspeglas välmående och hållbarhet i finländarnas matinköp.

text ANU VALLINKOSKI foto PÄIVI RISTELL



Frön har hittat sin plats i finländarnas kost.



1 Enkelt ska det va'

Finländarna uppskattar i allt högre grad att matlagningen går snabbt och enkelt. Färdigmaten säljer bra. Särskilt fenomenet grocerant har blivit vanligare, dvs. att bland annat färdiga rätter av restaurangkvalitet säljs i matbutiker. Trenden med enkla lösningar avspeglas även i att webbhandeln har ökat i popularitet. Webbhandeln med livsmedel har ökat kraftigt under de senaste 1,5 åren.

2 Sushi är den nya pizzan

Sushigränsen flyttar sig hela tiden längre norrut. Den japanska delikatessen har ökat explosionsartat under coronatiden, med närmare 2 000 procent. Den enorma ökningen kan åtminstone delvis förklaras av att allt fler matbutiker säljer sushi som tillagats på plats. Vid sidan av denna traditionella japanska maträtt blir även andra etniska smaker allt mer populära bland finländarna.

3 Vegoboomen fortsätter

Segertåget för växtproteinbaserade produkter går vidare. Majoriteten av finländarna identifierar sig numera som flexitarianer, dvs. de betonar grönsaker i sin kost, men säger inte helt nej till kött. Allt fler äter med andra ord vegetabiliskt protein i stället för kött. Även detta år

förväntas ett antal vegoprodukter lanseras som utmanare till de befintliga produkterna på marknaden. Finländarnas vilja att testa nya produkter gör också att olika vegetariska produkter ökar i popularitet.

4 Välmående och läckra smaker av frukt och grönt

Nu köper många produkter som främjar välmåendet, som närings-tillskott, vitaminberikat vatten och så kallad superfood. Till de särskilt näringsrika superlivsmedlen hör linfrön och linfröolja.

Till samma välmåendetrend hör även att frossa i läckra smaker från frukt- och grönsaksavdelningen. Försäljningen av bär har ökat med en femtedel. Smoothies av färska frukter och grönsaker är populära, liksom specialfrukter som exempelvis sockervaddsdruvor.

5 Bakningsivern håller i sig

Under coronanedstängningen var det många finländare som blev intresserade av bakning, och för många har bakning blivit en vana. Bland produkterna i mjölhyllan har efterfrågan på särskilt mjölblandningar ökat. Olika pizzamjöl hör till de mest populära blandningarna.

Källa: Antti Oksa, försäljningsdirektör för dagligvaruhandeln inom S-gruppen



Rostis hör till de mest populära mellanmålen bland butiksgräddade produkter.

Försäljningen av alkoholfria bryggeridrycker ökade under ett år med över 50 procent.



Kari och Sarah Ås
vinterbadar tillsam-
mans när Sarah
besöker Karleby.
Båda har tagit medalj
i FM i vinterbad.

"SMÄRTORNA OCH VÄRKEN BLIR KVAR I VAKEN"

Vinterbadandet har stärkt relationen mellan pappa Kari Ås och dottern Sarah Ås. Båda upplever att det kalla vattnet fungerar som ett naturligt sömnmedel.

"NÄR JAG TESTADE vinterbad för första gången 2004 gav de mer erfarna vinterbadarna mig rådet att klä mig varmt efter badet. Det var ett bra tips. När du kommer upp ur vattnet känner du dig så varm att det är lätt hänt att du förfrysas dig obemärkt. Numera vinterbadar jag ett par, tre gånger i veckan vid Palmahovi som upprätthålls av vinterbadsföreningen Kuutit. Vinterbad fungerar som medicin mot alla slags krämpor. Du behöver inte ta några piller, smärtorna och värken blir kvar i vaken. Jag och min dotter Sarah cyklar runt till nya vinterbadställena och sedan tar vi ett dopp i vaken. Till exempel på Sarahs hemort Tammerfors, Finlands vinterbadshuvudstad, har vi testat de olika vinterbadställena på detta sätt. Det gemensamma intresset har stärkt vår relation."

Pappa Kari Ås, 67, Karleby

"PAPPA HAR i många år vinterbadat klockan sex på julaftonsmorgonen. Jag och mina syskon tyckte att han var galen, men till sist bestämde vi oss för att testa tillsammans med pappa. Jag tänkte att det blir en engångsföreteelse, men jag föll pladask. Vinterbad är ett utmärkt sätt att ge utlopp för stress som jag upplever i mitt arbete som sjukskötare. Jag får en euforisk känsla och sover bättre. Vinterbad handlar också om gemenskap. I bastun diskuterar vi allt mellan himmel och jord, endast politik och religion är förbjudna diskussionsämnen. TV-program och vädret är populära ämnen eftersom alla har en åsikt om dem. Jag har försökt locka med min sambo på vinterbad, men under 13 års tid har jag endast lyckats två gånger."

Dotter Sarah Ås, 37, Tammerfors



tema | *Sexualitet*

LUSTENS INTIMA HISTORIA

Attityderna till sexualiteten har förändrats. Genom att betoningen numera ligger på njutning och frihet är sexualiteten inte längre ett lika skambelagt ämne som det inte talas högt om. Numera uppfattas sexualiteten som en del av det holistiska välbefinnandet.

text KAISA HAKO foto KREETTA JÄRVENPÄÄ

”Alla har en åsikt om den.”

Sexualiteten finns överallt. Tidningsrubriker, bloggar och sociala medier fylls av snack om sexualiteten, och utbudet av böcker som tar upp ämnet har formligen exploderat. Totalt 66 böcker som behandlar ämnet sexualitet kom ut i Finland på 1980-talet, och på 2010-talet var motsvarande siffra 536.

”En av dagens trender är att intellektualisera sexualiteten och att ta kontroll över den med hjälp av ord”, säger **Marika Haataja**, doktor i samhällsvetenskaper och kulturhistoriker.

Låt oss föreställa oss att vi befinner oss i början av förra århundradet, i motsatt situation. Det pratades inte högt om sexualitet och det fanns ingen vettig information tillgänglig. Tonen i de få sexhandböcker som fanns var pryd, till och med urskuldande.

Enligt den officiella definitionen var sexualiteten avsedd för den äktenskapliga sängen mellan en man och en kvinna, i reproduktionssyfte.

Men sexualiteten är en naturkraft som var svår att hålla inom de givna ramarna. Vissa vågade tillfredsställa sina drifter mer fritt, men särskilt för kvinnor och för sexuella minoriteter kunde följden vara fördömande, skam och ångest. Försök till sexuell frigörelse var att ta stora risker i ett samhälle där kvinnan vanligen var ekonomiskt beroende av sin man och ensamförsörjare hade en svag ställning. För homosexuella relationer utdömdes fängelsestraff enligt 1800-talets strafflag.

Ändå fanns det människor som ville vara före sin tid.

Haataja berättar om **Elvira Willman**, kvinnosaks-kvinna i början av det förra seklet, som offentligt försvarade kvinnans rätt till sexuell njutning:

”Hon ströks som valkandidat på grund av sin alltför liberala sexualmoral.”

Attityderna till sexualiteten har i alla tider på-

verkats av uppfattningarna om vad som enligt det rådande synsättet är naturligt. Att kvinnan är sexuellt passiv ansågs vara ett biologiskt faktum för hundra år sedan.

På 1960-talet skedde en kraftig attitydförändring. Den efterkrigstida unga generationen flyttade till städerna för att studera. Världsbilden breddades och uppfattningarna om sexualiteten avvek allt mer från religionens moraliska synsätt.

”Studenter och medborgarrättsaktivister vaknade till insikt om att medborgarna måste få saklig information om sexualitet, preventivmetoder och sjukdomar. Och om njutning”, säger **Henriikka Sundell**, utbildare och sexualterapeut vid Sexpo, som har fördjupat sig i de sexuella rättigheternas historia i Finland.

Hon konstaterar att världens mest känsliga och intima sak alltid också har varit en samhällelig, social och politisk fråga.

”Alla har en åsikt om den.”

De liberala attityderna till sexualitet har varit nära förknippade med jämställdhets- och människorättsfrågor. Viktiga steg i den sexuella frigörelsen mellan 1960-talet och 1980-talet var p-pillret, reformerna av abortlagstiftningen och att homosexualitet ströks i strafflagen och sjukdomsklassifikationen. Även under detta årtusende har viktiga steg tagits. Den globala Me Too-rörelsen som startade 2017 har lyft fram en viktig aspekt: rätten att vara fri från sexuella trakasserier.

I takt med att de mänskliga rättigheterna förbättrades började attityderna till sexualitet handla om njutning och glädje.



Ett brett
sortiment av
sexhjälpmedel
har lanserats
på Prisma.fi.

”Frigörelse, glädje och att få vara i fred är fortfarande inte självklarheter för alla. Till exempel sexuella minoriteter och könsminoriteter stöter alltjämt på mycket misstro och till och med hot om våld”, påpekar Sundell.

Nu på 2020-talet är attityderna helt annorlunda än för hundra år sedan. Numera är det inte många som anser att endast gifta heteropar har rätt att ha sex. Enligt majoriteten är lust och njutning allmänmänniskliga rättigheter.

Utöver att fokus numera ligger på njutning, betonas även att sex främjar hälsan och välbefinnandet. Sexualiteten betraktas inte längre som en mystisk, avskild del från det övriga livet, utan sexualiteten ingår i det holistiska välbefinnandet.

Rent generellt dikteras vår sexualitet inte längre av religionens moraliska synsätt, men däremot försöker marknadskrafterna med all makt att kontrollera den.

”Njutning utlovas bara vi är villiga att öppna plånboken”, säger Haataja.

Infallsvinklarna och kunskaperna om sexualitets och könsidentiteternas breda spektrum ökar hela tiden. ”Det går att ha sex och leva ut sin sexualitet på många olika sätt”, betonar Sundell. Betoningen på att sexualiteten är individuell skapar utrymme för mångfald. Det är finländarna i 20-årsåldern som har störst förståelse för detta: låt alla blommor blomma.

Både Sundell och Haataja konstaterar att den ökande frigörelsen inte är vare sig konsekvent eller entydig. Även mer konservativa röster hörs.

Den sexualiserade mediekulturen skapar lätt en bild av att vi lever i en frigörelsens guldålder, men på individnivå kan upplevelsen vara mer komplex än så. Det ständiga pratet om sex och idealet om en maximal sexuell frigörelse kan ibland även ge upphov till upplevelser av otillräcklighet. Det som vissa upplever som frigörande, kan skapa ångest hos andra:

”Det kan börja kännas som ett tvång att utöva hälsosamt sex som leder till orgasm en gång i veckan”, säger Haataja. Frigörelsen kan enligt henne också innebära frihet från tvång att utöva sexualitet.

På individnivå finns det fortfarande många frågor kring sexualiteten. Vissa bär på skamkänslor eller kämpar med den idealiserade bilden av hur de borde vara. Enligt Sundell är en central fråga vid terapimottagningen ofta: vem har rätt att säga hur jag ska leva mitt liv?

Det finns fortfarande stor press i samhället på att vara som alla andra och passa in i snäva ideal – även om det är på ett annat sätt än för hundra år sedan.

”Jag önskar att vi skulle unna oss själva frihet och förstå att vi är tillräckliga som vi är”, säger Sundell.

Enligt Haataja kan man också skönja motreaktioner, att människor har tröttnat på det sexualiserade klimatet. Vissa kanske vill leva helt utan sex.

”Eller skulle nästa större frigörelse kunna vara att människor frigör sig inför sina kroppar och slutar att intellektualisera”, frågar sig Haataja.

På löpsedlar och i sociala medier förekommer fortfarande situationer där det anses vara djärvt att visa mycket bar hud, som ett tecken på sexuell frihet.

Marika Haataja ser detta som ett tecken på stagnation i tankemönster från förr i tiden, då bar hud inte var vardagsmat i medierna. Faktisk sexuell djärvhet ser i själva verket ganska lika ut som det som Elvira Willman gjorde för hundra år sedan:

”Att individen vågar bortse från pressen att vara som alla andra och lever ut sin sexualitet på sitt sätt.”



”Det kan börja kännas som ett tvång
att utöva hälsosamt sex som leder
till orgasm en gång i veckan.”

Enligt Karimo varierar nivån på sexualupplysningen i skolorna fortfarande mycket.



Det gör gott att prata om sexualiteten

Många upplever det svårt att prata om sexualiteten. Man kan dock se en förändring till exempel i hemmen. Dagens föräldrar som själva har vuxit upp i en tigandets kultur vill bryta detta mönster med sina barn. De vill kalla kroppsdelarna för sina riktiga namn och även ta upp vikten av njutning. I dagens hem är man bättre utrustad för att bemöta barnens frågor och funderingar.

”En positiv förändring håller på att ske”, säger **Jonna Karimo**, högspecialiserad sexualterapeut och klinisk sexolog.

Att sexualiteten allt mer ses som någonting naturligt avspeglas även i den enkät som tidningen Yhteishyvä har låtit göra. Där uppgav ungefär hälften av svarspersonerna att de pratar öppet och ofta med sin partner om sex. Med vänner däremot är finländarna inte lika öppna. Totalt 24 procent av svarspersonerna uppgav att de pratar med sina vänner om sex.

SVÅRIGHETER ATT PRATA om sexualiteten kan förekomma såväl i kommunikationen mellan vuxna som i samtal mellan till exempel en klient och en

anställd inom hälsovården. Det finns många bakomliggande faktorer. En av de mest betydande är att sexualupplysningen i skolorna och hemmen i alla tider har fokuserat enbart på förhindrande av graviditet och könssjukdomar. Prat om vikten av njutning och av att sätta ord på sina egna behov och känslor har lyst med sin frånvaro. Enligt Karimo varierar nivån på sexualupplysningen i skolorna fortfarande mycket.

Den tidigare allmänt rådande sexualupplysningskulturen avspeglas även i erfarenheterna hos svarspersonerna i enkäten. Endast 8 procent upplevde att de har fått mångsidig information om sexualiteten. Bland de äldsta svarspersonerna hade närmare 70 procent inte fått någon form av sexualupplysning, utan hade varit tvungna att skaffa sig information själva.

En kultur där vi vågar prata öppet om sexualiteten främjas av att det i dagens samhälle finns en allt större förståelse för sexualitetens och könsidentiteternas många former.

Enligt Karimo borde målet vara att människan redan tidigt lär sig identifiera och uttrycka sina

Foto Meeri Utti

"Öppenhet är inte synonymt med gränslöshet"

önskemål, behov och gränser. Genom detta kan förståelsen för den egna sexualiteten öka, kommunikationen bli smidigare och sexupplevelserna bli tryggare och mer njutningsfulla.

"Öppenhet är inte synonymt med gränslöshet", påpekar hon.

FÖR EN MÄNNISKA som inte har lärt känna sin sexualitet kan det kännas svårt att prata om den. Det är till stor hjälp att vara medveten om sin historia, sina föreställningar och sina känslor.

Det kan finnas bakomliggande känslor av osäkerhet, rädsla eller skam som uppstår ur kränkande eller otillfredsställande tidigare erfarenheter eller till exempel negativa reaktioner på ett barns experimenterande med onani.

"Människan är sällan medveten om att hon bär på skamkänslor som hämmar henne. Det är undertryckta känslor som påverkar människans beteende", säger Karimo.

Skam, rädsla och osäkerhet förhindrar att människan känner sig trygg, vilket är en grundläggande förutsättning för att hon fritt ska kunna leva ut sin sexualitet. Det kan vara svårt att sätta ord på dessa känslor till och med tillsammans med den egna partnern. De kan ta sig i uttryck i form av avsaknad av lust eller svårigheter att bli upphetsad. Frågor som inte diskuteras kan leda till felaktiga antaganden.

Enligt Karimo är det många som tiger om sina svårigheter för att de tror att det inte finns hjälp att få.

"Det finns dock många sätt att främja en välmående sexualitet", säger hon.

Om den bakomliggande orsaken är upplevelser av skam är det viktigt att lära sig att identifiera dessa känslor och prata om dem i en trygg miljö och att lära sig medkänsla även för den egna sexualiteten.

"Du behöver inte göra dig av med skuldskänslorna, utan du ska acceptera att de är en del av dig. Du ska lära dig att leva i sådana situationer där de framträder", säger Karimo.

Hon konstaterar att genom öppenhet och acceptans kan även den sexuella njutningen öka. Då blir det också avspänt och glädjefyllt, och behovet av att prestera försvinner.

"Sexualitet är så mycket mer än sex. Sexualiteten är en naturlig del av att vara människa. Det viktigaste är att hitta sitt eget sätt att leva ut den enligt sina värderingar", säger Karimo.

"JAG HAR DET HELA TIDEN I TANKARNA"

Så här beskrev svarspersonerna i Yhteishyväs läsarenkät i november 2021 vilken betydelse sex har i deras liv.

"Jag har det hela tiden i tankarna. När jag äter kan jag glömma det för en stund."

Singelman, över 65 år

"Det är en relevant del av mitt parförhållande, en av hörnstenarna i det. Mitt förra långa förhållande tog slut då jag inte längre fick någon fysisk närhet av min man. Förhållandet var inte längre ett förhållande. Nu är jag inte längre villig att ge avkall på den glädje som sex ger i form av enighet, samhörighet och fysisk kärlek."

Kvinna i parförhållande, 45-54 år

"Intresse för sex är enligt mig ett tecken på en sund och välmående människa. Det är ytterst viktigt för ett välmående och naturligt parförhållande. Förbättrar livskvaliteten avsevärt."

Man som är sambo eller gift, 55-64 år

"Det är trevligt med sex en gång i veckan, men viktigare är att tillbringa tid tillsammans, till exempel att titta på film i soffan."

Kvinna som är sambo eller gift, under 34 år

"Sex är ett livselixir."

Man som är sambo eller gift, över 65 år

"Det är en naturlig del av parförhållandet. Men med åldern avtar behovet lite och får andra former."

Man som är sambo eller gift, över 65 år

"Jag skulle vilja att sex hade en större betydelse i mitt liv. Just nu gör livssituationen – småbarnsvardag och sjukdomar – att jag inte kan njuta av sex, och det har blivit ett betydelselöst tvång."

Kvinna som är sambo eller gift, under 34 år

"Om sex saknas, saknas ett viktigt delområde. Sex är inte enbart samlag, utan också blickar eller beröring. Coronatiden har tagit död på sexet och flirtandet i vardagen."

Singelkvinna, över 65 år

"Sex är ett trevligt tidsfördriv och samvaro, men endast ett bland många sätt att tillbringa tid tillsammans. När jag var yngre var sex en prestation, och jag funderade på om jag hade tillräckligt med sex och om jag själv räckte till vid sex. Numera har jag en mer avslappnad attityd, och det ständiga snacket om sex till exempel i medierna är snarast komiskt."

Kvinna som är sambo eller gift, 35-44 år

"Sex ger glädje och välbefinnande genom att må bra-hormoner utsöndras."

MAN I PARFÖRHÅLLANDE, ÖVER 65 ÅR



Yhteishyväs enkät om sex besvarades av 807 finländare. Enkäten genomfördes i form av en webbenkät i november 2021.



Sexleksaker blev hela folkets må bra-hjälpmedel

Bilden av industrin för sexhjälpmedel har förändrats enormt. Sexleksaker har blivit eleganta må bra-hjälpmedel som förvaras i nattduksbordslådan och som i allt högre grad används av kvinnor. Försäljningen av sexhjälpmedel sker till största delen på internet, men även i fysiska butiker och till och med i dagligvaruaffärer. Under början av året har sortimentet av sexleksaker utökats även på Prisma.fi.

”Industrin har normaliserats i konsumenternas ögon. Webbhandeln har ökat avsevärt”, säger **Samuel Piha**, docent i konsumentundersökningar, som har studerat sexrelaterad konsumtion ur evolutionspsykologiskt perspektiv.



Enligt Samuel Piha kan sexualiteten bli mer experimentell med åldern.

Skammen som förr förknippades med sexhjälpmedel verkar ha fått ge vika för experimentlust. Piha berättar att skam är en fundamental känsla hos människan, men att den aktiveras på olika sätt i olika kulturer.

I 1800-talets Europa var de rådande sexuella normerna snävare än i dag, men man vet till exempel att sexhjälpmedel användes för njutning under antiken.

Piha konstaterar att människan styrs av två motstridande fundamentala drifter vid köp av sexhjälpmedel: dels av skam, dels av vilja att uppleva njutning.

”En drivmotor för sexuella upplevelser är att pröva någonting nytt, överraskande och gåtfullt”, säger han.

Enligt honom är det även bra att notera att när sexleksaker blir en del av den vanliga butiksmiljön kan en del av exotiken kring dem också försvinna i vissa konsumenters ögon.

SEX KAN BESKRIVAS som en lek för vuxna där man skapar en gemensam värld. Sexleksaker kan vara en del av denna gemensamma upplevelse. Även vid ensamsex kan sexhjälpmedel ha en viktig roll.

Enligt Piha används sexhjälpmedel av vuxna i alla åldrar. Detta vittnar även Yhteishyväs enkät om. I den uppgav 62 procent av svarspersonerna att de har testat sexleksaker eller använder sådana regelbundet. Flest svarspersoner som hade testat återfanns i de äldre ålderskategorierna.

”Även om unga människor generellt sett är mer fördomsfria, kan sexualiteten bli mer experimentell med åldern”, säger Piha.

Enligt honom är de associationer som sexhjälpmedel väcker förknippade med en intressant aspekt som gärna kunde undersökas noggrannare:

”När en kvinna köper sexhjälpmedel ses detta ofta som ett tecken på ökad egenmakt och mod. När det gäller män är situationen inte nödvändigtvis densamma. Detta kan delvis förklaras av evolutionspsykologin, men också av maktstrukturerna.”

MAINSTREAMPRODUKTER i sexleksaksbutiker är olika dildoar och vibratorer. Piha berättar att den tekniska utvecklingen också gör att sexhjälpmedlen blir allt mer innovativa. Redan nu finns det hjälpmedel som kan styras med mobila enheter eller kopplas till virtuella verkligheter, men även sexmaskiner och sexrobotar håller på att utvecklas i snabb takt.

”Det är positivt att fler människor kan få tillgång till rikare sexuella upplevelser på detta sätt. Å andra sidan kan det leda till mindre sexuellt umgänge mellan människor”, säger Piha.

Foto Vesa Tyni

EN EXTATISK UPPLEVELSE NÄR DET ÄR SOM BÄST

I Yhteishyväs enkät behandlades såväl glädjefyllda som pinsamma aspekter av sex.

62%

har testat sexleksaker eller använder sådana regelbundet. I ålderskategori över 65 år finns flest personer som har testat leksaker.

VILKEN TYP AV GLÄDJE GER SEX?

"Sex och sexualitet är en stor källa till glädje för mig och fundamentet i ett lyckligt parförhållande."

"Det bästa är min mans beröring. En avslappnande och underbar känsla, total närvaro och ett uttryck för kärlek."

"Bra sex räddar dagen, till och med hela veckan."

"Glädje över livet, total tillfredsställelse, en paus från vardagen, att få och ge njutning."

48%

pratar öppet och ofta med sin partner om sex. De svarspersoner som är i ett parförhållande, men som inte är sambor eller gifta pratar om det mer än sambopar och gifta par.

24 % pratar öppet och ofta även med sina vänner om sex. Det är framför allt de yngre ålderskategorierna som pratar med sina vänner om sex.

63%

tycker att sex är ett viktigt eller mycket viktigt delområde av välbefinnandet.

37 %

har inte fått någon form av sexualupplysning. Särskilt svarspersonerna över 65 år har varit tvungna att själva leta efter information om sex.

VILKEN TYP AV SEXUPPLYSNING HAR DU FÅTT?

"Det pratades egentligen inte om kvinnans lust och njutning, som ju också hör till sex."

"Jag fick bilden av att sex i ett parförhållande endast är ett nödvändigt ont för kvinnan."

Kvinna, 55-64 år

"Jag visste ingenting alls. I högstadiet övade vi på att trä på en kondom med hjälp av en morot. Varken mina föräldrar, mina vänner eller någon annan i min omgivning pratade någonsin om sex eller sexuellt välbefinnande." *Kvinna, under 34 år*

"När jag var tonåring var sex fortfarande någonting man inte pratade öppet om. I skolan fick vi enbart teknisk information."

MAN, 45-54 ÅR

"Är jag normal, duger jag, är sex i sig acceptabelt? Denna typ av tankar hade jag som yngre."

KVINNA, 45-54 ÅR

11%

upplever skam över sin sexualitet regelbundet eller ganska ofta. Skammen är i de flesta fall förknippad med den egna kroppen, de egna färdigheterna, för stark lust, avsaknad av lust och onani.


Yhteishyväs enkät om sex besvarades av 807 finländare. Enkäten genomfördes i form av en webbenkät i november 2021.

Kärleksmat och kvalitetstid

Vem längtar du efter alldeles särskilt mycket? Bjud den personen på middag. Testa tips från restaurangkockar tillsammans och laga läckra rätter för bara er två.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKÄ**
foto **REETTA PASANEN** recept **YHTEISHYVÄ.FI**
fotoarrangemang **SANNA KEKÄLÄINEN**





*Hjärtat i denna
varma sallad
är stekt ost.*

VINTERCAPRESE

Caprese är en italiensk sallad som görs av tomat och mozzarella och som smaksätts med rejält med färsk basilika. Gör en vinterversion av salladen genom att rosta små tomater härligt saftiga i ugnen och steka mozzarellaost i olja så att den får en knaprig yta. Börja med att panera osten med ströbröd, alternativt med pankoströbröd om du vill göra den extra knaprig.

Recept på finska: Yhteishyvä.fi >
talvicaprese

ÖVERRASKA MED GRAVAD ÄGGULA

Gör intryck på middagssällskapet genom att toppa rätten med gravad äggula. Det är enkelt att grava äggula, men det tar tid. Gör en salt- och sockerbädd med lika delar salt och socker i en ask. Skilj äggulor från vitan, lägg dem på bädden och täck dem med blandningen av socker och salt. Låt stå i kylskåp i minst fem dagar. Skölj med kallt vatten och riv gulorna över rätten som garnering.

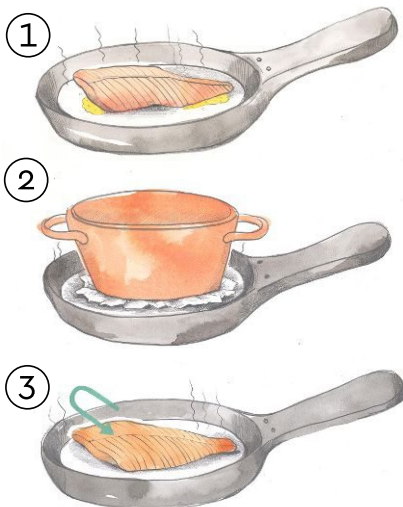
En ingrediens i många former

I restauranger är det vanligt att servera en råvara tillagad på många olika sätt. Låna idén i hemmaköket och kombinera till exempel blomkålspuré med knaprigt rostade blomkålsbuketter i en och samma rätt. Rotsaker kan du använda i form av puré, ugnrostade bitar och tunna chips.

FINFINA FILÉER

Så här steker du fiskfiléer som ett proffs:

1. Hetta upp fett i en stekpanna och lägg fiskfilén med skinnsidan nedåt i pannan.
2. Lägg en bit bakplåtspapper på filén och en tyngd ovanpå papperet. Stek filén tills den är nästan genomstekt.
3. Ta bort tyngden, vänd filén och stek den andra sidan utan tyngd.



Illustrationer Sari Airola, ört- och fröbilder Laura Riihelä

KYCKLINGPASTA MED CITRON – POLLO LIMONELLO

Pollo limonello som innehåller färskpasta och -ost faller åtminstone kocken i smaken, eftersom den blir klar på en knapp kvart. Citron, ingefära och honung säkerställer att även middagsgästen blir förälskad i denna fräscha, klassiska pastarätt.

Recept på finska: Yhteishyvä.fi
> sitruunainen broileripasta eli pollo limonello



Stajla till det!

Även gamla, bekanta rätter får ett lyft med ett modernt upplägg. Satsa på ett luftigt upplägg och använd örter eller skott som dekoration. Du kan också strö små rostade krontonger, nötter eller frön över rätten. Variera dig genom att servera i små skålar eller göra små portioner på brödassietter.

Tips från proffskockar

EXTRA KRISPIG SALLAD
Gör grönsaker krispiga genom att låta dem ligga i isvatten i cirka tio minuter.

"SNÖ" AV FETAOST
Frys ned en bit fetaost och riv den till snö över rätterna.

ANVÄND TVÅ SKEDAR
Forma en fulländad klick vispad grädde med hjälp av två skedar.



KOKT TORSK Å LA MELKER ANDERSSON

I den framstående svenske kockens recept får torsken koka lätt i en fiskbuljong smaksatt med vitt vin. Den mjuka fisken delar sig enkelt och får en mild, elegant smak tillsammans med pikant pepparrot, räkor och en gräddsås som spetsats med vitt vin.

Recept på finska: Yhteishyvä.fi > Haudutettu turska Melker Anderssonin tapaan

*Toppa portionerna med
smulade kokta ägg.*

A top-down view of a dining table with a dark wood grain. Two white ceramic bowls are filled with risotto, topped with shaved cheese and lemon zest. Two clear glasses of water are placed on the table. A single carnation flower with green leaves and a twine-wrapped stem lies on the left. A white cloth napkin is partially visible on the right.

Risottoregel: matgästerna väntar vid bordet, eftersom risotto ska avnjutas omedelbart!

CITRONRISOTTO

Risotto är ett uttryck för kärlek till maten - och matgästerna! Du kan servera en liten portion risotto till för- eller mellanrätt eller göra risotton till huvudrätt. En fräsch citronrisotto är ett utsökt tillbehör till fisk eller kyckling.

Så här gör du en fulländad risotto

1

MÄT UPP FÄRDIGT

Mät upp ingredienserna färdigt, risotto kräver nämligen kockens uppmärksamhet under hela tillagningen. Gör en mild grönsaks-, kyckling- eller köttbuljong till risotton, och håll den varm i en kastrull. Även vatten som grönsaker kokat i eller spad som svampar blötlagts i passar som buljong till risotto. Om du vill ha vin i risotton, välj ett torrt vitt vin. Om du avnjuter mousserande vin till måltiden kan du använda det i risotton. Det går även att använda rödvin, men då blir risotton rödskiftande till färgen. Använd risottoris, till exempel Arborioris. De runda risottoriskornen suger i sig mycket vätska, men blir inte grötaktiga.

3

AVNJUT GENAST

Blanda ned smör och parmesanost i risotton. Detta ger risotton karaktär och fyllig smak. Även get- eller blåmögel-ost samt mascarpone och crème fraîche passar i risotto. Smaksätt den färdiga risotton med exempelvis citrusjuice och -skal. Med blodapelsin som är i högsäsong just nu får du en elegant risotto. Risotto ska helst läggas upp färdigt på tallrikar. Du kan tillsätta bladpersilja, timjan, basilika eller exempelvis gräslök. Mal över svartpeppar, garnera med riven ost och servera genast. Risotton väntar inte, så det är tillåtet att hugga in direkt.

2

LÅT RISOTTON VARA LÖS

Tillaga risotton i en tjockbottnad kastrull, gryta eller stekpanna och ställ in spisen på medelvärme. Börja med att fräsa lök i olja. Fräs gärna även riset för att kornen inte ska klibba ihop. Efter detta kan du hälla lite vin i kastrullen, om du så önskar. Om du låter vinet koka upp försvinner alkoholen, men kvar blir en raffinerad smak. När vinet har avdunstat nästan helt, tillsätt en slev het buljong åt gången i risotton. Rör om i risotton under hela tillagningen, och håll i nästa slev med buljong först när den föregående har absorberats nästan helt. Riskornen ska ha kvar sin fasta konsistens, men risotton får vara lös eftersom den stabiliserar sig när den svalnar. Risotton blir klar på 16–20 minuter.

4

KOMPLETTERA MED DESSA

Skapa en hel måltid av risotton genom att servera den med stekt kyckling, fisk eller räkor och andra skalldjur. Även lufttorkad skinka, naturell eller rostad, och stekt svamp ger risotton läcker smak. När det blir vår kan du skära ned sparris i risotton. Du kan även tillsätta fräscha djupfrysta inhemska örter eller dina egna favoritgrönsaker i risotton. Om du vill ge risotton färg, smaksätt den med gurkmeja, rödbeta eller exempelvis röd currypasta.

BLÅBÄRSCEESECAKE I GLAS

Du gör en superenkel cheesecake i glas eller glasburkar. Börja med ett lager med smulade kex, tillsätt ett rejält lager med färskest smaksatt med citronjuice och toppa härligheten med syndigt goda kardedummablåbär. Ostfyllningen blir luftigare med vispad grädde och får sting av lite crème fraîche. Tips: gör en dubbel sats på en gång och fyll ytterligare två glas, så finns det cheesecake även till morgonkaffet.

Recept på
finska:
yhteishyvä.fi

*De bästa desserterna tillagas
i förväg så att alla får njuta
i lugn och ro efter huvudrätten!*

PANNACOTTA MED HALLON

Panna och cotta är italienska och betyder grädde respektive kokt, pannacotta betyder med andra ord kokt grädde. Pannacotta är också synonymt med en enkel och helt fulländad dessert. Den första skeden får dig att stänga ögonen och fokusera enbart på den sammetslena smaken. Pannacotta har en lätt smak av vanilj och är ett utmärkt avslut på en måltid. Du kan tillaga pannacotta i glas redan en dag i förväg och låta dem stå och vänta i kylskåp. När det är dags för servering toppar du portionerna med hallon som du smaksatt med lite limeskal.



KAFFEGLASS

En härligt fyllig smak och drömligt mjuk konsistens – vad mer kan du önska dig av en fulländad glass? Till exempel att den går att laga utan glassmaskin och av endast tre ingredienser! Vispa grädde, tillsätt kondenserad mjölk och smaksätt med snabbkaffepulver. Efter nedfrysning kan du servera en svalkan-
de dessert för vuxen smak. ■



Ät gott hemma

Baka mjuka semlor att avnjuta under kalla dagar. Ta även del av trevliga djupfrysta nyheter och unna dig läcker choklad!

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Mjuka potatissemlor

4 st. (200 g) Kotimaista mjöliga potatisar
3 dl kallt vatten till degen
1 tsk socker
¾ tsk salt
1 påse torrjäst
4 dl Kotimaista havremjöl
4 dl Kotimaista vetemjöl
½ dl Kotimaista rybsolja

Skala och skär potatisarna i bitar. Koka dem mjuka i en liten mängd vatten. Häll av potatisarna och mosa dem med en gaffel. Tillsätt kallt vatten, socker, salt och jäst. Tillsätt lite mjöl åt gången och till sist olja. Knåda noggrant. Låt jäsa under duk i 30 minuter.

Forma 12 semlor av degen på mjölat bord och lägg upp dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Låt jäsa under duk i cirka 20 minuter. Grädda i ugnen i 225 grader i 10–12 minuter.



Kotimaista mjölig potatis passar utmärkt till mos, släta soppor och ugnsbakad potatis.



Kotimaista havremjöl passar även till glutenfri bakning och matlagning.



Kotimaista rybsolja kan användas till stekning och bakning och exempelvis marinader.

en påse nyheter

Apetit Östersjöns fiskpinnar tillverkas av inhemsk strömming. Strömmingsfiske avlägsnar övergödande näringsämnen ur havet. En påse fiskpinnar minskar mängden alger med ungefär ett halvt kilo.



Fazer Glutenfri croissant bakas med laktosfritt smör. En förpackning innehåller fyra fräsiga croissanter.



Froneri Pingviini-glassen i smakerna mango-jordgubb samt vanilj & chokladsmulor innehåller cirka 30 procent mindre socker än vanlig gräddglass.



Djupfrysta skatter

Bland de djupfrysta nyheterna hittar du även glutenfria godsaker.



Myllyn Paras pizzabotten med havre innehåller inhemsk havre. En förpackning innehåller fyra bottnar bakade på surdeg.

I produktserien Moilas Gluten-Free ingår mörkt bröd som tillgodoser efterfrågan på glutenfritt surbröd. Brödet är fiberrikt.



Rainbow Grande Speciale pizza bakas på deg som har fått jäsa länge och får sin fräsighet från gräddning över öppen eld. Fyllningen består av tomat, mozzarella, skinka och pepperoni.

Sanna rekommenderar

Laxnyhet

SJØ MALET KÖTT AV LAX tillverkas av färsk norsk laxfilé. Produkten kan användas på samma sätt som köttfärs. Testa till exempel snabba laxfärsbiffar. Blanda ett ägg, en knapp tsk salt, en nypa vitpeppar och en halv dl pankostbröd i laxfärsen.

Forma biffar, vänd dem i pankostbröd och stek dem knapriga i olja. Laga majonnäs smaksatt med sushiingefära och wasabi att servera till.

RECEPT PÅ FINSKA:
YHTEISHYVÄ.FI > RAPEAT
LOHIJAUHELIIPIHVIT JA
SUSHIMAJONEESI



Foto Päivi Ristell

Godsaker



1 OMARBETAD KLASSIKER

60-åriga Royal i smaken fyllig mjölkchoklad har omarbetats så att den passar dagens smakpreferenser. Bitarna har också fått ett större format.



2 CHOKLAD-KNAPPAR FÖR BAGARE

Dr. Oetker knappar av belgisk mörk choklad och mjölkchoklad passar till bakning, garnering och desserter.



3 KAREMELLISERADE POPCORN

Karl Fazer Caramel Popcorn-chokladkakan innehåller Fazer Blå i kombination med krossade sötsalta, karamelliserade popcorn.



4 PISTAGE OCH KAREMELL

Marabou Pistachio-chokladkakan består av mjölkchoklad med knapriga hackade pistagenötter och salt karamell.

LÅNGVÄGA IFRÅN

Vissa populära frukter transporteras långa vägar. Kiwifrukt importerar från Nya Zeeland som ligger

16 900 km

bort. Avokador importerar från Chile och citroner från Argentina.

Kiwi NYA ZEELAND



16 900 km

Avokado CHILE



13 800 km

Citron ARGENTINA



13 700 km

TA VARA PÅ VITAMINERNA
Proportionellt sett är det kunder

över 60 år

som köper mest frukt. De väljer oftare citrusfrukter, äpplen och päron än vad andra åldersgrupper gör.



Cirka

15 %

av de äpplen som säljs i S-butikerna är inhemska. Det säljs mer äpplen på vintern än på sommaren.



Under de senaste tio åren har granatäpplen, dadlar, avokador och persimoner hittat sin väg till finländarnas fruktskålar.

Fruktofrossa

Under det senaste året har finländarna köpt över 130 miljoner kilo frukt i S-gruppens butiker.

text LEILA MEHTO

illustrationer HANNA RUUSULAMPI

Över

80 %

av bananerna kommer från Panama. Merparten av alla apelsiner, mandariner och vattenmeloner kommer från Spanien.



46 (milj. kg)	BANANER
20	ÄPPLEN
18	APELSINER
12	MANDARINER
7,4	MELONER
7,4	DRUVOR

BANAN TAR
HEM GULDET!

Finländarnas favorit-
frukt är banan.

Silvret i frukternas tävling
går till äpple och bronset
till apelsin. Sedan kommer
mandarin, melon och vindruva.

Facebookande mjölkbonde

Mjölkbonden Liisa Vuorela i Kurikka vill ge finländarna information om mjölkens och brödets väg till matborden.

text ANU VALLINKOSKI foto LINUS LINDHOLM

Nyfödda kalvar som ligger på halmbäddar, fodervall som skördas, kaffe med dopp tillsammans med besökare på gården – **Liisa Vuorela**, 56, mjölkbonde på gården Koskenojan tila, rapporterar flitigt i sociala medier om både vardag och fest på gården.

”Vi skapade ett konto på Facebook för över tio år sedan. Koskenojan tilas konton på Instagram, YouTube, TikTok och Twitter har kommit senare”, säger Vuorela.

Sociala medier är inte enbart Vuorelas fritidsintresse, utan också ett sätt att visa och berätta för människor hur jordbruksföretagarnas arbete ser ut och vad som händer på en lantgård.

Den före detta klassläraren har även lagt ut undervisningsvideor på YouTube om hur kornas liv och arbetet på gården ser ut och haft besök av skolklasser både i det verkliga livet och virtuellt.

En video som visar hur korna utfodras avsedd för elever i de lägre årskurserna har redan setts över 9 000 gånger.

Koskenojan tila i Jalasjärvi i Kurikka

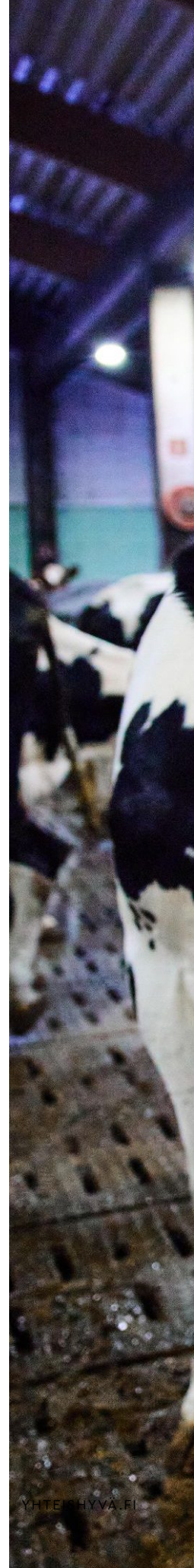
grundades av Liisas man **Juha Vuorelas** farföräldrar 1931. Även Liisa är född och uppvuxen på en mjölkgård, och hon känner till jordbruksarbetet sedan barnsben.

När paret Vuorela tog över ansvaret för gården 1994 fanns det 25 mjölkkor på gården. Sedermera har antalet ökat till över 200. Paret har även hunnit bygga två nya ladugårdar.

”Kreatursskötseln har genomgått enorma förändringar under vår närmare 30 år långa karriär. Det ser du helt konkret om du tänker på hur ladugårdarna såg ut förr i tiden jämfört med dagens moderna djurstallar”, säger Vuorela.

Jordbruket har förändrats, men många har fortfarande en mycket föråldrad, upp till ett halvsekel gammal bild av det. →

”Du måste veta hur kon tänker och känner enbart utifrån hur den håller öronen.”



Det finns över 200 kor
på Koskenojan tila.
Mjölk säljs till Valio
och kött till Atria.



SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP FINNS DET

ALLTID mjölk som kommer direkt från vår tank.

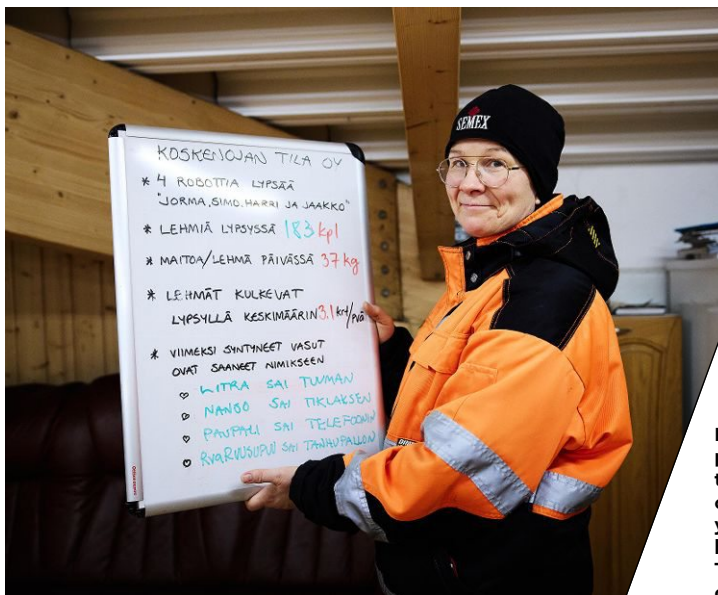
OM JAG VORE EN MATRÄTT vore

jag fräsch lingonkvarg. Den är gjord av finländsk mjölk och det bästa skogen har att erbjuda.

JAG ODLAR SJÄLV rosmarin som jag använder tillsammans med gin.

SOM 80-ÅRING VILL JAG ÄTA

finländsk mat som är den godaste maten i världen, precis som jag gör nu.



Liisa Vuorela presenterar intressant statistik och fakta. De yngsta kalvarna heter Tuuma, Tiklas, Telefooni och Tanhupallo.

1 Finländarna har felaktiga uppfattningar om livsmedelsproduktionen och jordbruket.

"Endast ett fåtal finländare har numera egen erfarenhet av livet på en lantgård. Inte ens de som bor på landsbygden vet nödvändigtvis vad som pågår på lantgårdarna, om de inte själv kommer från en jordbrukarfamilj.

De stora årskullarna är den sista generationen där många själva har jobbat ute på åkrarna. Även deras kunskaper om jordbruket är ofta omkring ett halvsekel gamla och skulle verkligen behöva uppdateras.

Människor har många felaktiga uppfattningar och föreställningar. En gång hade vi en besökare i ladugården som förfasade sig över att alla kor hade släppts fria på samma gång. Besökaren trodde uppenbarligen att korna hålls uppbundna inomhus. Under ett annat besök hörde jag hur två kvinnor diskuterade att korna inte alls ser ut att lida.

Vi jordbruksföretagare har delvis oss själva att skylla för att okunskapen är utbredd. Vi har inte spridit information om vårt arbete. Vi har inte gjort någon marknadsföring alls, eftersom det alltid har funnits en efterfrågan på mjölk.

Okunskap och felaktiga uppfattningar är ett problem. Dagens människor förstår inte hur mycket arbete vi tvingas göra för att de ska få mat på bordet. Jag tror att människor skulle värdesätta maten mer

om de visste det.

En gång hade vi besök på gården av ett gäng som firade svensxa och där en i gruppen var köpman i en matbutik. Vi mjölkade en ko tillsammans med gruppen. När gruppen skulle åka hem förundrade sig köpmannen över hur mycket arbete det är att mjölka och hur billig en liter mjölk är i butiken."

2 Att korna ska må bra är en självklarhet för mjölkbönderna.

"Jag vet vad alla våra kor heter. De senaste nykomlingarna är Rouva Ruusuopus kalv Tanhupallo och Rukajärvis kalv Tali-Ihantala.

En mjölkbonde behöver befinna sig på samma våglängd som korna. Du måste veta hur kon tänker och känner enbart utifrån hur den håller öronen. Du behöver kunna röra dig och vara lika lugn som en ko.

Vi kan inte behandla djuren illa. Det vore idiotiskt. En välmående och nöjd ko ger mycket mjölk, en ko som mår dåligt ger lite.

Under de senaste tjugo åren har mängden forskningsdata om kors välbefinnande och behov ökat enormt. De som planerar och bygger nya ladugårdar stöder sig på den senaste forskningen.

Till exempel får korna röra sig fritt i vår ladugård. Där finns inga återvändsgränder och gångarna rymmer minst två

djur bredvid varandra. Korna får gå till mjölkkningsroboten i egen takt. Även belysningen, temperaturen och ventilationen är optimalt justerad. Funktionerna styrs av en dator.

När vår nyaste ladugård blev klar 2013 grät jag av glädje när jag så hur mycket utrymme korna får. När korna släpptes ut i sitt nya hem sprang de runt och gjorde glädjeskutt."

3 Jordbruksföretagare klarar sig inte utan samarbete.

"Få vet hur viktigt det är att jordbruksföretagarna samarbetar.

I arbetet på gården behövs det maskiner som är oerhört dyra. Ofta köper gårdarna maskiner tillsammans. Även vi har en skördetröska som vi äger till hälften tillsammans med en annan gård. Och vi har till exempel köpt slåttermaskiner och foderkärror tillsammans med fyra kollegor.

Samarbetet är inte enbart gemensamma anskaffningar, utan också rent konkret gemensamt arbete. Vi är ett stort gäng som skördar fodervall. En gårdsägare samarbetar vi med dagligen. Han köper alla tjurkalvar av oss och utfodrar våra djur.

Samarbete ger kraft. Det är oerhört betydelsefullt att få jobba tillsammans med likasinnade. Du känner att du inte är ensam, även om det är tufft ibland." ■

**VEM?**

Janne Tihtonen från Kervo jobbar som kökschef på Sokos Hotel Presidentti i Helsingfors.

SOM TONÅRING DRÖMDE JAG om att gå i min fars fotspår och börja jobba i byggbranschen. Mina föräldrar rekommenderade dock att jag skulle satsa på ett mer städat arbete inomhus. Mitt intresse för mat väcktes när jag gjorde arbetspraktik och var hjälpreda på ett bageri. Jag sökte mig till restauranglinjen vid yrkesskolan. Jag har även studerat till restonom.

JAG HAR JOBBAT i branschen 25 somrar. Jag har lagat mat till både små grupper och hundratals matgäster. Jag har blivit bekant med såväl McDonalds och försvarsmaktens som fine dining-restaurangers kök. Jag har aldrig bytt jobb för att jag inte har trivts, utan för att jag ska få se och lära mig nya saker.

ARBETET SOM KÖKSCHEF går ut på att leda medarbetarna, samarbeta med kunder och leverantörer och planera framåt. Var-dagsmorgnarna inleder jag i köket med dem som har morgonskiftet i restaurangen. Vi går igenom dagens program, lagar frukost och smakar på dagens lunchrätter. Och alltid när jag har möjlighet ställer jag mig själv vid spisen.

DET BÄSTA MED DETTA ARBETE är att du alltid kan lära dig nya saker och bli ännu bättre. En annan av de bästa sidorna är att jag som chef får dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter med unga nykomlingar i branschen.

I RESTAURANGARBETET har den största lärdomen för mig varit hur man hanterar stora kundvolymen. Jag blev nyligen kökschef från att ha varit köksmästare. Förr lagade jag matportioner beställning för beställning, nu ska jag planera frukost för 1 000 eller lunch för 500 personer.

DET ÄR INTE MÅNGA UTMOMSTÅENDE som förstår hur mångsidigt restaurangarbetet är. Det är inte enbart matlagning och uppläggning. Till jobbet hör också att bära tunga potatissäckar, städa, beställa varor, sköta pappersarbete och mycket annat. ■



När Janne Tihtonen äter på restaurang beställer han rätter som inte hör till hans bravurnummer. "Jag vill se vad kollegorna gör annorlunda."

NYFIKEN OCH LÄRAKTIG

Kökschefen Janne Tihtonen, 38, betonar vikten av ett positivt arbetsklimat. Enligt honom avspeglas den goda stämningen i köket även på matgästernas tallrikar.

text **ANU VALLINKOSKI** foto **JUHA SALMINEN**

bakom produkten



Vegansk majonnäs
passar bra till Fallero.

Fallero fick finländarna på fall

Fallero, vinnare av tävlingen Suomalainen menestysresepti, tummar inte på sina värderingar. Därför har grönsaksbullarna tillverkade av inhemska råvaror en smak av restaurangklass, även om de säljs i matbutikerna.

text **MARI SCHILDT** foto **VESA TYNİ** och **JONI AUTIO**



Vilka vackra färger det blev! Storhiten Fallero har tagits fram av Marjaana Pohjola och Katariina Vesterinen. Av bullarna trollar de här fram små tilltugg som även är en fröjd för ögat.



Marjaana Pohjola, vinnare av tävlingen *Suomalainen menestysresepti 2021*, har ett jättigt år bakom sig. Företagarens Fallero-bullar har fått ett mycket gott mottagande bland finländarna, och hennes dagar fylls av möten och nya planer.

Pohjola berättar att hon njöt av tävlingen som visades på TV i somras och av den arbetsintensiva tiden efter tävlingen. Utmaningar är det hon går igång på.

”Jag har lärt mig mycket nytt. Jag visste egentligen ingenting om livsmedelsindustrin och detaljhandeln sedan tidigare. Nu vet jag vad allt du behöver tänka på när du satsar på att utveckla en ny livsmedelsprodukt för detaljhandeln. Enbart ett bra recept räcker inte”, säger hon.

Favoritlunch i närbutikerna

Men allting började ändå med ett bra recept.

När Pohjola tillfälligt tvingades stänga sina två vegorestauranger i Åbo på grund av coronan började hon planera tillsammans med sin kompanjon **Katariina Vesterinen** vad de skulle hitta på.

”Vi funderade på vad vi kan göra då restaurangerna är stängda, men hyreskostnaderna ändå måste betalas”, säger Pohjola.

Damerna hade redan tidigare funderat på att tillverka produkter för försäljning i butik. Nu började idén bli till handling. De valde produkten falafel.

”Folk kommer till vår restaurang Kuori för att äta falafel till lunch”, säger Pohjola.

Pohjola och Vesterinen började leverera falafelmåltider tillagade i restaurangkök till butikerna i närheten. Falafelarna blev snart så populära att Pohjola minns hur en köpman till och med blev arg när de inte kunde tillverka större volymer.

”Där föddes tanken om att produkten skulle kunna sälja bra även i större skala”, säger hon.

KRAFTERNA BAKOM FALLERO

- Marjaana Pohjola från Åbo är köksmästare, restauranginnehavare och företagare. Hon driver vegorestaurangen Roots Kitchen i Åbo samt vegorestaurangen Kuori och produktutvecklingsföretaget Mums Oy tillsammans med sin kompanjon Katariina Vesterinen. Båda damerna deltog i utvecklingen av Fallero.
- Livsmedelsföretaget Pouttu Oy med cirka 180 anställda är avtalstillverkare av Fallero. Företagets fabrik ligger i Kannus.
- Fallero hittade sin väg till finländarnas matbord genom segern i tävlingen *Suomalainen menestysresepti 2021* (Finskt framgångsrecept 2021). Denna matinnovationstävling ordnas av S-gruppen och görs inför TV-publik. Även de tidigare årens vinnare Rostis och Boltsi har blivit hitprodukter.
- Ansökningstiden till nästa tävling pågår till och med 10 februari. Mer information om tävlingen: [Yhteishyva.fi/menestysresepti](https://yhteishyva.fi/menestysresepti)

Rötterna i Mellanöstern, råvara från Finland

Maträtten falafel härstammar från Mellanöstern. Traditionellt görs falafel av kikärter, lök, örter och orientaliska kryddor. Den malda massan rullas till bollar som friteras i olja. Pohjola och Vesterinen började fundera på råvarornas ursprung. Kikärter kommer från Turkiet.

”Vi kom på att börja leta efter ett inhemskt alternativ. I Finland finns det en gammal, högklassig råvara: bondböna. Bondböna är en proteinrik gröda med litet koldioxidavtryck”, säger Pohjola.

De första försöken med att tillverka falafel av bondbönor resulterade i ganska torra bollar. När inhemska grönsaker tillsattes i massan fick den rätt saftighet. Helheten finslipades till perfektion med hjälp av proffsig kryddning.

”Vi har fått frågan om inte grönsakernas egna smaker är tillräckliga. Men jag tycker att vegetarisk mat ska ha rejält med smak. Kryddning är vår grej”, säger Pohjola.

”Kryddorna ger falafelarna liv och lite sting. Vi vill inte göra någonting tråkigt”, fyller Vesterinen i.

Falafel blev Fallero efter en konsumentundersökning. Feedbacken visade att kunderna tyckte att falafelarna på 30 gram var för stora och de önskade sig produkter som var hälften mindre. På detta sätt såg de lagom stora bullarna, Fallero, dagens ljus.

”Alla finländare vet inte nödvändigtvis vad falafel



”Vi kom på att börja leta efter ett inhemskt alternativ till kikärter.”



"Den enorma efterfrågan på Fallero gjorde att det blev bråda tider på Pouttu", säger Pirkko Rahkonen, operativ direktör på fabriken.



Pouttus äldre produktionsmaskiner lämpar sig väl för tillverkning av Fallero.



Fallero är ett enkelt sätt att öka mängden grönsaker i kosten. Även barn har gillat nyheten.



Grönkål gör ärter sällskap i gröna Fallero. Marjaana Pohjola och Katariina Vesterinen visar upp ett vackert exemplar.



Marjaana Pohjola och Katariina Vesterinen påpekar att vegetarisk matlagning gör gott för både planeten och människan.

är, men alla känner till grönsaksbullar”, säger Pohjola.

Efterfrågan överraskade tillverkaren

Grönsaksbullarnas popularitet fick Pohjola och Vesterinen att fundera på att utöka produktionen. Först övervägde de en egen produktionsanläggning, men sedan ingick de ett avtal om tillverkning med livsmedelsföretaget Pouttu i Kannus.

Pirkko Rahkonen, operativ direktör på Pouttus fabrik, berättar att Fallero till en början tillverkades med hjälp av företagets nya och effektiva maskiner. Men det var svårt att få bullarna att hålla ihop. För att kunna använda maskinerna hade det behövts en ändring i receptet på Fallero. Men det behövdes inga ingrepp i receptet, eftersom Pouttus äldre maskiner visade sig passa bra för tillverkning av grönsaksbullarna.

Inom S-gruppen utvärderades efterfrågan på Fallero i förväg och det fanns en stark tro på att produkten skulle ha god åtgång. Tre veckor före lanseringen i början av augusti blev tillverkarna nästan chockade över hur stor den uppskattade åtgången var. Under de tre första månaderna tillverkades Fallero på Pouttu i dubbelt så stor volym som man till en början hade uppskattat. Som mest tillverkades över hundratusen påsar i veckan. Ändå tog de slut i vissa butiker.

I Kannus blev det full fart när Fallero kom in i bilden.

”Vi fokuserade våra krafter och prioriterade. Fallero tillverkades i två skift och andra produkter försökte vi passa in däremellan”, säger Rahkonen.

”För att vara en lansering av en enskild produkt har detta varit ett exceptionellt stort projekt. Även om produkten är bra och produktgruppen ökar



Här börjar allting: grönsakerna gör bondbönsmassan saftigare.

kraftigt hade jag inte kunnat förutse åtgången under de första veckorna”, medger Rahkonen.

Enligt henne passar vegetariska rätter bra för tillverkning även i ett traditionellt köttföretag. På Pouttu tror man att Fallero och vegetariska rätter rent generellt har kommit för att stanna.

”Maskinerna frågar inte vad det är de ska tillverka. Det är medarbetarna och utvecklarna som avgör vilka produkter som ska tillverkas”, säger hon.

Fallero tillverkas i två olika smaker: rostad rödbeta samt ärter och grönkål. Smaken rostad rödbeta är något mer populär.



Kompromisslösa miljövärderingar

Bakom de små Fallero-bullarna finns stora värderingar.

”Ekologiska kriterier, inhemskt ursprung och mindre koldioxidavtryck”, säger Pohjola.

Grönsakerna i Fallero är inhemska. Bondbönor odlas genom en regenerativ odlingsmetod som förbättrar humushalten och främjar den biologiska mångfalden. Tack vare metoden är det mindre mängder näringsämnen som rinner ut i vattendragen än normalt och åkrarna har en bättre kolinlagring.

”Många av dem som odlar bondbönor är småproducenter. Vi har förbundit oss att betala dem ett bättre pris för att de inte ska behöva odla bondbönor med förlust. Detta är vår rättvisa handel där alla vinner”, säger Pohjola.

Vesterinen säger att de har försökt göra allting, produkten inklusive förpackningen, så att hållbarheten tål att synas i sömmarna. Nya idéer kring Fallero håller också på att växa fram. Pohjola säger att hon endast befinner sig i början av yrkesbanan som produktutvecklare inom livsmedelsindustrin, som började med tävlingen *Suomalainen menestysresepti*.

”Det har varit fantastiskt att se hur man med hjälp av produkter kan påverka vad som äts i de finländska hemmen. Om jag får någon att välja ett vegetariskt alternativ är det den största segern för mig.” ■

”Med hjälp av produkter kan man påverka vad som äts i de finländska hemmen.”

När en anhörig avlider

Först ska begravningen ordnas, sedan en bouppteckning och däremellan de löpande bankärendena. Hur sköter du enklast ärendena med banken?

text **MARIANNA SALIN** illustration **PINJA MERETOJA**

Emilia Simola, expert på S-Banken, berättar hur det går till på S-Banken. De övriga bankgrupperna kan ha lite andra rutiner.

1 Vad behöver göras kort efter att den anhöriga har avlidit?

Under de första veckorna kan den avlidnas anhöriga fokusera på begravningsarrangemangen och sköta endast de löpande bankärendena, som räkningar. Det är bäst att börja med att göra en adressändring, om den avlidnas hem kommer att stå tomt. Då går posten till den som tar hand om dödsboets ärenden.

2 Hur får banken information om att en person har avlidit? Vad händer efter det?

Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata skickar informationen till banken inom ett par veckor. Därefter skickar S-Banken anvisningar för de anhöriga till den avlidnas adress samt ett saldointyg över den avlidnas konton och krediter som behövs senast när en bouppteckning upprättas. Även handelslaget skickar ett intyg över insatsen för bouppteckningen.

3 **Vad händer med den avlidnas banktjänster?**
Banken spärar korten och avslutar alla dispositionsrätter till den avlidnas konto genast när banken har informerats om dödsfallet. Om det finns även en annan innehavare till den avlidnas konto kan denna fortsatt använda kontot.

4 **Vem får sköta ett dödsbos bankärenden före bouppteckningen?**
Alla dödsbodelägare får ensamma exempelvis betala dödsboets räkningar från den avlidnas konto eller be om uppgifter som behövs för bouppteckningen. För vissa ärenden krävs det dock samtycke från samtliga dödsbodelägare. Dödsbodelägare är i detta skede de arvingar och den maka/make som anges i den avlidnas ämbetsbevis.

5 **Hur kan en anhörig betala dödsboets räkningar?**
En dödsbodelägare kan lämna in pappersfakturor till banken för betalning. På S-Banken kan dödsbodelägaren lämna in räkningarna på ett kundtjänstställe eller skicka dem undertecknade i betalningstjänstkuvert. Banken avslutar de e-fakturabeställningar som den avlidna har gjort och skickar information om detta till fakturautställarna. Därefter skickar fakturautställaren vanligen fakturan i något annat format.

6 **Vilka räkningar kan betalas från dödsboets konto?**
Från dödsboets konto går det att betala återkommande räkningar som skickats till den avlidna, till exempel el- och telefonräkningar, låneamorteringar och -räntor samt sjukhusavgifter och kostnader för begravning och minnesstund. Om det inte finns tillräckligt med pengar på dödsboets konto kan dödsbodelägarerna sätta in pengar på kontot eller betala räkningar med egna pengar. De betalda avgifterna redovisas med hjälp av verifikat i bouppteckningen. Det går också att komma överens med banken om amorteringsfrihet på lån. →



7 När ska bouppteckningen göras? På vilket sätt förändrar den situationen?

Bouppteckningen ska göras inom tre månader från dödsfallet, om ingen ansökan om förlängd tidsfrist görs hos skattemyndigheten. Efter bouppteckningen kan dödsbodeläggarna ge en deläggare fullmakt att fördela dödsboets tillgångar mellan deläggarna och avsluta kontona. För tydlighets skull rekommenderar vi att den avlidnas samtliga banktjänster avslutas. På S-Banken är det enklaste sättet att boka tid till ett av S-Bankens kundtjänstställen.

8 Vad händer med den avlidnas ägarkundsrelation?

Dödsbodeläggarna ska besluta om andelsrätten ska överföras till en annan person eller om insatsen ska återbetalas. Detta kan göras med

fullmakt efter bouppteckningen på ett kundtjänstställe, men den som andelsrätten överförs till ska vara på plats personligen.

9 Hur kan du göra skötseln av bankärendena smidigare redan under din livstid?

Vanligen är det ganska enkelt att sköta ett dödsbos bankärenden, men oförutsedda svårigheter kan uppstå för den efterlevande maken/maken som förlorar dispositionsrätten till sin makes/makas konto. Det är bra att du redan under din livstid säkerställer att dina inkomster går till ditt konto. Om ett par har endast ett gemensamt konto är det bäst att se till att båda är innehavare till kontot. Dessutom borde var och en upprätta en intressebevakningsfullmakt, för att dina bankärenden ska skötas enligt dina önskemål även om du förlorar förmågan att sköta dem själv.

UPPRÄTTA EN INTRESSEBEVAKNINGSFULLMAKT I TID – MED ANDRA ORD NU

VEM SKÖTER DINA ÄRENDEN om du inte själv kan göra det? Många har redan ett svar: maken/maken, dottern/sonen eller en god vän. Men kan den person som du anförtrott uppdraget använda ditt bankkonto eller diskutera med din läkare? Nej, inte om du inte har gett personen fullmakt i tid.

"Om till exempel en minnessjukdom är långt framskriden, kan den drabbade inte sköta sina bankärenden och klarar inte heller av att upprätta en giltig fullmakt", säger **Emilia Simola**, expert på S-Banken.

Om fullmakt saknas är det myndigheten som bestämmer vem som ska sköta den sjukdomsdrabbades ärenden. Beslut om förordnande av intressebevakning dröjer vanligen länge, och den som förordnats till intressebevakare tvingas vanligen avlägga ett antal rapporter till myndigheten.

"En intressebevakningsfullmakt är ett betydligt smidigare arrangemang än intressebevakning, och en fullmakt kan upprättas när fullmaktsgivaren fortfarande har funktionsförmåga. Fullmakten kan också begränsas till vissa bank-, hälso- och skatteärenden."

OM TILL EXEMPEL föräldrarna börjar bli gamla och de inte tar upp en intressebevakningsfullmakt för diskussion, uppmärksammar Simola barnen att göra det. Sam-



"Målet är att säkerställa att fullmaktsgivarens vilja verkställs."

tidigt kan barnen upprätta egna fullmakter.

"Många väljer den primära och kanske också den sekundära fullmaktstagaren bland sina familjemedlemmar. Det är också bra att utanför familjen välja en ersättare för fullmaktstagaren som sköter ärenden där till exempel olika syskons intressen eventuellt står i strid med varandra."

Vissa bokar tid hos en jurist, vissa söker en fullmaktsmall på nätet. Det viktiga är att fullmaktsgivaren muntligen ber om fullmaktstagarnas samtycke och ber om två vittnens underskrifter. Många ger fullmakten till fullmaktstagaren för förvaring, så att denne vid behov kan lämna in den inklusive ett läkarutlåtande för fastställande hos Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata.

EN LÄKARUTREDNING kan vara på sin plats även när fullmakten upprättas, särskilt om personen i fråga har visat tecken på en minnessjukdom. Det är svårt för en utomstående att bestrida fullmakten senare, om en läkare har bekräftat att fullmaktsgivaren var vid sina sinnen fulla bruk vid tidpunkten för upprättande av fullmakten.

"Det viktigaste målet är ju att säkerställa att fullmaktsgivarens vilja verkställs och att ärendeskötseln är så smidig som möjligt för de anhöriga."

Oavsett om det finns en intressebevakningsfullmakt eller ej får många äldre människor hjälp med bankärenden av sina nära anhöriga.

"Det är bra att komma ihåg att du aldrig får överlåta dina personliga bankkoder för användning till någon annan, inte i någon bank och under inga omständigheter. Lyckligtvis är det enkelt att ombesörja dispositionsrätter."



Maarit Korpua från Kuusamo har skött bankärenden efter såväl sin mans som sin svärfars bortgång.

Foto Eeva Mäkinen

MAARIT KORPUA, 48, TAXIFÖRETAGARE, KUUSAMO

Det går att förbereda sig för döden åtminstone lite

”Min man dog som 40-åring i en plötslig sjukdomsattack för tio år sedan.

Då var våra barn 9, 16 och 18 år gamla. Jag hade aldrig någonsin kunnat föreställa mig att vi plötsligt skulle bli tvungna att välja ut en kista till deras far.

Vi har dock alltid pratat öppet om pengar och risker, och det hjälpte när vi skulle börja ordna olika saker mitt i sorgen. Vi hade livförsäkringar, låneskydd och båda hade egna brukskonton som vi hade överfört pengar från till ett

gemensamt konto för löpande utgifter.

JAG VILLE sköta allt snabbt. Min man dog en fredag och redan följande måndag besökte jag begravningsbyrån och banken. Jag använde vårt gemensamma konto som dittills, men räkningarna som hade skickats till min man och räkningarna som gällde begravningen förde jag till banken och de betalades från hans konto. Amorteringarna på bostads- och billånet sattes genast på paus i väntan på försäkringsersättningsarna.

”Min viktigaste kontakt var min personliga bankrådgivare.”

Ganska snart tog jag också itu med bouppteckningen. Juristen jag anlidade uppmanade mig att ansöka om förlängd tidsfrist hos skattemyndigheten, och juristen gav mig också en lista över saker jag behövde ta hand om. Tjänstemannen på begravningsbyrån tipsade mig om att min mans arbetsplats har en grupplivförsäkring och att det är upp till en själv att söka ersättning via den.

MIN VIKTIGASTE KONTAKT i bankärenden var min personliga bankrådgivare. Med bankrådgivaren redde jag också ut den enda krångliga frågan gällande pengar. Vi hade i något skede slagit ihop två bostadslån och då hade namnen på förmånstagarna för det extra låneskyddet, dvs. jag och min man, fallit bort. I stället fanns där ’anhöriga’ angivet, vilket även inkluderar våra barn. Detta gjorde allt mer komplicerat. Numera är jag ännu mer noggrann med att kontrollera avtal.

Min mans bortgång medförde också att jag blev intressebevakare för mina minderåriga barn, vilket innebär en del rapporteringsarbete.

För ett par år sedan när jag precis skulle befrias från det gick min nuvarande mans pappa bort plötsligt. Min man gav mig fullmakt som ombud.

Svärfar var en ordningsam man och hade visat en mapp för oss där han hade samlat alla viktiga avtal. Den var en bra början. Bankärendena visade sig ändå vara krångliga, eftersom räkningarna hade skickats som e-fakturer.

TILL SIST lyckades jag ändå med bankens hjälp att ändra räkningarna till pappersfakturer och kunde skicka dem till betalningstjänsten. Alla hann inte i tid, men fakturautställarna hade förståelse för detta.

Mitt i sorgen, i en ny situation och dessutom i en främmande bank hade det varit till stor hjälp om det hade gått smidigt att boka ett personligt möte med en bankrådgivare.” ■



Armbanden köpta för Bonus fulländar Mervi Pasanens dräkt som representerar järnåldern. Förebilderna till smyckena hittades vid arkeologiska utgrävningar på 1970-talet.

text KAISA HAKO foto TOMMI MATTILA

Järnålderskvinnan prydde sin klädsel med smycken

Mervi Pasanen använde sin Bonus till att köpa armband som hon bär till sin klädsel som representerar en tusen år gammal klädtradition.

De glimmande skatterna låg inom räckhåll, men **Mervi Pasanen** hade inga kontanter på sig.

På en arbetsresa i augusti besökte Mervi från Lahtis av en händelse Hollolan Vanha Kunnantupa, där man sålde produkter från den lokala hembygdsföreningen. Som expert på historiska kläder såg Pasanen genast att de försilvrade armbanden hade tillverkats enligt en tusen år gammal modell. Liknande smycken hade burits av en kvinna som under järnåldern hade begravts på begravningsplatsen Kirkkailanmäki i Hollola.

Pasanen ville köpa två armband, men närmaste bankautomat låg åtta kilometer bort.

”Du kan ju ta ut pengar i kassan på Sale”, tipsade personalen på Kunnantupa.

”Kan man göra det?” frågade Pasanen förvånat.

Kassapersonalen på Sale bekräftade att det går att göra uttag i kassan. På bonuskontot hade Pasanen tillräckligt med pengar till smyckena som kostade 120 euro.

Pasanen berättar att hon vanligen inte kommer ihåg att hålla koll på bonussaldot, och kontot bjuder därför på en trevlig överraskning då och då.

”En gång hittade jag 400 euro på kontot strax före julen. Det kändes som en julkalpp”, säger hon.

SMYCKESKÖPET var ett minnesvärt ögonblick, eftersom de kompletterar den forntida ylledräkt som Pasanen själv har sytt utifrån rapporter från arkeologiska utgrävningar. Hon bär armbanden utanpå ärmarna, precis som kvinnan i Hollola en gång i tiden gjorde.

”De ursprungliga smyckena tros vara lokaltillverkade. De har tillverkats av en skicklig guldsmed”, berättar Pasanen.

Pasanen som har specialyrkesexamen inom beklädnadsbranschen i historiska

”De ursprungliga smyckena tros vara lokaltillverkade.”

tekniker och är facklitterär författare vet exakt hur man klädde sig under järnåldern och medeltiden. Hon ägnar sin fritid åt att hålla historiska traditioner vid liv och samarbeta med arkeologer. Hennes hem är fyllt av dräkter som hon har sytt själv, där hon är noggrann med att använda samma material och tekniker som i gravfynden. Pasanen har också flera officiella forntidsdräkter som är rekonstruktioner tillverkade inom forskarvärlden enligt dräkter som återfunnits i vissa gravar från järnåldern.

TJUSNINGEN MED DE FORNTIDA KLÄDESPLAGGEN är de fantastiska materialen, dekorationerna och detaljerna, men också den tid som satsas på dem.

”Det kan ta 300 timmar att tillverka ett plagg. När du sedan bär plagget är känslan en helt annan än i moderna kläder. Du håller huvudet högt och sträcker på ryggen”, säger Pasanen.

”Som om du skulle bära diamanter.” ■

SAMLA BONUS!

- Bonus samlas på hela familjens köp. Bonustabellen visar hur mycket Bonus du får. Maximal Bonus på 5 procent får du vid månadsköp på 900 euro.
- År 2020 belönade S-gruppen sina medlemmar med totalt över 415 miljoner euro. Ägarkunderna fick i genomsnitt 169 euro i Bonus på sina konton under året.

Läs mer: s-kanava.fi



"Män agerar i all sin dumhet ofta helt annorlunda än kvinnor", säger Matti Eve. Han har jobbat med volontärarbete som manlig kompis till en liten pojke i sex år.

Manlig kompis som förebild

Matti Eve har varit manlig kompis i sex år till Vincent som går i årskurs fem. Tillsammans har de bytt däck på bilen, fiskat och även hanterat svårare stunder i livet.

text **RIINA-MARIA METSO** foto **TOMMI MATTILA**

Matti Eve minns fortfarande den eftermiddagen i detalj. Novemberkylan hade precis slagit till när han för första gången träffade **Vincent** i familjeparken i Lahtis. Då var "Vinski" sex år gammal och gick i förskolan.

De hittade genast på någonting att göra tillsammans.

"Bredvid lekparken fanns en liten sjö där den första isen precis hade lagt sig. Vi kastade stenar tillsammans och försökte få isen att gå sönder.

Och symboliskt nog lyckades vi bryta isen", minns Matti nu, sex år senare.

Han har deltagit i Lahtis mödra- och skyddshems Mieskaverit-verksamhet sedan starten.

Innan Matti lärde känna Vincent hade han gått en kurs för blivande manliga kompisar och fått höra att det rådde stor brist på män som han. Det behövdes frivilliga vuxna män som kompisar till barn som saknade en pappa eller andra vuxna män i sitt liv.

"Omfattningen av problemet gick upp för mig först på kursen: hur många faderlösa barn det finns i Päijänne-Tavastland, barn som inte har någon att göra sådana saker med som män vanligen gör."

Sådana saker har Matti och Vincent gjort ofta under åren som kompisar. Från början stod det klart att träffarna inte ska vara särskilda högtidliga tillfällen, utan en del av barnets vardag.

"Under den första tiden hände det att vi besökte äventyrsparker för barn, precis som Vinski gjorde med sin mamma. Men ganska snart började vi göra helt vardagliga saker, som att tvätta bilen, byta däck och fiska. Avsikten är inte att barnet ska ha en dag med skoj och äventyr två gånger i månaden med mig och att resten är vardag", säger Matti.

Genast till en början kom han även överens med

Vincents mamma **Minna** om samma uppfostringsmetoder och regler som pojken var van vid hemma.

"Jag är ändå under inga omständigheter en surrogatpappa, utan en kompis som är en manlig förebild för Vinski."

SEX ÅR är en lång tid i en liten pojkes liv. Under den tiden har även Matti fått se Vincent växa från en sexåring i förskolan till en femteklassare.

Vissa stunder minns han särskilt väl. En sådan är till exempel Vincents första besök på herravdelningen i simhallen. Tidigare hade han besökt simhallen med mamma och mormor.

"Det som känns som en bagatell för en vuxen kan vara en otroligt stor sak för ett barn. Jag minns mycket väl att det var som om Vinski växte inför mina ögon. Han var bland sina jämlingar."

Matti vill även ge Vincents mamma en eloge för att hon började leta efter en manlig kompis till sin son.

"Hon är en oerhört smart kvinna, eftersom hon förstod

hur viktigt det kan vara för sonen. När jag träffade Vinski fanns det inte en enda manlig handledare som hade kunnat fungera som manlig förebild i förskolan. Män agerar dock i all sin dumhet ofta helt annorlunda än kvinnor."

Det var med Matti som Vincent fick gå på till exempel fotbolls- och ishockeymatcher för första gången. För ett år sedan började Vincent själv spela fotboll och numera skjutsar även Matti honom till träningen.

"Det har varit givande att få se Vinski växa och utvecklas. Särskilt genom fotbollen har hans självförtroende vuxit enormt och han har blivit mycket frimodigare.

Eftersom Vincent är mörkhyad har Matti även stött på rasism, vilket är något som han inte hade

→



Jag har inte haft något problem med att hitta tid för Vincent, eftersom jag ännu inte har egna barnbarn", säger Matti Eve.

MIESKAVERITOIMINTA

- Den manliga kompis fungerar som kompis till ett barn som uppfostras ensamt av sin mamma. Det är inte fråga om stödfamiljs- eller stödpersonsverksamhet utan om en ömsesidig, lång kompisrelation.
- Inom Päijänne-Tavastland deltar cirka 25 manliga kompisar samt 35 pojkar och flickor. Det skulle behövas betydligt fler män: 20 barn står för närvarande i kö till att få en kompis enbart i Päijänne-Tavastland.
- Män kan bli manliga kompisar genom att gå en kurs. Kurser ordnas fyra gånger om året.
- Vanligast är att kompisarna träffas två gånger i månaden. "Genom små volontärsatser åstadkoms enormt stor hjälp", säger **Susanna Tinnilä**, handledare för verksamheten med manliga kompisar inom Lahden ensi- ja turvakoti ry.
- Barnen är i åldrarna 4–18 år, men många förblir vänner med sin kompis även i vuxen ålder. "Vissa som har deltagit i verksamheten är redan vuxna och har egna barn, men de går fortfarande ut och äter lunch med sin manliga kompis", säger Tinnilä.
- Verksamheten med manliga kompisar inleddes 1992 på initiativ av ensamstående mammor. Pienperheydistys ry fungerar som riksomfattande bakgrundsorganisation.
- I Päijänne-Tavastland har verksamheten fått Kannustajat 2021-stöd från handelslaget Hämeenmaan osuuskouppa.

Mer information om verksamheten finns på www.mieskaverit.fi

"Det som känns som en bagatell för en vuxen kan vara en otroligt stor sak för ett barn."

några tidigare erfarenheter av. Det är särskilt en tråkig incident som han har haft svårt att glömma. Matti och Vinski var på väg från biblioteket till en servicestation för att äta rågbrödssmörgåsar och dricka saft.

"Det har varit vår tradition från första början, att vi går på kafé på servicestationen som avslut på vår träff. När Vinski var liten ville han ofta hålla mig i handen när vi promenerade, eftersom han var lite ängslig över att röra sig bland folk", säger Matti.

I hörnet vid servicestationen hände det. Där hängde en grupp pojkar och en ropade rasistiska glåpord med hög röst efter Matti och Vincent.

"Jag blev helt paff. Jag kunde inte göra annat än vända mig om och stirra pojken djupt i ögonen. Sedan sade jag till Vinski att jag är uppriktigt ledsen. Att vi promenerar vidare. Vi behöver inte lyssna på sådant."

Matti säger att han länge i efterhand funderade över om han hade gjort rätt.

"Kanske hade jag blivit mer provocerad och reagerat hårdare om jag inte hade behövt tänka på att Vinski är med och ser och hör allt. Å andra sidan

tror jag inte att hat kan övervinnas med hat. Det värsta var att jag såg hur djupt orden sårade Vinski."

MATTI HAR ÄVEN lyckats locka med vänner i verksamheten. Ofta har det räckt med att han har ställt en enda fråga.

"Jag har frågat dem om det är en stor eller liten bit av deras liv om de ger ett barn två till tre timmar tid två dagar i månaden."

Många har i sin tur frågat Matti vad han får ut av verksamheten. Svaret är enkelt.

"Den bästa belöningen är när jag för hem Vinski efter träffen och han gör en high five och säger tack och hej då. Det är den finaste behållningen av verksamheten."

Matti har en dröm. Han hoppas att vänskapen med Vinski ska hålla även när Vinski inte längre behöver en manlig kompis.

"Även den dagen kommer att komma när han blir man på riktigt. En man behöver inte längre någon manlig förebild, men kanske vi kan förbli vänner för livet. Jag har bestämt att jag alltid kommer att svara om Vinski ringer." ■

Korsettfjädrarnas lärdomar

Både min mormor och min farmor gillade vackra kläder.

Det är förvånande, eftersom båda hade vuxit upp i det tidiga 1900-talets anspråkslöshetens kultur där all slags utsmyckning ansågs vara fåfänga.

Jag kommer mycket väl ihåg både mormors och farmors garderober. De doftade underbart och var fyllda med klänningar. På sommaren var det böljande och ljusa klänningar. På vintern mörkare klänningar i stadigare tyger. Om somrarna använde mormor och farmor ljusa sommarkappor och kallottformiga hattar, och om vintrarna klädde de sig i svarta paletåer med pälskrage.

Varken mormor eller farmor övergick någonsin till strumpbyxor. Därför bar de även korsett och till den hörde det märkliga ordet ”korsettfjädrar”. Fjädrarna var insydda i korsetten för att stödja bälten. Korsetten påminde också lite om ett pansar, och det var mycket knåpande med hakar och många suckar vid på- och avklädning. Jag minns hur jag putade med magen och funderade hur det skulle kännas att täcka in den med det fjäderförsedda plagget.

Jag lärde mig tänkesättet att korsettfjädrar, hakar och att snöra midjan var en del av det att vara kvinna, på samma sätt som fingerhandskar, pärlband, hattar och sommarkappor och att kasta en snabb blick i spegeln och akta sig för att pärlemorläppstiftet kladdar. Kroppen skulle begränsas och formas, den fick inte breda ut sig.

MORMOR OCH FARMOR suckade även över annat än påklädning och teg om många saker. Att vara kvinna innebar många bekymmer för dem, varav det största var rädslan för att bli gravid. Jag har inget minne av att jag har pratat med dem om mens, att föda barn, graviditet eller sex. Därför gjorde **Annukka Sohlmans** pro gradu-avhandling *Linnunkiikut ja kallen kaulukset. Kotitekoiset kuukautissiteet 1900-luvun alun Suomessa* som jag nyligen läste stort intryck på mig. Den handlar om hemgjorda mensskydd på tidigt 1900-tal i Finland. I avhandlingen har kvinnor i min mormors och farmors ålder intervjuats, och de beskriver hur det var att bära en skamstämpel kopplad till att de var kvinnor och hur svårt det var att få tag på saklig information.

Min mamma berättade ofta vad hennes lärare hade sagt om mens i början på 1950-talet: ”Det som är naturligt är inte skamligt.” Dessa enkla ord öppnade en väg för flickor att förstå sin egen kropp och därigenom till ett mer jämställt liv. Men den övriga upplysningen var det fortfarande knappt om på 1950–1960-talen, och förhållandet till det erotiska livet färgades allttjämt av en rädsla för graviditet.

VI SOM ÄR FÖDDA på 1960-talet fick sexualupplysning i skolan. Den fokuserade på preventivmetoder och könssjukdomar. Det pratades inte om glädje och njutning. Därför är ett minne av mormor särskilt kärt, då hon på min 15-årsdag gav mig vackra underkläder i present och sade:

”Du vet väl att det finns sådana där skydd. Det är inget tvång att sätta barn till världen.”

Ett vackert plagg och en försiktig upplysning. Jag förstod redan då, som tonåring, vilken hög tröskel mormor tog sig över. Underkläderna hade varken fjädrar eller hakar. De var mjuka och lösa. Men hon ville också påminna mig om att sexuell frihet inbegriper ansvar för en annan människa.

”Kroppen skulle begränsas och formas, den fick inte breda ut sig.”

Sirpa Kähkönen är författare och översättare till finska. Hon fokuserar på historia och samhällsfrågor, och har skrivit ungdomsböcker, romaner, facklitteratur och pjäser. Kähkönen är ordförande för författarförbundet Suomen Kirjailijaliitto.






Foto och text **JOEL KARPPANEN**

Alla varor som säljs på allt från Alepa i Helsingfors till Prisma i Lappland går via Inex Partners logistikcentraler i Sibbo. Fotografen Joel Karppanen har fotograferat de toppmoderna centralerna och deras anställda.

Varu- galaxen

KONSUMTIONENS KATEDRAL

Inex Partners dagligvarucentral är Finlands största byggnad. Till storleken motsvarar den 30 riksdagshus eller 32 fotbollsplaner. En promenad runt den U-formade dagligvarucentralen är tre kilometer lång. Byggnaden har en golvyta på 225 000 kvadratmeter och en volym på 3,5 miljoner kubikmeter. Som mest har lagerplatserna en höjd på 25 meter. Centralen tar emot 600 pallar med varor i timmen och på hela området färdas över 1 000 långträdare om dagen. Det finns totalt 32 kilometer transportband.

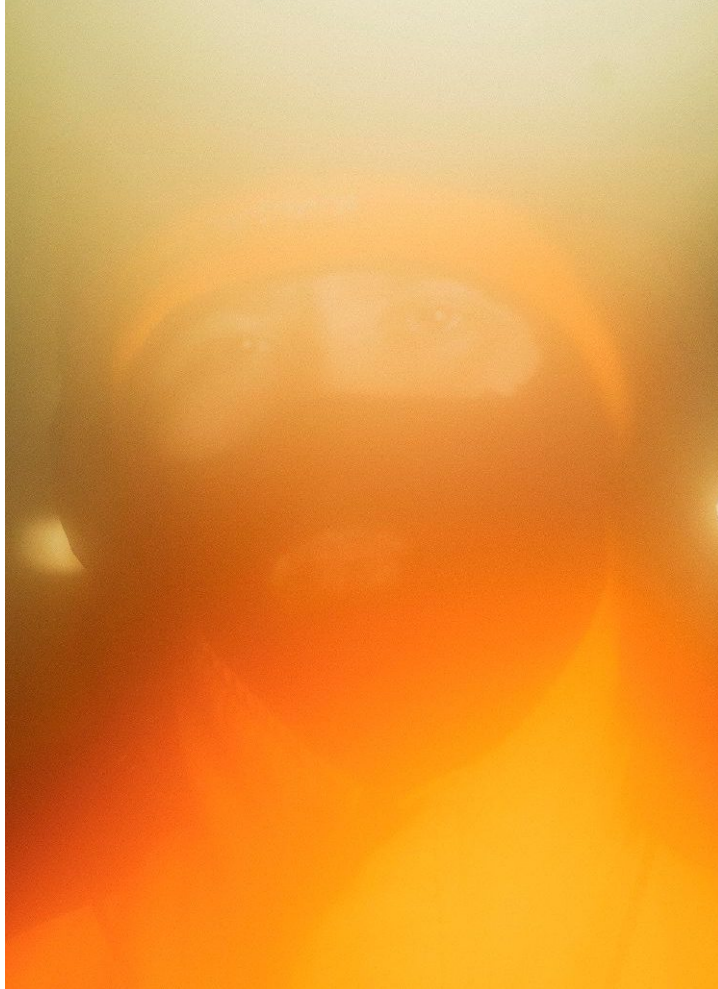


VARMASTE PLATSEN I BYGGNADEN

Inex Partners bruksvarucentral har inte många fönster, men på vissa ställen strilar ett vackert ljus in. I lagret med klädhängare är det varmt på grund av den intilliggande ångtunneln. Genom den går en ström av skrynkliga byxor och tröjor. På det övre planet finns ett lager som rymmer totalt 275 000 hängande klädesplagg. Under vintersäsongen hänger där främst vadderade jackor i en mängd olika färger. Anggia Arfin håller koll på ångprocessen.

FARBOROR FROST

Termometern visar -26 celsiusgrader, luften är torr, fläkten brummar och maskinerna bullrar. Ari Kallaskoski jobbar under extrema förhållanden i ett enormt fryslager. Lönen är högre än på standardavdelningarna, och under varje arbetstimme är det tillåtet att ha en 15 minuter lång paus. "Det går hur bra som helst, när du väl har vant dig", säger Kallaskoski.



NOGGRANT ARBETE

Bananerna anländer till Finland råa. Sedan får de mogna genom tillförsel av etylengas i ett lufttätt mogningsrum. Msumi Mfaume fäster en givare på en banan för att kunna övervaka den 5-6 dagar långa mogningsprocessen via dator. Mfaume som har jobbat över 10 år på Inex sköter sin uppgift med stor passion – han har det stora ansvaret för att det finns högklassiga bananer i finländarnas närbutiker. Över 50 miljoner kilo bananer går via Inex varje år.



JOEL KARPPANEN, 28

- Prisbelönad bildkonstnär som jobbar med dokumentärfotografi och experimentell film.
- Centrala teman i Karppanens historietvetenskapliga arbete är bl.a. arbete, strukturomvandling och vanliga människor.

HALVAUTOMATISKT

I denna korridor sker varuplockningen med hjälp av optiska signaler. När signallampan tänds framför en låda kontrollerar logistikmedarbetaren på dator vilket antal varor som ska plockas ur lådan. Sedan lägger hen varorna i en låda på sitt arbetsställe och därifrån transporteras varorna vidare. På bruksvarucentralen finns det 500 000 lådor. När du tittar in i lådorna kan du få se till exempel underkläder, strumpor, småelektronik, deodoranter eller hårspray.



AVSLAPPNAD GEMENSKAP

Sanna Ojaniemi gillar sitt jobb som kvalitetskontrollant på frukt- och grönsaksavdelningen i dagligvarucentralen. Dagligvarucentralen är exceptionellt mansdominerad: endast 20 procent av medarbetarna är kvinnor. Detta är ingenting som stör Ojaniemi, hon tycker att de manliga kollegorna har en mer avslappnad attityd. Sammanhållningen är god. "I princip alla här känner varandra så bra att du i kafferummet mycket väl kan prata om vad som händer i ditt liv", säger Ojaniemi.





De energieffektiva lösningarna i S-gruppens dagligvarucentral fick pris i den riksomfattande tävlingen Vuoden Energianerokas 2021 i december.

ARTIFICIELL INTELLIGENS

Rätt produkter måste finnas på rätt plats vid rätt tidpunkt. I bricklagret med plats för 800 000 brickor finns en algoritmstyrd hiss som rör sig med en hastighet på 3,6 meter i sekunden. Trots den höga automationsgraden sysselsätter Inex cirka 1 600 personer inklusive underleverantörerna. Många har till uppgift att övervaka att maskinerna fungerar och att åtgärda problem, om sådana uppstår.

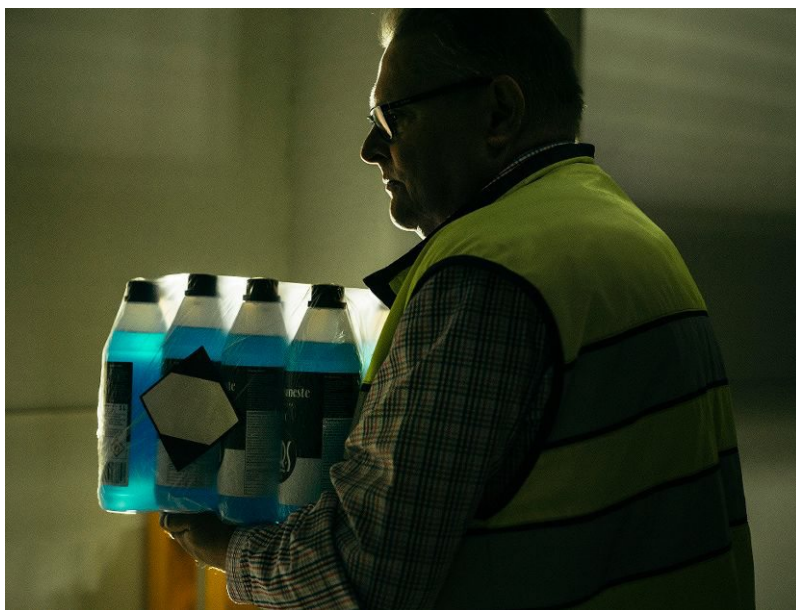



REKORD

Från bricklagret går produkterna vidare till de så kallade COM-maskinerna, dvs. pallmaskiner som packar förpackningar på pallar och rullpallar kundvis. Det rings i gonggongen när man sätter nytt rekord i antalet förpackningar. Den senaste tiden har man satt många rekord i antalet per timme, eftersom coronapandemin har medfört ökade volymer inom dagligvaruhandeln.

VARSAM HANTERING

Utvecklingschefen Ari Vieno jobbade tidigare inom målarfärgs- och limindustrin. Därför var det naturligt för honom att ta ansvaret för uppgifterna som driftsövervakare för farliga ämnen på bruksvarucentralen. Han övervakar att uppgifterna och underhållet inom lagring sköts enligt anvisningarna och tillstånden från Säkerhets- och kemikalieverket Tukes. "I detta arbete måste du vara begåvad med en tillräcklig dos galenskap och intresse för att hänga med i svängarna."





ÅR FEBRUARI SKEDE		PÅ DET STÄLLET	SLÅ HÄL I	AGN FÖR AMMUNITION	ÅR INFO I FORM AV SIFFROR	OST- KVALST- RET	TOK- STOLLE
			1.				
GJORT MAL					MULEN ÖPPEN KÄFT		
					2.		3.
TILLVAGA- GÅNGS- SÄTT		NUMMER KORT			HARJAN- NE PADRE, HELGON		
MÄRKE							→
KROPPS- SKADA		KÖPA MASSOR	GAUSS ERBIUM	AV- HYST	SKÖT PÅ	SKJORT- DEL OST	
EXTRA UPPLAG							
HÖRS UR HALMEN?							
FILM- LOKAL							
		FÄGELBO MOT- TAGLIG					
KAPA- CITET			↓				
TILLÄG- NAR SIG							
SÄDANA KRÄVER SKICK- LIGHET	FÖR- NIMMA			KLOT	SEINE- BIFLOD GLÄDJE- RUS		
SOM RÖR KRIGS- MAKTEN	VÄTT MÄTT VINDBY		SINKA GRIPA				
			8.				
DEKRET							

Ann Husman, foto Getty Images

Lösning 6/20:
FESTLIGT

Vinnaren i föregående kryss har kontaktats personligen.



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

SVARA senast 15.2.2022 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 S-gruppen. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.

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

ÅK PÅ EN TUR

Minikryssning och buffé på m/s Finlandia S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort mini-kryssning och buffé till det förmånliga totalpriset 39 e/pers. (norm. 42 e). Du kan åka på morgonen på en lunchkryssning eller på eftermiddagen på en mid-dagskryssning.
Biljetter och mer information: eckeroine.fi.

Sightseeing i Helsingfors S-Förmån 9,60 e

Med S-Förmåns kort biljetter till rundtur vuxna 22,40 e (norm. 32 e), barn 6-15 år 11,20 e (norm. 16 e) i förväg på internet med koden SETU30.
Esplanadparken, Fabiansgatan, Helsingfors.
Biljetter och mer information: stromma.com/helsinki.

MUSIK OCH TEATER

Elämännemö på Elannon Näyttämö S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kort biljetter 15 e (norm. 17 e) till pjäsen Elämännemö 15.1-12.2.2022. Elannon Näyttämö, Kirjan talo festsalen, Bokarbetearegatan 10, Helsingfors.
Biljetter och mer information: info@elannonnayttamo.fi, tfn 040 560 9633.

Joensuu stadsteater presenterar S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter 23 e (norm. 28 e) till föreställningen Hiirenloukku (Råttfällan) fre. 11.2 kl. 18 och lör. 9.4 kl. 13.
Med S-Förmåns kort bi-

ljetter 19 e (norm. 24 e) till föreställningen Fahrenheit 451 fre. 18.2 och 29.4 kl. 18.30.
Joensuu stadsteater, Rantakatu 20, Joensuu.
Biljetter och mer information: Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, tfn (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, joensuunteatteri.fi.

Armageddon på Esbo Stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Armageddon 24 e (norm. 29 e) tors. 3.3 kl. 19 och lör. 5.3 kl. 14.
Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.
Biljetter och mer information: Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 tis.-fre. kl. 11-17, espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Musikalen Nuoruus on juhla i Åbo S-Förmån 5 e

Med S-Förmåns kort biljetter 20/25 e (norm. 25/30 e) till Åbo Unga Teaters 50-års-jubileumsmusikal Nuoruus on juhla 22.2-30.4.
Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.
Biljetter och mer information: turunnuoriteatteri.fi, toimisto@turunnuoriteatteri.fi, tfn (02) 232 2812.

Kuopio stadsteater presenterar S-Förmån 5,50 e

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Nimeni on Susanna 26 e (norm. 31,50 e) fre. 11.2 och 25.2 kl. 19.15 samt lör. 19.2 kl. 13.15.
Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningen Hiiriä ja ihmisiä (Möss och människor) 30 e (norm. 35,50 e) lör. 5.2 kl. 13, ons. 9.2 kl. 19 och tors. 10.2 kl. 12.
Kuopio stadsteater, Niiralankatu 2, Kuopio.
Biljetter och mer information: Kuopio stadsteater, tfn 0600 413 143 (1,98 e/min + lna), lippu.fi och kuopionkaupunginteatteri.fi.



Iina Kuustonen och Mikko Töyssy har huvudrollerna i filmen Punttikomedia.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Bumerang-nyckeltrygghet returnerar borttappade nycklar S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kort Bumerang-nyckelring och 12 månaders returservice 16 e + leveransavgift (norm. 19 e + leveransavgift).
Beställningar: punaisenristinkauppa.fi/s-etu, där du får S-Förmånen genom att ange rabattkoden MESVMJ3V i kassan, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Punttikomedia S-Förmån 15 %

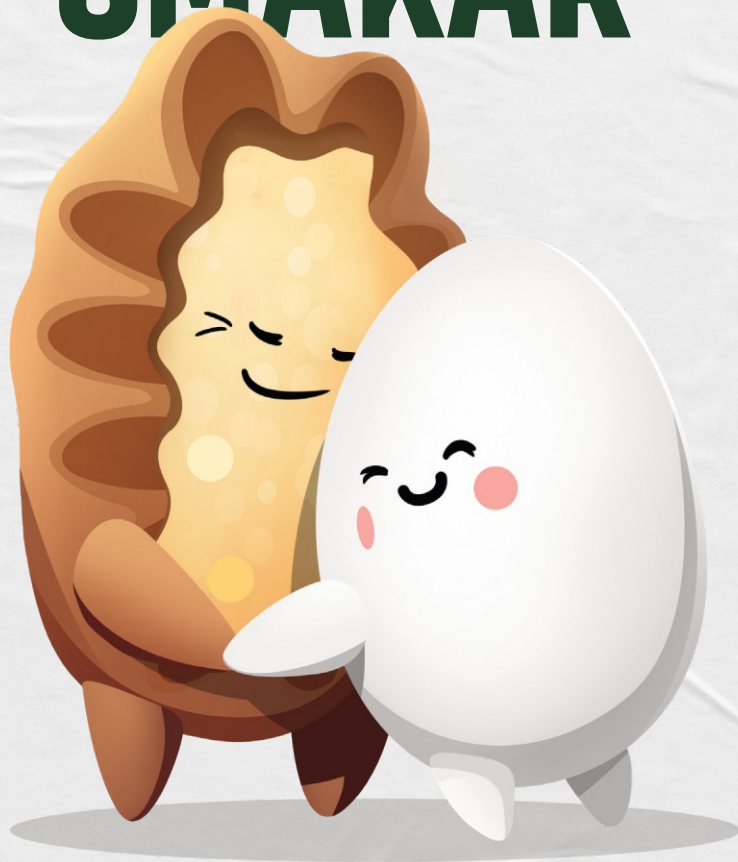
Med S-Förmåns kort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmåns kort i biljettkassan på biograferna eller med koden helmikuu22 i webbutiken. Max 4 biljetter/S-Förmåns kort. Förmånen kan inte kombineras med andra rabatter.
Biljetter och mer information: finnkino.fi.



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

BLAND DEM som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen. Skicka ditt svar senast 15.2.2022 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 1/22, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.
Den populäraste artikeln i Samarbete 6/21 var Kunglig marmelad. Vinnaren i föregående läsaartävling har kontaktats personligen.

DU VET VAD HEMBYGD SKÄRLEK SMAKAR



Som ägarkund är det din förtjänst att din närbutik
har hundratals lokala produkter i sortimentet.

 **DET ÄR DU**