

3 | 2024

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

samarbete

ÄR DET FÖR
KRÅNGLIGT
ATT KONSUMERA
HÅLLBART?

NIINA, 32:
CANCER
ÄR INTE
EN KAMP


Med S-Förmånskort
0€
Pris utan
S-Förmånskort 4€

SÅ HÄR
SKAPAS JEANS
FÖR HELT
VANLIGA
MÄNNISKOR

Rastlös själ

YHTEISHYVÄ.FI:S NYA KOLUMNIST SOINTU BORG:
DEN STÄNDIGA KÄNSLAN AV OTILLRÄCKLIGHET
ÄR MILLENNIEGENERATIONENS PROBLEM



PÄIVI ANTTIKOSKI

är mediedirektör
inom SOK och hennes
vegetariska matlag-
ning ser aldrig ut som
andras på bilder på
Instagram.



Foto Outi Törmälä

Hållbarhet är inte en slutpunkt, det är resan

Utan att märka det har vi gjort hållbarhet till en fråga som för många medför uppoffringar och att tvingas avstå från saker. Ofta räcker det dock med att du känner till dina konsumtionsvanor och effekterna av dem. Men du måste naturligtvis anpassa dina val till vad du har råd med.

Hållbara val kan även vara förmånliga. Om du inte köper plastpåsar varje gång du går till butiken sparar du pengar, men framför allt på miljön. I S-gruppens matbutiker erbjuds förmånliga grönsaker efter säsong, och i Samarbete och Yhteishyväs kanaler finns goda och enkla recept med grönsaker.

Vi vill hjälpa dig att i vardagen göra ändringar i dina konsumtionsvanor som känns små, men som är av betydelse.

I en av våra artiklar berättar Emilia Mahlio, lärare i huslig ekonomi, om sin familjs val på ett mycket träffande sätt: "jag vill att det ska gå så enkelt som möjligt". Så här tänker jag själv också – ju mindre stress det krävs för att förbättra sina levnadsvanor, desto snabbare blir det din nya vardag.

Jag tar hjälp av kalkylatorerna i S-mobil som ger information om just mina val. Nu

vet jag att det är framför allt mjölkprodukter som gör att min familjs koldioxidavtryck ökar. Jag har ännu inte ens försökt avstå från mjölkbaserad yoghurt, ost och glass. Och först med hjälp av kalkylatorn insåg jag för ett par år sedan att vi köpte olika sorters shoppingkassar för över femtio euro om året! Nästan hälften av det beloppet gick till grå Prisma-plastkassar.

Tillsammans går vi i rätt riktning. Redan nu är 60 procent av den mat som säljs i S-gruppens butiker växtbaserad. Målet för 2030 är 65 procent.

Hållbarhet innebär inte bara ansvar för klimatet och miljön. För oss som ditt handelslag är även socialt ansvar viktigt. Vi investerar i hela Finland och skapar arbetstillfällen samt stöder fritidsverksamhet för barn och unga för flera miljoner euro totalt. Det över hundra år gamla handelslaget är hållbart av naturen, och vår viktigaste uppgift är att arbeta för det allmännas bästa, för er ägarkunder.

samarbete

Innehållsdirektör, chefredaktör

Asta Kujala

Ansvarig producent

Päivi Paulavaara

Innehållschefer Katja Bäcksbacka

och Juho Kahilainen

Producenter Sanna Autio (mat) och Kaisa Viljanen

Biträdande producenter

Mari Lantto och Outi Vartiainen

Redaktörer Tuuli Kanerva,

Minna Perovuori och Maarit Rasi

AD (digitalt) Anton Sinelnikov

Videor Santtu Miikkulainen

Digital producent

Suvi-Päivikki Jänkälä

PRODUKTION OCH

SERVICEUTVECKLING

Serviceutveckling Essi Ovaska och Noora Suvanto

Produktionschef, tryck

och distribution Kristiina Ekman

PRODUKTIONSPARTNER

Printti-AD Markus Frey och

Iina Lievonon-Thapa, Kubo

Grafiker Arja Karjula, Aste Helsinki

Bildproducent Jenni Valpio, Aste Helsinki

Producent Iina Kansonen

UTGIVARE Centrallaget för

Handelslagen i Finland (SOK)

MEDIEFÖRSÄLJNING SOK

Smartmarketing@sok.fi

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

yhteishyva.toimitus@sok.fi

fornamn.eternamn@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen

Ägarkundstjänsten

010 765 859 (0,088 euro/min.)

hjälp i alla frågor som gäller ägarkundsrelationen.

Ditt handelslag www.s-kanava.fi

TRYCKERI

PunaMusta Oy

120:e årgången

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 18918

(Media AuditFinland, 2023)

Medlem i Aikakaushuoneisto ry

VI HÖRS!



PÅ NÄTET
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
[@yhteishyva](https://www.instagram.com/yhteishyva)



PINTEREST
[@Yhteishyvä](https://www.pinterest.com/yhteishyva)



4

När det gäller klädköp ligger de unga vanligen någonstans mellan de två ytterligheterna.



4

HUR KONSUMERA MED MÅTTA?

Många unga är intresserade av att konsumera hållbart, men ibland känns det svårt att göra val.

14

AMBITION ELLER LÄNGTAN EFTER KÄRLEK?

Sointu Borg drömmer om en värld där kvinnor vågar ta plats.

18

JEANS FÖR HELT VANLIGA MÄNNISKOR

Tillverkaren av Lee Cooper-jeans är det enda stora jeansföretaget i Norden.



29

24

DEN SJUKA BEHÖVER STÖD, INTE ÖMKAN

Cancer är inte en kamp som människan vinner eller förlorar, säger Niina Tuikka, som blivit frisk från bröstcancer.

26

MAT PÅ VÄGEN TILL KÄRLEKENS LANDSKAP

Paret som blev förälskade för 50 år sedan reser till sina favoritställen i Lappland många gånger om året.

28

DEN STÅTLIGASTE VANDRAREN I KOLI

Hunden Bamse vandrade i nationallandskap och gladdes över godsakerna på hotellrummet.

29

SOCKOR I KUSTENS HÖSTFÄRGER

Sockorna för Satakunta pryds av en näpen blåmes och havtorn med orange bär.

32

GÖDSEL ÅTERVINNS TILL FÖRMÅN FÖR ÖSTERSJÖN

Tuomas Nummela sprider ut återvunnen gödsel på sina åkrar.



18

ÅTERKOMMANDE

- 17 Kähkönen
- 35 Visa det gröna kortet
- 36 Sudoku
- 37 Kryss
- 38 En bra dag



Illustrationerna till artikeln har skapats av konstnären Riikka Fransila från Helsingfors. Hon gör collage i huvudsak av återvunnet material från 1950-talet.



Hur konsumera med måtta?

Emilia Mahlio, 31, och Oskari Pantsar, 20, lever helt olika liv, men båda gör väl övervägda köp. Många är intresserade av att konsumera hållbart, men ibland känns det svårt att göra val.

text MAARIT RASI illustration RIIKKA FRANSILA

Det fanns saker överallt. Barnkam-maren var full av leksaker, nappar, babysitters och barnvagnar. När vänner och släktingar kom på besök hade de med sig mer saker i present till barnet.

Emilia Mahlio, 31, lärare i huslig ekonomi, från Kotka började få ångest över mängden av saker.

”Vi bodde i en liten höghustrea och det kändes som att ingenting rymdes in längre”, minns hon.

När det första barnet föddes insåg Mahlio hur mycket nya saker det omgivande samhället trugar på barnfamiljer. En del av dem kändes helt vansinniga. Mahlio reflekterade över om en liten baby verkligen behöver specialtallrikar eller flera nappflaskor.

Efter att det andra barnet föddes satte familjen medvetet stopp för överkonsumtion. Familjens minsting fick nöja sig med återanvända saker.

Redan innan hon skaffade barn hade Mahlio konsumerat med måtta, ätit vegetariskt och cyklat till jobbet. Efter att barnen föddes blev hållbar konsumtion även en bekvämlighetsfråga.

”Jag vill att det ska gå så enkelt som möjligt.”

Familjens hållbara val har gjort vardagen smidigare. Familjen skaffade en biogasbil, eftersom elbilar var för dyra. Familjen äter vegetariskt, eftersom vegetarisk mat håller längre än köttträtter enligt mamman som är lärare i huslig ekonomi.

Eftertänksam konsumtion är Mahljos och hennes sambos gemensamma grej.

”Om min sambo vill köpa en ny sak, till exempel →

en robotdamsugare, gör han först undersökningar i ett halvår. Ofta kommer han fram till att han inte vill köpa saken”, säger Mahlio med ett skratt.

Unga visar intresse för hållbarhet

Mahlios berättelse är ett fint exempel på att vissa unga och unga vuxna verkligen har satt sig in i hållbarhet, säger **Essi Pöyry**, forskare och docent i marknadsföring på Centret för konsumentforskning vid Helsingfors universitet.

Med hållbarhet avses att främja miljö- och klimataspekterna samt mänskliga rättigheter i fråga om produkter och tjänster. Finländarnas belastning på miljön kommer i huvudsak från utsläppen som hänför sig till mat, boende och transporter. Den enskilda konsumenten kan göra mer hållbara val till exempel genom att satsa på växtbaserade livsmedel och fundera på sina transportsätt och konsumtionsval.

Pöyry vill inte sätta likhetstecken mellan ung ålder och hållbar konsumtion. Unga vuxna är en heterogen grupp.

I den offentliga debatten ges mest spaltutrymme till unga som beställer kläder via Shein eller Temu eller den andra ytterligheten, unga som köper kläder enbart på loppis. När det gäller exempelvis klädköp ligger de unga vanligen någonstans mellan de två ytterligheterna.

De ungas klädkonsumtion har delvis blivit mer hållbar.

”Stigmat förknippat med att köpa begagnade kläder finns inte längre bland unga. Den föregående generationen köpte helst nya kläder”, säger Pöyry. Hon har gjort omfattande forskning i bland annat sambandet mellan sociala medier och konsumtion.

När det gäller mat är unga medvetna konsumenter, men hållbarhetsaspekten påverkar inte nödvändigtvis deras köpbeslut. En stor del av de unga vuxna äter för lite grönsaker och för mycket rött kött, vilket har stor klimatpåverkan.

Unga under 30 år väljer dock växtbaserade alternativ med större sannolikhet än andra åldersgrupper. Vuxna under 35 år köper till exempel tofu 2,5 gånger mer än de äldre åldersgrupperna. Detta framgår av S-gruppens egna försäljningsdata.

VTT genomför för närvarande en undersökning om hur hållbart unga äter. Enligt de preliminära undersökningsresultaten gör en del av de unga inte hållbara matval, eftersom de tycker att det är för svårt eller för dyrt. Även S-gruppens data visar att till exempel dyrare ekologiska livsmedel inte är särskilt populära bland unga.

”Men det finns även unga som anser att hållbar-

het är en så viktig värdering att den även överstiger de ekonomiska hindren”, säger **Maijaliisa Erkkola**, professor i näringslära vid Helsingfors universitet.

Det finns med andra ord positiva tecken, påpekar Erkkola. Enligt henne är merparten av de unga som äter rött kött villiga att minska intaget av rött kött.

Erkkola grundar sina observationer på undersökningen LoCard. I LoCard som genomförs av Tammerfors och Helsingfors universitet utnyttjas S-gruppens kunddata från 2016–2017 för vetenskaplig forskning.

”Unga är villiga att välja även radikala lösningar.

Emilia Mahlio, Venla Liakka, Pihla Liakka och Aaro Liakka äter i huvudsak vegetariskt och konsumerar med måtta.





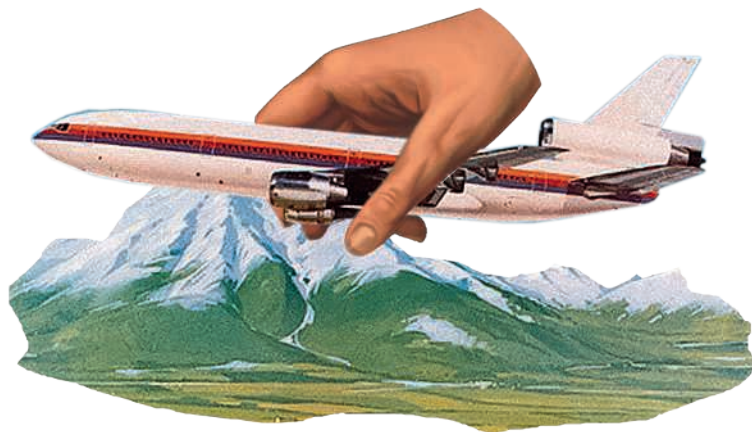
Många skulle vara villiga att acceptera att hållbara val är de enda möjliga."

"Jag är ganska sparsam"

Oskari Pantsar, 20, som bor i Pello är ett exempel på en ung person som inte är särskilt intresserad av hållbarhetsfrågor. Trots det har han en mycket måttlig konsumtion.

Pantsar köper egentligen inte nya kläder eller saker. Han får mat på bordet bland annat genom att fiska. Hemgjorda gäddbullar är en favorit.

Enligt Pantsar har hållbarhetsdebatten och kli-



"Jag hoppas att de mest medvetna valen inte bara kommer att vara någonting som de välbärgade sysslar med för att vårda sin självgodhet."

matförändringarna fått för mycket uppmärksamhet i offentligheten de senaste åren. Dessa frågor hör inte till samtalsämnena i Pantsars vänkrets.

"Jag tänker nästan aldrig på de här frågorna", säger han.

Vissa lösningar på klimatkrisen känns främmande för honom som bor på landsbygden. Pantsar förstår sig till exempel inte på elbilar. I Pello är vinternarna riktigt kalla, och Pantsar tror inte att effekten i dagens elbilar skulle räcka när det är riktigt kallt.

Han är dock positiv till att äta vegetariskt. Han gillar vissa vegetariska rätter, men han skulle inte bli vegetarian helt och hållet eftersom han gillar köttsmaken.

"Visst är grönsaker hälsosamma, men det är bättre att också äta kött."

Pantsar är kritisk till onödig konsumtion, eftersom han anser att det är bättre att lägga pengarna på någonting vettigt, till exempel på handpenning för ett bostadslån, i stället för på onödiga prylar.

Den framtida företagsekonomistuderanden jobbar för närvarande på ett sågverk och lyckas spara lite av lönen. Shopping är ingenting han sysslar med. Det har Pantsar fått lära sig hemma, hans föräldrar har nämligen varit sparsamma. Även boningsorten ute på landsbygden spelar in.

"Om jag hade tillgång till stora butiker skulle jag säkerligen köpa mer. Men det är hundra kilometer till närmaste stad. Dit åker jag åtminstone inte för att köpa kläder."

→

"Visst är grönsaker hälsosamma, men det är bättre att också äta kött."

Forskning visar att boningsorten har en inverkan på konsumtionen, bekräftar professor Erkkola och forskare Pöyry. På landsbygden spenderar finländarna mindre pengar på kläder än i städerna.

Inköpen av växtbaserade livsmedel är i sin tur störst i universitetsstäder. Finländarna i norra Finland äter mest kött och minst grönsaker.

Östra Finland i sin tur sticker ut genom att det där är vanligt att plocka bär, fiska och plocka svamp. Särskilt den äldre befolkningen i öster ersätter rött kött med fisk.

Även om konsumtionen varierar beroende på boningsort och utbildningsbakgrund gillar Erkkola inte att lyfta fram skillnader mellan ytterligheterna.

"I undersökningen LoCard kunde vi särskilja de finländare som äter mycket kött och de som prioriterar vegetabiliskt protein, men merparten av hushållen ligger så att säga i mitten som konsumenter."

Medelklassen behöver ta mer ansvar

Finska statens mål är att vara ett koldioxidneutralt samhälle som använder naturresurser på ett hållbart sätt senast 2035.

I framtiden bör hållbara val vara en naturlig del av vardagen, säger professor Erkkola.

"Jag hoppas att de mest medvetna valen inte bara kommer att vara någonting som de välbärgade sysslar med för att vårda sin självgodhet, utan att det blir en faktor som är möjlig för alla och som förenar olika sorters konsumenter."

För att lösa klimatkrisen behövs det insatser



foto: Ville Muranen



från staten, politikerna, konsumenterna och företagen. Vägvisare är också de som har med mat att göra, som livsmedelsindustrin och handelsbranschen, skol- och företagsmatsalar samt restauranger.

Oroväckande är enligt forskaren Essi Pöyry särskilt äldre människors attityd till klimatförändringarna som man får höra då och då. Budskapet är att de unga nog kommer att lösa klimatkrisen, och därför behöver andra inte göra särskilt mycket alls.

Enligt Pöyry är detta inte rättvist heller i det avseendet att de äldre åldersgrupperna konsumerar mer än de unga.

"Hur mycket pengar vi har att röra oss med påverkar i hög grad hur mycket vi konsumerar. Den konsumerande medelklassen behöver ta ansvar för hållbarhetsfrågorna i stället för de unga med låga inkomster."

De ungas val är dock av betydelse, eftersom etiskt konsumerande unga med större sannolikhet blir etiskt konsumerande vuxna senare. Unga lär också sina föräldrar om hållbarhet.

Experterna är dock ense om att man inte borde sätta för stor press på de unga när det gäller hållbarhet. Professor Erkkola påpekar att vi har en psykisk hälsokris bland unga i Finland för närvarande.

"Hållbarhetsutvecklingen i

Den framtida företagsekonomistuderanden Oskari Pantsar, 20, jobbar på ett sågverk. Han får pengar över, men shopping är ingenting han sysslar med.

samhället borde utgå från politiska beslut. Ett alltför tungt ansvar får inte ligga på de enskilda individerna”, säger hon.

I stället för skuldbeläggning behöver de unga uppmuntrande exempel på etisk konsumtion, anser Erkkola. Många av oss växer också in i hållbarhetstänket, och det är ingen idé att känna skam över sådant som du har gjort som ung, till exempel köpa snabbmode för att testa olika stilar.

”Du lär dig att göra etiska val senare, när uppväxtmiljön ger dig möjligheter till det.”

Förändringsskedena i livet är dock betydelsefulla med tanke på hållbara val. När människan söker sin identitet kan hon också hitta mer hållbara mat-, shopping- eller träningsvanor.

Att föräldrarna föregår med gott exempel är också av betydelse. Undersökningar visar nämligen att matval gjorda så tidigt som i tvåårsåldern kan följa med barnet in i vuxenlivet.

Handeln uppmuntrar växtbaserade val

Handeln har en enorm roll i att finländarna i framtiden gör mer hållbara mat- och konsumtionsval.

S-gruppens målsättning är att minst 65 procent av alla livsmedel som säljs ska vara växtbaserade år 2030. Utvecklingen går i rätt riktning, för närvarande är siffran 60 procent.

Nina Elomaa, hållbarhetschef inom S-gruppen, berättar att handeln redan har inspirerat finländarna att öka konsumtionen av växtbaserade livsmedel till exempel genom att placera vegetabiliska proteiner på ett lockande ställe i matbutikerna, marknadsföra säsong grönsaker, erbjuda växtbaserade recept och skapa nya, mer hållbara rätter i restaurangerna.

Elomaa konstaterar att handelns roll visserligen är tudelad, eftersom handeln inte kan erbjuda produkter som konsumenterna inte vill köpa.

”Ändå kan handeln visa vägen mot mer hållbara val”, säger hon.

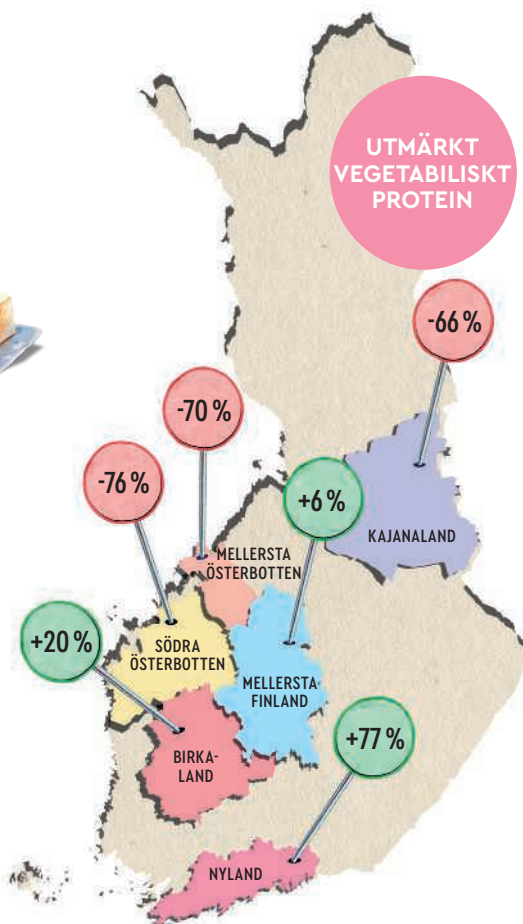
Handeln har också tagit steg mot en cirkulär ekonomi. På Sokos i Tammerfors finns en kläd-lagningstjänst, och i Helsingfors och Tammerfors finns avdelningar med begagnade kläder där man samarbetar med webbutiken Emmy.

Professor Erkkola tycker att handelsbranschens hållbarhetsmärkningar är en verklig djungel av val. En måttfullhetsmärkning skulle behövas, den skulle göra valen enklare. Det är inte alltid så enkelt för konsumenterna att göra mer hållbara val, eftersom de samtidigt måste fundera på om valet är bra med tanke på inhemskt ursprung, djurens rättigheter eller till exempel klimatet. →



Intresse för tofu i södra Finland

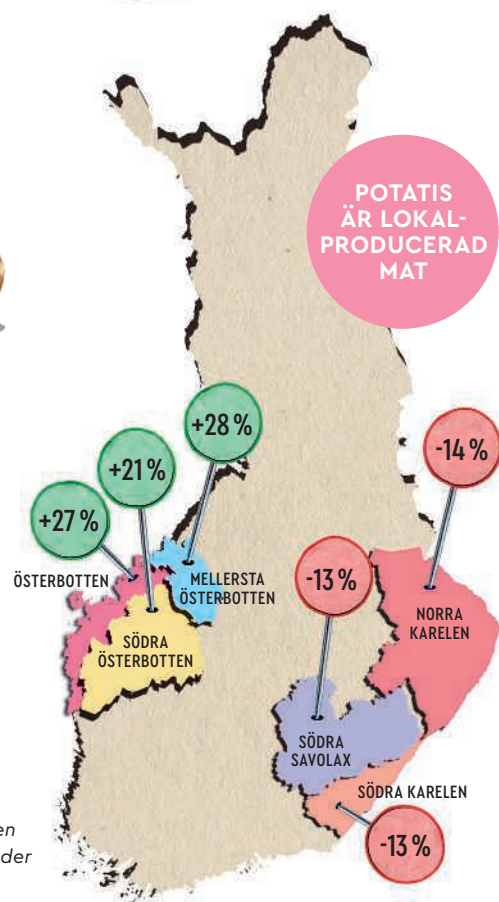
Jämfört med genomsnittet i landet köper personer under 35 år mest tofu i Nyland och minst i Södra Österbotten.



Potatis är populärt i västra Finland

Jämfört med genomsnittet i landet köper personer under 35 år mest potatis i Mellersta Österbotten och minst i Norra Karelen.

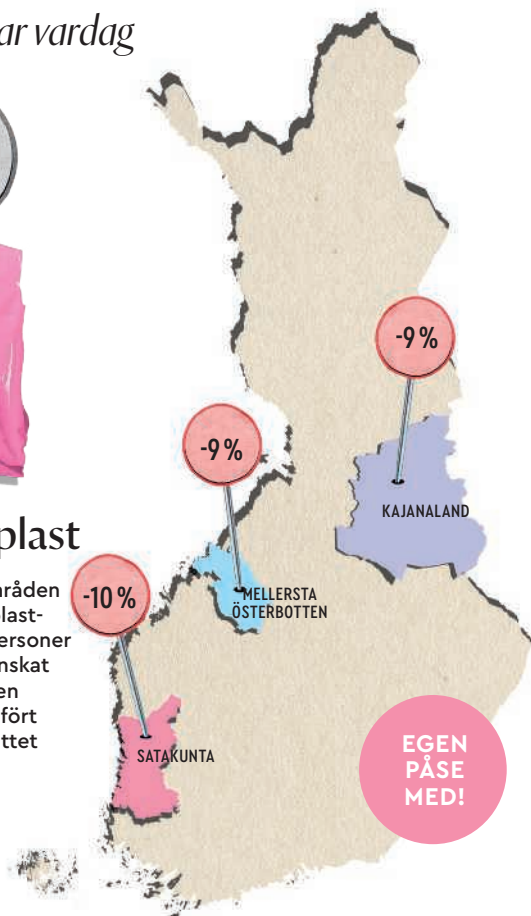
Källa: S-gruppens försäljningsdata åren 2019–2023, ägarkunder i åldrarna 18–64 år





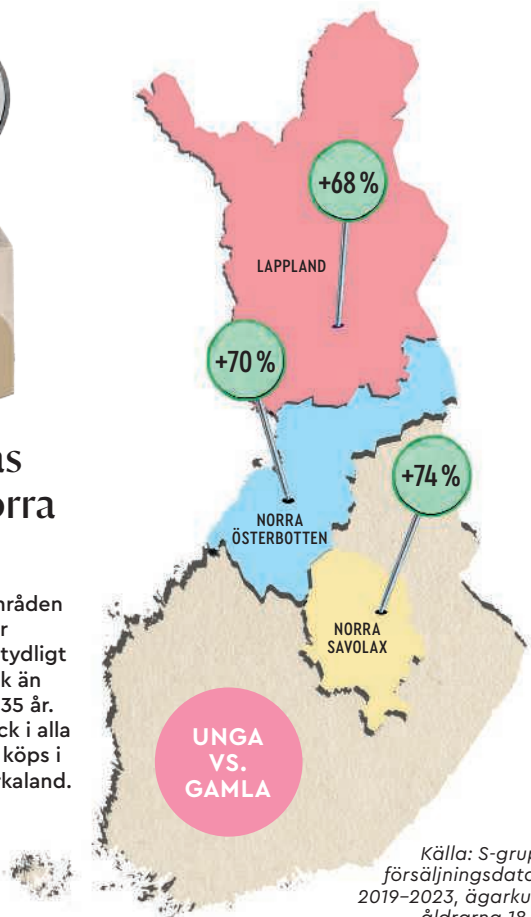
Mindre plast

Inom dessa områden har köpen av plastkassar bland personer under 35 år minskat i antal mest åren 2019–2023 jämfört med genomsnittet i hela landet.



De ungas grej i Norra Finland

Inom dessa områden köper personer under 35 år betydligt mer havredryck än personer över 35 år. Mest havredryck i alla åldersgrupper köps i Nyland och Birkaland.



Källa: S-gruppens försäljningsdata åren 2019–2023, ägarkunder i åldrarna 18–64 år

”Måttfullhetsmärkningen skulle innebära att produkten är ett måttfullt val enligt flera indikatorer. Det skulle hjälpa konsumenterna i djungeln av val.”

Oskari skulle kunna avvara bilen

Vad skulle du avstå från om det skulle krävas av hållbarhetsskäl?

Pantsar som bor i Pello skulle utan problem kunna avstå från bilen. Vägen till jobbet på sågverket är så kort att han mycket väl skulle kunna cykla.

Mahljo som bor i Kotka tänker i sin tur att hon skulle vara glad om hon aldrig mer behövde sätta sin fot i en klädbutik. Dessutom skulle hon vara villig att avstå från presenterna som barnen ska ha med sig när de är bjudna på födelsedagskalas.

”Men det har jag inte lyckats med ännu, det verkar vara viktigt för mina barn att ha med sig en present till kompisarna. Men jag prioriterat egenhändigt gjorda presenter eller upplevelsepresenter.”

Mahljo påpekar att hon sist och slutligen inte tycker att hållbar konsumtion betyder att avstå från saker, eftersom det har gett henne mer tid. Eftersom jag inte är intresserad av att shoppa har jag tid för andra fritidsintressen. Hemmet ser också trevligare ut när barnens rum inte är belamrade med saker.

S-gruppens hållbarhetschef Nina Elomaa ser med tillförsikt på framtiden.

Hon får tips på vilka förändringar hon kan göra av sitt 20-åriga barn med kompisar. Barnet påpekar för sin mamma att man inte behöver äga allting själv. I de ungas värld är det helt normalt att låna saker av varandra.

”De unga verkar ha en annan syn på vad som är viktigt i livet än de äldre generationerna. Därför tror jag att konsumtionen kommer att förändras mycket i framtiden.” ■





Sociala medier kräver självbehärsknings

Meeri Turunen, 23, begränsar användningen av sociala medier och håller noggrant koll på sin konsumtion. "Att skuldbelägga enskilda individer tror jag inte leder någon vart", säger hon.

text MAARIT RASI illustration RIIKKA FRANSILA

En doft av nybryggt kaffe sprider sig i köket.

Meeri Turunen, 23, studerande inom kulturproduktion, i Åbo frågar om det får lov att vara mjölk i kaffet. Sedan håller hon en skvätt i besökarens kopp – havremjölk naturligtvis.

Turunen är en av de unga som funderar på inverkan av deras konsumtionsval. Hon äter inte kött eller kyckling, åker buss till skolan och köper kläder på loppis.

"Jag tror ändå inte att någonting blir bättre genom skuldbeläggning. Jag tror att det finns bättre sätt att nå ut till människor." →



Turunen som bor med sin partner testar gärna att laga olika vegetariska rätter. Till vardags använder hon ofta sojakross, bönor och kikärtor. Nyligen testade hon en biff tillverkad av vegetabiliskt protein.

Information om hur mat, transporter och kläder påverkar hållbarheten skaffar Turunen sig via inhemska och utländska medier samt på webbplatserna Good On You och Ethical Consumer, som ger information om företagens hållbarhet. Men att få heltäckande information verkar ändå vara svårt.

Denna studerande i Åbo funderar bland annat på om klimateffekterna av en produkt har minimerats och hur det är med mänskliga rättigheter och djurens rättigheter.

Sociala medier skapar nya behov

Liksom Turunen lever alla andra unga i en värld med ett överflöd av information och lockelser.

Många hämtar inspiration från sociala medier, vilket enligt forskning påverkar konsumenternas beteende och attityder.

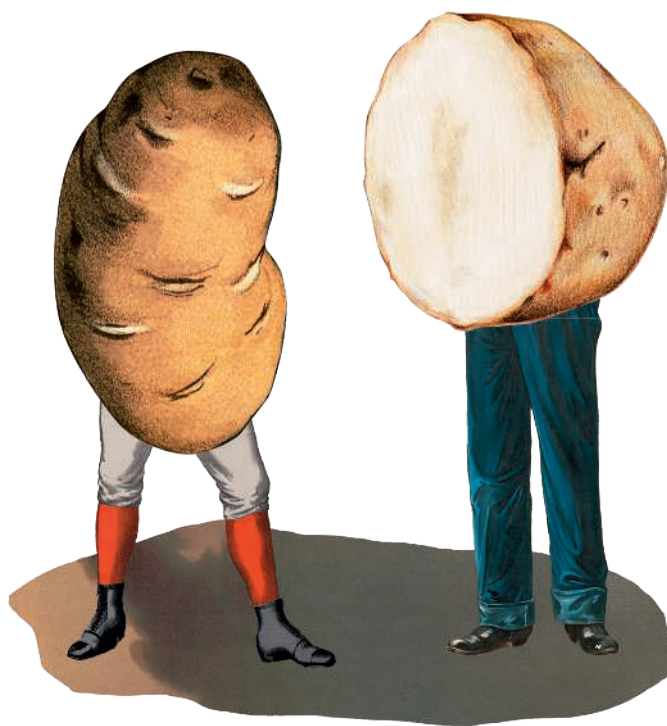
Turunen ogillar innehåll som fokuserar för mycket på konsumtion. Hon använder inte Tiktok, eftersom hon upplever att hon lätt blir beroende. På Instagram väljer hon innehåll som går hand i hand med hennes värderingar.

”På Instagram finns även fenomenet anti-influencing, dvs. att man går tvärtemot vad influencers vanligen gör och utmanar oss att fundera på om vi verkligen behöver alla produkter vi erbjuds”, säger Turunen.

Essi Pöyry, forskare och docent på Centret för konsumentforskning vid Helsingfors universitet, har forskat djupt i ämnet sociala medier. Hon påpekar att Instagram, Tiktok, Snapchat och Youtube, som är de mest populära sociala medierna bland unga, ständigt skapar nya behov för de unga med hjälp av algoritmer. Tjänsterna är gjorda för att vara beroendeframkallande så att man ska tillbringa så mycket tid på dem som möjligt.

En stor del av de unga tillbringar många timmar om dagen på sociala medier. Influencers är populära eftersom de beundras på samma sätt som kändisar,

”Även om vissa behov känns oerhört viktiga i dag, kan känslan vara en annan i morgon.”



men de framstår mer som vanliga människor än vad kändisar traditionellt gör.

Enligt Pöyry kan influencers innehåll på sociala medier både kritisera och idealisera konsumtion.

”Influencers kan utan problem förespråka en vegetabilisk kost, men å andra sidan visa upp ett liv där det är normalt att flyga utomlands fem gånger om året eller skaffa en ny outfit till varje fest”, säger Pöyry.

De unga lever i en ny tid som kräver självbehärskning.

Pöyry uppmanar alla att öva på att kontrollera sina sinnen.

”Även om vissa behov känns oerhört viktiga i dag, kan känslan vara en annan i morgon. Därför ska du överväga alla köp noggrant”, säger hon.

Hos Turunen sitter medveten konsumtion i ryggmärgen. Det tackar hon sin mamma för, som lärde henne redan som barn att allt du köper inte måste vara nytt. Mor och dotter gick på loppis tillsammans, och detta intresse har Turunen även som vuxen.

Turunen tycker att hon lever enligt sina värderingar. Hon har ändå tidvis klimatångest, ett bekant begrepp sedan några år tillbaka.

”Jag vill ändå inte döma mig själv, eftersom jag har försökt göra genomtänkta val inom flera livsområden. Det får räcka. Att skuldbelägga enskilda individer tror jag inte leder någon vart, men å andra sidan tycker jag att alla borde känna kollektivt ansvar.” ■

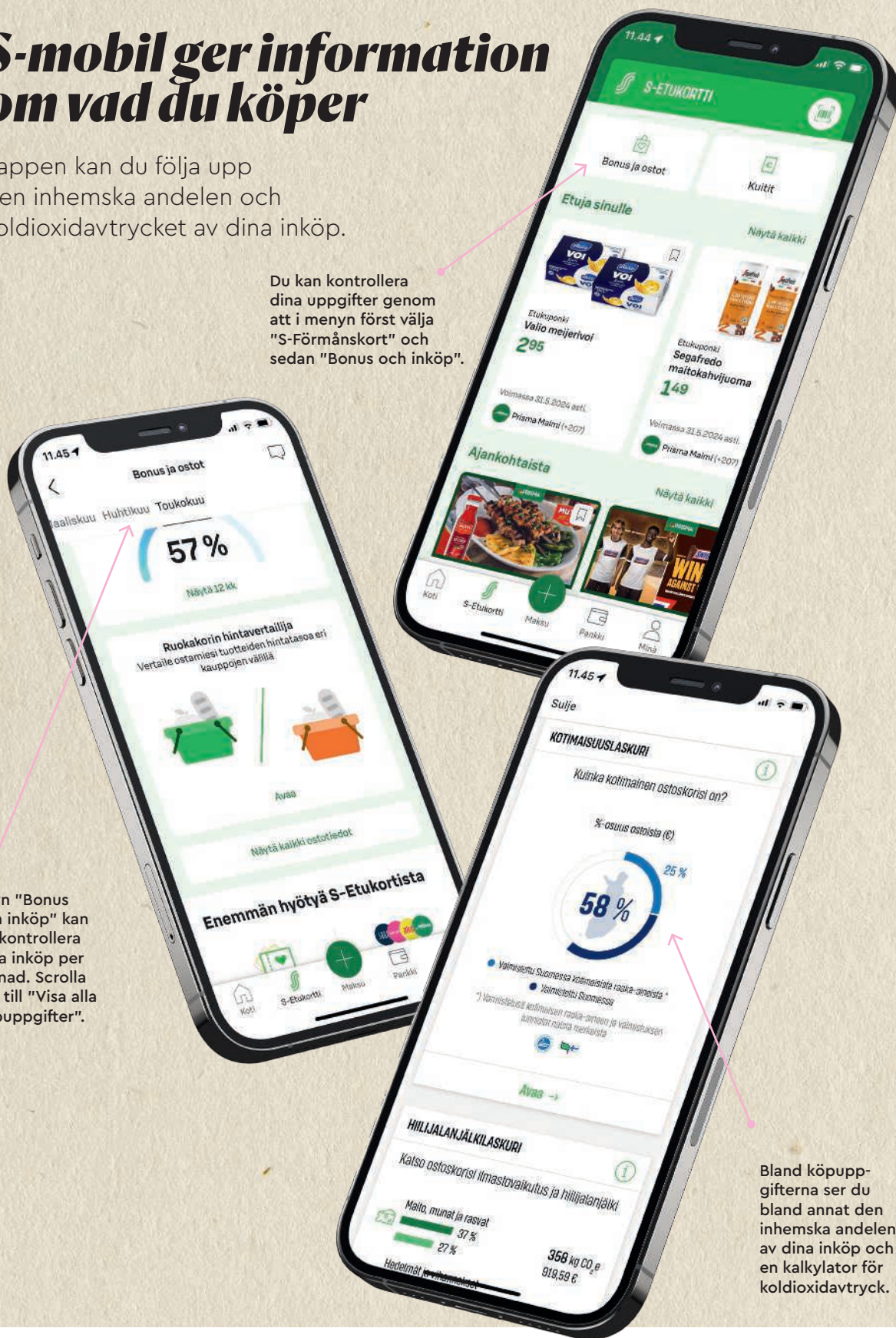
S-mobil ger information om vad du köper

I appen kan du följa upp den inhemska andelen och koldioxidavtrycket av dina inköp.

Du kan kontrollera dina uppgifter genom att i menyn först välja "S-Förmånskort" och sedan "Bonus och inköp".

I vyn "Bonus och inköp" kan du kontrollera dina inköp per månad. Scrolla ner till "Visa alla köpuppgifter".

Bland köpuppgifterna ser du bland annat den inhemska andelen av dina inköp och en kalkylator för koldioxidavtryck.



Ambition eller längtan efter kärlek?

Yhteishyvä.fi:s nya kolumnist Sointu Borg drömmer om en värld där kvinnor inte är rädda för att synas, utan vågar ta plats. Sig själv önskar hon mer ledig tid efter månader av stress.

text **MAARIT RASI** foto **OUTI TÖRMÄLÄ**

Det måste finnas gränser för dina ambitioner, det är inte bra för någon att ha för mycket på gång. Detta påpekar **Sointu Borg**, 32, företagare och influencer med mycket uppträdanden, som själv har haft enormt mycket att göra de senaste åren.

Borg har skrivit boken Rõyhkeästi rohkea och har blivit känd för att hon har uppmuntrat kvinnor att vara framgångsrika och talat passionerat för kvinnors rätt att uttrycka sig. I intervjun med Samarbete uppmuntrar hon även kvinnor att sätta sunda gränser.

Det är inte enkelt att dra ner på takten. Det vet Borg av egen erfarenhet. Hon har jobbat hårt för sina framgångar. Innan hennes karriär tog fart upplevde hon dåligt bemötande, vilket fick henne att kämpa ännu mer för att bli framgångsrik.

Nu träder hon dock in på ny mark genom att hon blir kolumnist på Yhteishyvä.fi.

”DEN KRONISKA KÄNSLAN
AV OTILLRÄCKLIGHET ÄR
MILLENNIEGENERATIONENS
PROBLEM.”

Ambition

”Jag har alltid varit en rastlös själ som hungrat efter att åstadkomma mer. Jag är väldigt ambitiös.

Men jag har insett att när jag har uppnått någonting, faller det i glömska snabbt. Därför har jag diskuterat med min terapeut om min rastlöshet är enbart ambition. Vi har tillsammans funderat på vem jag skulle vara om jag inte höll på med alla de saker jag nu gör. Vilken del av min ambition handlar om att jag vill bli sedd och älskad?

Det kunde göra mig gott att nöja mig med mindre, ett slags normativ normalitet. Jag skulle kunna ha ett jobb som ger mig en stadig inkomst, familj och veckoslut hemma i tv-soffan.

Numera anser jag att det skulle vara bra att sätta gränser för ambitionerna i takt med åldern. Jag undrar om jag skulle kunna få tillfredsställelse från någonting annat än att ständigt prestera.”

Prestationsångest

”Jag väljer jobb genom att lyssna på min kropp. Om jag inte känner ren eufori och glädje inombords vet jag att jag inte ska göra jobbet.

När jag får ett projekt som jag har drömt om är jag oerhört lycklig till en början. Sen slår prestationsångesten till. Jag försöker skaka den av

→

"Andra människor
uppmuntrar jag att
inte jämföra sig med
andra, även
om jag själv inte är
helt fri från det",
erkänner
Sointu Borg.

SOINTU BORG

VEM?

Talare, företagare, ekonom,
mediepersonlighet och influencer
(f. 1992). Vann programmet
Diili 2021.

BOR

i Helsingfors med sambon,
rapparen Tomi Solonen.

AKTUELLT

Kom ut med boken Røyhkesti
rohkea, näin haistatut asialliset
vi**t (Supla) år 2023 (säljs på
Prisma och Prisma.fi).
Podcasten Sana on vapaa
med Janni Hussi.
Börjar jobba som kolumnist på
Yhteishyvä.fi i augusti.

"Jag får kraft av att göra någonting som inte är utvecklande, som att städa eller titta på riktigt dålig reality-tv", erkänner Sointu Borg.



"MITT MÅL ÄR ATT KVINNOR SKA BLI AV MED SIN RÄDSLÅ FÖR ATT SYNAS."

få lägga in mig på rehab. Jag tvingas med andra ord dagligen göra människor besvikna genom att säga nej.

Jag kan inte vara tillgänglig för alla hela tiden eller tjäna andra människors syften. Därför svarar jag inte alltid på meddelanden, träffar inte vänner regelbundet och får inte dåligt samvete för att jag skippar träningen ibland.

Ändå känner jag skuld ibland. Det är svårare att säga nej till personer jag känner än till obekanta."

Framgång

"På ett vis är jag säkerligen framgångsrik. Framgångarna har inte kommit gratis, förr upplevde jag mycket underskattning och nedvärdering. Människor hade förutfattade meningar om mig bland annat på grund av mitt utseende.

Jag ser på framgångarna som ett slags hämnd. Det är ett starkt ord, men för mig betyder det att jag får visa dem som har behandlat mig illa. Det ger mig ett slags pervers njutning att de som har förringat och förminskat mig tvingas se mitt fejs överallt.

Framgångar betyder inte pengar för mig, utan att jag kan göra sådant som jag gillar. Jag är stolt över att jag kan sysselsätta mig med mitt eget varumärke."

Tillåtelse att synas

"Att prestera och vara effektiv är tillåtet för kvinnor, men inte att vara ambitiös. En vilja att synas hos kvinnor jämföras med självgodhet och narcissism.

Jag uppmuntrar kvinnor att våga ta plats. Det är okej att tro att du har din plats i ett visst sammanhang. Det är okej att tro att du är bra på det du gör. Mitt mål är att kvinnor ska bli av med sin rädsla för att synas." ■

mig, men sanningen är att framgångar även är en belastning. Jag ansvarar inte enbart för mig själv, utan även för andra människor och team.

Andra människor uppmuntrar jag att inte jämföra sig med andra, även om jag själv inte är helt fri från det. Den kroniska känslan av otillräcklighet är millenniegenerationens problem."

Stress

"För mycket stress är idioti, även om vi i vårt samhälle tror att stress är detsamma som att vara behövd. Om du är för stressad blir allt bara slarv.

Mitt mål för framtiden är att även ha ledig tid i vardagen, trots ett fullt schema. Jag försöker också sätta gränser för mina ambitioner. Vid ständig stress hinner jag inte återhämta mig, utan går på högvarv.

Bäst återhämtar jag mig genom att vara ensam. Jag får kraft av att göra någonting som inte är utvecklande, som att städa eller titta på riktigt dålig reality-tv. För mig skulle det vara en mardröm att ha fritidsintressen där jag måste vara social.

Om jag skulle säga ja till allt skulle jag inom kort

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

är författare och
fokuserar särskilt
på historia och
samhällsfrågor.



Kreativitet tillhör även dem med fumliga fingrar

Jag ler när jag tänker på undervisningen i konst- och färdighetsämnen på 1970-talet. Om dessa skolämnena ansåg man på den tiden att antingen kan du dem eller så kan du dem inte.

Vi var antingen bra eller dåliga på handarbete, slöjd, musik, teckning och gymnastik. Det fanns egentligen inget mellanting, och det pratades inte alls om vikten av att öva. Vid sångprovet sjöng varje elev en vers framför klassen och utifrån det fastställdes om hen var bra eller dålig på att sjunga. Processkrivning fick jag höra om först när jag var över trettio.

Som barn var jag närsynt och klumpig. Ändå var jag mycket intresserad av hur olika apparater fungerar. Jag öppnade i hemlighet magnetofonen för att se hur maskinen som får bandet att snurra ser ut. Jag älskade slöjd, det var roligt att få bygga saker. Men av någon anledning fick jag uppfattningen att hantverk var en glädje som inte tillhörde mig.

Det är synd att man i undervisningen förr så kraftigt betonade jämförelse och den färdiga, medfödda förmågan. Vissa människor behöver öva mer för att lära sig en viss färdighet, men processen kan ändå vara meningsfull och viktig på alla vis. Den som inte har en viss medfödd förmåga, kan lära sig färdigheten genom att öva ihärdigt och målmedvetet.

Jag är väldigt tacksam över att jag fick lära mig grunderna i stickning och virkning i skolan, även om jag var ett sorgebarn för handarbetsläraren. Nu när jag har deltagit i långa föreläsningar på distans har jag noterat

att det har varit lättare att koncentrera sig på de nya ämnena, när händerna samtidigt har varit sysselsatta med strumpstickning. Samtidigt har jag med värme kunnat tänka på min vän som bor långt borta i ett kallt hus.

Under min studietid var det förbjudet på många föreläsningar att sticka och virka. De som gjorde det kunde faktiskt få en sträng tillsägelse. Nu känns det konstigt, eftersom man i dag anser att arbete med händerna främjar och stöder inläringen av och förmågan att minnas nya saker.

Jag har själv noterat att motion är nödvändigt för mitt skapande arbete. Särskilt viktigt är dans, att röra sig i takt till musik. Dansen ger upphov bilder i mitt huvud. Jag kan inte nödvändigtvis formulera bilderna i ord, men de hjälper mig att förstå de olika arbetsskedena och lösa problem med verk som är under arbete.

Att öva på färdigheter handlar i grund och botten om glädje. Du märker att du har utvecklats och du inser att du har överträffat dig själv. Kreativitet är inte enbart till för dem som har en verklig begåvning. Människans innersta väsen förblir detsamma ända från barndomen, om det tillåts. Människan är en lekande, experimenterande varelse som har stor glädje av att försöka, försöka på nytt, gräma sig över ett försök som misslyckats, kämpa vidare och glädjas över framgångar.

Allt mänskligt är förknippat med en process. Det är en stor glädje när de lindgröna sommarsockorna som jag har stickat med fumliga fingrar är klara att skickas till min vän som bor i ett land långt bort. ■

*Att öva på
färdigheter
handlar
om glädje.*

"Vi tillverkar favoritjeans
som folk vill bära
år efter år", säger
Anu Koskimäki, vd
för Masi Jeans.





Jeans för helt vanliga människor

Lee Cooper-jeansreklamen sprängde gränserna en gång i tiden. Numera är tillverkaren av dem det enda stora jeansföretaget i Norden.

text **SAMI SYKKÖ** foto **ALEKSI POUTANEN**

Kaisa Kervinen har
designat Lee Coopers
50-årsjubileumskollektion
som lanseras i höst.



Reklamen är sannerligen en klassiker. Nedtill i TV-rutan syntes två bara rumpor. Sedan draperades de med jeans. Man kunde inte se modellernas ansikten, eftersom tanken var att uppmärksamheten skulle fästas vid rumporna. "Peffasta istuu, reisistä svengaa" (tight i rumpan, svänger i höfterna) sjöngs det i reklamen.

Jeansreklamen från Lee Cooper har etsat sig fast i finländarnas minne och i den finska reklamhistorien. Samtidigt stärktes berättelsen om ett intressant inhemskt jeansmärke, även om det inte ursprungligen var finskt. Lee Cooper skapades i Storbritannien 1908 och genom licens föddes det på nytt i Finland 1974.

Fäderna i den lilla kommunen Keitele i Norra Savolax var vid den tiden oroliga över att kommunen inte har någon framtid om där inte finns jobb. De bad lokala affärsmän om hjälp.

"De uppfinningsrika affärsmännen från Keitele ville skapa arbetstillfällen för kvinnor och bestämde sig för att grunda en klädfabrik. År 1974 erhöles licens för Lee Cooper i Keitele", säger **Anu Koskimäki**, vd för Masi Jeans Oy som tillverkar Lee Cooper-jeans.

Det gav resultat: Licensen för Lee Cooper och den nya fabriken var början på en enorm framgång. På 1970-talet fanns det egentligen ingen utländsk konkurrens på jeansmarknaden, och jeans var det viktigaste plagget inom

ungdomsmodet. Inhemska jeans gick åt som smör i solen. För TV gjordes stora kampanjer för Lee Cooper med dåtidens kändisar som modeller.

50 år av jeans

I dag, 50 år senare, finns fortfarande företaget Masi Jeans, som grundades i Keitele och som tillverkar Lee Cooper-jeans.

Utöver Lee Cooper-jeans tillverkar Masi Jeans även jeans av märket Very Nice, examensmössor av märket Fredrikson samt friluftss- och sportkläder av märket Sail & Ski. Alla övriga produkter förutom Fredrikson-mössorna tillverkas i Estland på Masi Jeans egen fabrik i Valga.

Masi Jeans har ett kontor i Herttonäs i Helsingfors där produkterna designas och säljs. Och här i Herttonäs presenterar nu Anu Koskimäki Lee Cooper-jeans som hänger på räcken i ett mötesrum på kontoret.

Koskimäki kom till företaget 2016. Före det hade hon jobbat länge på Stockmann, där hennes sista uppgift var att ansvara för affärsverksamheterna i Baltikum.

På 1970-talet fanns det egentligen ingen utländsk konkurrens på jeansmarknaden.



Reklamen för Lee Cooper har etsat sig fast i finländarnas minne.



Överblivet tyg från skärningen av jeans processas till fibrer som blir till återvunnet garn.

Numera används i regel biologiskt nedbrytbara kemikalier och laser när jeansen får sitt slutliga utseende.



Måttanpassade för finländare

Lee Cooper-jeansen är måttanpassade så att de ska passa finländska kroppar.

”Vi gör jeans för helt vanliga människor. Vi är inga trendsättare”, säger Koskimäki.

Hon har noterat att många klipper lös lappen med produktuppgifter från jeansen och går med den till butiken för att köpa ett par likadana jeans till.

”Vi tillverkar favoritjeans som folk vill bära år efter år.”

Masi Jeans designer **Kaisa Kervinen** berättar att tunna jeanstyger passar bra i tigha modeller, medan tjocka tyger passar bättre i mer löst sittande byxor.

”Ju mer nött ett tyg är, desto kortare tid håller det.”

”Jeans ska vanligen vara tigha och sitta åt. Därför har vi olika jeansmodeller som är måttanpassade för olika kroppar.”

Nu är löst sittande jeans, hål och rejält sliten denim trendigt. Koskimäki berättar att de följer tiden och trender på Masi Jeans, men det görs på ett hållbart sätt.

”Trenden med hål har vi inte anammat. Ju mer nött ett tyg är, desto kortare tid håller det.”

Specialgren inom modehandeln

Jeanstillverkning är en specialgren inom modehandeln eftersom denimtyget krymper mycket, vilket är en utmaning med tanke på mönster och passform.

”Varpen och inslaget i varje jeanstyг krymper på olika sätt vid tvätt, och därför gör vi tvätttester”, säger Kaisa Kervinen.

”Om vi vill ha ljusa jeans använder vi blekande klortvätt. Och vi däremot gör klassiska blå jeans tillsätter vi enzymer

i tvättvattnet. Den traditionella råjeans-stilen åstadkoms genom vattentvätt eller sköljning.”

Varje jeansmönster måste omarbetas utifrån tvätttesterna.

”Om du inte har kunskap om tvätt, mönsterarbete och krympning är det svårt att tillverka bra jeans”, tillägger Anu Koskimäki.

Jeanstillverkningen har förändrats mycket på 50 år. På 1970-talet började man tvätta denim på ett annat sätt än tidigare och även bleka tyget.

”Till en början fanns det inga maskiner för snö- och stentvätt i Finland. I Keitele hämtade man stenar från ett grustag och började testa i en betongblandare vilken typ av stenar som är lämpliga, hur mycket stenar det behövs och hur tåliga maskinerna är.”

Traditionellt användes kemikalier som är skadliga för miljön vid tillverkning av jeans, men Koskimäki berättar att

”Vi tillverkar även jeans som underleverans för andra finska varumärken.”

man numera i regel använder biologiskt nedbrytbara kemikalier och laserteknik när jeansen får sitt slutliga utseende. Med hjälp av laser går det att nöta bort färg från jeanstygets yta mer exakt och ekologiskt än med hjälp av kemikalier.

Koskimäki tillägger att Masi Jeans även har skaffat ett ozonaggregat.

”Vid ozontvätt avlägsnas färg från denim, och det behövs inga kemikalier. Laser och ozonaggregatet minskar med andra ord behovet av kemikalier”, säger Kaisa Kervinen.

Största jeanstillverkaren i Nordeuropa

Till en början var tanken bakom det finska familjeföretaget att producera arbetstillfällen för finländare, men under de senaste åren har Masi Jeans produktion flyttats till Estland. Företaget har som mest sysselsatt ett par hundra personer, och nu är antalet anställda under 30. Ändå är Masi Jeans den största jeanstillverkaren i Nordeuropa.

”På vår fabrik tillverkar vi även mycket jeans som underleverans för andra finska varumärken”, säger Koskimäki.

Den internationella konkurrensen är hård, men det finska företaget har ett trumfkort.

”När våra jeans tar slut i en butik kan vi leverera nya följande dag.”

Masi Jeans har klarat sig bra, men just nu är det tuffa tider för konfektionsindustrin i Finland. Hur har företagets lyckats i den utmanande modebranschen i detta svåra ekonomiska läge?

Vi har omarbetat organisationen, effektiviserat processerna och anpassat produktionen. Nu kämpar vi på”, säger Koskimäki.

En av de viktigaste försäljarna av Lee Cooper är Sokos-varuhuset, och jeansen säljs även på Prisma.

”Sokos har sålt våra jeans i åtminstone ett tjugotal år. Sokos kunder är villiga att satsa på finsk kvalitet.”

Och hur är det då att jobba med jeanstillverkning? Utmanande, svårt och fantasitiskt, säger Koskimäki.

”Jeanstillverkning är en hel vetenskap. Det är roligt att tillverka jeans.” ■

UNDERLEVERANS av textilprodukter och jeans inleddes i Keitele 1972. Framgångarna började genom licensen för Lee Cooper 1974.

SOM mest har Masi Jeans sysselsatt närmare 200 personer. I dag är antalet anställda under 30.

MASI JEANS OY:S omsättning 2023 uppgick till drygt sex miljoner euro.

LEE COOPER var känt för sina uppseendeväckande reklamkampanjer. Det mest kända reklamansiktet var sångaren Kirka. Även rallyföraren Simo Lampinen medverkade i Lee Coopers reklam.

I filmen **Miss FARKKU-SUOMI** (Miss Blue Jeans) sågs Lee Cooper-jeans 2012.

LEE COOPERS 50-årsjubileums-kollektion lanseras i höst. I kollektionen ingår de mest populära Lee Cooper-modellerna samt ett par nya jeansmodeller i 1970-talsstil. I kollektionen används återvunnen och ekologisk bomull.



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

EN BÄTTRE PLATS ATT BO PÅ

Tillsammans för en mer hållbar framtid



"Jag vill berätta min story så att särskilt unga ser att även jag har blivit frisk från min sjukdom och att livet går vidare", säger Niina Tuikka.

Inget medlidande, tack!

Cancer är inte en kamp som människan vinner eller förlorar, säger Niina Tuikka, som blivit frisk från bröstcancer. Den sjuka behöver stöd, ömkan är inte till någon nytta.

Våren 2021 ringde en headhunter och erbjöd Tuikka jobb. Niina Tuikka var då 28 år gammal och jobbade som designchef. I praktiken såg hennes vardag helt annorlunda ut, eftersom hon var mitt i behandlingar mot bröstcancer.

"Jag drog en peruk på huvudet och genomgick en rekryteringsprocess med många omgångar. Så här i efterhand minns jag inte ens riktigt vad jag sade vid intervjuerna. Jag berättade om cancern först strax innan jag accepterade jobbet."

Tuikka började jobba i mindre skala hösten 2021.

Hösten 2020 hade en stor knöl upptäckts i Tuikkas vänstra bröst. Cancer är ovanligt hos personer under 30 år, och läkaren trodde inte att det var någonting allvarligt. Bröstcancerdiagnosen var svår att ta in.

"Jag var i en sådan chock att jag knappt kände någonting. Jag minns att jag bad läkaren skicka en räkning över besöket, eftersom jag inte kom ihåg koden till mitt bankkort."

Tuikka minns fortfarande hur ömt sjuksköterskan strök henne på handen.

Dödsdomen upphävdes

Till en början fick Tuikka värsta möjliga nyheter. Tumören var massiv och aggressiv. Kontraströntgen visade att cancercellerna hade spridit sig runt i kroppen, och prognosen var inte god.

"Jag ville bara åka till stugan och vara tillsammans med min hund. När du tror att du kommer att dö är dina önskningar och mål i livet inte så högräddande i just det ögonblicket."

Undersökningen för att se om cancer hade spridit sig hade gått fel. Rädslan för

att dö ersattes av en oerhörd lättnad över att cancern kanske kunde botas.

"Efter att dödsdomen upphävdes tog det ändå ett par år innan jag vågade tro att jag kan bli frisk."

Cancern fyllde vardagen

Den mest intensiva behandlingen tog ett knappt år. Ibland tillbringade Tuikka åtta timmar om dagen på sjukhus.

"Cancer är en märklig sjukdom på så vis att du kan känna dig frisk när du får diagnosen, men när behandlingarna börjar blir du väldigt sjuk. Under sjukdomen är det en balansgång mellan vad som dödar cancern och vad som dödar hela människan."

Cancer berör ett enormt antal finländare. Det finns inget rätt eller fel sätt att vara sjuk på.

"Cancer är inte en kamp som människan antingen vinner eller förlorar. Om det är någon som kämpar så är det cancern och läkarvetenskapen. Människan bara följer med. Den som dör i cancer är inte en loser. Vissa har bara jävligt otur."

Tuikka tyckte att det var jobbigt med all ömkan, vilket hon fick sin beskärda del av.

"Jag vill bli behandlad som samma smarta, levnadsglada och kompetenta person som tidigare."

De intensiva behandlingarna tog slut för tre år sedan. Cancern gör sig fortfarande påmind i form av olika känslor och kontroller. I regel mår Tuikka dock mycket bra, hon har ork att motionera och njuter av sitt arbete.

Tillsammans med ett antal experter på artificiell intelligens grundade hon nyligen företaget Renessai, som är insatt i användning av artificiell intelligens.

"Jag har blivit frisk från cancer. Vad med att grunda ett företag kan gå sämre än att få en cancerdiagnos?" ■

ROSA BANDET STÖDER CANCERFORSKNING

GENOM Cancerstiftelsens Rosa bandet-insamling stöds finländsk cancerforskning. S-gruppen är en av insamlingens huvudsamarbetspartner.

ROSA bandet säljs på Prisma, S-market, Sale, Alepa, Food Market Herkku, ABC, Sokos och Emotion.

KAMPANJEN pågår 19.9–30.11.

Raija Tuominen från Hyvinge konstaterar att pensionärer behöver röra på sig för att upprätthålla sin energi. Vid sidan av fiske- och vandringsresor till Lappland fylls hennes vardag av porslinsmålning, sång, stickning och videflätning.



Åker norrut med hjälp av Bonus

Raija Tuominen blev förälskad i sin man och i Lappland för över 50 år sedan. Numera reser paret till de välkända landskapen många gånger om året, och matpauserna betalar de för med Bonus.

text PÄIVI PAULAVAARA foto EVELIINA VUORMA

SAMLAR BONUS!

Bonus samlas på hela familjens köp vid över 2 000 av S-gruppens verksamhetsställen och bonuspartner. Bonus-tabellen visar hur mycket Bonus du får. Maximal Bonus på 5 procent får du vid månadsköp på 900 euro. Bonus betalas in på ditt konto i S-Banken på Lönedagen, dvs. den 10 varje månad.

Under 2023 betalades totalt 529 miljoner euro i Bonus ut, dvs. ägarkunderna fick i genomsnitt 205 euro i Bonus på sina konton.

Läs mer: [s-kanava.fi](#)

Pojkvännens Volkswagen-bubbla och ung kärlek på väg till midnattssolen. Nu är det över 50 år sedan **Raija Tuominen** från Hyvinge för första gången gjorde en bilresa till Lappland, ända till Utsjoki, med sin kärlek.

Under årtiondena har paret kört samma vägar tiotals gånger. I ett skede av livet satt parets son i baksätet. Numera är paret Tuominen pensionärer och åker norrut flera gånger om året: fiske i Savukoski, vandring i Kuusamo.

Det krävs tusentals och åter tusentals kilometer för att ta sig till de högt älskade landskapen flera gånger om året. Men det finns någonting magiskt med att resa tillsammans med nära och kära.

Köper mat för sin Bonus på bilresorna

Redan i många år har körrutten från Hyvinge norrut gått via olika ABC-stationer.

”Där får du riktig mat, inte slarvigt gjord snabbmat. Det finns salladsbuffé och allt.”

Paret Tuominen betalar för måltiderna och kaffepauserna på resorna med sin Bonus som de samlat med S-Förmånskortet.

”Det är ju som att få dem gratis!”

Tuominen har inte exakt koll på hur mycket Bonus de samlar i tvåpersoners-hushållet varje månad. Men den räcker gott och väl till att betala för maten på de efterlängtrade Lapplandsresorna.

Kär tradition

Vanligen gör paret sina drygt veckolånga resor mellan början av juni och slutet av september. Då får de uppleva många olika väderförhållanden och färger: allt från midnattssolen till ruskan under hösten.

Till Kuusamo åker paret i regel för att vandra, ibland till Oulanka, ibland till Korouoma.

”Där är otroligt vackert. Det är underbart att vandra och dricka kokkaffe i lugn och ro.”

Paret Tuominen har fiskat i älvarna Nuorttijoki och Tulppiojoki i Savukoski sedan 1986. Dessa fiskeställen har blivit kära platser. År 2001 grundade paret Tuominen fiskeföreningen Nuortin Elinkautiset ry.

”Namnet (ung. Nuortti på livstid) kommer från att för oss som en gång fiskat i Nuortti finns Nuorttijoki för evigt i våra hjärtan.”

Raija Tuominen berättar att medlemmarna i fiskeföreningen älskar naturen i området och vill skydda den. Mörka moln har dock tornat upp sig på himlen, i området planeras nämligen en gruva och den kommer att påverka naturen och fiskevattnen.

Sysselsättning ger energi

Även om fiske är en kär hobby har Tuominen inte tid för att binda egna flugor. Dagarna fylls av porslinsmålning, stickning, videflätning och sång.

Åt kommentaren om att paret verkligen lever ett aktivt liv skrattar Raija Tuominen glatt.

”Du behöver röra på dig för att upprätthålla din energi.” ■

*”Det är ju som att
få dem gratis!”*

SÄLLSKAPSDJUR PÅ HOTELLET

Våra lurviga vänner på resande fot

*Den ståtligaste vandrar*en i Koli

NATIONALLANDSKAPET har sannolikt aldrig granskats med samma intensitet som när den treåriga rescue-hunden Bamse övernattade på Break Sokos Hotel Koli med sin matte **Maria Nykyri**.

Duons hotellrum hade en fantastisk utsikt över sjön Pielisjärvi, och Bamse kunde med andra ord titta ut över de vackra vyerna på rummet.

Maria och Bamse nöjde sig inte med att enbart beundra utsikten, utan gjorde också en vandringstur i den storslagna naturen i Koli. Efter den fick duon vila ut i den mjuka sängen på hotellet.

Bamses första hotellvistelse gick bra. Maria var särskilt glad över att utgången låg precis mitt emot dörren till rummet. Det gjorde det enkelt att rasta hunden.

"Det här var en natursemester för oss. Vi gick i skogen och Bamse fick snusa på nya lukter. Bamse blev också glad över godsakerna som väntade på rummet." ■



SE EN VIDEO på Bamses
hotellvistelse på [yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi)

Foto Riikka Hurri

VÄLKOMMEN! Vissa rum på hotellet är reserverade för sällskapsdjur. Tilläggsavgiften för ett rum för sällskapsdjur är 15 euro. På rummet finns en handduk, matkopp och vattenkopp till djuret och en påse med hundgodis och hundpåsar.

SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

A photograph of a person's legs from the knees down, standing on a dark, textured rock. They are wearing white socks with a green zigzag pattern on the lower half and orange berry-like details on the upper half. To the left of the feet, a small blue bowl filled with orange berries sits on the rock. The background shows a calm blue body of water and some green foliage on the left.

**Kustens
höstfärger**

De brutna färgerna i Satakuntasockorna ger en föränig av den annalkande hösten. Sockorna pryds av en näpen blåmes och havtorn med orange bär, som växer även vild vid kusten.

OMFAMNAD AV HAVET
Västkustlandskapet Satakunta breder ut sig vid Bottenhavet. Landskapet består av 16 kommuner. Centralorten är Björneborg. Naturen i Satakunta präglas av kustlandskap och Kumo älv som korsar regionen. De lokala handelslagen är Satakunnan Osuuskauppa och Osuuskauppa Keula. Handelslagen har sammanlagt 121 butiker och 1 700 anställda.

beskrivning MINTTU WIKBERG foto JOHANNA LEVOMÄKI
fotarrangemang JENNI VALPIO

Satakunta

Storlek 38–42

Garnåtgång: Novita Nalle

80 % ull/20 % polyamid,

100 g = 260 m

(061) linne 50 (60) g

(264) papaya 30 (40) g

(392) natur 35 (45) g

(117) ström 5 (5) g

Strumpstickor 3 mm eller enligt handlag

26 m och 32 v = 10 cm mönsterstickning

Obs! Fäst trådar som löper över mer än 4 m på avigsidan genom att sno garnen om varandra. Variera platsen, så att bindningarna inte hamnar mellan samma maskor flera varv efter varandra. Brodera de blå detaljerna i blåmesen med maskstyg i efterhand på den färdiga sockan, sticka dem med bakgrundsfärgen.

Skافت

Lägg upp 54 (58) m med det linnefärgade garnet. Fördela maskorna så att du har 13 (14) m på 1:a stickan, 14 (15) m på 2:a stickan, 13 (14) m på 3:e stickan och 14 (15) m på 4:e stickan. Varvbytet är mellan 4:e och 1:a stickan.

Sticka vriden resår runt på alla stickor: *1 a, 1 r i den bakre maskbågen*, upprepa *-* tills arbetet mäter 3 cm.

Börja sticka diagrammet runt över alla maskor med 1:a varvet i diagram A.

I **stl. 38** börjar du sticka mönstret från 3:e maskan i diagrammet. Sticka maskorna 3–56 över varvet. Sticka hela diagrammet och sticka muscherna på de angivna platserna.

I **stl. 42** börjar du sticka mönstret från 1:a maskan i diagrammet. Sticka maskorna 1–58 över varvet. Sticka hela diagrammet och sticka muscherna på de angivna platserna.

Häl

Sticka hälen med det papayafärgade garnet. Börja hällappen genom att sticka maskorna på 1:a stickan rätt över på 4:e stickan och öka samtidigt 1 m = 28 (30) m. Resten av maskorna får vila.

Havtornsbären på Satakunta landskapssockor stickas som dekorativa muscher.

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare för Satakuntasockorna på yhteishyva.fi/sukkamaa.

Modellparet är stl. 38.

Vänd arbetet och sticka den förstärkta hälen så här:

Varv 1 (avigsida): lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan, sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet.

Varv 2 (rätsida): *lyft 1 m med garnet på avigsidan, sticka 1 m rätt*, upprepa *-* varvet ut. Vänd arbetet.

Upprepa v 1–2 totalt 13 (15) gånger (= 26 (30) v).

Minskning för häl

Sticka ett varv avigt och börja sedan minska för hälen. Fortsätt sticka förstärkt häl som tidigare. Sticka följande räta varv tills det återstår 10 (11) m på stickan. Gör en överdrags-hoptagning (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 (8) m avigt och sticka ihop de 2 följande maskorna avigt. Vänd arbetet. Lyft 1:a maskan utan att sticka den, sticka förstärkt häl tills det återstår 9 (10) m, gör en öhpt och vänd arbetet.

Fortsätt med minskningarna på det här sättet, så att sidmaskorna minskar med en för varje varv och du hela

tiden har 10 (10) m i mitten. När inga maskor återstår på sidorna, fördelar du maskorna i mitten på två stickor 5 + 5 (5 + 5) m och stickar förstärkt häl över de första 5 (5) m. Varvbytet är nu här.

Börja sticka mönstret med 1:a varvet i diagram B: Ta den lediga stickan och plocka upp 13 (15) m längs hällappens vänstra sida + 1 m mellan hällappen och 2:a stickan. Sticka rätt över de 5 (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 (5) m plockar du sedan upp 14 (16) m längs hällappens högra sida + 1 m mellan 3:e stickan och hällappen. OBS! Du ska plocka upp 1 m mer än på andra sidan. Sticka vridet rätt över de upplockade maskorna och rätt över de 5 (5) m av hällappen. Du har nu 66 (72) m.

Minskning för hälkil

Fortsätt sticka mönster enligt diagram B och minska samtidigt för hälkilen på 2:a v i diagrammet genom att sticka de 2 sista m på 1:a stickan ihop rätt och göra en öhpt i början av 4:e stickan. Fortsätt minska

vartannat varv tills du har 54 (58) m. Du ska ha 13 (14) m på 1:a stickan, 14 (15) m på 2:a stickan, 13 (14) m på 3:e stickan och 14 (15) m på 4:e stickan.

När du har stickat hela diagram B, fortsätter du med mönsterstickning enligt diagram C. I stl. 38 upprepar du rapporten med 9 m varvet ut, i stl. 42 stickar du alla maskor enligt diagram C. Upprepa diagram C, tills sockan (inkl. hälen) mäter 20 (25) cm under till eller den täcker lilltån.

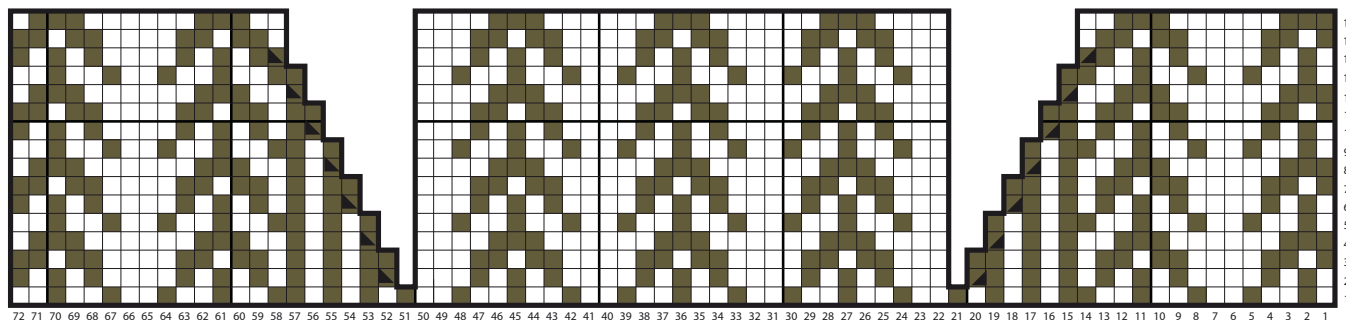
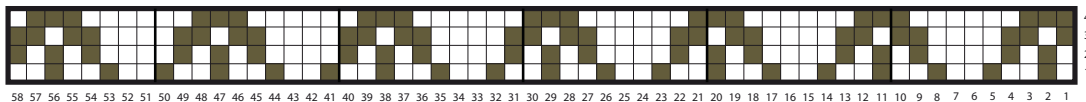
Tå

Sticka tådelen med det naturfärgade garnet. 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 på samma sätt som ovan vartannat varv tills 30 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 18 m återstår sluter du tån med hoptagning med tre stickor från avigsidan eller syr ihop tån med maskstyg.

Till slut

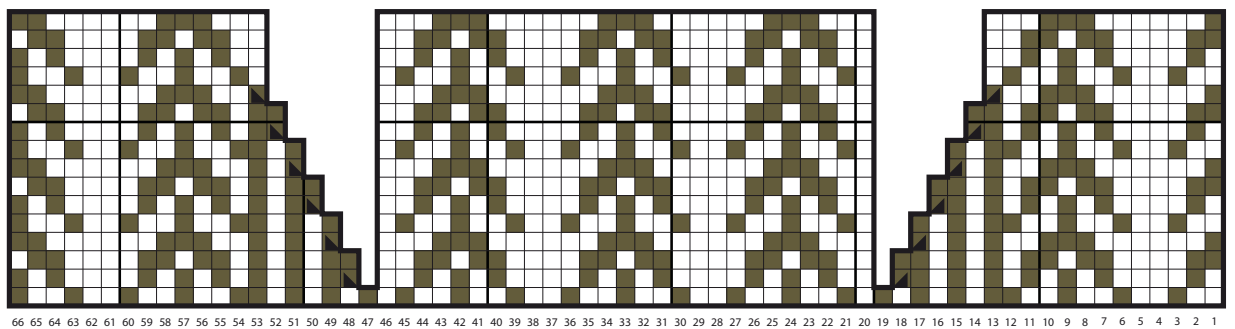
Brodera blåmesens blå detaljer och öga med maskstyg enligt diagram A. Ånga sockorna lätt. ■

STORLEK 42 DIAGRAM C



STORLEK 42 DIAGRAM B

STORLEK 38 DIAGRAM B



STORLEK 38 DIAGRAM C

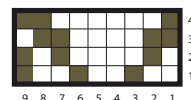
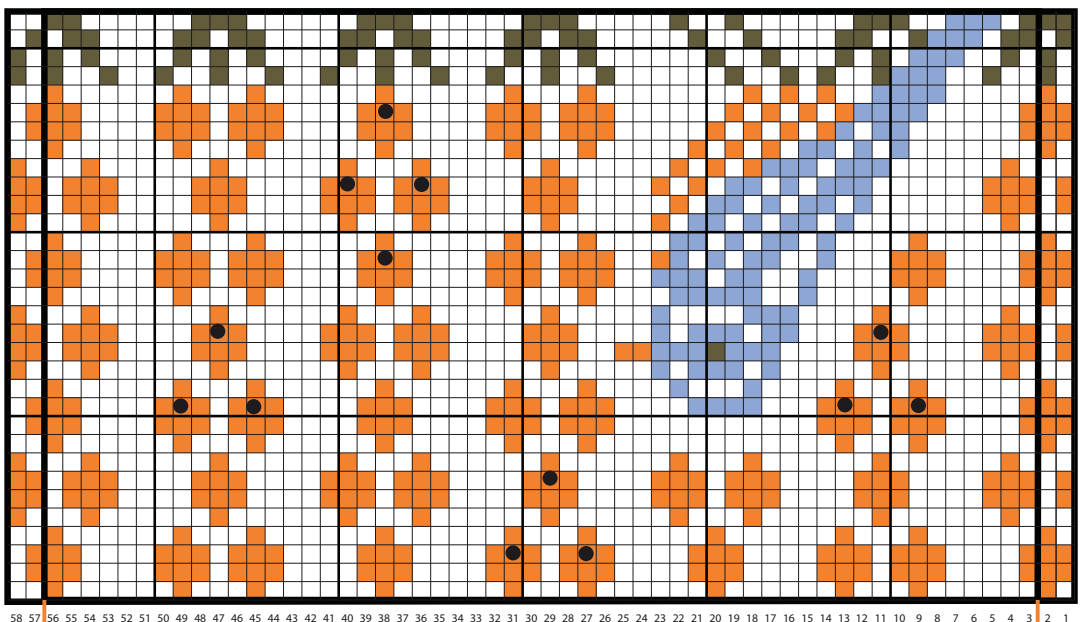


DIAGRAM A

= sticka 2 m ihop rätt
 = lyft 1 m rätt,
 sticka 1 m rätt och
 dra den lyfta m över
 den stickade

= musch:
 Varv 1: sticka samma
 maska 3 gånger (1 r i
 främre maskbågen, 1 r i
 bakre maskbågen, 1 r i
 främre maskbågen). Vänd.
 Varv 2: sticka 1 a, omslag,
 1 a, omslag, 1 a. Vänd.
 Varv 3: sticka 1 r,
 1 r i bakre maskb.
 av omslaget, 1 r, 1
 r i bakre maskb. av
 omslaget, 1 r. Vänd.
 Varv 4: sticka 2 m
 ihop avigt, 1 a, 2 m
 ihop avigt. Vänd.
 Varv 5: sticka 3
 m ihop rätt.



sluta här i stl. 38

börja här i stl. 38

TIPS! Om du vill ha en bredare socka
 i stl. 38, kan du sticka den med
 samma maskantal som den större
 sockan, men börja ta ihop för tån
 när sockan mäter 20 cm undertill.

DELA FOTON PÅ INSTAGRAM #SUKKAMAA
 MED OMNÄMNANDET @YHTEISHYVA



Gödsel återvinns till förmån för Östersjön

Jordbruket bidrar till övergödningen av Östersjön. Belastningen är ett strukturellt problem, men enskilda odlare kan göra hållbara insatser. Tuomas Nummela, 28, sprider ut återvunnen gödsel på sina åkrar.

text MINNA PEROVUO foto LIISA TAKALA

Från jordbrukaren **Tuomas Nummelas**, 28, gård är det cirka hundra kilometer till Östersjöns strand. Även om Nummela inte har havsutsikt, är han mycket medveten om problemen med Östersjön och jordbrukets andel i dem.

Det finns för mycket näringsämnen i Östersjön, och dessa orsakar övergödning. Det leder i sin tur till algförekomst samt syrefria bottenar som dödar de bottenlevande organismerna.

En avsevärd del av den överflödiga näringen i Östersjön kommer från jordbruket. Nummela som har en odlingsgård vill vara en del av lösningen, inte av problemet.

Tuomas VIII

Tuomas Nummela är den åttonde gårdsinnehavaren på Ala-Nummela gård i Kärkölä. Gården och dess åkrar har varit i släkten Nummelas ägo sedan 1796. Den gamla ladugården och gårdsbyggnaden påminner om svunna tider. På taket finns en stor välling-klocka som användes för att kalla in tjänstefolket som arbetade på åkrarna till matpaus.

Den nuvarande gårdsinnehavaren sköter sina åkrar ensam. Nummela får hjälp av sin far, som överlät gården till sin son för några år sedan.

Innehavarna på Ala-Nummela gård har haft samma princip från generation till generation: åkrarna ska överlämnas i bättre skick till nästa generation.

”Jag gillar inte trendordet hållbar, men det måste verksamheten vara”, säger Nummela.

”Odlaren själv, marken och de efterkommande generationerna gynnas av att åkrarna är välskötta.”

Stinkande guld

Nummelas hållbarhetsfilosofi avspeglas i att en gödselhög levererades till hans gård i Päijänne-Taavastland från Egentliga Finland i vintras. Nummela spridde ut gödseln på sina åkrar, där han odlar sockerbetor denna sommar.

Högen med svingödsel som transporterats hundratal kilometer är ett bevis på hur man letar efter en ny lösning på gödsel- och fosforproblemet inom jordbruket och i Östersjön.

Växter behöver fosfor för att rötterna ska utvecklas och växa till sig. Fosfor är ett livsvillkor för odlingsgårdar som Nummela gård. I jorden effektiviserar fosfor också upptaget av andra näringsämnen och vatten.

Fosfor förekommer naturligt i djurgödsel, och gödsel är också ett utmärkt organiskt markförbättringsämne.

Mängden fosfor som kommer ut i sjöar och vattendrag måste dock minskas, eftersom fosfor effektivt påskyndar alg tillväxt och övergödning.

Många odlingsgårdar är intresserade av fosforhaltig gödsel från svingårdar, och husdjursgårdarna vill bli av med den på ett hållbart sätt, men transporten är dyr. Därför hamnar stora mängder flytgödsel →

MINSKAD MÄNGD NÄRINGSÄMNERNA GENOM GÖDSELÅTERVINNING

- Målet med John Nurminens Stiftelses projekt för gödselåtervinning är att förbättra den regionala näringsbalansen i livsmedelsproduktionen och minska avrinningen av näringsämnen till Östersjön.
- Syftet med projektet är att föra över näringsämnen från processad gödsel, särskilt fosfor, från husdjursproduktion till växtproduktion.
- Projektet genererar också information om och modeller för hur näringsbalansen inom djurproduktion kan förbättras.
- S-gruppen stöder John Nurminens Stiftelses arbete för att rädda Östersjön.



ofta på åkrar i närområdena. Fosfor har ansamlats särskilt i kustområdena i sydvästra Finland.

Nu söker man en lösning på det komplexa problemet genom att stödja överföring av återvunnen gödsel från husdjursgårdar till odlingsåkrar.

Projektet leds av John Nurminens Stiftelse som fokuserar på skydd av Östersjön, och målet är att minska fosforavrinningen.

Återvinning av gödsel

Gödselåtervinningsprojektet startade för fyra år sedan. Totalt har 16 ton fosfor överförts från husdjursgårdar till åkerbruk.

Henri Nikkonen, projektledare, hoppas att pilotprojektet ska inspirera till samarbete mellan jordbruksaktörer även framöver.

”Vi har utvecklat en metod där innehavare av husdjursgårdar och odlare kan hitta varandra för att använda gödsel fosfor på ett sätt som är skonsamt för vattendragen.”

”ODLAREN SJÄLV,
MARKEN OCH DE EFTER-
KOMMANDE GENERATIO-
NERNA GYNNAS AV ATT
ÅKRARNA ÄR VÄLSKÖTTA.”

Resultaten är svåra att bedöma genom att mäta fosforhalterna, eftersom överskottet av fosfor rinner ut i vattendragen till och med tiotals år senare.

För närvarande medverkar en mycket liten del av husdjursgårdarna i Egentliga Finland i projektet. Både de husdjursproducenter som har varit gödsel-donatorer och de odlare som varit mottagare har upplevt att projektet är viktigt.

Stolt över sin gård

Tuomas Nummela har vuxit upp på en gård där åkrarna röjdes för odling för över 200 år sedan. Han har alltid varit medveten om sin släkts historia och om att han en dag kommer att vara följande länk i kedjan.

I sin ungdom då denne pojke från landet spelade ishockey lockades han tillfälligt till stadens vimmel, men att ta över och utveckla släktgården är en barndomsdröm för Nummela och någonting han är mycket stolt över.

Det faktum att arbetet är viktigt, produktion av inhemska livsmedel, ökar också känslan av betydelsefullhet.

”Jordbrukssektorn får mycket kritik. Det sägs att saker görs på fel sätt, men rent konkret är odlarna till exempel de som möjliggör kolinlagring.”

I slutet av september kommer Nummela att ta upp sockerbetorna som har gödslats med återvunnen gödsel. Betorna kommer att bearbetas och eventuellt bli strösocker till matlagning, bitsocker till kaffe eller pärlsocker till bullar. ■

”Jag gillar inte trendordet hållbar, men det måste verksamheten vara”, säger Tuomas Nummela.

VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

SAMARBETE ansvarar inte för ändringar i evenemangsinformationen gjorda efter att tidningen gått i tryck. Förmåner ger inte Bonus, om inte annat anges.

Fler förmåner på
yhteishyvä.fi/edut

ÅK PÅ EN TUR

En dag i Tallinn & buffé-kryssning med m/s Finlandia **S-förmån 3 €**

Gott om tid i Tallinn och middag i Buffet Eckerö inklusive måltidsdrycker med S-Förmånskort till totalpriset 44 €/pers. (norm. 47 €/pers).
Mer information och bokningar: eckero.fi. Anslut dina S-Förmånskort-uppgifter till ditt kundkonto i Eckerö Line för att få ägarkundspris och Bonus på resor.

Hop On-Hop Off -sightseeingturer i Helsingfors -20 % **S-Förmån 3,40–6,80 €**

Med S-Förmånskort Helsinki Hop On-Hop Off-sightseeingturer -20 %: vuxna fr. 27,20 € (norm. fr. 34,00 €), barn 6–15 år fr. 13,60 € (norm. fr. 17,00 €). Avgångar dagligen i maj–september från Senatstorget i Helsingfors. Rundturen utan stopp tar ca 1,5 h, biljetten gäller i 24 h.
Biljetter och mer information: www.stromma.com/helsinki, kod SETU

Kryssningar från Salutorget i Helsingfors till förmånspris **S-Förmån 2,60–5,20 €**

Med S-Förmånskort:
• Sommaren läckaste 2 h långa Pizzakryssningar till förmånspris: vuxna fr. 37 € (norm. fr. 42 €), barn 6–15 år fr. 24 € (norm. fr. 29 €). Ange koden SETU5 när du beställer biljett.
• Kryssningen Stadin ranta-risteily i Helsingfors skärgård -20 %: vuxna fr. 20,80 € (norm. fr. 26 €), barn 6–15 år fr. 10,40 € (norm. fr. 13 €). Ange koden SETU när du beställer biljett.
• Kryssningen Kaunis kanavaristeily i Helsingfors skärgård -20 %: vuxna fr. 20,80 € (norm. fr. 26 €), barn 6–15 år fr. 10,40 € (norm. fr. 13 €). Ange koden SETU när du beställer biljett.
• Kvällskryssning -20 %: vuxna fr. 20,80 € (norm. fr. 26 €), barn 6–15 år fr. 10,40 € (norm. fr. 13 €). Ange koden SETU när du beställer biljett.
Avgångar i maj–september från Salutorget i Helsingfors.
Biljetter och mer information: www.stromma.com/helsinki

Penningvärda förmåner med Helsinki Card **S-förmån -10 %**

Med S-Förmånskort 24 h/48 h/72 h Helsinki Card-stadskort -10 % (norm. 46–89 €), även kort för barn. I kortet ingår Helsingfors viktigaste sevärdheter och besöksmål.
Biljetter och mer information: helsinkicard.com, kod SETU

GÅ PÅ TEATER

Arinas ägarkundsföreställning: Saiturin joulu **S-förmån 13 €**

Med S-Förmånskort biljetter till Arinas ägarkundsföreställning av Saiturin joulu (En julsaga) 16.11.2024 kl. 19.00 på Uleåborgs teater till förmånspriset 26 € (norm. 39 €) + serviceavgift.
Biljetter: Uleåborgs teaters biljettförsäljning 0300 472333 (0,51 €/min.+ lna), www.lippu.fi.
Mer information: www.oulunteatteri.fi

Rajaton rakkaus på Varkauden Teatteri **S-förmån 3 €**

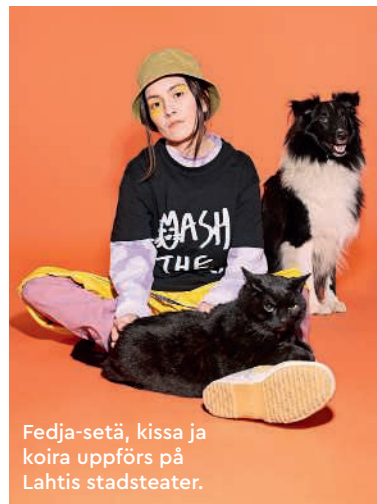
Med S-Förmånskort biljetter till musikkomedin Rajaton rakkaus 36 € (norm. 39 €) lörd. 21.9 kl. 18, lörd. 28.9 kl. 18, fre. 4.10 kl. 19, lörd. 5.10 kl. 18, fre. 11.10 kl. 19 och lörd. 19.10 kl. 18.
Biljetter och mer information: Teaterns biljettförsäljning, tfn 044 3648 830, varkaudenteatteri.fi, ticketmaster.fi

Kaislikossa suhisee på Varkauden Teatteri **S-förmån 3 €**

Med S-Förmånskort biljetter till hela familjens sagoäventyr Kaislikossa suhisee (Det susar i säven) 13 € (norm. 16 €) lörd. 21.9 kl. 13 och lörd. 19.10 kl. 13.
Biljetter och mer information: Teaterns biljettförsäljning, tfn 044 3648 830, varkaudenteatteri.fi, ticketmaster.fi

Komedin Kultainen vasikka på Joensuu stadsteater **S-förmån 5 €**

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Kultainen vasikka 25 € (norm. 30 €) på Joensuu stadsteater ons. 9.10 och fre. 11.10 kl. 18 och lörd. 30.11 kl. 13. Max 2 förmånsbiljetter/S-Förmånskort.
Biljetter: Joensuu stads kundservice, carelicum.palvelut@joensuu.fi tfn 013 337 5222, Koskikatu 5, Joensuu eller infodisken på Prisma i Joensuu. En timme före föreställningarna via Joensuu stadsteaters



Fedja-setä, kissa ja koira uppförs på Lahtis stadsteater.

biljettförsäljning vid dörren, Rantakatu 20.

Fedja-setä, kissa ja koira på Lahtis stadsteater **S-förmån 4 €**

Med S-Förmånskort biljetter till pjäsen Fedja-setä, kissa ja koira (Farbror Fedja, katten och hunden) standardbiljett 22 €/pensionärer och studerande 16 € (norm. 26/20 €) lörd. 7.9 kl. 13 och fre. 20.9 kl. 18 på Lahtis stadsteater.
Biljetter: Webbutik 24/7 lahdenkaupunginteatteri.fi / www.lippu.fi, Lahtis stadsteater 0600 30 5757 (1,53 €/min.+ lna), Lippu.fi 0600 900 900 (2 €/min.+ lna)
Mer information: lahdenkaupunginteatteri.fi

Föreställningen Meille käy hyvin på Joensuu stadsteater **S-förmån 5 €**

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Meille käy hyvin 21 € (norm. 26 €) fre. 30.8 kl. 18, lörd. 7.9 kl. 17.30, lörd. 16.11 kl. 13.30 och tors. 5.12 kl. 18.30. Max 2 förmånsbiljetter/S-Förmånskort.
Biljetter: Joensuu stads kundservice carelicum.palvelut@joensuu.fi tfn 013 337 5222, Koskikatu 5, Joensuu eller infodisken på Prisma i Joensuu. En timme före föreställningarna via biljettförsäljningen vid dörren i auditoriet i Carelicum, Torikatu 21 C.
Mer information: www.joensuunteatteri.fi



På kryssningen Kanavaristeily får du se Helsingfors vackraste strandvyer.

ÖVRIGT

Sysselsättning för hela familjen på sportcentret i Mosabacka S-Förmån 3-75 €

Med S-Förmånskort:

- 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 €).
- Gymkort i 30 dagar till rabattpris. Heldagskort 49 € (norm. 59 €) och förmiddagskort 39 € (norm. 49 €). Nyckelkort 3 €. 1 förmån/pers./år.
- Bowlingbana vardagar 17 € (norm. 22 €), vardagskvällar och veckoslut ej discobowling 23 € (norm. 27 €) och fre.-lör. discobowling 32 € (norm. 38 €).
- Beställningsbastu och handdukshyra gratis (norm. 75 e) på födelsedagsfester, svensxor och möhippor med bubbelfotboll, bågskyttekrig, bågskytte och klättring.

Bokningar och mer information: myyntipalvelu@tapanilanurheilu.fi, www.tapanilanurheilu.fi, Tapanilan Urheilukeskus, Jaktfärdsvägen 3, Helsingfors

B-luxus-kurs på bilskolan Lilliputti S-förmån 20 €

Med S-Förmånskort B-luxus-personbilskurs på Autokoulu Lilliputti till priset 1 579 € (norm. 1 599 €). Myndighetsavgifter ingår ej i priset.

Bokningar och mer information: Autokoulu Lilliputti Oy, Igelkottsvägen 4, 00800 Helsingfors, tfn 045 112 1900, info@lilliputti.com

Rabatt på biljetter till Helsinki International Horse Show S-förmån 20 €

Med S-Förmånskort biljett till uppvisningen Torstain superfi-naalit 24.10 på Helsinki Horse Show 29,50 € (norm. 49,50 €). Förmånen gäller 10-31.8.

Biljetter: Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (2 €/min. + lna), ticketmaster.fi. Du får biljettförmånen på www.ticketmaster.fi/yhteishyva

Program och mer information: www.helsinkihorshow.fi



Vilken artikel gillar du bäst? Svara och vinn ett presentkort värt 100 euro!

BLAND ALLA SOM SVARAR lottar vi ut ett presentkort à 100 euro som kan användas på S-gruppens verksamhetsställen.

SVARA SENAST 10.9.2024 på www.yhteishyva.fi/osallistu eller per post på Samarbetes redaktion, Läsaartävling, PB 1, 00088 Helsingfors.

VINNAREN i föregående läsaartävling har kontaktats personligen.

SUDOKU

Lösningar på sudokuna finns på yhteishyva.fi/sudoku.

	6		1	2				4
7							9	
	9	4	6		3		1	
4					8	7		
		7				1		
		6	2					8
	5		9		1	2	8	
	4							5
9				8	5		6	

●●● LÄTT

				7		8	1	
1		6		2		5		
8			9	1				
				5			4	8
	8		6		4		3	
5	4			3				
				6	1			7
			1	8		3		9
	3	5		4				


●●● MEDELSVÄRT

			5				7	2
			2	7		6		
2			9				3	4
	5			4		2		7
	6						5	
7		2		1			9	
6	2				7			9
		9		2	6			
5	1				3			

●●● SVÅRT

Gjorda av: Jyrki Takala

KRYSS

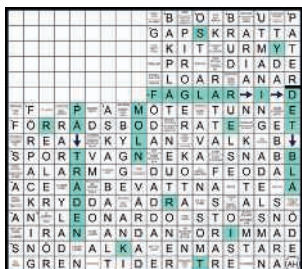


TALAS I PAKI- STAN		3-DELAT KONST- VERK PYGMÉ		GAMLA FORE- STALL- NINGAR		TREVLIG	HUR LÄTTA SOM HELST	BORGER- SKAPET BE- TVINGA		SKARP PROFIL ESTRAD- EN
		1.		GRÖN- LANDS HUVUD- STAD					KORTA DAGAR	
ENTUSI- ASTISK						KORT- FÄRGEN ETT HELGON				
									GLATT MEN EJ MUNTERT	2.
"ETT, TU..."				NYLLE					LED	
ITAL RÄTT				TRIUMF					STRÖ- BRÖD	
								STIG CLAES- SONS ALIAS		3.
VATTEN- VAXT	URPI- LAINEN	BETÄR T EX ALE- UTERNA	KAFÉ SVERIGE		EN DEL FÖRR	IDAS BRÖR SKARA		IS- BANA STILLA		
					DRAR IN		ERKKO GROVT HÄR			BERÖM KORT- FATTAD
SPIS			LYFTER HELI- KOPT- RAR				BLOMMA	SVINDEL		5.
MARK NÄRA HAVET							BYRÅ	MUSI- CERA BIJTELJ- ER		
TRIPP PROPP			FÖRE- SPEGLA GLANS- FULL			ÄR MAMBA STINKA				
		BESITT- NINGAR PUBLI- CERAS			SKREV DÖDA SJÄLAR HAITTO	6.		TELE- FON KORT	BRAD- SPEL VAJOR	
MARK- NADS- PLATS	OBLAND- AD TOR O. ODEN			BLOD- STOCK- NING	BRITT- TITEL	SLANK	DET FRIA FÖR- NÖJT			
		TÄTTING- AR MED "PLYM"					REMTYG	7.		PENTIK
STARK- VIN		ENKEL VERS LÄTT SLAG				TENNESS	KOPIE- RAS PILKAST- NING			
					TJUR- FAKTARE			OSTADIG		
FORT- FÄRDIG									KÄNGUS SON	8.
										AH

Ann Husman, foto Getty Images

Lösning på
föregående
kryss:
SYRERIKT

Vinnaren i
krysset har
kontaktats
personligen.



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

Svara senast 10.9.2024 på blanketten som finns på www.yhteishyvä.fi/ osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numererade rutorna per post till adressen Samarbetes redaktion, "Kryss", PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.

EN BRA DAG

Vi firar roliga temadagar



26 augusti

Den 26 augusti uppmärksammas toalettpapprets dag runt om i världen, och produkten har säkerligen förtjänat en egen dag. Få saker är nämligen så förargliga som en tom toalettpappershylsa i en trängd situation. Det första kommersiella toalettpappret lanserades i USA i mitten av 1800-talet. I Finland inleddes tillverkning av toalettpapper på Metsä Tissues fabrik i Mänttä 1908.

Inom S-gruppens såldes totalt 167 miljoner enskilda rullar med toalettpapper under 2023.
Källa: S-gruppens försäljningsdata

