6 | 2022

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

Gemensamt hopp

NÄR KRISERNA KÄNNS TUNGA ATT BÄRA, HÄMTAR FINLÄNDARNA KRAFT FRÅN DET VANLIGA LIVET OCH GÖR DJÄRVA FÖRÄNDRINGAR.

HOTELLET VID TORGET
Populära Radisson i Uleåborg har renoverats

NYA KUNGEN PÅ JULBORDET
Ugnslax med fruktäcke gör festen

SOCKBESKRIVNING FRÅN POLCIRKELN
Sticka långa och ståtliga rensockor

Foto Outi Törmälä

SANNA SUOKKO
är Samarbetes chefredaktör, och hon stannar upp inför julen kalenderlucka för kalenderlucka.

Året lider mot sitt slut och vi lever mitt i stora kriser. På årtionden har finländarna inte i samma omfattning som nu behövt oroa sig över krigshot eller hur de ska klara vardagen. Rysslands anfallskrig mot Ukraina träffade även vår känsla av grundläggande trygghet, och prisstegringen till följd av inflationen både syns och känns i vardagen.

DE STIGANDE PRISERNA har gjort situationen ännu svårare särskilt för mindre bemedlade barnfamiljer. Enligt Självständighetsjubileets barnstiftelse Itlas bedömning lever cirka 130 000 barn i Finland i mindre bemedlade familjer. Under detta år har antalet ökat med 30 000. Fattigdom medför upplevelser av ensamhet och utanförskap för barnen, när de inte har möjlighet att delta i hobbyverksamhet och inte kan tillbringa fritiden på samma sätt som andra barn i samma ålder. Förväntningarna inför julen som närmar sig är många. Att äta tillsammans, äta extra gott och ge julklappar är allt annat än självklarheter för mindre bemedlade.

LYCKLIGTVIS anses det inte längre lika skamfullt att be om och ta emot hjälp som tidigare. Ett bevis på detta är även insamlingen Jul i Sinnet som i år anordnas för 26:e gången till förmån för barnfamiljer i Finland. Den anordnas av Mannerheims Barnskyddsförbund och Finlands Röda Kors i samarbete med Yle, och målet är att samla in 1,5 miljoner euro. Som samarbetspartner deltar även stora matbutiker, till exempel de inom S-gruppen. Att göra gemensam nytta lyckas bäst när alla deltar i arbetet.

NÄR DET ÄR tumult ute i världen och hotbilderna ligger som en mörk skugga över oss, kan det vara klokt att rikta blicken inåt och fokusera på det som faktiskt är bra. När du står inför förändringar kan det också hjälpa att fundera på vad som verkligen betyder någonting i ditt liv – kanske en helt ny väg öppnar sig för dig. Vi har träffat ett antal finländare som under det senaste året har förändrat sin vardag totalt. Du kan läsa deras berättelser från sidan 4 och framåt.

Inför detta julnummer har vi också gjort en intervju med **Teemu Laajasalo**, biskop i Helsingfors. Hans favoritjulsång är *Arkihuolesi kaikki heitä* (kasta alla vardagsbekymmer). Enligt Laajasalo har bekymmer tolkats rätt i sången: det finns någon som du för stunden kan kasta över dina bekymmer på.

Hela redaktionen önskar alla läsare en fridfull jul och tackar för det gångna året!

PÅ NÄTET yhteishyva.fi
FACEBOOK Yhteishyvä
INSTAGRAM @yhteishyva
PINTEREST @Yhteishyvä
TWITTER @sryhma

samarbete

REDAKTION SOK
Chefredaktör Sanna Suokko
Innehållschef Satu Savela
Innehållschef, mat, Sanna Autio
Digital producent
Suvi-Päivikki Jänkälä

UTGIVARE
Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)

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
hjälper 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
Innehållschef, tf
Niina Mälkiä
Producenter
Iina Kansonen
Tuula Waris
Art Director
Eeva Värtö
Junior AD
Laura Savioja
Grafisk formgivare
Reeta Kukkola

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 47 614 (LT 2021)
Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Getty Images

4041 0428
PEFC/02-31-162

I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete

I Samarbete Säsong finns en komplett julmeny.

4 **DJÄRVA STEG MOT NÅGONTING NYTT**
Vi har träffat några finländare vars liv har tagit en ny riktning. Trots svåra stunder finns det hopp för framtiden.

12 **BÖRDAN LÄTTAR NÄR VI BÄR DEN TILLSAMMANS**
Biskopen Teemu Laajasalo påpekar att hopp ger en möjlighet.

16 **FINFINA FISKEN**
Fisk är den obestridliga kungen på julbordet i år.

25 **GE VACKERT VINTERLANDSKAP I JULKLAPP**
Lapplandssockorna pryds av en ståtlig ren.

28 **AV KÄRLEK TILL FISK**
Kalaneuvos är ett familjeföretag som dagligen hanterar omkring 40 000 kilo fisk.

34 **ULEÅBORGS FÖRNYADE LANDMÄRKE**
I samband med den enorma renoveringen av hotellet hittades ett gammalt vrak på parkeringsplatsen.

40 **SPARA EL PÅ ETT SMART SÄTT**
Vilka elspartips är faktiskt bra?

42 **ÄLSKADE, DYRA BABY**
Det är bra att spara inför babyns första år.

46 **TERAPISTUGA MITT UTE I NATUREN**
Paret Heilala njuter av värmen från den öppna spisen av natursten som de har köpt för sin Bonus.

48 **ALLA BARN FÖRTJÄNAR ATT FIRA JUL**
Insamlingen Jul i Sinnet hjälper mindre bemedlade familjer i Finland.

ÅTERKOMMANDE

15 Kåhkönen
23 Varukorgen
50 Förmåner
51 Kryss

Djärva steg mot någonting nytt

Vi oroar oss över kriget, de höga levnadskostnaderna och klimatkrisen. Mitt i den turbulenta tiden har många finländare även förändrat sin vardag helt. Paret Vuohensilta har bytt ut stadsvimlet till fjäll och paret Salonen har lagt ned verksamheten på sin familjegård. På ett vårdhem i Helsingfors har vi träffat Hely och Into som har hållit ihop i 70 år. Deras budskap bär oss även i denna stund: trots svårigheter måste vi blicka framåt.

Text **ANU VALLINKOSKI**, **LEENA LUKKARI** och **SAMARBETES ARBETSGRUPP**
Porträtt **TUOMAS KOLEHMAINEN**, **OTTO PONTO** och **PANU PÄLVIÄ**

Bild Getty Images

Anni Vuohensilta väntar ivrigt på den första julen i Lappland. Hon önskar sig en vit jul, efter alla svarta jular söderöver.

Fjället känns tryggt

Anni Vuohensilta ville leva ett liv enligt familjens värderingar och ge sina barn ett hem mitt ute i naturen. Flytten till norr väckte också människors vilja att hjälpa.

I AUGUSTI körde en flyttbil full med saker tillhörande fem personers familjen **Vuohensilta** in på gården till ett parhus i byn Pyhäjärvi i Pelkosenniemi i Lappland. Där väntade en tio personer stark grupp med bybor på **Anni**, **Tuomo** och parets tre barn.

Några dagar tidigare hade Anni bett om flytthjälp i en lokal Facebook-grupp. Familjen kände egentligen ingen i Pyhäjärvi. Bostaden hade de hyrt utan att se den på plats.

De raska talkoarbetarna bar in låda efter låda i det nya hemmet. Barn som bor i byn kom och bjöd

Lugnet i Lappland ger då och då en välbehövlig paus från alla tråkiga nyheter från olika håll i världen.

in paret Vuohensiltas barn att leka med dem.

”Det var oerhört glädjande att se hur okända människor var så hjälpsamma. Känslan var overklig”, säger Anni.

För bara en stund sedan hade de lämnat höghustrean, arbetsplatserna och stödnätverket i Hervanta i Tammerfors över 800 kilometer bakom sig.

DRÖMMEN om att flytta till Lappland föddes redan för många år sedan när Anni och Tuomo träffades i en skola som utbildade vildmarksguider. På familjens resor till Lappland hade de alltid känslan av att inte vilja åka hem. Livet i staden kändes inte som deras grej.

”Det är ett ständigt oväsen i staden och på vår bakgård förekom det droghandel. Jag ville att barnen ska växa upp i en trygg och lugn miljö, nära naturen”, säger Anni.

Coronan påskyndade viljan att flytta.

”Isoleringen var en väckarklocka för oss. Vi besökte inte Tammerfors centrum en enda gång på ett och ett halvt år, eftersom där inte fanns någonting vi behövde.”

Det slutliga flyttbeslutet fattades våren 2022 då det slog paret att deras förstfödda börjar skolan om två år. Tidpunkten var lämplig även med tanke på jobben, eftersom Tuomo var vårdledig.

SOM NYA LAPPLÄNNINGAR är familjen Vuohensilta en del av en ny flyttningsrörelse som coronan har initierat. I fjol hade Lappland ett inflyttningsöverskott för första gången sedan 1960-talet.

De större barnen har gjort sig hemmastadda i sitt nya dagis. Familjen har lärt känna byborna, Tuomo ser ut att ha tillräckligt med jobb och Annis nya karriär som företagare inom kommunikation har gått smidigt. Det nya hemmet passar dem bra och värms lyckligtvis upp med jordvärme, så även elräkningarna är rimliga.

Skogen börjar precis vid familjen Vuohensiltas bakgård. Närheten till naturen berikar vardagen, och familjen saknar varken spasemestrar eller inomhuslekparker. Deras nya, enklare liv kostar mindre pengar, även om priserna stiger.

"DET VAR GLÄDJANDE ATT SE HUR OKÄNDA MÄNNISKOR VAR SÅ HJÄLPSAMMA."

När familjen berättade för sina närmaste om flyttplanerna fick de stöd och uppmuntran av vissa, medan andra försökte dämpa deras iver. Flytten hade kunnat vara en stor ekonomisk risk.

”Allt har faktiskt gått bättre än bra”, säger Anni.

Paret Salonen har sagt adjö till tidiga väckningar på morgonnatten.

Bra avslut

Hur känns det att efter närmare 20 år lägga ned verksamheten på en mjölkgård som har gått i arv i släkten? För Johanna och Jarkko Salonen var beslutet en lättnad.

EN FREDAG i februari höll **Johanna Salonen**, 44, den 15-åriga kon Ystäväs huvud i sin famn medan veterinären gav kon en spruta som fick henne att somna in för gott. Ljudet av Ystäväs sista andetag spelades upp i Johannas huvud.

Det andetaget innebar också slutet på Johannas och hennes man **Jarkkos**, 53, historia som innehavare av mjölkgården Torholan maitotila. Gården anslöt sig till de omkring tvåtusen mjölkgårdar som har avslutat sin verksamhet under de senaste fem åren.

I 18 års tid hann paret Salonen driva gården som Johannas farföräldrar hade grundat i Hausjärvi. Som mest hade de över hundra hektar odlad åkermark, och i beteshagarna gick 45 mjölkkor och ett tjugotal kvigor.

”Vi övervägde beslutet att lägga ned verksamheten länge. Det är ju trots allt en familjegård. Du får minsann inga ryggdunkar vid en nedläggning”, säger Johanna.

NÄR paret Salonen tog över gården var de fulla av tillförsikt. Men särskilt mycket erfarenhet hade de →

Jarkko och Johanna Salonen tar en andhämtningspaus innan de riktar blickarna mot framtiden.

inte. Johanna hade flyttat bort från gården tio år tidigare och jobbat med någonting helt annat. Tammerforsbon Jarkko var en äkta stadsbo. Men de hade viljan, och det hårda arbetet gav resultat. Paret Salonen fick priser för sin boskap och mjölkvolymerna var stora. De trivdes med att jobba ihop.

”Glädjen avtog dock vartefter. Den försvann med de tidiga väckningarna klockan 4.45 inför morgonmjölkningen varenda dag året runt. Jag kunde inte närvara vid min guddotters bröllop, jag kunde inte titta på min dotters volleybollmatcher och jag kunde inte ens besöka mina föräldrar på julen, eftersom vi måste ta hand om korna. Dessutom fick vi hela tiden mindre pengar för arbetet”, säger Jarkko.

Johanna hade ständigt dåligt samvete över att hon alltid hade bråttom till ladugården. Hon kunde inte ge barnen så mycket tid som hon hade velat. Spiken i kistan var när Jarkko genomgick en rutinoperation som inte gick som den skulle. När han var sjuk tvingades Johanna jobba för två.

”Även vi barn uppmanade mamma och pappa att sluta, arbetet var så tungt. Ingen av oss tre ville fortsätta att driva gården”, säger parets 21-åriga dotter **Aliisa**.

NU när verksamheten på Torholan tila har upphört känner paret Salonen sig lättade och fria. Innan Johanna och Jarkko börjar med någonting nytt vill de hämta andan en stund. Alla möjligheter är öppna, men de funderar noggrant på nästa steg. Säkert är dock att paret vill starta ett företag tillsammans. Åren i ladugården lärde dem att de jobbar bra ihop.

Kostnaderna stiger till följd av kriget i Ukraina och det finns risk för en recession. Paret Salonen måste fundera på vilken typ av företag det finns en efterfrågan på och i vilket skede det lönar sig att starta ett sådant.

Förändringarna i världsläget avspeglas även i paret Salonens elräkning och matinköp, och de har blivit tvungna att se över sin konsumtion. Lyckligtvis har det tidigare livsskedet som mjölkbönder lärt dem att planera noggrant.

”Vi köper endast det som är nödvändigt, nu avstår vi från dyrare gourmetostar”, säger Johanna.

JULEN firar paret Salonen hos sina döttrar som bor i Tammerfors. På julaftonen kommer de även att besöka Jarkkos föräldrar. Julen tillsammans med dem blir den första efter en paus på 18 år.

”Det är bäst att ta en rulle hushållspapper med, det kan bli känslosamt”, säger Jarkko.

Världsläget i varukorgen

Elpriset, inflationen och Rysslands anfallskrig mot Ukraina har fått oss att se över vår konsumtion. **Sampo Päällysaho**, direktör för dagligvaruhandeln inom S-gruppen, vet vad finländarna har i varukorgen.

"Den inhemska produktionen ökar också försörjningsberedskapen", säger Sampo Päällysaho.

"NÄR finländarna gör sin inköpslista hoppas jag att de inte behöver fundera på om de har råd med de produkter de är vana vid att använda", säger Päällysaho.

Därför satsar S-gruppen på ett brett sortiment och på egna varumärken. Du behöver inte skära ned på inköpslistan, då du om du vill kan byta till de förmånligare varumärkena Kotimaista, Rainbow och Xtra. Redan i somras fick vi se hur allt fler valde att i stället för nöt grilla gris eller kyckling som är förmånligare. Många har även börjat köpa förmånligare ost till vardags.

RÅVARUPRISERNA stiger, livsmedelsproduktionen blir dyrare och butiksnätverket drar el. Därför måste även konsumentpriserna höjas. En stor aktör kan dock balansera prisfluktuationerna.

"Därför håller vi fast vid att priset på varukorgen med beaktande av förhållandena är stabilt förmånlig hos oss."

Inom dagligvaruhandeln får handelslagen en avkastning på 1–4 procent, och den används till att upprätthålla butiksnätverket och till investeringar, till exempel i nya butiker.

"På så vis har våra åtgärder även en sysselsättande effekt."

Tack vare investeringar i vind- och solkraft förbrukar affärsgruppen nästan enbart egenhändigt producerad, förnybar energi.

INOM S-GRUPPEN har närmare 80 procent av de sålda livsmedlen inhemskt ursprung, och detta gör vi inte avkall på.

"Som den största matbutiksaktören är det viktigt för oss att stödja producenterna. Den inhemska produktionen ökar också försörjningsberedskapen."

Tack vare den finns de välbekanta, inhemska produkterna i närbutiken oavsett vad som händer ute i världen.

JULEN bryr sig inte om börskurser eller vilka beslut världens ledare fattar – den kommer i vilket fall som helst. Då samlas finländarna vid matbordet och det är dags att ta en andhämtningspaus.

→

Tillsammans har vi det bra

Into och Hely Huhta har hållit ihop i 70 år. Det viktigaste är alltjämt att bemöta alla förändringar i livet tillsammans.

EN LÅNG KRAM fylld av kärlek och tillgivenhet. Så inledde **Into** och **Hely Huhta**, 96 respektive 90 år, ett nytt livsskede för drygt ett år sedan när de flyttade från sin radhuslägenhet i Degerö till ett vårdhem i grannstadsdelen Hertonäs.

I Degerö fick paret besök av en hemvårdare tre gånger om dagen och de hade närstående som bodde i närheten, men emellanåt kändes det ändå för otryggt för dem att bo ensamma. Därför bytte de sitt hem på drygt 200 kvadratmeter som var fyllt av minnen från årtionden tillbaka till två rum på övervåningen i ett köpcentrum. I flyttlasset fanns några gamla möbler, en rana i brunt som Helys mor har gjort, en oljemålning av paret och inramade fotografier. Fotografierna föreställer barnen, barnbarnen och barnbarnsbarnen.

"Den stora hemligheten bakom lycka är att vara nöjd", säger paret Huhta.

DET FINNS cirka 50 000 jämnåriga till paret Huhta, dvs. personer över 90 år i Finland. Förändringen i åldersstrukturen i Finland har varit snabb, så sent som på 1970-talet fanns det endast 3 000 personer över 90 år. Allt fler kommer att behöva en plats på ett vårdhem under de närmaste åren.

ETT NÄSTAN HUNDRA ÅR långt liv inrymmer stunder av både glädje och sorg. Både Into och Hely har upplevt krig, Hely som ung lotta i Vederlax nära ryska gränsen där det vimlade av desanter, och Into som ung soldat, närmare bestämt minröjare i Finska viken. Prövningar i deras liv har också varit när deras yngsta barn föddes allvarligt sjukt samt att paret har förlorat sina två äldsta söner i vuxen ålder. Trots svårigheter har Into och Hely alltid blickat framåt.

”Min mor sade att den stora hemligheten bakom lycka är att vara nöjd”, säger Hely med ett leende.

Into nickar medhållande. Du måste nöja dig med det du har och inte sukta efter sådant som du inte kan få.

Hely och Into har inte längtat tillbaka till sitt förra hem.

”Flytten var en lättnad. Här finns hjälp alltid nära till”, säger Into.

VÅRDHEMMET gästas av musiker och kompishundar, vilket ger paret variation i vardagen. Det överlägset bästa är dock att Hely och Into får vara tillsammans.

”Eftersom vi har bott ihop nästan hela livet skulle vi inte riktigt klara oss utan varandra”, säger Into.

Hely deltar i samtalet med anekdoter om sin mor. Minnessjukdomen för hennes tankar många år tillbaka i tiden. När Into går till rummet bredvid blir Hely vaksam.

”Var är Into?” frågar hon.

Trygghet är när den andra finns nära.

ETT NÄSTAN HUNDRA ÅR LÅNGT LIV INRYMMER BÅDE GLÄDJE OCH SORG.

DET VANLIGA LIVET ÄR EN RESURS

Alla bemöter förändringar på sitt sätt, men det finns likheter i finländarnas sätt att hantera svårigheter.

”Finländarna hanterar svårigheter på många olika sätt", säger **Meri Larivaara**, läkare och direktör för MIELI Psykisk Hälsa Finland rf.

Stor betydelse har i vilken typ av livssituation du bemöter förändringar, men det finns även gemensamma drag i hur finländarna hanterar svårigheter.

"Typiskt för oss finländare är att vi hämtar kraft från det helt vanliga livet. Under coronan hämtade många kraft ute i skogen. Likaså betonades de nära mänskliga relationerna", säger Larivaara.

RESILIENS, dvs. förmåga att anpassa sig till förändringar, har varit ett modeord de senaste åren. Coronan prövade vår förändringsberedskap genom att den vände upp och ned på livet så gott som över en natt. Kriget i Ukraina har gjort att vi har förlorat vår känsla av grundläggande trygghet, och vi känner även av effekterna av klimatförändringarna. Prisstegringen till följd av inflationen syns i vardagen.

Vår förändringsförmåga kommer att sättas på prov även framöver. När till exempel befolkningen åldras behöver vi nya verksamhetsrutiner inom äldreomsorgen och mer arbetskraft i stället för de som går i pension. Det kräver anpassning på såväl individ- som samhällsnivå.

DEN TRADITIONELLA BILDEN av finländaren är att vi envetet klarar oss själva. Enligt Larivaara är detta etos att klara sig ensam endast en del av sanningen. Både coronatiden och Rysslands anfall mot Ukraina väckte en enorm vilja att hjälpa hos finländarna. Det går att dela hopp med andra. Även små vänliga gester kan bära en annan. Under de värsta pandemivågorna hängde invånare i höghus upp lappar i trappuppgången där de erbjöd hjälp med att göra butiksinköp.

"Du får även kraft själv av att kunna hjälpa", säger Larivaara.

Hon uppmuntrar alla att fundera på vad som är bra i livet.

"Samtidigt kan du på nytt lägga fokus i livet på de värderingar som är viktiga för dig och de saker som du tycker är betydelsefulla", säger Larivaara.

OM VI blickar bakåt ser vi att vår förändringsförmåga verkar vara bra: det så kallade vinterkrigets mirakel förenade finländarna och fick dem att offra sig för det allmännas bästa. Enligt **Juha Siltala**, professor i finsk historia, var verkligheten dock inte så enkel.

"Under fortsättningskriget hade offervilja redan börjat vackla. En tredjedel av jordbruksproduktionen styrdes till den svarta marknaden. Glåpord ropades efter gravida kvinnor som gick före i kön där folk väntade med sina ransoneringskort. Finländarna var trötta på kriget. Livet var inte enbart att kämpa för det allmännas bästa, utan även en självisk kamp för överlevnad", säger han.

Att göra uppoffringar för det allmännas bästa lyckas när vi tror att alla deltar i arbetet. I en välfärdsstat som vi har skapat tillsammans vill vi hjälpa även dem som håller på att marginaliseras.

Enligt Siltala är tron på att människorna runtomkring är pålitliga större i Finland än i många andra länder.

En tro på framtiden stärker stabiliteten, förutsägbarheten och säkerheten i det finländska samhället – med andra ord alla de faktorer som mäts i FN:s lyckorapport World Happiness Report. Och enligt den är vi det lyckligaste folket i världen. ■

Bördan lättar när vi bär den tillsammans

Teemu Laajasalo, biskop i Helsingfors stift, har ofta fått tröst av den enkla frågan ”hur mår du egentligen”. Att bära andras bekymmer är inte enbart en förmåga utan också en uppgift som människan har.

text **RIINA-MARIA METSO** foto **TUOMAS KOLEHMAINEN**

Bekymmer

Människan är otröstlig när hon har bekymmer. När du oroar dig försvinner glädjen, syreupptagningen försämras och hoppet skingras. Bördan känns tung på axlarna. Lyckligtvis har vi en inbyggd förmåga att se om en annan människa är bekymrad, oavsett vad bekymren gäller. Det är en stor, mänsklig gåta.

Min favoritjulsång är *Arkihuolesi kaikki heitä* (kasta alla vardagsbekymmer) just därför att den lyfter fram människors bekymmer. Sången ger en ogenerad uppmaning: kasta alla bekymmer! Bekymmer har tolkats rätt i sången. Att kasta alla bekymmer innebär inte att vi är oansvariga. Det innebär att det finns någon som du för stunden kan kasta över dina bekymmer på. I julsången är denna någon Gud, men vi kan även dela våra bekymmer med andra människor till exempel under en promenadtur eller ett bastubad. Bekymren lättar när det är fler som bär på dem.

EN KÄNSLA AV KONTROLL ÄR EN AV MÄNNISKANS VIKTIGASTE RESURSER.

Medmänniskor

Att bära andras bekymmer är såväl en förmåga som en uppgift som människan har. I vårt samhälle finns det många människor som känner sig ensamma. De tror att deras sorg inte går att bära, eftersom det inte finns någon i deras närmaste krets som kan ge dem stöd. Under svåra tider är det viktigt att vi alla är på samma sida och tillsammans. Det var rent av förbryllande att se hur betydelsefullt det var i början av coronapandemin. Vi frågade grannarna vem som hämtar mat till dem och om de mår okej.

Det är fantastiskt hur kraftfull en enda fråga kan vara: hur mår du egentligen? Frågan har varit en stor tröst i svåra stunder i mitt liv. Endast det att en medmänniska har ställt frågan har gett mig känslan av att det finns någon som tänker på mig och som bär en del av mina bekymmer.

Kontroll

Det är människans uppgift att försöka leva klokt: ta ansvar, förbereda sig för alla slags överraskningar och hitta lösningar på problem. En känsla av kontroll är en av människans viktigaste resurser. När du förlorar den känner du att ingenting längre spelar någon roll. Då uppstår en vilja att ge upp. Därför är det viktigt att även i kriser försöka påverka det som du kan påverka.

→

Under svåra tider är det viktigt att vi alla är på samma sida och tillsammans, säger Teemu Laajasalo.

TEEMU LAAJASALO

VEM?
48-årig magister i teologi och pedagogie doktor som är biskop i Helsingfors stift.

BOR
i Helsingfors med fru och tre barn.

AKTUELLT
Laajasalo var redaktör för boken *Uusi alku – elämä kulkutaudin muuttamassa maailmassa* som utkom i våras. I boken begrundar Laajasalo och bland andra Mika Aaltola, Iina Kuustonen, Antti Tuisku och Pekka Sauri corona-pandemin.

Mitt i sammanbrotten måste det även finnas rum för nåd, säger Laajasalo.

HOPP GER OSS MÖJLIGHETEN ATT TÄNKA ATT VI KAN KLARA AV ALLT.

En del av kontrollkänslan är att se tillräckligt långt framåt. Även om din förberedelse när du blickar tillbaka inte hade varit tillräcklig, kan du planera framåt och förbereda dig steg för steg inför kommande utmaningar. Du behöver också acceptera att du helt enkelt inte kan uppnå en känsla av kontroll i alla situationer.

Hopp

Människan har en otrolig förmåga att se hopp även om det i själva verket inte finns något hopp. Även om situationen på en kunskapsmässig nivå ser hopplös ut och det på en känslomässig nivå inte finns något hopp längre, har vi förmågan att fundera på om det någon gång kanske ändå skulle kunna vara bättre. Hopp ger oss möjligheten att tänka att vi kan klara av allt.

För kristna är hoppet en gåva från himlen. Hoppet är rofylldhet och frid som Gud ger oss. För vuxna människor ger hopp samma upplevelse av tröst som ett litet barn får i sin förälders famn.

Som föräldrar är det också vår uppgift att upprätthålla våra barns hoppfullhet. Att berätta att det har varit svåra tider ute i världen även tidigare, att livet har överraskat och att människor har tvingats ned på knä. Trots detta har människan klarat sig, och vi kommer att klara även de utmaningar som finns i dag.

Nåd

När det går dåligt är det lätt att se vad allt du kunde ha gjort annorlunda. Om jag hade ingått ett annat elavtal, om jag hade bytt arbetsplats, om jag hade lyckats prata med mina familjemedlemmar med ett annat tonläge. Självförebråelser har en fasansfull kraft när du tvingas fatta stora beslut och avstå från sådant som är värdefullt för dig.

Mitt i sammanbrotten måste det även finnas rum för nåd. I något skede måste du sluta att tänka på fel som du har begått i det förflutna och vända blad. Du kan börja bygga upp ett nytt liv utan att anklaga andra eller dig själv.

Nåd ger dig möjlighet till nystarter. Dessa starter kanske är små och på sådana ställen som du inte hade önskat. Men de är ändå början på någonting nytt. ■

SIRPA KÄHKÖNEN
är författare och fokuserar särskilt på historia och samhällsfrågor.

LYKTOR I TRÄDGRENARNA

Samma år som jag gick igenom en skilsmässa bjöd mina vänner in mig att fira jul hos dem. Jag tackade artigt nej: just då ville jag vara ensam, det gav mig möjlighet att hämta andan och ladda batterierna. I år har de ensamma stunderna varit tunga. Jag har förlorat en nära anhörig och en vän. Hösten var mörk och gick långsamt. Att sörja innebär att acceptera slutgiltigheten, och det kan inte ske på något annat sätt än bit för bit. Det är svårt att ta in att en människa som fortfarande är levande och som du bär med dig de facto är död.

Den starka sorgen har tydligt visat behovet av hjälp. När döden har tagit din vän blir relationen till de vänner som är vid liv mycket mer intensiv. Vi lever, vi träffas, vi finns. Vi behöver inte göra någonting märkvärdigt eller ens säga någonting.

Min bortgångna vän hade förmågan att vara närvarande i de stunder då vi träffades. Till minne av min vän försöker jag nu allt oftare själv vara tyst och lyssna. Då jag inte egentligen förstår någonting av livets största mysterium, vem är då jag att ge råd i andra frågor heller? Detta är den största lärdomen av detta livsskede.

Förluster skakar oss och nöter ner vår trygghet. Sorgen gör även en kunnig medelålders människa till ett barn i frågeåldern. Vad är detta för en känsla? Varför dör vi? Vilka är vi? Vad händer med de döda? Skillnaden mellan hur det var i barndomen är att ingen kommer att ge säkra svar eller sätta namn på dessa frågor.

När du funderar över livets stora frågor känner du dig rådvill. Och då är ensamhet inte nödvändigtvis någonting bra som ger dig kraft. Du kan inte undvika sorgen genom att kasta dig in i en massa saker och hålla dig fullt sysselsatt. Sorgen har nämligen tålamod att vänta och kräva att du bemöter den. Men det går inte heller att schemalägga sorgen och bestämma sig för att sörja klart och ha det ur världen. Sorgen kommer över dig när den vill och den tar den tid den tar.

Sorgen har tålamod att vänta och kräva att du bemöter den.

När du bär på sorg befinner du dig i okänd terräng. Under den mörka hösten är vännerna lyktor som hänger i trädgrenarna och som kan vägleda dig från kölden in i värmen och från obebodda trakter till andra människor.

En lördag i höstas gjorde jag kåldolmar tillsammans med min dotters gudmor. Vi har känt varandra länge och pratat om många saker i livet. Denna gång var vi faktiskt mest tysta. Med oss hade vi bortgångna och saknade ur både hennes och mitt liv. De kokta kålbladen vek sig snällt kring fyllningen. Kåldolmarna blev fulländade, vi stekte dem, öste dem, åt dem.

I år har jag också förlorat min mamma. Föräldrarnas bortgång är på ett vis skriven i vår biologiska kod. Det gör fruktansvärt ont, men det hör också till. I relationen mellan barn och föräldrar finns det skrivet mycket som är ofrånkomligt, i en vänskapsrelation ingår alltid ett val. En väns död är delvis också vår egen död.

Jag känner inte längre riktigt igen den person jag var före sorgen. Jag minns inte hur det känns att önska sig ensamhet. Nu förstår jag vad en väns inbjudan att fira jul kan betyda: vi bär dig. Du får vara en del av vår trygghet. ■

FINFINA FISKEN

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKIÄ**
foto **REETTA PASANEN** fotoarrangemang **SANNA KEKÄLÄINEN**
fotoassistent **IITA NISKANEN**

Läcker dipp på regnbågsrom

Det mest efterlängtade ögonblicket på festen har kommit när de första fiskförrätterna serveras. I jul består även huvudrätten av fisk. Av resterna kan du tillaga goda vardagsrätter till mellandagarna.

Rom, matjessill och lax är traditionella inslag på julbordet, men av dem kan du också trolla fram många moderna fiskdelikatesser.

De bästa uppfinningarna är enkla, som förra julens hitrecept romdipp. Dippen är en kombination av välbekanta tillbehör till rom och kryddor som ger en fräsch touch. Dipp på regnbågsrom passar lika bra på julbordet som till chips på nyår.

Glöm inte heller att glänsande orange regnbågsrom passar utmärkt även till garnering av fiskrätter. Om det blir rom över kan du använda den som topping på pizza, pasta eller exempelvis en purjolöks- och potatissoppa en vardag.

Matjessill har en kryddning som i sig smakar jul. Av matjessill kan du också tillaga en milt smakande sillkaviar eller till exempel en eldig wasabisill.

De sillbitar som blir kvar på botten av burken efter julen kan du skära ned i en Janssons frestelse tillsammans med potatis.

Lax är gott på julen både kall och varm – eller både och! Av gravlax kan du göra en förrätt i form av tartarbiff eller servera som carpaccio. Ugnslax blir en konkurrent till skinkan om du garnerar den med frukt och serverar den som huvudrätt på julen.

LITEN INSATS

Glöm inte heller strömmingen! Se recept på julsmakande strömmingsdelikatesser i Samarbete Säsong 6/2022.

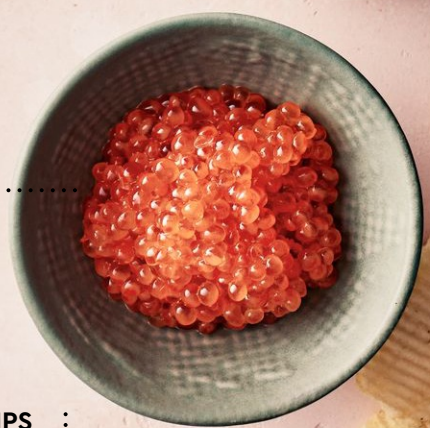
Romdipp är superenkel att tillaga, det tar bara några minuter. Servera den på julbordet eller gör en förrätt av rågknappar med romdipp.

VÄLJ BAS

Använd crème fraiche, smetana eller tjock naturell yoghurt som bas i dippen. Även gräddfil och färskost passar i romdipp.

SMAKSÄTT VÄL

Blanda ned en finhackad rödlök, rivet skal av en tvättad lime, en matsked limesaft och ett par skedar finhackad dill i en burk crème fraiche. Smaksätt med lite salt och peppar.



TOPPA MED ROM

Tillsätt regnbågsrom i basen. Hälften av mängden crème fraiche är en lämplig mängd. Vänd försiktigt ned rommen i dippen, spara en del rom till dekoration. Receptet på dipp finns på sidan intill.

DIPPA MED CHIPS

Ät romdipp med råg- eller potatischips. Duka även upp en liten skål med romdipp till julens fiskbuffé. Ät med kokt potatis och mörkt bröd.

Julsill av matjesfiléer

Matjessill är smaksatt med värmande kryddor och socker och passar särskilt bra på julbordet.

AV MATJESSILL kan du tillaga många traditionella silldelikatesser till julbordet, som sillkaviar, smetanasill och sillsallad. Till kryddig matjessill är det gott med syrliga äpplen, citrus och bär, eftersom de balanserar sältan i sillen. Även lite fetare mjölkprodukter eller söt bärsaft tonar ned sillens sälta. Testa att smaksätta matjessill till exempel med glögg.

SILLKAVIAR MED ÄPPLE
Gör en fräsch sillkaviar som får smak av äpple och ägg. Såsen som innehåller majonnäs och gräddfil får sting av pepparrotskräm och svartpeppar. Garnera kaviaren festligt med extra finhackade tillbehör. Strö över lök, dill, kapris och kryddgurka. Även smulade ägg och äppeltärningar som fått dra i citronsaft passar utmärkt som garnering till sillkaviar.

MINDRE SALT
Du kan göra sillfiléerna mindre salta genom att låta dem ligga i kallt vatten i kylskåpet. Smaka på en liten bit sill efter en halvtimme. Om sillen fortfarande känns för salt, byt vatten och låt den ligga i det en stund till.

Matjessill i tre smaker

Skär matjessillfiléerna i bitar och smaksätt dem efter egen smak med eldig wasabi, fräsch lime eller – för en hemtrevlig smak – svartvinbärssaft.

WASABISILL

Rör ned en klick wasabi och lite finhackad lök och gräslök i en burk med crème fraiche. Smaka av och tillsätt vid behov lite sting med mer wasabi. Skiva två matjesfiléer i lagom stora munsbitar och vänd bitarna i såsen.

LIME- OCH VITLÖKSSILL

Koka en halv deciliter vatten, två matskedar socker och en sked ättika samt lite senapsfrön. Låt lagen svalna och pressa ned två limefrukter i den och tillsätt ett par skivade vitlöksklyftor. Lagen räcker till två sillfiléer.

SVARTVINBÄRSSILL

Blanda en lag till sillfiléerna där du har en deciliter koncentrerad svartvinbärssaft, ett par matskedar rödvinsvinäger och ett par timjankvistar. Skiva även ned rödlök för att få mer smak. Garnera sillen med färsk timjan.

Ny stjärna på festbordet

LÅT JULRÄTTERNA byta roller och ge ugnslax huvudrollen i måltiden detta år. Den tillagas smidigt i ugnen samtidigt som du värmer upp jullådor och andra rätter som ska serveras varma.

Smaksätt laxfilén med smör och honung före tillagningen i ugnen, och garnera den färdigbakade saftiga filén med olika frukter, frön och örter som passar till julen.

LITEN INSATS
Gör två godsaker av en filé. Ugnsbaka den bredare halvan av laxfilén och grava den smalare.

UGNSLAX MED JULSMAK

Bred ut smörklickar och honung på laxfilén före tillagningen. Täck den tillagade, varma fisken med ett såstäcke som du blandar till av crème fraiche, citronsaft och dill. Krydda blandningen lätt med salt och peppar. Om du vill kan du garnera jullaxen med pinjenötter eller hackade nötter och frukt. De populäraste säsongsfrukterna, som fikon och granatäpple, ger jullaxen vacker färg och fin smak.

SÅ HÄR STEKER DU LAX I UGN

Tillaga laxen på låg temperatur, ställ in ugnen på högst 150–175-grader. Håll koll på stekgraden, laxen är som godast just och just genomstekt. Beroende på tjockleken blir filén klar på 15–25 minuter. Om du använder stektermometer, stick in den i den tjockaste delen av filén. Ta ut laxen ur ugnen när termometern visar 42 grader. Låt laxen vila en stund, den fortsätter att stekas en stund efter att du tagit ut den ur ugnen.

SOM PÅ RESTAURANG: LAXTARTAR
Skär gravad lax i små tärningar och blanda dem med kapris och finhackad gräslök. Om du vill kan du blanda ned lite smetana som ger tartaren stadga. Forma till biffar med hjälp av en form och servera i små skålar. Garnera med lök, majonnäs och örter.

IDÉ FRÅN ITALIEN: LAXCARPACCIO
Lägg upp skivor av gravad fisk lite omlott på tallrikar. Droppa över citronsaft och lite olivolja. Toppa portionerna med rucola, riven ost och pinjenötter. Till carpaccio och tartar kan du använda färdig gravad regnbågslax eller grava fisken själv.

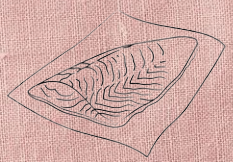
Gravad lax på nytt sätt

GRAVAD LAX är en välbekant delikatess, men den blir ännu mer festlig om du smaksätter eller serverar den på ett nytt sätt.

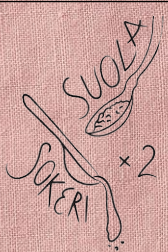
Om du gravar laxen själv, ersätt dillen med ett smaktäcke. Strö djupfrysta blåbär eller lingon över filén eller ringla över glögg så får laxen även en julröd färg på ytan. Du kan också täcka filén som ska gravas med olika smakkombinationer, som äppel- och ingefärsbitar eller fänkåls- och apelsinskivor. Även riven pepparrot är en bra krydda till gravad lax. Testa den tillsammans med timjan.

Gör gravlax av färsk fisk minst ett dygn i förväg. Det gör ingenting om fisken får stå i kylskåp och få smak en dag extra.

Traditionell gravlax blir klar på ett dygn

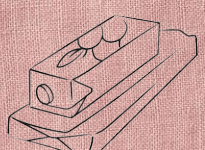


Lägg den benfria laxfilén med skinnsidan nedåt på bakplåtspapper.



Strö över en blandning av 2 msk grovt havssalt och 2 tsk socker.

Strö över en kruka dillkvistar eller finhackad dill.



Linda in filén i bakplåtspapper och folie. Ställ i kylskåpet med en liten vikt ovanpå.

Illustration Jolanda Jokinen

Fiskdelikatesser för mellandagarna

Av fiskresterna efter julen tillagar du enkelt många goda vardagsrätter.

PIZZA är utmärkt svinnmat, du kan använda såväl lax och sill som rom som fyllning. Om du även har överbliven crème fraiche och potatis efter julmåltiderna kan du göra en vit pizza bianca, som innehåller varken tomatsås eller ost.

LAXSOPPA av tillagad ugnslax eller gravad lax är en supergod vardagsrätt. Du behöver bara koka potatis och lök i fiskbuljong, tillsätta mjölk eller grädde och skära ned fisken i soppan så att den värms upp en stund.

JANSSONS FRESTELSE kan du lika väl tillaga med matjessill som med ansjovis. Tärna ned löken i en färdig potatis- och lökblandning, tillsätt grädde och smaka av med salt och peppar. Stek i ugnen i 200 grader i cirka 1 timme.

PASTASÅS med gravlax tillagar du utan att koka den. Tillsätt finhackad dill, kapris och gravad lax i crème fraiche. Smaksätt med citron och blanda ihop med het pasta.

LAXBURGARE gör du enkelt av tillagad ugnslax. Tillsätt smakkombinationen majonnäs och pesto. Servera ugnslaxburgarna med ugnsbakade rotsaker eller pressgurka. ■

När är det dags att köpa fisk till julen, Mikko Kovalainen, försäljningschef för markethandeln inom SOK?

FÄRSK FISK står sig beroende på fiskart i ungefär en vecka om den förvaras i 0–3 grader. Alltid när förvaringstemperaturen stiger med en grad förkortas hållbarheten med en dag. Hemma i kylskåpet är temperaturen vanligen 5–6 grader. Därför är det bäst att köpa fisk till julen tidigast två dagar innan den ska avnjutas. Om du inte har tid att gå till butiken strax före julen kan du skapa en läcker fiskbuffé av produkter som har längre hållbarhet, till exempel sill eller djupfrysta produkter. Du kan också frysa ned färsk fisk hemma. Fisk som du fryst ned hemma håller från ett par veckor till en månad. Jag rekommenderar att du köper rom färdigt djupfryst, hellre i flera små burkar än i en större. Små burkar kan användas en åt gången efter behov.

Juvelen bland frukter

GRANATÄPPLE är vinterns festfrukt. Den ätliga delen av frukten är kärnorna, som omges av ett rubinrött, saftigt och gott fruktkött. Granatäppelkärnorna lossnar endast om frukten är fullmogen. Dela frukten och knacka loss kärnorna ur skalet i en stor bunke. Du kan också pressa saften ur granatäpplen. Den röda färgen fastnar, så skydda ytor och kläder noggrant när du hanterar frukten.

SE RECEPT

Garnera julsmakande tårtor, desserter eller en läcker ugnslax med granatäppelkärnor.

Recept på finska: yhteishyva.fi > rubiinilohi

Rävgodis!

PIHLAJA är Fazers äldsta konfektyrprodukt. Den började tillverkas redan 1895. Det orangeröda marmeladgodiset, i folkmun även känt som rävgodiset, säljs nu även på burk. Den bakbeständiga, veganska Pihlaja-marmeladen passar lika väl till bakning som på rostbröd en söndagsmorgon. Testa även med kex och ost. Baka enkla jultårtswienerbröd med smak av Pihlaja av wienerbrödsdeg och Pihlaja-marmelad.

Recept på finska: yhteishyva.fi > joulutorttuviinerit

SANNA REKOMMENDERAR

Foto Päivi Ristell

Kraftig grön smaksättare

ROSMARIN lyfter smaken i kött- och potatisrätter samt hembakta bröd till en helt ny nivå. Tillsätt ett par hela rosmarinkvistar eller några finhackade blad som smaksättare i rätter som ska puttra en stund. Rosmarin är en medelhavssmak som även kan användas som dekoration i till exempel bärdesserter eller drinkar.

Text Sanna Autio, illustration Minttu Wikberg, foto Ninna Lindström och Getty Images

Färdigt till julbordet

Nu finns det ett brett sortiment av färdiga bakverk. Duka upp en vacker tårta eller julbullar med saftig fyllning till kaffet.

Elonen cheesecake med blodapelsin har en morotskakebotten med kanel. Den är fylld med en fräsch blodapelsinfyllning och toppas med en apelsinsmakande spegel samt tryffel.

Riitan Herkku Vintertårta är överdragen med sockermassa och fylld med tranbärsmousse.

Fazer Illan hehkurulltårta består av härliga julsmaker: pepparkaka, kola, kanel och mandel.

Den saftiga säsongssmaken i serien med Oululainen Pullava-vetelängder är ugnsäpple. Längden och fyllningarna är laktosfria.

Trube Bostonkaka med lingon och kola har en lingonfyllning och toppas med kola och vit choklad. Julbostonkakan i sin tur har en plommonfyllning och toppas med fräsch kvarg och mandel.

Satumaista-sacherbakelse är en chokladklassiker med aprikosfyllning. En förpackning innehåller två bakelser.

Foto Getty Images och tillverkarna

Skål 0,0 %

ALKOHOLFRIA drycker är populära även på julbordet! Som aperitif är det gott med juldryckernas juldryck, glögg, som du även kan servera kall. Alkoholfritt rödvin är ett utmärkt val till julmat, eftersom ett halvtorrt vin med låga tanniner går bra till skinka, jullådor och aromatisk sill. Till fiskbuffén är det vita vinet Sangre de Toro 0,0 % ett utmärkt val. En kopp varmt te skapar välbehag efter måltiden och ger ro på kvällen.

Lapin Maria Pohjantähti-glögg tillverkas av ekologisk saft med smak av svarta vinbär, blåbär, vindruvor och ingefära. Pepparkakskryddor ger drycken kryddiga toner.

Häll upp spanskt Sangre de Toro 0,0 %-rödvin i vinglas. Vinet har en balanserad syra och en smak med en antydan av mocka.

Nordqvist Havu- och Wäinö-teerna tillverkas i Finland av finländska vildörter och bär utan tillsatsämnen.

Vid polcirkeln

Lappland, med huvudorten Rovaniemi, är det mest vidsträckta landskapet i Finland. Andra städer i landskapet är Kemi, Torneå och Kemijärvi. Lappland har 21 kommuner med totalt cirka 176 000 invånare. Norra Finlands handelslag Osuuskauppa Arina har 200 verksamhetsställen, av vilka 76 finns i Lappland. Det nordligaste finns i Enare.

GE VACKERT VINTERLANDSKAP I JULKLAPP

Skaftet på Lapplandssockorna pryds av en ståtlig ren, en välkänd julsymbol över hela världen. De glödande solarna på fotdelen ger ett löfte om sommar i Lappland.

beskrivning **MINTTU WIKBERG** foto **PANU PÄLVIÄ**

Den midnattsblå sockmudden pryds av gnistrande stjärnor.

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare av Lapplandssockorna på Yhteishyvä:s Facebook-sida! Modellparet är stl. 38–39.

Lappland

STORLEK 38–39

Garnåtgång: Novita 7 bröder 75 % ull/25 % polyamid, 100 g = 200 m
(170) marin 150 g
(010) naturvit 50 g
(288) ax 15 g
Strumpstickor 3,5 mm eller enligt handlag
22 s/10 cm mönsterstickning med stickor 3,5 mm

Skaft

Lägg upp 68 m med det marinfärgade garnet och fördela maskorna jämnt på fyra stickor. Varvbytet är mellan 4:e och 1:a stickan.

Sticka resår runt på alla stickor *2 r, 2 a*, upprepa *–* tills arbetet mäter 3 cm. Sticka 1 v rätt med samma färg som resåren och öka samtidigt 2 m jämnt över varvet = 70 m.

Börja sticka diagrammet runt över alla maskor med 1:a varvet i diagram 1. Sticka minskningarna enligt diagrammet. Efter minskningarna har du 52 m, 13 m på varje sticka

Häl

När du är klar med mönsterstickningen fortsätter du med det marinblå garnet till hällappen genom att sticka maskorna på 4:e och 1:a stickan rätt över på en sticka = 26 m. Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och sticka den förstärkta hälen så här: Varv 1: (avigsida) lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan och sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet. Varv 2: (rätsida) *lyft 1 m med garnet på avigsidan, sticka 1 m rät*, upprepa *–* varvet ut. Vänd arbetet. Upprepa v 1–2 totalt 13 gånger (= 26 v).

Sticka ett varv avigt och börja sedan minska för hälen. Fortsätt sticka förstärkt häl som tidigare. Sticka från höger på hällappen tills 9 m återstår på vänster sticka. Gör en överdragshoptagning (öhpt = lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade) och vänd arbetet. Lyft 1:a maskan utan att sticka den, sticka 8 m avigt och sticka ihop de 2 följande maskorna avigt. Vänd arbetet. Lyft 1:a maskan, sticka förstärkt häl tills det återstår 8 m, gör en öhpt. Sticka vidare på det här sättet, så att sidmaskorna minskar och du hela tiden har 10 m i mitten. När sidmaskorna tar slut, fördelar du maskorna i hällappen åter på två stickor, 5 m på vardera. Sticka 5 m rätt från höger. Varvbytet är nu här.

Ta den lediga stickan och plocka upp 13 m längs hällappens vänstra sida + 1 m mellan hällappen och 2:a stickan. Sticka rätt över de 5 m av hällappen och sticka de upplockade maskorna vridet rätt, dvs. i den bakre maskbågen. Sticka rätt över 2:a och 3:e stickan. Med den sticka som har 5 m plockar du sedan upp 13 m längs hällappens högra sida + 1 m mellan 3:e stickan och hällappen. Sticka vridet rätt över de upplockade maskorna och rätt över de 5 m av hällappen.

Minskning för hälkil

Fortsätt slätstickning över de 64 m och minska för hälkilen genom att sticka de 2 sista m på 1:a stickan ihop rätt och göra en öhpt i början av 4:e stickan. Sticka ett varv över alla maskor och upprepa sedan minskningarna. Fortsätt minska vartannat varv tills du har 52 m, det vill säga 13 m på varje sticka.

Fortsätt sedan med mönsterstickning från 1:a varvet i diagram 2. Du stickar rapporten med 13 m 4 gånger över varje varv. När du är klar med diagrammet fortsätter du slätstickning med bakgrundsfärgen tills sockan mäter 20 cm undertill eller lilltån täcks.

Tådel

Börja minska för tån så här: Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills du har 7 m på varje sticka. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 8 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl. Sticka den andra sockan på samma sätt.

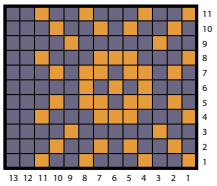
Till slut

Ånga sockorna lätt.

GARNER SÄLJS på Prisma. Urvalet av färger varierar beroende på säsong och butik.

DELA EN BILD PÅ INSTAGRAM #SUKKAMAA OCH ANGE @YHTEISHYVA

Diagram 2



= Sticka rm med marin

= Sticka rm med ax

= Sticka rm med naturvit

= Sticka 2 m ihop rätt

= Lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade

Diagram 1

Kalaneuvos hanterar dagligen omkring 40 000 kilo fisk, varav merparten kommer från Åland eller Skärgårdshavet.

Vladimir Lanchenko tillverkar gravad regnbågslax.

Av kärlek till fisk

Finlands största fiskföretag är familjen Hukkanens skapelse. Även om osäkerheten ute i världen utgör en prövning tror företagarfamiljen på framtiden.

text **ANU VALLINKOSKI** foto **RIINA PEUHU**

Toni Hukkanen och Jukka Harjula tror på fiskens framtid på matborden.

De grundläggande recepten känner alla till, men detaljerna kring rökningen är en välbevarad hemlighet.

Den som kör längs riksväg 12 stöter på en överraskande syn vid byn Stormi i Sastamala. Mitt ute på den idylliska landsbygden finns en enorm, vit byggnad. Här mitt bland åkrarna ligger Kalaneuvos, Finlands största företag inom fiskbranschen.

Från byn Stormi levereras alla sorters fiskdelikatesser ut i världen, allt från gravad fisk till rökt regnbågslax.

Inne i fabriken känner besökare en svag doft av färsk fisk, men också rökdoft. Den starkaste förnimmelsen är dock att det är väldigt kallt. I produktionslokalerna visar termometern knappt plusgrader, 3–4 grader.

Men medarbetarna verkar inte besvärade av kölden. De håller värmen för att de rör på sig hela tiden. Filearna som börjat morgonskiftet klockan sex jobbar i en imponerande fart. De delar en rensad regnbåge på ett par kilo i ett nafs.

”Att dela en fisk i två filéer med pneumatisk kniv tar en erfaren fileare cirka fem sekunder”, säger produktionschefen **Jukka Harjula**.

På fileringslinjen jobbar förutom filearen sex andra medarbetare, som alla har sin uppgift. En trimmar bort benen från sidorna, en annan skär bort benen från magen och en tredje sköter finputsningen. En linje hanterar omkring 15 000 kilo fisk om dygnet.

Tidigt på vardagsmorgnarna levereras flera långtradarlaster med fisk till Kalaneuvos lager, omkring 40 000 kilo om dagen. Fisken är i huvudsak regnbågslax från Åland och Skärgårdshavet samt lax från Norge.

Före fileringen står fisken i lager i ett par dagar. Det går nämligen inte att lösgöra benen om fisken är nyfångad.

Regnbågslaxen växer endast på sommaren

Fiskens väg till fabriken är överraskande lång. De regnbågslaxar som nu hanteras på fileringslinjen har sitt ursprung nästan tre år tillbaka i tiden.

I januari 2020 mjölkades rom ur honfiskar vid Nordic Trouts fiskodling i Laukas. Rommen befruktades med mjölke och under ett års tid utvecklades äggen till fiskyngel på cirka 50 gram. Efter islossningen planterades de ut i Ålands skärgård eller i Skärgårdshavet i en skyddad yngelodling. I slutet av sommaren 2021 vägde de cirka 750 gram.

”Under vintern äter fiskarna egentligen ingenting, och de växer inte heller”, säger Alf-Håkan Romar, vd för Nordic Trout.

Regnbågslaxen börjar växa till sig när temperaturen på havsvattnet är 10–13 grader och det finns tillräckligt med ljus.

Fiskodlare är utlämnade åt naturens krafter, men dock inte i samma utsträckning som fiskare. Svåra isförhållanden, stormar och för kallt eller för varmt havsvatten är problematiska även för fiskodlare, säger **Toni Hukkanen**, vice vd för Kalaneuvos.

Under gynnsamma förhållanden når regnbågslaxen en vikt på omkring 2 750 gram på hösten under sitt tredje år och är redo för att bli föda.

Rensad regnbåge från fiskodlingarna på Åland transporteras med långtradare och bilfärja till Sastamala på mindre än ett dygn. →

Anabell Eeriksoo (t.v.) och Eva-Roosi Eeron lägger sista handen vid regnbågslaxarna på fileringslinjen före följande arbetsskede.

Varmrökt regnbågsfilé är Kalaneuvos mest sålda produkt.

RÖKTIDEN OCH -TEMPERATUREN ÄR AFFÄRSHEMLIGHETER.

Bröderna Toni och Wili Hukkanen försöker begränsa jobbsnacket på fritiden. "Till exempel på släktkalas försöker vi hålla oss från att snacka jobb", säger Wili.

KALANEUVOS OY

FINLANDS STÖRSTA företag i fiskbranschen fick sin början när Veijo och Ulpu Hukkanen grundade Kala-liike V. Hukkanen i Sastamala 1975. Företaget är alltjämt i familjens ägo.

TILL KALANEUVOS-KONCERNEN hör även Martin Kala Oy:s produktionsanläggningar i Åbo och Kaskö.

ANTALET ANSTÄLLDA i koncernen är cirka 170.

FAMILJEN HUKKANEN äger även fiskodlingsföretaget Nordic Trout.

Hemligt rökrecept

I Sastamala kastar **Vladimir Lanchenko** med van hand salt över filéer som ligger på en stor plåt. Han jobbar med gravad regnbågslax.

Personalen på fabriken är internationell. Utöver finländare jobbar där även estländare samt ukrainare som har flytt undan kriget.

”Vi stöter på språkbarriären dagligen här, men vi har alltid lyckats reda ut allting. Vi har många anställda som kan agera tolkar”, säger Jukka Harjula. De mest språkkunniga hjälper de övriga medarbetarna.

Kalaneuvos huvudprodukter är gravad, kallrökt och varmrökt lax och regnbågslax. Det finns flera olika produktnamn och förpackningsstorlekar.

”Recepten är enkla. Här har vi ju fisk och salt. I gravade produkter finns det dessutom lite dill och i vissa rökta produkter lite chili, peppar eller tjärarom. Hemligheten bakom smaken ligger dock i röktiden och -temperaturen. Alla rökerier har egna metoder och de är hemliga”, säger Harjula med ett leende.

Rökningen är en affärshemlighet, men andra recept cirkulerar nog på fabriken. Personalen utbyter nämligen egna recept.

Harjulas favorit är kallrökt lax som knapersteks i stekpanna. Slutresultatet beskriver han som fiskbacon, ett hälsosammare alternativ än vanlig bacon. Toni Hukkanen i sin tur rekommenderar kallrökt regnbåge som fyllning på pizza eller serverad tillsammans med plättar och gräddfil.

Traditioner och varma känslor

Ett par hundra meter från fabriken ligger en gammal, vit lantgård omgärdad av röda uthus. Där fick Kalaneuvos historia sin början.

På gården bodde **Veijo** och **Ulpu Hukkanen**.

”Mina föräldrar träffades i Kankaanpää 1969 när min pappa hade kvällspermission från garnisonen i Niinisalo. Det uppstod kärlek och lantbrukarsonen började jobba inom fiskbranschen precis som sin svärfar”, säger parets son Toni Hukkanen.

Ulpus far **Kauno Paju** rökte fisk och drev en fiskbutik i Lavia. Tidigare hade släkten Paju fiskat i flera generationer i Ladoga och Finska viken. På grund av kriget och evakueringen tvingades de leta efter nya fiskevatten i Satakunta.

År 1974 bestämde sig Ulpu och Veijo för att grunda ett eget rökeri i Sastamala på Veijos familjegård. I det gamla stallet byggdes två ugnar.

Till en början sysselsatte företaget paret och Veijos syster. Den första produkten var rökt strömming, som paret Hukkanen sålde på torgen i närliggande kommuner.

Företaget expanderade så sakteliga och fler släktingar samt grannar och bekanta anställdes. Företaget byggde ett större rökeri på en åker där den nuvarande fabriken ligger. På fabriken som har utvidgats flera gånger arbetar nu omkring hundra personer.

Toni Hukkanen började jobba i familjeföretaget tidigt. Som åttaåring fick han hjälpa sin mamma i butiken på Vammala torg.

En maskin skivar gravade filéer och portionerar skivorna i förpackningar.

Konsumenterna föredrar små fiskförpackningar just nu.

DET FINNS EN EFTERFRÅGAN PÅ FISK ÄVEN INTERNATIONELLT.

”Mamma hade mycket tydliga regler. Du fick komma med när du var tillräckligt lång och kunde räkna plus och minus”, säger Toni med ett skratt.

Av paret Hukkanens nio barn jobbar sex på Kalaneuvos. För Toni var karriärvalet dock ingen självklarhet.

”Jag gick i gymnasiet under recessionen på 1990-talet. De åren var tunga även för vårt företag. Jag funderade på att bli historielärare, eftersom jag alltid har varit intresserad av historia. Genom den kan du förstå människors beteende och nutiden. Så här i efterhand vet jag att handelsbranschen nog är rätt för mig. Jag gillar att jobbet är omväxlande.”

Föräldrarna har gjort rum för sina barn, men alltjämt öppnar Ulpu torgbutiken i Vammala varje lördag och Veijo leder ordet i bolagets styrelse. Och varje vardag samlas de i familjen Hukkanen som jobbar på fabriken för att äta lunch som Ulpu har lagat.

”För mig betyder familjeföretaget framför allt en fortsättning på det arbete som mina föräldrar och min mammas släkt har gjort. Du känner ansvar på ett annat sätt när du vet att dina föräldrar har byggt upp allt”, säger Toni.

Även Harjula tycker att det är annorlunda att jobba i ett familjeföretag än i ett stort företag.

”Här blickar vi alltid långt framåt, planerna sträcker sig årtionden framåt”, säger han.

Som ett exempel på tänket som sträcker sig längre än kvartalsvis nämner Toni Hukkanen samarbetsförhandlingar. Under de senaste 25 åren har man haft samarbetsförhandlingar endast en gång på Kalaneuvos, och det var under coronan.

Hälsosam mat effektivt

En maskin skivar gravad lax och portionerar skivorna i förpackningar. Det är fler små vakuumpaket som skickas ut i världen från Sastamala nu än för ett år sedan. Priset på fisk har stigit, vilket har fått konsumenterna att välja små förpackningar i butiken.

”Priset har gått upp, men ändå finns det en efterfrågan på fisk globalt. Efter coronan har människor börjat gå ut och äta på restaurang”, säger Toni Hukkanen.

Priserna stiger inte enbart till följd av den stora efterfrågan, utan även på grund av kriget i Ukraina. Krisen avspeglas bland annat i form av en högre elräkning, ökade transportkostnader och dyrare fiskfoder.

Även om utmaningarna är många i branschen just nu tror vice vd Hukkanen på branschens framtid.

”Fiskodling är ett ekologiskt och effektivt sätt att producera hälsosam föda och protein. När jordens befolkning ökar måste livsmedelsproduktionen utökas. Det finns många outnyttjade möjligheter i haven”, säger han.

Som exempel nämner Hukkanen tångodling. Nordic Trout testar de facto för närvarande att odla tång runt fiskkassar.

Den mat som haven erbjuder är framtiden. ■

Presidentsviten har utsikt över havet och holmarna utanför Uleåborg.

Uleåborgs förnyade landmärke

Vid torget stoltserar ett hotell där servitörerna en gång i tiden var så elegant klädda att även gästerna måste ta på sig det bästa de hade.

text **SAMI SYKKÖ** foto **JAANIS KERKIS**

Rummen är inredda i maffiga och kryddiga färger.

Bastun i presidentsviten är ljus och modern. Under bastubadet kan gästerna beundra utsikten över havet.

I augusti 2019 ringde hotelldirektör **Tarja Karvolas** telefon. På hotell Radissons parkeringsplats låg ett vrak som såg ut som ett skepp, sade personen som ringde.

”Jag trodde att personen skämtade”, säger Karvola med ett skratt.

Men det var sant. På hotellet gjordes renoveringsarbeten, som även omfattande parkeringsområdet. Vraket hittades när man grävde för att kunna dra rör i marken.

Vid den enorma renoveringen av hotellet stötte man även på andra överraskningar, men vraket från 1684 var i en klass för sig. Det låg under parkeringsplatsen, eftersom Uleåborgs första hamn låg på den platsen på 1600-talet.

”Jag agerade tv-reparatör för furst Albert.”

DÄR STÅR det nu brett och rakryggat, nämligen hotell Radisson. Vid torget i Uleåborg, som en del av den heliga treenigheten som utgörs av hotellet, biblioteket och teaterhuset. Den gamla, förtjusande saluhallen och bodarna ger havsstranden ett sus av historiens vingslag. Dessutom kantas torget av vackra trähus och villor med spetsliknande ornament.

Hotellets lobby är luftig och stor. I anslutning till den finns trivsamma restaurang Bistro Mesu, som verkar locka gäster från morgonen ända fram till midnatt.

Från lobbyn kan du också ta dig till enorma restaurang Toivo, som just nu förbereds för ett evenemang med 1960-talstema. Hotellbyggnaden färdigställdes visserligen först under det följande årtiondet. Den blev Uleåborgs nya landmärke när den reste sig vid torget 1974. Byggnaden var påkostad.

”Målet var att bygga det mest eleganta hotellet på norra halvklotet”, säger Karvola.

Till en början gick Radisson under namnet Vaakuna. Det var ett hotell med exklusiv inredning: marmor, mässing, kristallglas och bordssilver. Konferensrummen hade äkta rokokomöbler och hotellrummen hade armaturer och möbler designade av **Alvar Aalto**.

”Till en början anställde hotellet enbart de mest representativa servitörerna, och för att komma in på hotellets restauranger skulle du vara klädd i kavaj och kravatt”, avslöjar Karvola.

På 1970-talet gick servitörerna klädda i svarta trumpetbyxor och skjortor som var öppna i ryggen. En av servitörerna från den tiden har berättat att arbetsklädseln var så vacker att det även satte press på gästerna att klä upp sig.

Till Vaakuna kom man för att få känna på lite internationell glamour, enligt Karvola.

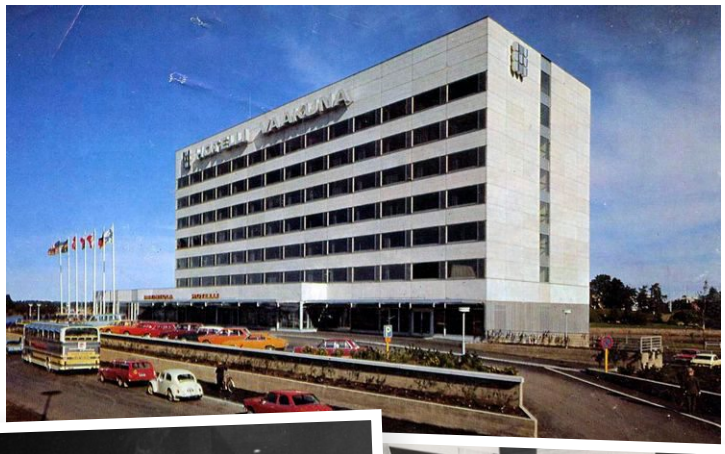
”Hit kom man för att visa upp sig, och folk kom till Uleåborg uttryckligen för Vaakunas skull.” →

I konferensrummet Mokka anordnas både möten och fester.

Torget framför hotellet omgärdas av gamla villor.

Sängarna har eleganta lädergavlar.

Bistro Mesu är en populär restaurang från morgon till kväll.



Hotell Radisson i Uleåborg representerar 1970-talets strömlinjeformade arkitektur.

De anställda är redo att servera bubbeldryck i mitten av 70-talet.

Så här såg ett standardrum ut i slutet av 70-talet.

RADISSON OULUS ÅR

1974 Hotell Vaakuna öppnade. En utbyggnad blev klar i slutet av samma årtionde. Hotellet ägdes till en början av Osuuskauppa Arina och SOK.

1999 Hotell Vaakuna fick namnet Radisson SAS.

2006 Namnet Radisson Blu infördes, genom att flygbolaget SAS drog sig ur franchising-varumärket detta år.

2019 Hotellet stängde för en renovering och öppnade på nytt hösten 2020.

HOTELL Vaakuna sysselsatte som mest omkring 80 personer på 1970- och 1980-talen. I dag arbetar cirka 65 personer på hotellet.

HOTELLET HAR RITATS av arkitekt **Pauli Lehtinen**, som även har ritat ikoniska hotell Hesperia i Helsingfors. Lehtinen ritade också många varuhus, till exempel Sokos i Tammerfors, Joensuu och Kuopio.

Vaakunas betongexteriör fick inte enbart ros, och under årtiondena har många förslag på hur byggnaden kunde förbättras framförts. En av de galnaste idéerna var en arkitekts förslag på att pryda ytterväggarna med kolonner som i romerska tempel.

Vaakuna blev trots allt det mest populära hotellet i Norra Finland.

”Så gott som alla namnkunniga gäster i Uleåborg har besökt hotellet", säger hotelldirektör Karvola.

En av gästerna var furst **Albert** av Monaco.

”Han kom till oss en söndag och övernattade i presidentsviten. Jag stod för rumsservicen och agerade tv-reparatör i furstens svit. När jag serverade fursten champagne på rummet var han klädd i pyjamas. Han var mycket vänlig och verkade vara en helt vanlig och godhjärtad människa.”

Hotellet har även gästats av exempelvis norska kungaparet.

”Presidentsviten hade bokats för dem och där vilade kungaparet ut flera gånger under dagen. Allt gick enligt protokollet, som hotelldirektör välkomnade jag kungligheterna i entrén när de anlände och eskorterade dem från rummet till bilen när deras vistelse var över.”

Men sedan fick Karvola bråttom.

”Jag var inbjuden gäst vid samma evenemang dit kungaparet fördes med bil. Jag var tvungen att springa i högklackat före bilen för att hinna till evenemanget innan de kungliga gästerna anlände. Lyckligtvis var sträckan inte längre än en knapp halvkilometer.”

HOTELLET STÄNGDE sommaren 2019 för en renovering. Den kostade 20 miljoner euro och blev klar i september 2020.

”Hela byggnaden renoverades, ända från källaren till förrådet på översta våningen. På översta våningen finns nu hotellets finaste rum, istället för de gamla förråden med färgburkar, brädstumpar, kärl och papper.”

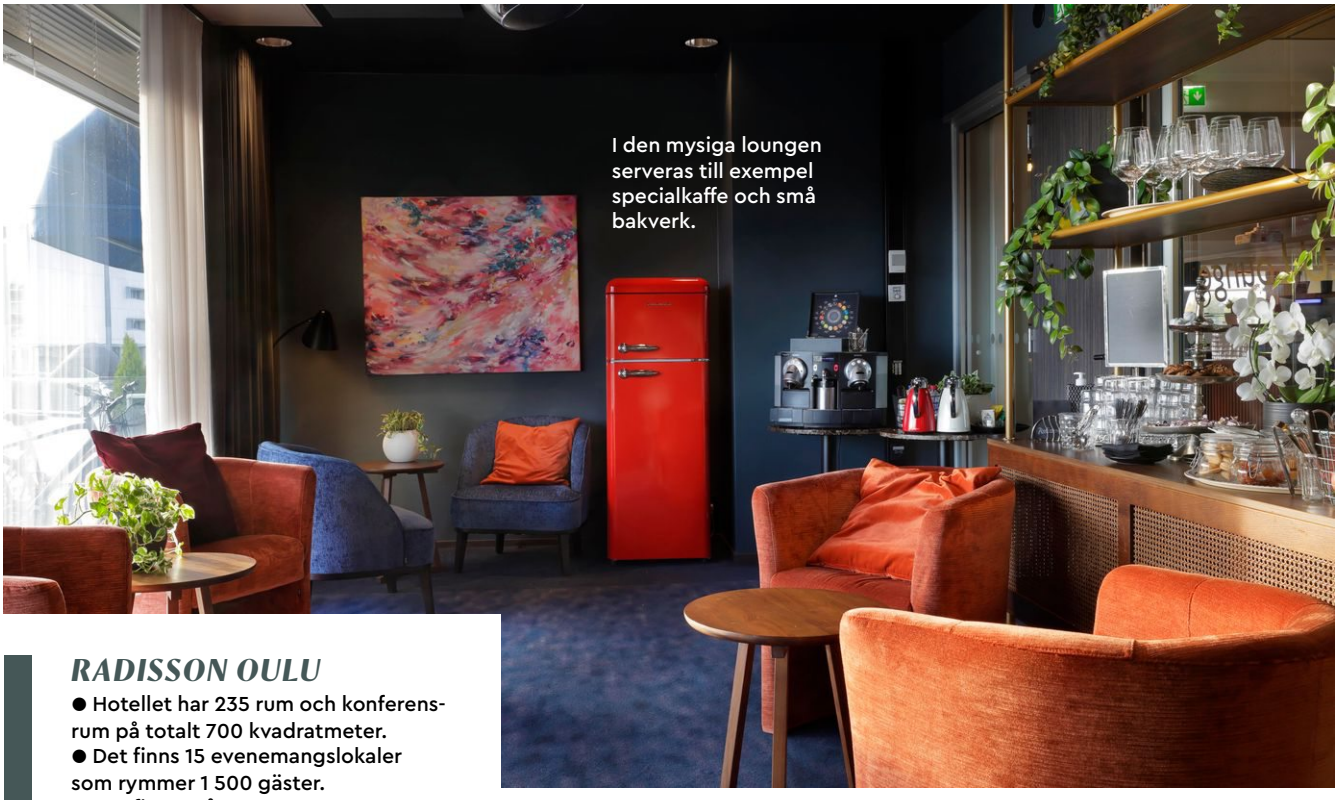
Ytterväggen i betong på torgsidan på översta våningen revs och ersattes med en glasvägg. På den nya panoramavåningen finns två sviter av världsklass och åtta eleganta rum i executive-kategori.

Även jag övernattar nu på översta våningen. Jag har aldrig sett Uleåborg ur detta perspektiv. Genom de stora fönstren har jag utsikt över torget och pappersbrukens skorstenar. Himlen är hög och hösten har smyckat träden på stranden och de närliggande holmarna i sprakande färger.

Rummet är ljust, elegant och öppet och bastun med sin ljusa trälave och indirekta belysning är som en karamell.

Väggarna i rummen på de övriga våningarna pryds av moderna blommiga tapeter och golven av snygga mattor med blommönster. De passar till hotellets 1970-talsstil, men har valts ut med fräsch smak.

Även hotellets källarvåning har genomgått en stor förnyelse. Nattklubben och poolområdet byggdes om till gym vid renoveringen. Förr fanns här en nattklubb med rum för 600 personer där många



I den mysiga loungen serveras till exempel specialkaffe och små bakverk.

RADISSON OULU

- Hotellet har 235 rum och konferensrum på totalt 700 kvadratmeter.
- Det finns 15 evenemangslokaler som rymmer 1 500 gäster.
- Det finns två restauranger som rymmer 900 personer.
- Inredningen på hotellet har designats av Studio Kin i Göteborg som är Radisson-kedjans hovdesigner.
- Hotellet ägs av Sokotel som hör till S-gruppen.

Vid frukosten finns en kock som steker omelett och kaffe serveras vid borden.

finländska stjärnor har uppträtt. Nu inrymmer denna enorma lokal ett av Finlands mest flotta hotellgym. Där finns till och med ett rum för virtuell träning där en virtuell instruktör leder till exempel ett yogapass.

I källaren finns också hotellets kreativa möteslokaler. I ett av dem kan du hålla ett visionsmöte exempelvis sittande i en trädgårdsgunga.

Renoveringen är synnerligen lyckad, men vad är det bästa med Radisson enligt hotelldirektören?

”Den fantastiska personalen och de underbara gästerna. Och den internationella stämningen. Ett sorl av olika språk”, säger Karvola.

HOTELLDIREKTÖR KARVOLA säger att renoveringen äntligen gav de anställda de lokaler som de förtjänar. Det finns undersökta fakta på att personalen gör ett högklassigt arbete.

”När kunderna bedömer alla Radisson-hotell i Norden och Baltikum är vi nummer ett inom kundnöjdhet i hela området.”

Gästerna ger särskilt servicen och frukosten beröm, enligt Karvola. Vid frukosten på Radisson i Uleåborg finns en kock som steker omelett, och kaffe serveras vid borden.

Vid frukosten serveras också te vid bordet, och det är otroligt gott! Det serveras även äggröra, som kocken steker exakt efter mina önskemål.

Men även middagen i Bistro Mesu är läcker. Under den första kvällen av min vistelse gick jag på teater i byggnaden intill, och avnjöt därefter en Wallenbergare på gädda. Rätten bestod av en läcker fiskbiff med utsökt kräftsås och himmelskt gott potatismos.

MÅNGA ANSTÄLLDA har arbetat länge på hotellet, och direktören är inget undantag. Tarja Karvola började arbeta på hotellet som hovmästarpraktikant 1989.

”Jag har jobbat på andra ställen emellanåt, men jag har alltid lockats tillbaka till Uleåborgs finaste hotell där det hålls fantastiska evenemang.”

Och hur gick det då med skeppet som hittades vid rörgrävningarna? Sokotel deltog i kostnaderna för utgrävningarna och tanken är att en del av vraket ska ställas ut på hotellet. Vraket är fortfarande hos Museiverket för konservering. Var i hotellet kommer en del av vraket att placeras?

”I lobbyn finns det rum. Vi hittar nog en plats för den”, säger Tarja Karvola med ett skratt. ■

Artikeln är skriven av journalisten, ekonomen och stilambassadören Sami Sykkö.

Kommentarerna kommer från Yhteishyvä:s Facebook-sida.

text **MARIANNA SALIN** foto **ANNA HUOVINEN**

Enligt Matti Loukkola ska den som vill spara el fästa uppmärksamhet vid uppvärmningen och varmvattenförbrukningen. På bilden befinner sig Loukkola i pannrummet i sitt hus.

S-GRUPPENS ENERGISPARTALKO

I HÖSTAS sänkte S-gruppen temperaturen med en grad på över tusen av sina verksamhetsställen. Dessutom är S-gruppen beredd att minska elförbrukningen vid de största riksomfattande förbrukningstopparna klockan åtta på morgonen och klockan fem på kvällen. Fler energispartips samlas hela tiden in från personalen.

ENERGIFÖRBRUKNINGEN har minskats på S-gruppens verksamhetsställen med 41 procent från 2010 fram till i dag bland annat genom investeringar i energieffektivitet.

S-GRUPPEN är den tredje största producenten av vindkraft och den största producenten av solkraft i Finland.

SPARA EL PÅ ETT SMART SÄTT

Stigande elräkningar får konsumenterna att börja spara el. Det finns otaliga tips och anvisningar, men vilka av dem ska du fokusera på?

”Uppvärmningen av hemmet och av bruksvatten är de överlägset största energi- och särskilt eltjuvarna i hem med eluppvärmning”, säger **Matti Loukkola**.

Han är chef för energistyrningen inom S-gruppen och har sett mängder med entydiga fakta över vad som händer när du vrider på termostaten eller kranen.

Loukkola uppmanar alla att se till att temperaturen i hemmet inte överstiger 21 grader. Enligt honom är det säkert att sänka temperaturen i hemmet åtminstone till omkring 18 grader, om du bara tål att ha det så svalt. Men går det att stänga av värmen helt i ett rum?

”Det är svårt att entydigt fastställa en säker lägsta temperatur, eftersom det beror på konstruktionerna och ventilationen. Om ventilationen inte är tillräcklig koncentreras fukten från dusch och tvätt till de kalla ytorna, vilket kan ge upphov till fuktskador.”

Behaglig och dyr golvvärme

På grund av fuktrisken varnar Loukkola särskilt för kalla badrum. Varningen gäller även höghuslägenheter där badrummet värms upp med en elektrisk handdukstork eller golvvärme.

”Golvvärmen ökar komforten, men om det även finns något annat uppvärmningssystem i badrummet går det utan problem att stänga av golvvärmen, och du sparar avsevärt med el.”

Dessutom påpekar Loukkola att den som badar bastu ofta sparar mycket el genom att minska antalet bastubad.

Fäst uppmärksamhet vid duschar, disk- och tvättmaskiner

Efter uppvärmningen är det näst mest effektiva sättet att spara el att minska varmvattenförbrukningen, enligt Loukkola.

”Om bruksvattnet värms upp med el blir det dyrt för den som duschar länge.”

Även vattnet i disk- och tvättmaskinen värms upp med el oberoende av de övriga uppvärmningslösningarna i bostaden. Därför kan du minska elförbrukningen genom att tvätta fyllda maskiner på låga temperaturer.

”Om du har ett elavtal med olika elpriser för dag och natt eller om du köper börsel är det bäst att använda disk- och tvättmaskinen när elen är som mest förmånlig. Samtidigt bidrar dessa elkonsumenter till att upprätthålla balansen i hela elnätet, vilket kan bli allt viktigare med tanke på att elen ska räcka till.”

När de största eltjuvarna har beaktats, uppmuntrar Loukkola alla att även göra små elbesparingar, till exempel genom att välja LED-lampor och stänga av enheter i stället för att ha dem i stand by-läge. ■

100
100

Älskade, dyra baby

När en baby anmäler sin ankomst är ekonomisk planering ett bra sätt att anpassa sig till den nya vardagen. Det är bra att även förbereda sig på oväntade utgifter, säger Auri Saarelainen, mamma till en ettåring.

text **ANNE VENTELÄ** illustration **PINJA MERETOJA**

Med varje baby kommer också alltid en prislapp.

Kostnader uppstår redan under graviditeten, och när barnet har fötts behövs åtminstone blöjor, flera ombyten med kläder och vanligen även en barnvagn. Om du dessutom vill ha en försäkring eller delta i babysim blir den nya familjemedlemmen ännu dyrare. Under föräldraledigheten sjunker inkomsterna vanligen åtminstone tillfälligt, om lönen ersätts med förmånerna från FPA.

Det är tungt att gå omkring och oroa sig över ekonomin, och småbarnstiden kan även i övrigt vara stressig. Därför är det bäst att sätta sig in i den ekonomiska biten i förväg och att om möjligt förbereda sig på att den ekonomiska situationen kommer att förändras.

Öppen dialog om pengar

Vad kostar det att ha barn, och var ska du hitta pengarna? Dessa är frågor som alla blivande föräldrar behöver ta sig tid att fundera på.

”När barnet har fötts förändras inkomsterna åtminstone tillfälligt, och kostnaderna ökar vanligen permanent”, säger **Emilia Simola**, expert på S-Banken.

”KOSTNADERNA ÖKAR VANLIGEN PERMANENT.”

Därför är det bra att fundera på hur du tänker spendera pengar under babyåret och hur du ska täcka utgifterna. Måste du spara pengar, och i så fall hur?

När en baby föds i en parrelation är det för många första gången de ska ha en gemensam ekonomi tillsammans med sin partner. Därför är det bra att diskutera vilka utgifter ni förbinder er till tillsammans och hur ni kan säkerställa att båda också har råd att leva även om inkomsterna förändras. Dessutom är det viktigt att kostnaderna för den nya familjemedlemmen inte belastar endast den ena partens ekonomi orimligt mycket.

Ju tidigare och ju mer ärligt ni diskuterar ekonomin, desto större är sannolikheten för att allt fungerar smidigt när barnet väl har fötts.

En anpassad ekonomi är hållbar

Det är bra att spara inför barnets första år. Senast vid övergången till hemvårdsstöd behövs det vanligen extra pengar för att få ekonomin att gå ihop, enligt Simola.

→

KOSTNADER UNDER BABYÅRET I AURI SAARELAINENS FAMILJ

Barnvagn med hjuldel 800 e
Babyskydd, bilbarnstol och stativ 1 000 e
Skötbord + tillbehör 25 e
Barnstol 80 e
Nappflaskor, flaskor med sugrör och pipmuggar 50 e
Nappflaskvärmare 50 e
Leksaker 30 e
Övriga inköp, inredning i barnkammaren 90 e
Innekläder 330 e
Utekläder 90 e
Blöjor 600 e
Barnvårdsartiklar (bomullspinnar, nässug, baby wipes mm.) 150 e
Krämer mot atopiska utslag 50 e
Barnmat (välling, puréer, gröt) 550 e
Modersmjölksersättning 720 e
Dop 407 e
Babysim (våren och hösten 2022) 165 e

Totalt 5 187e

Om det är tufft ekonomiskt rekommenderar Simola dig att gå igenom vad allt du lägger pengar på. Det är bra att fundera på vilka utgifter som är nödvändiga, vad du gärna skulle vilja stå fast vid och om det kanske finns någonting du kan eller vill avstå från när du får barn. Du kan spara in på fritidsintressen, resor, restaurangbesök eller till exempel streamingtjänster, nämner Simola som exempel.

Hon rekommenderar att du ser över särskilt alla dyra krediter, som snabblån och avbetalningsavtal för smarta enheter och hushållsmaskiner. Ofta är räntorna på dem högre än till exempel på bostadslån. Om möjligt är det bra att betala hela den extra kreditskulden innan barnet föds. Åtminstone är det klokt att konkurrensutsätta dem i god tid. Genom att förlänga återbetalningstiden kan du också få mer spelrum i ekonomin, tipsar Simola.

För den som har bostadslån är låneamorteringen vanligen den största utgiften i hushållet. Många låntagare utnyttjar amorteringsfrihet på sina lån senast i det skede när den ena föräldern stannar hemma med hemvårdsstöd för att ta hand om barnet.

> I DAG ÄR DET MÅNGA SOM ÄVEN ÖVERVÄGER ATT SPARA TILL BARNEN.

”Om det är tight ekonomiskt kan amorteringsfriheten ge flexibilitet så att pengarna räcker även till oväntade utgifter”, säger Simola.

Kunder i S-Banken kan erbjudas amorteringsfrihet i ett år automatiskt på webbanken, och den kan utnyttjas en månad åt gången eller efter behov. Om möjligheten till amorteringsfrihet inte erbjuds automatiskt, kan du själv ansöka om amorteringsfrihet på webbanken.

Det går att spara även senare

Emilia Simola påpekar att kostnaderna för barn på intet sätt upphör när barnet fyller ett år.

”Babyåret i sig behöver inte bli ett så dyrt år, om allt går väl. Till en början är det blöjor du ska betala för, senare till exempel träningsavgifter.”

Den som inte hinner förbereda sig ekonomiskt inför tillökningen i familjen ska minnas att det aldrig är försent att börja balansera ekonomin eller spara.

I dag är det många som även överväger att spara till barnen. Om din ekonomi är välskött och du får pengar över, kan du åstadkomma mycket också med ett relativt litet belopp, säger Simola.

”När du sparar till ett barn är det klokare att investera i fonder än att öppna ett sparkonto, eftersom inflationen äter upp pengarnas värde. Fonder ger dessutom ränta på ränta, och en lång spartid stabiliserar också svängningarna i ekonomin.

Om du väljer en fond där avkastningsförväntningarna är fem procent och du investerar det första barnbidraget och därefter 30 euro i månaden, kan barnets fondportfölj uppgå till 10 641 euro när hen fyller 18 år. Av detta är 4 061 förväntad avkastning, beräknar Simola.

Testa S-Bankens sparkalkylator på s-pankki.fi/saastolaskuri

Auri Saarelainen sparade genom att köpa begagnade babykläder.

Foto Riina Peuhu

Auri Saarelainen, Valkeakoski

”Lycka kan inte mätas i pengar”

”NÄR VI BÖRJADE PRATA om barn studerade jag och min man jobbade heltid. Vi bestämde oss för att inte vänta tills jag hade tagit examen eller fått stadigvarande jobb, eftersom vi i övrigt befann oss i en bra livssituation.

Vi gick igenom vår ekonomi redan i planeringsskedet. Vi bokförde våra inkomster och våra utgifter utifrån alla kvitton i en Excel-fil i ett par månader. Utifrån den räknade vi ut hur mycket pengar vi kommer att behöva och vad vi skulle kunna avstå från.

Våra besparingar gick till ett egnahemshus, som vi köpte ungefär en månad efter att jag hade gjort ett positivt graviditetstest. Vi ville att vårt barn skulle växa upp i egnahemshus. Dessutom är det förmånligare för oss att amortera på ett lån än att betala hyra.

Redan under graviditeten skar vi ner på utgifterna till ett minimum.

Eftersom jag var gravid tog jag paus i volleybollträningarna. Vi kunde även säga upp våra gymkort eftersom min man byggde ett gym i garaget. Redskapen skaffade han på loppisar.

Våren före barnets födelse jobbade jag mycket i en klädbutik och som teamföretagare. Min man fick en liten löneförhöjning. Vi lyckades ändå inte spara några pengar, eftersom de extra inkomsterna gick till att köpa saker till babyn och hemmet. De babytillbehör och -kläder som vi köpte var i huvudsak begagnade, en del hittade vi på mormors vind. Barnvagnen och babyskyddet var nya när vi köpte dem.

Vi hade inte kunnat förbereda oss på att amningen inte skulle fungera. Det gick åt 100–200 euro i månaden till modersmjölkersättning. Lyckligtvis kunde vi ta till kreditkort när det var tight med pengar. Som företagare kunde jag dessutom ta extra kunder, och genom att göra till exempel webbplatser lyckades jag få ihop de extra hundringar vi behövde.

JAG TOG tradenomexamen i företagande och teamledning medan jag var föräldraledig. När vårt barn var åtta månader började jag jobba i min bransch.

Då blev min man föräldraledig. Vi tog fem månader amorteringsfrihet på vårt bostadslån för att kunna betala kreditkortsskulderna och göra några större anskaffningar.

Nu är vårt barn deltid på dagis och jag jobbar fulltid. Min man studerar. Pengar är fortfarande ett stressmoment och vardagen är stressig, men jag litar på att vi kommer att kunna ordna upp allt.” ■

"Det är trevligt att sitta framför brasan och småprata med vänner och förbättra världen", säger Helena Heilala.

Terapistuga mitt ute i naturen

Paret Heilala lät mura en öppen spis av natursten för sin Bonus. I den mysiga stugan förbättrar de världen och samtalar med nära och kära.

text **KIRSI HEMANUS** foto **ANNA-KATRI HÄNNINEN**

Paret Heilala från S:t Michel kommer väl ihåg augusti månad för några år sedan. ”Vi har en vacker natursten på vår gård. Jag bad en murare komma hit för att se om det skulle gå att mura en öppen spis av natursten på den. Spisen blev fantastisk”, säger **Helena Heilala**.

Paret Heilala bor i en naturskön omgivning vid stranden av Saimen.

”Runt den öppna spisen byggde vi sedan väggar av gamla fönster. Det blev vår terapistuga”, säger hon.

Den öppna spisen kostade 1 300 euro. Glädjen var stor när paret upptäckte att de hade tillräckligt med pengar på sitt bonuskonto. Det kom också som en överraskning, eftersom kontot inte hade använts på länge.

Den vackra spisen används året runt. Trivsam stämning är viktigt för paret Heilala. På valborg lägger de på radiostationen Järviradio och den får stå på dygnet runt hela sommaren. De stänger av radion först i slutet av augusti på venetiansk afton.

”På radion kommer det musik och berättelser som passar in i miljön. Jag kommer i mysig sommarstämning genast när jag öppnar dörren till stugan och hör radion spela”, säger Helena.

Den öppna spisen är till glädje även på vintern.

”På jul och nyår sitter vi vid brasan med varsitt glas glögg och funderar på hur året har varit. Vi steker ofta korv över elden. Det är supergott”, säger Helena.

Det bästa med spisen är att den värmer både kropp och själ.

”Det är trevligt att sitta framför brasan och småprata med vänner och förbättra världen.”

FAMILJEN HAR koncentrerat sina mat- och klädinköp, utgifter för fritidssysselsättningar, bränslekostnader och hotellkostnader till S-gruppen. Familjen får vanligen 40–50 euro i Bonus varje månad.

”Senast bytte jag till nya glasögon på Silmäasema i köpcentret Stella och fick ett riktigt nätt bonusbelopp. Det lönar sig verkligen att koncentrera inköpen”, säger Helena.

Efter spisköpet har paret Heilala kommit på någonting nytt de ska använda sin Bonus till. De kommer att sätta in pengarna på de två barnbarnens konton som födelsedagspresent.

Paret Heilala är handelslagsmedlemmar i inte mindre än fjärde generationen. Även Helenas och Sakaris två vuxna söner är medlemmar i S-gruppen.

Helena minns hur medlemsåterbäringen, som motsvarar dagens Bonus, förr i tiden beräknades en gång om året utifrån slutsumman för alla inköp – men det var medlemmen själv som skulle räkna ut den utifrån alla kvitton.

”På nyårsdagen tog min mamma fram hela högen med kvitton som samlats under året och räknade ut beloppet utan räknemaskin. Sedan lades kvittona i en påse och returnerades till butikskassan.”

Helena har varit medlem i över 40 år. Som 14-åring sommarjobbade hon faktiskt som affärsbiträde inom handelslaget Suur-Savon Osuuskauppa.

”Då såldes mjölk i lösvikt och hälldes upp direkt på kannor. Jag rengjorde mätanordningarna och höll ordning i hyllorna. Jag fick två veckor semester för att kunna delta i konfirmationslägret. Jag använde min lön till att betala för konfirmationsklänningen.” ■

”Vi steker ofta korv över elden. Det är supergott.”

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. Under 2021 betalades totalt 379 miljoner euro i Bonus ut, dvs. ägarkunderna fick i genomsnitt 153 euro i Bonus på sina konton.

Läs mer: s-kanava.fi

Alla barn förtjänar att fira jul

text **IINA KANSONEN** foto **RIIKKA HURRI**

"Det anses inte längre lika skamfullt att be om hjälp som tidigare", säger Anna-Marja Jokiniemi.

INSAMLINGEN JUL I SINNET

- I år anordnas insamlingen för 26:e gången.
- Den anordnas av Finlands Röda Kors, Mannerheims Barnskyddsförbund och Yleisradio. Samarbetspartner är till exempel socialbyråer, rådgivningsbyråer och skolor.
- Såväl privatpersoner som företag kan delta i insamlingen.
- De familjer som väljs ut får ett presentkort à 70 euro som de kan använda för att köpa livsmedel bland annat i matbutikerna inom S-gruppen.
- I år kan du delta i insamlingen 17.11–24.12.
- S-gruppen donerar 40 000 euro till insamlingen i år.

Läs mer: hyvajoulumieli.fi/sv/

I Finland finns det 129 000 barn som lever i mindre bemedlade familjer. Målet med insamlingen Jul i Sinnet är att tillhandahålla julmat till dessa familjer.

Förväntningarna inför julen är många, särskilt i barnfamiljer. Att äta tillsammans, äta extra gott och ge julklappar hör till julen, men för mindre bemedlade kan dessa vara allt annat än självklarheter.

Anna-Marja Jokiniemi från Viinijärvi har deltagit i arbetet med att dela ut Jul i Sinnet-presentkort redan i flera årtionden. Presentkorten kan användas inom vissa affärsgrupper, och det går enbart att köpa livsmedel för korten.

Jokiniemi berättar att det finns ett behov av hjälp i många olika slags barnfamiljer: presentkort delas ut till såväl arbetslösa som förvärvsarbetande, stora som små familjer och ensamförsörjare runt om i Finland. Jokiniemi kommer ihåg mötet med en ensamförsörjare.

”Personen hade det väldigt knapert, och presentkortet kändes verkligen som en räddning. När du är ensam med ditt barn är det lätt hänt att du tänker att du ensam ansvarar för att barnet får en jul.”

INSAMLINGEN JUL I SINNET fick sin början 1997 hemma hos journalisten **Arto Nyberg**. Detta var tiden efter recessionen på 1990-talet, och Nyberg som hade arbetat med Aamu-tv på Yle funderade på hur man skulle kunna hjälpa barnfamiljer i Finland under de tuffa åren.

Nybergs idé blev slutligen till en riksomfattande julinsamling. Eftersom syftet var att hjälpa mindre bemedlade barnfamiljer var Mannerheims Barnskyddsförbund MLL och Finlands Röda Kors FRK naturliga samarbetspartner till insamlingen.

I år ordnas Jul i Sinnet för 26:e gången. Antalet presentkort som delas ut beror på hur mycket pengar insamlingen ger.

”Vi delar ut 21 000 presentkort värda 70 euro styck. Tyvärr räcker presentkorten inte till alla behövande, eftersom det i år finns fler än tidigare på grund av att priserna på bland annat livsmedel och el har stigit”, säger **Maaret Alaranta**, koordinator för social välfärd på FRK.

Kortet är en gåva. Man letar fram hjälpbehövande i samarbete med exempelvis socialväsendet och barnrådgivningsverksamheten. Ibland ber människor också själva om hjälp direkt via FRK eller MML. De som får ett presentkort väljs dock ut utifrån behovet.

ANNA-MARJA JOKINIEMI har glädjande nog noterat att det lyckligtvis inte längre anses lika skamfullt att be om och ta emot hjälp som tidigare.

”Förr kunde vissa till och med tacka nej till presentkortet, eftersom de skämdes för att ta emot hjälp. Numera är människor glada över att någon erbjuder hjälp när det är tufft ekonomiskt.”

Enligt Jokiniemi möjliggör matpresentkortet i många familjer att man har råd att köpa julklappar till barnen. Utan presentkortet skulle alla pengar gå till mat.

”Du kan ofta se på mottagarna hur tacksamma och lyckliga de är över presentkortet. Ofta får både jag och mottagaren tårar i ögonen.”

Maaret Alaranta berättar att familjerna som får hjälp är mycket samvetsgranna och ibland frågar om de utöver mat får köpa till exempel en konfektask för presentkortet.

”En gång berättade en familj att de utöver julmat hade köpt en påse chips och en flaska läsk för pengarna. Det är gripande hur små saker som behövs för att mindre bemedlade ska få en bra jul.”

ENLIGT SJÄLVSTÄNDIGHETSJUBILEETS barnstiftelse Itlas bedömning lever 129 000 barn i Finland i mindre bemedlade familjer. Antalet har enligt Itla ökat med 30 000 under detta år.

”Fattigdomen bland barnfamiljer är ett stort samhälleligt problem. Alltför många barn lever i en fattig familj, och forskning har visat att det påverkar livet senare, till exempel studierna, karriären, hälsan och det övriga välbefinnandet”, säger Alaranta.

Hon önskar att alla barn skulle få ha en bekymmersfri barndom. Det är dock inte möjligt i familjer som hela tiden måste kämpa för att klara sig och stå i matkön, enligt Alaranta.

ANNA-MARJA JOKINIEMI, som snart har varit pensionär i 20 år, planerar att fortsätta med volontärarbetet inom FRK så länge som hon orkar.

”Volontärarbetet har varit en bra fortsättning på mitt vårdarbete. I båda får jag hjälpa andra, och jag får så mycket mer än jag ger. Jag mår bra när jag överräcker ett presentkort och ser hur glada människor blir över det.”

Enligt Jokiniemi hjälper finländarna gärna sina närmaste. Hon önskar att vi alla på julen även ska komma ihåg både bekanta och obekanta.

”Om vi bara kom ihåg att bemöta varandra som människor och hjälpa andra.” ■

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

Mer förmåner på: yhteishyva.fi/edut

ÅK PÅ EN TUR

Barn åker förmånligt med m/s Finlandia
S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort kryssningar och reguljära resor för barn (6–17 år) till Tallinn 5 e/pers. (norm. 10 e). Barn (0–5 år) tillsammans med en vuxen 0 e.
M/s Finlandia, Västra hamnen i Helsingfors, Västra terminalen T2.
Bokningar: *eckeroline.fi.*

MUSIK OCH TEATER

Åbo Unga Teater presenterar
S-Förmån 2–5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Viidakkokirja (Djungelboken) från 20 e (norm. 25 e) på A-läktaren och 18 e (norm. 20 e) på B-läktaren t.o.m. 11.12.
Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Prinsessa Pikkiriikin talvi från 18 e (norm. 20 e) på A-läktaren och 16 e (norm. 20 e) på B-läktaren t.o.m. 17.12.
Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.
Biljetter och mer information: *turunnuoriteatteri.fi, toimisto@turunnuoriteatteri.fi, tfn (02) 232 2812.*

Julkonserter med Laulu-Miehet i Helsingfors
S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort biljetter till Laulu-Miehets julkonserter 22 e (norm. 25 e) i Berghälls kyrka ons. 14.12 kl. 18 och 25 e (norm. 28 e) i Tempelplatsens kyrka 20.12 kl. 18 och 20.30.
Berghälls kyrka, Östra Prästgatan 2, Helsingfors.
Tempelplatsens kyrka, Luthergatan 3, Helsingfors.
Biljetter och mer information: *förköp via sångarna och Ticketmaster, ticketmaster.fi, 0600 10 800 (2 e/min. + lna).*

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Wendelins kalender
S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort Martta Wendelins vackra och praktiska kalender 2023 14 e + leveransavgift (norm. 17 e + leveransavgift). Förmånen gäller t.o.m. 31.12.
Beställningar: *punaisenristinkauppa.fi/s-etu, där du får S-Förmånen genom att ange koden SETU2022 i fältet Förmånskod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 8.30–16.*

Du får penningvärda förmåner med Helsinki Card
S-Förmån 2,50–7,40 e

Med S-Förmånskort Helsinki Card City 24 h-kort 45,90 e, 48 h-kort 56,70 e, 72 h-kort 66,60 e (norm. 51/63/74 e) Rabatt även på kort för barn 7–16 år (norm. 25–41 e).
Kort till rabatterat pris och mer information: *gocity.com/helsinki med koden S-ETU.*

Sightseeing i Helsingfors
S-Förmån 3,20–6,40 e

Med S-Förmånskort Helsinki Panorama Sightseeing-rundturer vuxna 25,60 e (norm. 32 e), barn 6–15 år 12,80 e (norm. 16 e).
Esplanadparken, Fabiansgatan.
Biljetter och mer information: *stromma.com/helsinki. Rabatterade biljetter vid förköp på internet med koden SETU.*

Grenar för hela familjen på sportcentret i Mosabacka
S-Förmån 3–75 e

Med S-Förmånskort
- får du testa grenarna bågskytte, knivkastning och ecoaims-skytte på måndagar, 3 grenar totalt 35 e (norm. 40 e).
- 15 % engångsrabatt på köp i utrustningsbutiken för deltagare i nybörjarkurser i väggklättring samt efter godkänt säkringstest 1 mån. gymkort gratis.
- en gång på fortsättningskurs gratis för deltagare i nybörjarkurser i bågskytte (norm. 15 e).
- 30 dagars heldagsgymkort 45 e (norm. 61 e), förmiddagskort 33 e (norm. 44 e) och nyckelkort 3 e (1 förmån/pers./år).
- en bowlingbana på vardagar 17 e (norm. 22 e), på vardagskvällar 23 e (norm. 26 e) samt fre. och lör. discobowling 27 e (norm. 30 e).
- beställningsbastu + handdukshyra gratis (norm. 75 e) på födelsedagsfester, svensexor och möhippor med bubbelfotboll, bågskyttekrig, bågskytte och klättring.
Tapanilan Urheilukeskus, Jaktfärdsvägen 3, Helsingfors.
Mer information: *tapanilanurheilu.fi.*

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Kupla
S-Förmån 15 %
Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden joulukuu22 i webbutiken. Högst 4 biljetter/S-Förmånskort.
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 15.12.2022 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 6/22, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

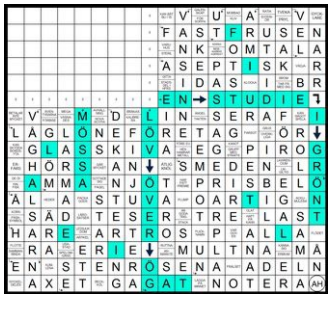
DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 5/22 var *Mer, mer, mer*. Vinnaren i föregående läsartävling har kontaktats personligen.

KRYSS

Ann Husman, foto Getty Images

UTAN KONST-GÖDSEL	HAR JUL-SKINKAN / JULBLOM-MOR		FOSFOR / BARN		GLATT		SNÖ-HÖGEN / LIK XYLOFON		DET STYR VISS PLAN-RÖRELSE		MELLAN-KYRKLIG ENIGHET / FOTBOLLS-LAG		FÖR-HINDRAS		IHÄLIG / LIVS-MEDEL		ÄNGSLIG / SKEDET	HAR MÅNGA ONT OM
										1.								
									VARG FÖRR / AVSTICK-ARE				NZ-BO / I DUETT MED MAGIST-ERN		2.			
														MUNTER				
									BRITT-GREVE / BYTTES UT					KAN BRÅKAS				ÄR VARAN
											ÄR T EX JULJUS / LITEN KILLE			BÖRD		ILKKA SYSI-METSÄ	MORRI-CONE	
PÅ FOTEN / VÄRDE-RA					DEL REY	3.				GENAST MED MED		BUSKAR-NA						
						UPP-HOVET						TEATER-LARS / HÖG-SÄTE						PÅ HOLL-ÄNDSK BIL
MORGON-GUDS-TJÄNST					TORKAT SÖNDER / UTFOR-MATS						4.		SKULP-TÖR / DEN BRUSAR					
		5.				TILL DIRI-GENT / GYTTRET								HYLLA / JUL-FÄRGAT				
RESPEK-TERAD / LJUS TID		STORT OX-DJUR		MELON						FORMELL / TUR					VÅDA		STYRDE ROM	JOBBA PÅ
			VILL VI DET GÖR TILL JUL / MANUS						STÄD-NING									
MATT / KANDE-LABER			6.	100 KVM / BALJA	7.		INFALL / KILO-AMPERE				DEL AV TVÄTT-STÄLL	SEDE-LÄRAN / FLEMING						
									SEPARE-RAT					8.		FRID		
ERBIUM			EN INGÅR I JUL-KRUBBA					HOTET						VASS I TASS				AH

Lösning 5/22: FILATELI
Vinnaren i föregående kryss har kontaktats personligen.



1	2	3	4	5	6	7	8

SVARA senast 15.12.2022 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.

LITEN ÄNDRING, STOR INVERKAN

VI SÄNKER TEMPERATUREN MED EN GRAD.

Vi deltar i energispartalkot.
När det behövs el i hemmen minskar vi vår förbrukning genom att justera belysningen och ventilationen.
Vi sänker temperaturen med en grad på över tusen av våra verksamhetsställen.