

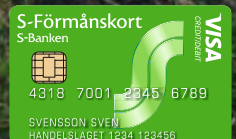
samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 6 | 2016

yhteishyvä.fi

× EPPU NORMAALI ×

Det lackar
mot jul,
gott folk!





VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör

Vi måste se längre

Julen är barnens högtid, men tyvärr inte för alla.

Enligt Statistikcentralen lever över 100 000 finländska barn, det vill säga cirka tio procent av alla våra barn, under fattigdomsgränsen. Med tanke på det gamla uttrycket att det är en lottvinst att vara född i Finland är andelen skrämmande stor.

Nästa år fyller det självständiga Finland 100 år. Vårt land hör i många avseenden till de bästa i världen, men vi får inte blunda för verkligheten. Finländarna har olika förutsättningar – vissa föds till välstånd medan andra får växa upp under ringa förhållanden. Tyvärr tenderer fattigdom att gå i arv. Barn från mindre

bemedlade familjer utsätts i värsta fall för mobbning och uteslutning.

S-gruppen har flera lösningar och strävar fortlöpande efter att göra Finland till ett ännu bättre land att leva i. Andelslagsandan förpliktar. För S-gruppen handlar välbefinnande inte enbart om ekonomisk välfärd, utan även om hållbar utveckling.

Tidningarna Yhteishyvä och Samarbete, som har flera år på nacken, är en del av vår gemensamma resa. Framgång och hållbar utveckling förutsätter välfungerande samarbete både i dag och i morgon. Detta nummer av tidningen belyser på olika sätt hur vi kan spänna musklerna och skrida till åtgärder. Ju besvärligare situationen är, desto mer kämpar vi.

Yhteishyväs/Samarbetes redaktion och hela S-gruppen önskar alla en trevlig jultid!

Läs i Samarbete om...



Julskinkans nya sällskap

Julskinkan håller ställningarna, men grönsakerna vinner terräng. Testa låda gjord på batat och ingefära och modifiera senapen!



Våra trevligaste julklappstips

Vi sammanställde några trevliga julklappstips. Bläddra igenom våra förslag och bli inspirerad. Än är det flera dagar till jul.



Ägarens bästa julförmåner

Som ägarkund får du Bonus och många trevliga förmåner: julkonserter, shoppingresor, hotellpaket!

× INNEHÅLL ×

- 02 Välkommen**
Är julen en fest för alla barn?
- 04 Just nu**
Ira Tikkanen sveper in sig i handarbetstävlingens vinnarfilt.
- 06 Spännande sällskap**
Den traditionella julskinkan hittade nya kompisar.
- 09 Ay caramba, vilken tårta**
Jordgubbsmargaritan slank ner i tårten.
- 10 Lycklig lantbrukare**
"För lantbrukare duger inte lagom", vet Niina Mayer.
- 14 Skönhetens grand old lady**
Raili Hulkkonen förtjänar att kallas makeupkonstnär.
- 16 Sommarminnen**
Ålands äppelträdrader påminner om en vinodling.
- 19 Vad finns i paketet?**
Allt du behöver för julen från din egen handel.
- 20 Sant brödraskap**
Får vi presentera: 5 x Eppu.
- 27 Julglädje**
Delta i insamlingen.
- 29 Kolumnen**
Magnus Londen har ordet.
- 30 Ekonomisk hävstång**
En konsumtionskredit kan rädda i överraskande situationer.
- 32 Andelshandeln förr och nu**
Gult hus i Kärsämäki.



I Matbilagan

Ostar och tilltugg

- 35 Beroendets många former**
Får du ångest av att sakna nätuppkoppling?
- 38 Rutig filt segrade**
Mönster till vinnarfilt i Novitas och Samarbets handarbetstävling.
- 40 På jobb hos dig**
Hotellvärdinnans idylliska jul i Koli.
- 41 Äss på bordet**
S-gruppens ansvarighetsdirektör Lea Rankinen ser framåt.
- 42 Förmåner för dig**
Aktuella och bästa förmåner med S-Förmånskortet.
- 46 Illustratören vid tomtarnas bord**
Sillsalladen hör till illustratör Virpi Pekkalias jul.
- 47 Bildkryss**
Kan du lösa nyckelordet?



REDAKTION SOK: Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Publiceringschef Anne Sassi-Leivonen Mediechef Kristiina Lindh
Redaktionschef Sanna Suokko Ansvarig producent Niina Korhonen
Redaktionssekreterare Marika Harjumaa Mångmediala producenter Enna Koivunen,
Mari Koski och Jenni Saarilahti Digital producent Katri Saukkonen
Visuell producent Nina Räisänen Matbilagan, innehållschef Sanna Autio
Annonsförsäljning Majja Owie
Otavamedia OMA Oy: Producent, Samarbete Marina Ahlberg
AD & Bildredaktör Liisa Seppo Aste Helsinki Oy: Grafiker Cilla Lehtonen
UTGIVARE Centrallaget för Handelslagen i Finland (SOK)
KONTAKTUPPGIFTER Redaktion förnamn.efternamn@sok.fi Växel SOK 010 768 011
Postadress PB 1, 00088 S-gruppen Ägarkundstjänsten 010 765 859 (0,088 €/min)
betjänar i alla frågor som berör ägarkunderna. **Kontaktuppgifterna för ditt eget handelslag** finns på adressen www.s-kanava.fi. Adressändringarna uppdateras automatiskt via befolkningsdatasystemet. TRYCKERI Hansaprint REPRO Aste Helsinki Oy
108:e ÅRGÅNGEN Samarbete utkommer sex gånger per år. ISSN 0036-3715 (print)
ISSN 2242-2196 (webb) Upplaga 52 991 (LT 2015) Medlem i Tidskrifternas Förbund



441 024
Tryckskak



Omslagsbild
Juha Törmälä
Styling
Janic Leino
Smink
Emilie Tuominen

Ylöjärvis stolthet

40-åriga Eppu Normaali, vars låtar har gått i arv från far till son, är hela folkets band. Vi gick ut i finländarnas helgedom, skogen, tillsammans med gruppen.

Hur blev bandet den finländska rockhimlens klarast lysande stjärna och hur har framgången påverkat medlemmarna?

Vi firar handarbetstävlingens vinnare, byter till elektronisk bonuspost – och så har vi äntligen jul!

Ira Tikkanen, som är insvept i vinnarfiltten, är utbildad fordonsmekaniker men vill egentligen jobba på restaurang. Hon använder fortfarande skyddshusets tjänster.

Familjevärme till skyddshusens unga

SAMMANSTÄLLNING VIRPI AALTONEN, MARIKA HARJUMAA, NIINA KORHONEN, MERJA LAKSOLA OCH TOMI RONKAINEN.

MINNA KURJENLUOMA

Yhteishyväs/Samarbetes och Novitas traditionella handarbetstävling är avgjord. Filtarna donerades till FRK:s skyddshus för unga, som stöder ungdomar och deras familjer. **Ira Tikkanen**, 20, berättar att hon har fått ovärderligt stöd av De ungas skyddshus i Tammerfors. Hennes gräl med sin mor fick henne att knacka på skyddshuset dörr.

”Skyddshusen erbjuder hjälp och stöd i allt från läsläsning och ifyllning av FPA-blanketter till korrigerig av förlorad dygnsrytm”, säger Ira. När Ira ville flytta hemifrån för tre år sedan fick hon värdefullt stöd av skyddshuset. Beslutet att flytta ledde bland annat till att det inflammerade förhållandet mellan mor och dotter förbättrades.

Tack för din röst!

1 Årets tema berörde. Läsarna skickade in hela 150 tävlingsbidrag. En jury valde ut 10 filtar för omröstning.

2 Antalet röster 6 979 st. Omröstningen skedde på Yhteishyväs.fi. Det segrande bidraget fick 1 567 röster.

3 Mönstret finns på sidan 38. Tuula Auerman från Halikko stod för det segrande bidraget.

× JUST NU ×



JAG
PROVADE
PÅ DIGI

”Nu utnyttjas förmånera”

BARNSKÖTARE RIINA RUNDQVIST, VANDA

”Tack vare de digitala tjänsterna har jag omedelbar tillgång till nästan all väsentlig information, inklusive min Bonussinformation och handelslagets förmåner.

Vi har stor glädje av våra Bonusar. Alla inköp ger Bonus och många bäckar små gör som bekant en stor å. Jag kontrollerar Bonusställningen varje vecka via tjänsten S-mobil eller tjänsten Oma S-kanava. De som inte har tillgång till tjänsterna kan kontrollera sin Bonusställning på de större affärernas kundtjänstställen.

Jag har med glädje konstaterat att tidningen *Samarbete* inte längre bifogas något Bonusbesked. Beskedet i pappersform var i allmänhet föråldrat, vilket ledde till att det ofta blev oläst. Förmåns-kupongerna blev i regel hängande på kylskåpsdörren utan att utnyttjas. De digitala tjänsterna har definitivt underlättat tillvaron.”

DIGITALT BONUSBESKED

Bonusbeskedet, som förr bifogades tidningen *Samarbete*, har blivit digitalt. Bonusställningen kan kontrolleras via tjänsterna S-mobil och Oma S-kanava samt per e-post. Läs mer på webbadressen S-kanava.fi.

MÅNADENS
BLOMMOR
julstjärna &
tulpan

Vad vore julen utan en julstjärna? Julstjärnan, som är Finlands överlägset populäraste julblomma, vill ha mycket ljus och jämn bevattning. I kyla och drag faller växten sina blad. Den vackra julstjärnan kan även odlas som flerårig prydnadsväxt.

Det lönar sig att köpa tulpaner i knopp. Blommorna slår ut efter några dagar i rumstemperatur. Tulpaner klarar sig med lite vatten.

→ Prisma-affärerna lyfter varje månad fram två eller flera aktuella växter. Inhemska växter ges särskild uppmärksamhet.

Ge feedback och påverka innehållet

VILKEN ARTIKEL VAR BÄST? SVARA OCH VINN EN SPELKONSOL!

Bland dem som deltar i läsartävlingen i december lottar vi ut spelkonsolen Sony PlayStation 4. Lagringsutrymme 500 Gt. Värde cirka 300 €.

I utlottningen deltar Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.

Favoritartikeln i föregående nummer handlade om kvinnoenergi och Jenni Pääskysaari. Vinsten i läsartävlingen gick till Jennifer Lagerström (Vasa).

Så här svarar du:

- Senast 15.12.2016.
- Via webben: på adressen yhteishyva.fi/samarbete.
- Per post: skicka svarskortet till adressen Samarbetes redaktion, Läsartävling 6 | 2016, PB 99, 00002 Helsingfors. Skriv artikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i *Samarbete* 1 | 2017.

S-GRUPPENS
ANSVARSGÄRNINGAR

S-gruppen sysselsätter nästan 34 000 personer i Finland. Personalen representerar 72 olika nationaliteter.



Har du frågor om våra produkter? Vi svarar gärna.

På produkten Sopprötter i produktserien Kotimaista anges Finland som ursprungsland för moroten och kålroten. Varifrån kommer sellerin, purjolöken och palsternackan?


Varorna i produktserien Kotimaista uppfyller alltid kraven i certifieringarna Gott från Finland och Hjärtbladsmärket. I livsmedel märkta Gott från Finland skall den sammanlagda graden av finländskt arbete (kotimaisuusaste) vara minst 75 procent.

I Kotimaista-sopprötterna är graden av finländskt arbete alltid minst 86 procent. Moroten, kålroten och palsternackan är alltid från Finland, medan purjolöken kommer från Polen och sellerin från antingen Finland eller Polen.

S-Konsumentrådgivningen svarar på frågor gällande varorna i produktgrupperna Kotimaista, Rainbow och X-tra. Du når oss på webbadressen: s-kanava.fi/respons, per telefon på det avgiftsfria numret 080 097 322 (må-fr kl. 9–13) och via Prismas och S-markets Facebooksidor.



Odlar man ris i Europa? Kommer Rainbows långkorniga ris från Italien? Ris odlas i viss utsträckning i Europa, bland annat i norra Italien. Rainbows långkorniga ris kommer från Italien. Ursprungslandet anges alltid på förpackningen.



text Sanna Autio × foto Laura Riihelä
bildarrangemang Katri Schröder

SPÄNNANDE SÄLLSKAP

Den traditionella julskinkan har fått nytt sällskap. Varför inte testa nya spännande smakkombinationer?

KÅLROTS- KORNLÅDA

Smak som förför.
Sätt piff på kålrots-
lådan med peppar-
kakssmulor.

BATAT- INGEFÄRSLÅDA

Laga en välsmakande
låda på batat och
ingefära.

MALTBRÖD

Baka gott maltbröd
med mörkt öl och
lingonsylt.

RECEPTEN FINNS
I MATBILAGAN.

JULSKINKA

Knaprigt! Skinkan
får en krispig yta
av jordnötssmör
och pistaschnötter.

LYXSENAP

2 dl senap
1 dl rostade
pinjenötter
2 msk konjak eller
äppelsaft

FRUKTIG SENAP

1 dl senap
1 burk mangopuré
2 msk flytande
honung

PIKANT SENAP

2 dl senap
3 msk hackad dill
2 tsk pepparrotspasta

3 Tryck ut en stjärna ur ett äpple med en pepparkaksform och fäst stjärnan i trädets topp.

Här följer ett gott och färggrant jultips: köp frysta eller torkade tranbär och pryd julsalladen, skinksåsen, risgrynsgröten, russinsoppan, glöggen, bullen eller jultårtan. Tranbär är både goda och vitaminrika.



Konfekttrifle



Stektermometern
talar om när skinkan är
färdig och festen kan börja.
4.50 €.



Muggen Marja
från House gör glöggen
ännu godare. 2,4 dl. 3,95 €.

Prisma. Sortimentet varierar mellan butikerna.

- Miniskinkan är inne. Gråsaltad (färksaltad) miniskinka är julens populäraste skinka.
- Vegetarisk mat, framför allt inlagda grönsaker vinner alltmer terräng på julen. Persimon, dadlar, kastanjer och äpplen hör till julens definitiva favoriter.
- Aromatiskt öl, så som överjäst IPA och APA med stor humlebeska, rimmar utmärkt med julmaten. Finländarna väljer allt oftare svaga och alkoholfria drycker.
- Inhemska och närproducerade livsmedel tilltalar konsumenterna. Nästan 60 procent av de inhemska ekologiska livsmedlen handlas i S-gruppens affärer.
- Brådskan gör sig påmind under julen. Lyckligtvis får dagens julcockar hjälp av färdigmat och halvfabrikat. Varför inte köpa färdiga lådor och färdig fisk som kan värmas i ugnen eller mikron?
- Knapriga rätter: Strö skorpsmulor på lådorna, chipssmulor i salladen och pepparkakssmulor i desserten.



FÖRFÖRANDE CHOKLADTÅRTA

10 BITAR

BOTTEN

- 200 g hushållschoklad
- 200 g smör eller margarin
- 4 ägg
- 2 dl socker
- 4 msk kakaopulver
- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

GLASYR

- 150 g hushållschoklad
- 1 dl grädde
- 1 rkl smör eller margarin

Tillredning:

1 Smörj en lösbottenform (diameter 24 cm) med ströbröd. Smält choklad och fett i en kastrull.

2 Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt den stelnade chokladfettblandningen. Sila ner kakao-pulver i mjöl och blanda de torra ingredienserna. Slå blandningen försiktigt i äggskummet.

3 Slå smeten i formen och grädda i 40 min i ugn (+ 175 °C). Garneringen: Värm grädde i en kastrull, tillsätt choklad och en klick fett. Låt blandningen svalna en aning och garnera tårtan.

Kökschef Jani Rosvall från Amarillo i Raumo berättar att restaurangkedjan är känd för sina drinkar, framför allt margaritorna. "Jag slogs av tanken på att kombinera tårta och margarita – choklad och jordgubbar är ju ett förträffligt par", säger han.



JUSSI PARTANEN

AY CARAMBA, VILKEN TÅRTA

Jordgubbsmargarita sätter piff på traditionell chokladtårta.

JORDGUBBSMARGARITA



Koka upp 1 dl smälta jordgubbar, 1 dl jordgubbspuré, 2 cl tequila gold och saften från en ¼ limefrukt i en kastrull. Vispa sönder jordgubbarna och låt blandningen svalna. Tillsätt blandningen i smeten samtidigt som den stelnade chokladfettblandningen. Använd 2 dl vetemjöl i stället för 1 dl.

Gör ytterligare en garnering till tårtan. Värm ½ dl grädde i en kastrull och slå därefter i 100 g vit choklad, ½ msk smör eller margarin och en nypa livsmedelsfärg. Applicera den färgade garneringen ovanpå den ursprungliga som prickar. Garneringen kan marmoreras genom att arbeta ut den åt olika håll med en sked.

VÄLJ FÄRG



Välj en livsmedelsfärg/ livsmedelsfärger som rimmar med temat: blåvit till självständighetsdagen, röd till jul, gul till påsk...

UPPLEVLESE



Färska jordgubbar, vaniljsås och/eller vaniljglass förhöjer smakupplevelsen. Varför inte servera tårtan varm?

text Anu Kylvén × foto Konsta Leppänen

Lycklig lantbrukare

Kvinnan med dubbel akademisk examen blev lantbruksföretagare. "Utvecklingen och effektiveringen av gården ger mig en verklig kick", säger Niina Mayer.

Skaven på höglandsko har blivit härligt mör i ugnen. Femåriga Anna och treåriga Aatos äter mer än gärna en stor portion saftigt och välsmakande "benkött".

"Det är viktigt att familjen äter tillsammans. Under den gemensamma stunden vid bordet har barnen och föräldrarna tid att lyssna till och prata med varandra. Barnen har tillfälle att berätta om sina tankar, känslor och smakupplevelser", säger **Niina Mayer** som är lantbruksföretagare.

Niina och hennes man **Philipp**

Mayer driver den ekologiska gården Mantereen Tila i Lembois. Gården har gått i Niinas släkt sedan år 1713 och bland annat därför vill hon lära sina

barn allt om livsmedelsproduktion och äkta smaker.

FÖRÄLSKADE LANTBRUKARE

Familjens yngsta barn tog över gården mer eller mindre av misstag: Niinas äldsta syster led av astma och mellansystemen ville inte bli lantbrukare. Fastän Niina studerade till agronom

och hushållslärare var hon inte inställd på en framtid som lantbrukare. Hon frågade sig varför just hon skulle ta över släktgården.

Under en sommarkurs i ekologiskt lantbruk i Warszawa träffade Nina Philipp från Österrike. Varken hon eller Philipp ville föra lantbrukstraditionen vidare, men kärleken förändrade deras planer.


"När man ger upp en tanke och ifrågasätter självklara saker finner man ofta nya svar och ny motivation. Det gör gott", säger Niina.

Paret gifte sig, började planera framtiden och slog sig ner i Lembois.

"I grund och botten är jag nog landsortsbo. Jag vill ha gott om utrymme och som företagare kan jag forma livet och jobbet som jag vill. Utvecklingen och effektiveringen av gården ger mig en verklig kick", säger Niina leende och fortsätter:

"Jag vill visa att även lantbrukare kan leva ett gott och rikt liv trots att arbetet på gården ibland tar mycket tid i anspråk. Det gäller att minnas att man i första hand finns till för sig själv och familjen. Alltför många lantbrukare försummar sina liv", säger Niina. →

"Vid matbordet berättar barnen om dagens händelser."

A full-page photograph of a woman with long blonde hair, wearing a bright blue jacket with orange accents and blue jeans, standing in a dark forest. She is smiling and looking down at a large, shaggy brown dog that is reaching up towards her hand. The background is filled with dark, out-of-focus trees and foliage.

Den unga lantbruksföretagaren drivs av strävan efter ett gott liv. "Min ledstjärna är hållbar utveckling i fråga om både djurens och vårt välbefinnande", säger Niina Mayer.

NIINA MAYER, 29 är agronom och hushållslärare. Hon och hennes man Philipp driver den ekologiska gården Mantereen Tila i Lembois. Paret har två barn, nämligen Anna, 5, och Aatos, 3. Niina var blandom tre bästa i tidningen Maaseudun Tulevaisuus tävling för unga livsmedelsproducenter.



→ Paret försöker prioritera och tillbringar så mycket tid som möjligt med barnen.

ÖVERGÅNG TILL BIFFDJUR

Paret Mayer tog över verksamheten en lördag för två år sedan och redan följande torsdag anlände de första 35 högländsdjuren till gården. Gårdens mjölkkor fick så småningom stryka på foten. Kötttrasen, som är en så kallad ursprungsras, fordrar fortlöpande skötsel och goda förhållanden. Sommartid betar djuren och under vintern utfodras de med hö och ensilage. Fodret innehåller inte soja. Gårdens djurhushållning är av hållbar karaktär.

Hållbarhet, etik och ekoproduktion, som präglar gårdens verksamhet, är honnörssord för Niina och Philipp.

”Lantbruksföretagare har fyra centrala ansvarsområden, nämligen djurens, konsumenternas och sitt eget välbefinnande samt hänsynen till den fysiska och sociala miljön”, säger Niina och fortsätter:

”Arbetet känns meningsfullt när man tar väl hand om sina djur och de har en plats i ens hjärta. Vi vet att de kommer att slaktas, men så länge de lever strävar vi efter att ge dem ett så gott och arttypiskt liv som möjligt.”

En högländsko kan bli över femton år gammal. När man har tagit hand om ett djur ända från kalvstadiet och upplevt både det ena och det andra kan avskedets stund vara tung och svår.

Sedan år 2012 har paret också fött upp tuppsycklingar. I och utanför det öppna djurstallet pickar 800 vita fåglar.

”Alltför många lantbrukare försummar sina liv.”

LAGOM DUGER INTE

Hela branschen utvecklas och mår bra av aktivt tankeutbyte. Niina anser att lantbrukarna borde utbyta idéer och kunskaper i ännu större utsträckning än i dag. Niina och Philipp är lyckligt lottade eftersom de har många experter i vänkretsen som gärna ger en handräckning.

”För lantbrukare duger inte lagom”, säger Niina.

Finlänarna har allt mindre kontakt med landsbygden och lantbruket. I syfte att minska klyftan mellan producenter och konsumenter och mellan stadsbor och landsortsbor har Niina och Philipp öppnat sin gård i olika sociala medier. Därtill ordnar de öppna portarnas dag ett par gånger per år.

I samhällsdebatten betraktas lantbruket ofta som en börda. Niina är ledsen över att man inte förstår och inser gårdarnas betydelse och möjligheter.

”Livsmedelskedjan sysselsätter hela 300 000 finlänare. Hur skulle det gå för landsbygden om lantbruket kollapsade?”, frågar hon.

Illa, förmodligen. Gårdens högländsboskap är inte enbart produktionsdjur: Djuren strövar omkring på gårdens marker och håller landskapet öppet.

”Både Philipp och jag har dubbla akademiska examina. Vi skulle få välbetalda jobb var som helst i Europa, men vi vill leva som lantbrukare och visa att det går att driva lönsamt och välfungerande lantbruk i Finland. Vi lever inte för att vara bönder, utan vi är bönder för att kunna leva ett gott liv”, avrundar Niina Mayer. •



1. Familjen äter ofta ekologiskt kött och vilt. Den lokala jaktföreningen förser familjen med kött från hjortar fällda på gårdens marker.

2. Högländsboskapen tar det lilla lugna.

3. Den vackra gårdsplanen anlades på 1930-talet. Gården har varit i släktens ägo i över 300 års tid.

4. Familjen intar alltid sina måltider tillsammans och vandrar gärna ner till strandklipporna med en picknickorg. Niina och hennes familj älskar ugnsgröt och köttgrytor. ”Den bästa maten är ofta lättlagad och förmånlig”, säger hon.



**BONUS PÅ
HELA RESANS
PRIS!**

Ljuv start på julfirandet

En känsla av lillajul, julgodis, julklappstips och festdrycker och läcker julmat – kom och tjuvstarta julen på Röda båtarna och besök samtidigt julmarknaderna i Stockholm och Tallinn. Efter jul blir det vinterrea, då du kan göra fina förmånliga fynd. Stig ombord – vi ses till sjöss!

KRYSSA FÖRMÅNLIGT TILL ÄGARKUNDPRIS

Helsingfors–Stockholm-kryssning

Från 28 € /C4-hytt

Dagskryssning till Tallinn

Från 9 € /person

Dygnskryssning från Åbo, kvällsavgång

Från 22 € /I4-hytt

Max. 8 personer eller 2 hytter/bokning. Åldersgräns: till Tallinn 18 år och till Stockholm 21 år. Produkt FSERI.

VIKING LINE

Boka online på vikingline.fi/specialerbjudande eller via vår resetjänst, tfn 0600-415 77 (1,75 €/besvarat samtal + lna/msa). Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

text Anni Nissi × foto Kalle Kaitala

Ur mästarens pensel

Sminkös Raili
Hulkkonen vet hur man
får kvinnors ansikten
att glöda.



Railis hörnstenar



UNDIK PUDER

Jag undviker puder eftersom det släcker hyns lyster och framhäver rynkor. Låt hyn glänsa naturligt.



UNDIK FÖR LJUST

En alltför ljus kräm ger en docklik framtoning och framhäver eventuellt rosacea (couperose). Välj en något mörkare nyans.



EN RÄCKER

Undvik alltför komplicerad ögonmakeup. I allmänhet räcker en relativt mörk ögonskugga som döljer hängande ögonlock.



GLÖM FRANSFÖRLÄNGNINGEN

Långa och täta ögonfransar gör att ögonen ser små och trötta ut. Röda läppar rimmor med osminkade ögon.

Raيلي Hulkkonen, 70, kan med all rätt kallas makeup-konstnär. Hon gör konst: gömmer hängande ögonlock med ögonskugga, hon får trötta ögon att gnistra som diamanter med eyeliner...

Det hela började för 51 år sedan när hon som nybliven kosmetolog fick jobb i Terttu Stenbergs skönhetsalong.

”På den tiden var utelivet inne och många kvinnor lät sminka sig regelbundet. Jag fick verkligen ge utlopp för min kreativitet och skaparglädje”, säger Hulkkonen.

En del av societetsdamerna, bland annat Pirkko Mannola, är fortfarande stamkunder hos Hulkkonen.

BAKOM KULISSERNA

Katri Helena, Paula Koivuniemi, Maarit... Raili sminkar många av dagens stjärnor. Sångerskan och skådespelaren Merja Larivaara besöker ofta Raili Hulkkonen dagen före framträdandet. En väl lagd ögonmakeup håller till följande dag.

Raili är en viktig bakgrundsfaktor i flera TV-produktioner så som *Vain elämää* (Så mycket bättre) och *Tanssii tähtien kanssa* (Dansar med stjärnor).

”Jag trivs med farten, flänget och de snabba besluten i TV-sammanhang. Varje gång en artist lämnar sminklogen med självförtroende känner jag att jag har lyckats”, säger Hulkkonen.

Hon vill ogärna yvas över sina kända kunder och påpekar att hon helst sminkar vanliga finländska kvinnor.

SNYGGT OCH PRYDLIGT

På 1970-talet började Raili Hulkkonen jobba med Max Factors produkter, först som konsulent och senare som utbildare. Jobbet förde henne till många varuhus runtom i landet.



Raili Hulkkonen ger även glasögentips.
"Felsittande glasögon gör att man ser trött ut."

"Jag lärde känna den finländska kvinnan, som är anspråkslös och gärna sparar sminket och sminkandet till fester och andra tillställningar. Kvinnorna borde nog tänka mer på sin dagliga framtöning", säger Hulkkonen. "Det betyder inte att man ständigt behöver dölja varje rynka och leverfläck."

"En vällagd makeupkräm, ansade ögonbryn och ett snyggt läppstift gör susen", säger Hulkkonen och fortsätter: "Mitt motto är att läppstift inte hindrar stavgång – armarna, benen och hjärnan fungerar utmärkt även när ansiktet är snyggt och prydligt."

HUDEN MINNS

Enligt Raili Hulkkonens filosofi är hyns lyster grunden för ansiktets skönhet och därför är det viktigt att sköta och skydda hyn.

"Huden minns solbrännan från långt tillbaka i tiden och när vi blir äldre börjar skadorna synas. Jag kan inte upprepa mig för ofta: En lätt solbränna är kläd-sam, men för mycket sol ger rynkor och andra hudförändringar", säger hon.

Den regelbundna ansiktsskötseln behöver inte vara komplicerad eller avancerad: Det enda man behöver är en 24-timmars ansiktskräm, en ögonkräm och ett hudrengöringsmedel, till exempel micellärvatten. En bra makeupkräm skyddar hyn mot ansträngande kyla och blåst. När Hulkkonen ger skönhetsråd betraktar hon helheten: kosten, motionen, kläderna... En person som står mycket i sitt arbete bör bland annat ha lämpliga skor för att må bra.

"Om fötterna inte mår bra bör man besöka en fotvårdare. Dagens kvinnor borde unna sig själva mer vård och om-tanke", avrundar Raili Hulkkonen. •

Sokos och Emotions julkalender öppnar 1.12. Luckorna bjuder på förmånlig kosmetika!

URBAN DECAY
Eyeshadow Primer
Potion-primern
håller ögonsminket på plats. 21,90 €. Sokos Helsingfors, Sokos Åbo, Sokos Tammerfors, Sokos Uleåborg och Sokos.fi.



CLINIQUE Redness Solutions
Mineral Pressed Powder-pudret
neutraliserar synlig rodnad och blodsprängd hud. 34,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

L'ORÉAL PARIS
True Match
Liquid Illuminator-
highlightern ger hyn vacker lyster. Från 11,80 €. Prisma, S-market, Sokos, Emotion och Sokos.fi.



Trendig till fest



LUMENE True Mystic
Volume-maskarans
stjärnformade borste lyfter ögonfransarna. Alk. 17,90 €. Prisma, större S-marketer, Sokos, Emotion och Sokos.fi.



L'ORÉAL PARIS
Matte Max Silencio-
läppbaser har hållbart matt färgpigment. 6 nyanser. Från 9,80 €. Prisma, större S-marketer, Sokos, Emotion och Sokos.fi.



LUMENE CC Color
Correcting-
makeupkrämen gör hyn slät och felfri. Från 14,90 €. Sokos, Prisma, Emotion, S-market och Sokos.fi.



GUERLAIN
KissKiss Liplift-
läppbaser gör läpparna jämna för läppstiften. 39,90 €. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

× BEKANT PRODUKT ×

Vi följer med inhemska produkters väg från gården till bordet.

text Jenni Uusilehto × foto Minna Kurjenluoma

SOMMAR- MINNEN

**”Ju mer sol, desto mer smak
i äppelmusten”, vet man på åländska
äppelgården Grannas Äppel.**

100 procent äppel.

Smaken hos äppelmusten från Grannas Äppel på Åland är frisk, fräsch och äkta. Den färskpressade musten tillförs inga tillsatssämnen. Gården har 15 äppelsorter och skörden varierar, vilket medför att mustens smak varierar från sats till sats. ”Ju mer sol, desto mer smak”, säger äppelgårdens ägare **Jan Mattsson**.



Hela familjen deltar.

Familjeföretaget Grannas Äppel grundades av Jan Mattssons (på bilden till höger) far **Robert Mattsson** på 1960-talet i byn Västänträsk i Finström. Tillverkningen av äppelmust inleddes år 2007.

Jan Mattsson och hans barn har bokstavligen vuxit upp mellan äppelträden. Medan barnen studerar driver Jan och hans hustru **Gun** gården och företaget. Under skördetiden får paret handräckning av cirka 40 utomstående personer. Robert Mattsson, som i dag är nästan nittio år gammal, är fortfarande med på ett hörn.





VISIT ÅLAND / TIINA TAHVANAINEN



Liksom på en vingård.

Äppelodlingarna med sina smala, blott två meter höga träd i spikraka rader påminner om vinodlingar. I syfte att förebygga växtsjukdomar och säkerställa tillräckligt inflöde av solljus beskärs träden varje vinter. De äldsta träden har mer än 30 år på nacken. Den 40 hektar stora äppelgårdens över 100 000 träd trivs i Ålands soliga och milda klimat.

Manuellt skördearbete.

Julija Kitajeva och Inese Baikova (till vänster på bilden) plockar stora röda äpplen i en skördeväska, varifrån frukterna hålls över i traktortvagnar. Arbetet tär på krafterna. "Under den första skördeveckan värkte axlarna, men nu har de vant sig vid rörelserna", säger Julia Kitajeva.



Flytande äpplen.

Efter plockningen läggs äpplena i stora korgar i väntan på sortering. I syfte att säkerställa frukternas hållbarhet är både temperaturen och syrenivån låga i hanterings- och lagerutrymmet.

Produktionsarbetare **Artis Meiers** sänker ner en korg äpplen i vatten, varpå frukterna flyter upp till ytan. "Vattentömningen är både snabb och skonsam", säger han.

Äpplena vägs och sorteras enligt storlek. De frukter som inte uppfyller de stränga kvalitetskraven för butiksfrukt går till musteriet.

→

Färskpressad saft är i ropet.

→ **Pastörisering som garanti för hållbarheten.**

Frukterna rengörs omsorgsfullt innan de går vidare till den högljudda saftpressen, där utbytet är ungefär en liter saft ur två kg äpplen. Från pressen och centrifugen leds saften genom en slang till ett stort kärl i vilken den hettas upp till + 80 °C. Efter pastöriseringen förpackar **Anzelika Buckiha** (på bilden nedtill) musten i tre liters lådor med kran. I obruten förpackning håller musten två veckor i rumstemperatur och i bruten förpackning två veckor i kylskåp.



Inga tillsatsämnen, tack!

Dagens välmåendeboom gör att konsumenterna är mycket medvetna om vad de äter och dricker. Man vill ha produkter gjorda på naturliga råvaror utan tillsatsämnen och extra socker.

”Vår must som endast innehåller ren äppelsaft rimmar utmärkt med trenden. Man kan faktiskt dra likhetstecken mellan musten och färska äpplen”, säger Jan Mattsson.



Äppelglögg i vinterkylan.

Äppelmust lämpar sig utmärkt som bland annat måltidsdryck, barn- dryck, alkoholfri festdryck och bas i smoothies. När kölden knäpper i knutarna kan musten med fördel kokas till läcker och värmande glögg med kanel, ingefära, anis och kardemumma. Varför inte servera äppelglögg på julen eller ge en flaska hemlagad äppelglögg i julklapp? •

Kontrollera tillgången på Grannas Äppel-
must i din egen affär på adressen Foodie.fi.

” Jag försöker fundera ut om mottagaren saknar något nyttigt.”

” Ett presentkort är alltid välkommet.”

” Jag får mina julklappsidéer genom känslor till och erfarenheter av mottagaren. Jag handarbetar och gör en del av presenterna själv. Jag kommer långt med att endast veta vilken är mottagarens favoritfärg.”

” Jag fönstershoppas innan jag gör uppköp.”

Vad finns i paketet?

Julklapparna ger de flesta av oss huvudbry. Vi frågade läsarna vad som finns i deras paket den här julen. Hela 2 715 ägarkunder deltog i enkäten i Yhteishyvä.fi. Här kan du läsa några plock bland svaren!

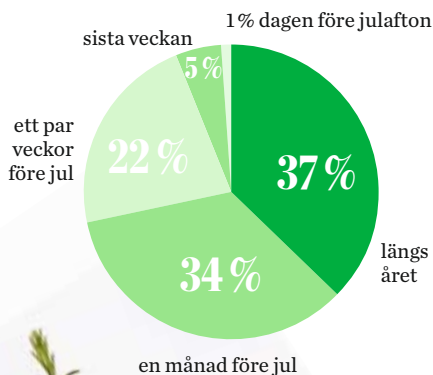
” Jag köper gåvorna från Prisma sista veckan före jul.”

” Ätbara eller drickbara gåvor lämnas inte kvar i knutarna.”

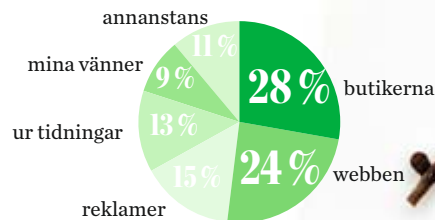
61 % TYCKER DET ÄR SVÅRT ATT VETA VAD MAN SKA GE.

79 % SPARAR KVITTOT SÅ ATT GÅVAN KAN BYTAS UT.

JAG SKAFFAR JULKLAPPARNA...



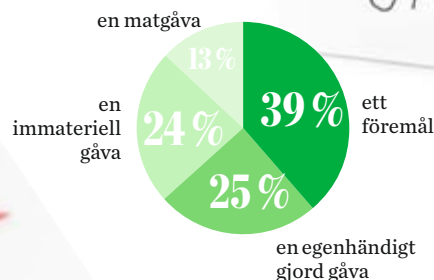
JAG FÅR MINA JULKLAPPSIDÉER FRÅN...



VI ÖPPNAR JULKLAPPARNA...



SJÄLV ÖNSKAR JAG...





text Sanna Suokko × foto Juha Törmälä

..SANT BRÖDRASKAP

Vi vill berätta en liten julhistoria om hur garagebandet från Ylöjärvi blev Eppu Normaali och det finländska själslandskapets soundtrack.

”**S**å är det med lösdrivare”, suckar **Juha Torvinen** i andra ändan av linjen. Vi försöker hitta en lämplig tidpunkt för vårt möte och som genom ett trollslag är hela gruppen samlad en vecka senare.

Vi befinner oss i lokalen Akun tehdas i Ylöjärvi. Förutom Eppu Normaalis tillhåll inrymmer lokalen ett tjugotal företag, produktionsbolag och inspelningsstudior.

Martti Syrjä vandrar sävligt fram och tillbaka med händerna på ryggen. Hans blick säger allt: Åter en av dessa ivriga medierepresentanter. I dag verkar det inte bli någon lunch, så han lägger sig raklång på rummets svarta lädersoffa utan att säga ett knyst.

Gitarristen **Juha Torvinen**, trummisen **Aku Syrjä** och bassisten **Sami Ruusukallio** slevlar i sig fisksoppa och sköter small talken.

”Pantse kommer när han kommer. Vi får nog vänta åtminstone en akademisk kvart”, säger **Juha Torvinen**.

Och visst kommer han. **Mikko ”Pantse” Syrjäs** hår är tovtigt och ögonen ser trötta ut. Han har precis avslutat höstens sista seglats och hunnit sova en ynka timme. Nu är båten upptagen och han har åter tid att koncentrera sig på musiken.

Alla känner till gruppen. När man diskuterar med Eppu Normaali gäller det att sålla. Medlemmarna är som Alexis Kivis Sju bröder, fast de är bara fem och endast två av dem är riktiga bröder.

STOR ILLUSION

När vi vandrar längs stigen i Ylöjärvis obygd är vi i Eppu Normaalis och finländarnas allra heligaste, nämligen skogen. I den bedövande tystnaden går tankarna till bandets 40-årskoncert i Tammerfors i augusti. Hela 30 000 lyckliga fans sjöng med och vaggade till musiken. Tampere Filharmonias nittio musiker lyfte Eppu Normaalis musik till högre sfärer. Programmet kryddades av flera namnkunniga artister, bland annat pianisten **Iiro Rantala** och bandets tidigare bassist **Mikko Saarela**.

Hjältarna själva, som uppträdde i svarta T-tröjor och jeans, bjöd på högklassig musik och en oförglömlig nostalgitripp. När fyrverkeriet lyste upp himlen efter konserten lämnade en svettig men lycklig grupp scenen.

”Alla har rätt att bli noterade och vi har minnsann försökt en och annan gång under årens lopp. Ibland får vi höra att vi borde lägga av och ibland tackar människor oss för att vi finns. Allt är nog en stor illusion – för oss är stunden och de närmaste dagarna viktigast”, säger **Martti Syrjä**.

Juha Torvinen och **Martti Syrjä** anser att man får slå runt och fira efter fyrtio långa år. Framgång i musikbranschen, som långt ifrån alltid är en dans på rosor, kräver envishet och hårt arbete.

INGEN STÖRANDE TELEFON

Upptakten till bandets tillblivelse på 1970-talet var Ylöjärvi gymnasiums rökruta och livlig diskussion om musik.





Hemligheten bakom framgången hos Eppu Normaalis låtar är den kollektiva förståelsen för livet i Nordens avkrok, Finland. Martti Syrjä (t.v.), Aku Syrjä, Mikko Syrjä, Juha Torvinen och Sami Ruusukallio har nog träffat rätt: Eppu Normaali har sålt nästan två miljoner skivor.

”Julen är inte min grej. Jag upplever den som stressande – man måste köpa julklappar och stå i med det ena och det andra. En jul lyckades jag med konststycket att inte fira jul. Min livskamrat Seija och jag satt bara i soffan och njöt av tillvaron. Det kändes rofyllt och skönt. Det var underbart att få uppleva barndoms-känslan av total tystnad och frid. Det är nog julens innersta mening”, säger Eppu Normaalis frontfigur Martti Syrjä.



→ ”Till en början handlade det om vilda drömmar kring ett kärt ämne. Det viktigaste var att skriva egna låtar och att få spela dem. Juha och jag ville grunda ett band, men vi var ju inte alls på samma nivå som Mikko och Pantse. Vårt fräscha grepp och vår ivriga inställning gjorde ändå att killarna mot alla odds ville spela med oss. Där började Eppu Normaalis saga”, säger Martti Syrjä leende.

När **Epe Helenius** från Poko Rekords ringde tog några av medlemmarnas gymnasiestudier definitivt slut. Bandet från Ylöjärvi hade tidigare uppträtt med humoristisk punkmusik vid rockens FM-tävlingar i Tammerfors och lyckats fånga

jurymedlemmen **Juice Leskinens** uppmärksamhet. När skivkontraktet var signerat började den våldsamma färden: Musiken ljud, spriten flödade och när killarna kom till hotellrummet efter en spelning drog de ur telefonproppen för att inte bli störda.

Väckarklockan ringde i början av 1990-talet.

”Tåget rusade fram utan förare och det gällde att bryta spiralen. Utan några längre speluppehåll skulle vi nog inte vara här i dag. Mellan 100 och 200 spelningar per år i kombination med gravt alkoholmissbruk knäcker nog vem som helst”, säger Juha Torvinen.

”Trots alla problem var det en givande tid. Vi fick uppleva mycket sådant som verkligen inte rimmar med en normal och ordnad tillvaro”, säger Martti Syrjä.

Efter diverse vedermödor landade Eppu Normaali på torra land. Medlemmarna lyckades ordna upp sina trassliga affärer och lägga band på sitt drickande.

”Vi har alla snavat på vägen och fått på käften av varandra både en och annan gång. Men vi har alltid haft en otrolig sammanhållning”, säger Martti Syrjä.

RÄTTA ROLLER

Det faktum att Eppu Normaali fortfarande är ett stort namn i den finländska rockvärlden sammanhänger åtminstone delvis med det själsliga brödrskapet inom bandet: Medlemmarna talar öppet med varandra om sina problem, kriser och andra angelägenheter.

”Vi sköter alla våra respektive uppgifter utan att försöka överglänsa varandra. Aku ansvarar för affärerna eftersom han är kolugn och inte tar saker och ting personligt. Pantse och jag håller oss långt borta från sådana världsliga ting”, säger Martti Syrjä med ett skratt.

Hans otålighet och temperament renderade honom sångarens och, efter att Mikko Saarela hade lämnat gruppen, även låtskrivarens roll. Storebror Pantse är bandets ”analytiska och outhärdliga” konstnärliga ledare.

Juha Torvinen sköter bandets kommunikation, marknadsföring och gestaltning.

”När jag inte har något bättre för mig sitter jag på kontoret och jobbar med vänstra handen, vänsterhänt som jag är. Att göra musik och leva i musikvärlden är fortfarande det bästa som finns”, säger han.

Sami Ruusukallio spelar bas och skriver lappar.

”Sami är den enda av oss som kan läsa noter”, säger Juha Torvinen med glimten i ögat. Hmm...

KULTURARV

När en finländsk pojke eller flicka blir förälskad ringer låten *Joka päivä ja jokaikinen yö* i hans eller hennes öron, när kärleken tar slut tröstar sången *Tahroja paperilla*, när man vill berätta för en utlänning om den finländska själen kan man spela biten *Murheellisten laulujen maa* och när man hör en ny tolkning av stycket *Baarikärpänen* på karaokesyftan undrar man varför den någonsin kom så långt som till inspelningsstudion. Hur som helst: *Kitara, taivas ja tähdet* och många andra av bandets låtar andas glädje och förtröstan.

Martti och Mikko Syrjä växte upp omgivna av kultur, vilket gav dem en stimulerande start i livet. Brödernas mor är den prisade barnboksförfattaren, akademiker **Kirsi Kunnas** och pojkarnas far, **Jaakko Syrjä**, är också författare.

Föräldrarnas namn har inte gett bröderna problem eller prestationsångest, men de undrar ibland vad människor tänker om deras alster.

”Vi skriver våra låtar utgående från oss själva. Skrivandet lyckas inte om man oroar sig för mycket för andras reaktioner”, säger Martti Syrjä och fortsätter:

”Pantse är bandets överlägset bästa kompositör. När han har kläckt en melodi börjar mitt jobb som textförfattare. De första utkasterna är alltid famlande. Bra texter blir i allmänhet till under tidspress och dessutom håller tidsgränserna mig alert. Pantse har från början fungerat som min textkritiker. Han returnerar ibland texter med kommentaren att de verkar konstiga. Till en början brukar jag inte förstå vad han menar, men sedan går det upp ett ljus för mig. Så har vi alltid jobbat.”

KÄRLEKEN GÖR SIG PÅMIND

När jag konstaterar att många av Eppu Normaalis låtar handlar om kärlek får jag ett oväntat svar av Martti Syrjä.

”Kärleken är ett tema som jag försöker undvika, men det är klart att den gör sig påmind ibland. Pantses vackra och laddade melodier väcker helt enkelt sådana känslor inom mig – kanske jag är för begränsad. Avsikten är att göra låtar i vilka melodin och orden går hand i hand. Om det ibland låter snyftigt så får det låta så, men låtsaskänslor och överdrivna ord är inte min grej”, säger han och fortsätter: ”Jag försöker förhålla mig neutralt till kritik, men det är klart att den berör mig.”

Konstnärskap handlar om en ständig balansgång mellan öppenhet och självbevarelse. Hur lyckas Martti Syrjä med det konststycket?

”Jag är ärlig och medger att texterna är förankrade i mitt eget liv och jag skyddar mig genom att inte låta dem handla om mig själv. Texterna skapas i mitt huvud, men bandet formar och anpassar dem. Musik får nog sin slutliga form mellan åhörarens öron. Antingen tycker man om eller avskyr man det man hör. Så är det”, avrundar Martti Syrjä.

Eppu Normaali lanserar säkert nya låtar när tiden är mogen, men i väntan på dem kan vi njuta av filmen *Eput* som har premiär i Metro Arena i Esbo andra december. Filmen handlar om sant brödraskap och det kända bandet från Ylöjärvi som vägrar att försoffas. Gruppen fortsätter att öva i det gamla garaget i Akun tehdas. •



FILMEN

EPUT!

Bandet Eppu Normaalis 40-årsjubileum kulminerar i filmen *Eput* som har premiär 2.12. Med S-För-månskortet får du biljetter till Finnkinos Månadens film till för-månspris. Filmen *Eput* som DVD och blue-ray börjar säljas med ensamrätt hos Prisma i början av nästa år.



Brödrosten Smeg
finns även som stålgrå.
Med S-Förmånskortet
hela december 119 €
(norm. 149 €). Sokos.

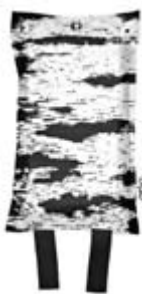


**Gjutjärnsgröten Iittala
Sarpaneva**
med trähandtag. 3 l.
Med S-Förmånskortet
hela december 169 €
(norm. 219 €). Sokos.



**Arabias muminmugg
Snöhästen** 0,3 l, från
15,95 €. **Skål** 15 cm,
från 18 €. Prisma
och Sokos.

**Släckningsfilten
Arki Koivu** hänger
man gärna upp på
ett synligt ställe.
120 x 180 cm. 22,95 €.
Prisma, större
S-marketer, Kodin
Terra och S-Rauta.



Vackert hemma



**Ljuslyktan Iittala
Kastehelmi**
är en vacker klassiker.
Från 10,95 €. Prisma
och Sokos.



Vasen Iittala Aalto,
tranbär 160 mm.
Med S-Förmånskortet
hela december 199 €
(norm. 259 €). Sokos.



**I Herbie-
inomhusträdgården**
trivs både krukorter och
plantor. 89 €. Kodin Terra
och större Prisma-affärer.



FinnMari-ljusstakarna
står vackert i grupp.
Tre storlekar. Med
S-Förmånskortet hela
december 6,95–12,95 €
(norm. 8,95–16,95 €).
Sokos.

Renlyktan ger
ljus och stämning i
vintermörkret. 18 cm.
6,95 €. Kodin Terra
och större Prisma-
affärer.

**Ta in
naturen!**
Gamla flaskor
fungerar bra som
ljusstakar,
fyll med vatten
och en kvist från
naturen.



LJUSETS LÅGA
Visste du att julljusen ursprungligen tändes
för de avlidnas själar, som besökte sina
hemtrakter på julnatten. Lågan ansågs också
hålla de onda krafterna stängna. Enligt gammal
sågen drabbades man av fattigdom under det
kommande året om ljusen tog slut under julen.

SÅ HÄR GÖR DU BLOMSTERARRANGEMANG MED JULSTJÄRNA.

► yhteishyvä.fi

HAR DU EN JULSTJÄRNA PÅ BORDET ELLER FÖNSTERBRÄDAN?

Finländarna handlar varje
år julblommor för cirka
100 miljoner euro. Den en
månad långa julsäsongen
står för ungefär en femtedel
av årets hela blomförsäljning.
Källa: Statistikcentralen

Calvin Klein Bralette-topp,
42,90 €. Strings,
21,90 €. Även som gråa.
Sokos.



Puma-collegebyxa för herrar, mjuka och bekväma. Storlekar S-XXL. Även som svarta. 29,95 €. Prisma.



Lädervantarna värmer fingrarna! Av läderbitar. För damer, storlekar 6-9, 9,95 €. För herrar 9,5-11, 9,95 €. Prisma.

Danskin-träningsbyxa, bekväma också utanför gymsalen. Storlekar XS-XL. Även som gul/svarta. 29,95 €. Prisma. Även som pink/orange, större Prisma-affärer.



Danskin lurvig fleecejacka, mjuk och varm. Storlekar XS-XXL. Även som vit. 29,95 €. Prisma.

Mjukt & skönt

Novita 7 Bröder Polaris-garnet inspirerar till att sticka. Flera färger. 100 g. Från 5,95 €. Prisma och Sokos.



Snoopy-shorts pyjamas för små och större barn. Storlekar 92/98-158/164. 14,95 €. Prisma.



Berry-kalender-handduk med årets alla dagar. 3,50 €. Prisma.



Joutsen-duntäcke, härligt att krypa in under. 150 x 210 cm. 60 % dun och 40 % fjäderdun. Från 149 €. Prisma och Sokos.

Tofflor man trivs i. Toffeln Frozen, storlekar 25-32. 16,95 €. Toffeln Minions, storlekar 28-35. 17,95 €. Prisma.



Snyggt & fräscht



Presentförpackningen Rexona men Turbo innehåller duschtvål, 250 ml, och roll-on, 50 ml. Från 4,95 €. Prisma och S-market.



Maskaraförpackningen Lancôme Hypnôse Volume-à-porter innehåller maskara, 6,5 ml, minieyliner och läppglans, 3 ml. 33 €. Sokos och Emotion.



Hudvårdssetet Lumene Complete Rewind innehåller djupvårdande dagkräm, 50 ml, SK 20, och ögonkräm, 15 ml. 39,90 €. Sokos och Emotion.



Presentförpackningen XZ Muumi innehåller schampo, 250 ml, och tandkräm, 50 ml, samt lunchlåda. 8,90 €. Prisma och S-market.



JULENS BUDGET

Finländarnas genomsnittliga julbudget är drygt 500 euro, varav 300 går till julklappar och 200 till andra utgifter.

Källa: Statistikcentralen

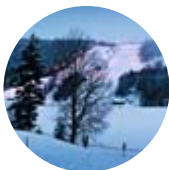


Var vill du fira jul?

Vill du undvika julstressen? Varför inte boka rum på ett hotell med dukat bord och bäddade sängar? Bland annat följande hotell är populära i jultider.

Helsingfors, Original Sokos Hotel Vaakuna

Hotellet i centrala Helsingfors erbjuder avkopplande motion, sköna bastubad och läckra måltider.

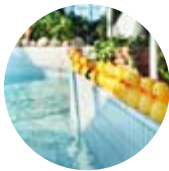


Tahko, Break Sokos Hotel Tahko

Hotellet i Tahko bjuder på genuin julstämning. Njut av givande samvaro, program för hela familjen och läcker julmat i hänförande miljö!

Lahtis, Solo Sokos Hotel Lahden Seurahuone

Hotellet i Lahtis är som klippt och skuret för en jul på tumanhand. Utöver skön avkoppling erbjuder hotellet två timmars relationsterapi.



Uleåborg, Break Sokos Hotel Eden

Spahotellet i Uleåborg erbjuder avkopplande bad och vattenlekar för hela familjen. Restaurangens jul delikatesser och hotellets behandlingsavdelning är pricken över i:et.

Kuopio, Original Sokos Hotel Puijonsarvi

Vill du komma till dukat bord? Hotellet i Kuopio erbjuder bland annat buffébord och avkopplande julbastu. Varför inte besöka den närbelägna domkyrkan?



Förmånlig inkvartering för ägaren

Med S-Förmånskortet övernattar du till förmånligt ägarkundpris och får dessutom Bonus. Priset är lägst om du bokar rummet på webbadressen Sokoshotels.fi/agarkundens-pris.

Om en gång per år inte räcker

Den verkliga julentusiasten kan styra kosan mot Rovaniemi och Original Sokos Hotel Vaakuna, som erbjuder ett julrum i rött och vitt året runt. I rummet finns en vackert klädd julgran och en stämningsfull inredningskamin. Julrummets gungstol bjuder på en avkopplande slädfärd till tonerna av glada julsånger.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4, Rovaniemi



Jul på andra sidan viken

Den som vill shoppa eller njuta av genuin julstämning kan med fördel resa till Tallinn. Hotellen Original Sokos Hotel Viru och Solo Sokos Hotel Estoria erbjuder bekväm och avkopplande inkvartering till förmånligt ägarkundpris på ett stenkast avstånd från gamla stan.



text Pauli Jokinen
foto Konsta Leppänen

Liten men viktig gärning

Julen är en glad konsumtionsfest, men tyvärr inte för alla. En tonårspojkes ensamstående mor vet hur knapert livet kan vara. Insamlingen Jul i sinnet hjälper.

Heidi Väkeväinen bor i Valkeakoski med sin son. Hon vill servera traditionell julmat, klä granen och bjuda på en trevlig jul, men hennes förberedelser går trögt. Hon har kroniska sömnproblem och har sovit dåligt. Dessutom känner hon sig vimmelkantig efter den starka sömnmedicinen.

”Morgnarna går trögt, men i allmänhet har jag inte bråttom någonstans”, säger Väkeväinen.

För tio år sedan insjuknade hon i en allvarlig reumatisk sjukdom som gör att lederna förtvinar. Svårigheterna att röra sig ledde till att hon blev invalidpensionerad från sitt arbete i vårdbranschen.

”Vardagen ställer till med olika problem. Det är besvärligt att gå till butiken och nästan omöjligt att städa. Lyckligtvis är min son redan så stor att han kan och orkar hjälpa till”, säger Heidi Väkeväinen.

FATTIGDOM SÄLLAN SJÄLVFÖRVÅLLAD

Väkeväinen och hennes tonårssons ekonomi är trängd. Invalidpensionen är något högre än arbetsmarknadsstödet, men pengarna vill ändå inte räcka till. Mor och son har fått ge avkall på bland annat resor, hobbyer och sparkonton.

”Jag har fått minst tio olika diagnoser och min specialläkare har sagt att jag aldrig mer kommer att bli arbetsför”, säger 37-åriga Heidi Väkeväinen.

Hon och hennes son har fått Jul i sinnet-presentkort flera gånger. Målet för årets kampanj är att samla in 2,1 miljoner euro för utdelning till mindre bemedlade familjer.

”Syftet med insamlingen är att lindra barnfamiljernas fattigdomskänsla under julen. Det bästa vore naturligtvis om insamlingen inte behövdes”, säger organisationschef **Arja-Liisa Mauno** från Mannerheims Barnskyddsförbund.

Hon betonar att fattigdom sällan är självförvållad. Små inkomster och brist på pengar kan bero på bland annat arbetslöshet och sjukdom. Ensamförsörjare är också en utsatt grupp.

”Barn i fattiga familjer har inte samma möjligheter som andra barn: De får nöja sig med enklare leksaker

och telefoner och de kan sällan delta i klassresor och barnkalas. I värsta fall leder svårigheterna till missbruk och snatteri”, säger Arja-Liisa Mauno.

TACKSAM FÖR HJÄLP

Enligt Statistikcentralen lever 108 000 finländska barn i fattiga familjer. Det är cirka 10 procent av landets barn.

”Antalet barn som lever i fattiga familjer minskar tyvärr inte. Undersökningar har visat att fattigdom ofta går i arv”, säger Arja-Liisa Mauno.

Heidi Väkeväinen har varit mycket tacksam för presentkortet för vilka hon har köpt skinka, lådor och annan julmat till sig och sin son.

”Det känns fint att få hjälp. Man blir glad och varm inombords när man märker att det finns finländare som vill hjälpa främmande människor. Presentkortet sprider större glädje än givarna kan ana”, säger hon och fortsätter:

”Fattigdom kan drabba vem som helst och när som helst. Man kan lindra en kronisk sjukdom en aning genom att leva sunt, men man kan inte få den att försvinna. Den ångestladdade onda cirkeln tar aldrig slut”, säger Heidi Väkeväinen. •

XXXXXXXXXX

DELTA I INSAMLINGEN JUL I SINNET

- De insamlade medlen går till sammanlagt 30 000 mindre bemedlade barnfamiljer i form av 70 euros presentkort avsedda för inköp av matvaror.
- I år är det insamlingens tjugonde jubileumsår. Målet är att samla in 2,1 miljoner euro.
- Insamlingen ordnas av MLL och SPR inklusive samarbetspartner. S-gruppens livsmedelsaffärer deltar i insamlingen genom att donera pengar och som partner.
- Donationer kan göras till insamlingskontot Jul i sinnet FI17 1596 3000 2020 20 (skriv HJM i meddelandefältet), genom att ringa till insamlingsnumret 0600 16 555 eller genom att skicka textmeddelandet HJM till numret 16499. Telefon- och sms-donationen, som är 10 euro, faktureras givaren.

XXXXXXXXXX



Lucy-interaktiv hundvalp som förstår 12 olika kommandon. 49,90 €. Prisma.

Förpackningen Hih-hamster och litet hus. Hamstern springer glatt omkring i sitt hus. 19,90 €. Prisma.



Lego Friends Fölets tvättstation
Fölet Diamond ska åka till sin första hästutställning. 9,95 €. Prisma.



JDE modellerar, skapa fina figurer och former med förpackningens sex färger. 2,95 €. Prisma.



Nikko Porsche 911 GT3 Sebastian Loe-fjärrstyrd bil, farten går upp till 8,5 km i timmen. 39,90 €. Prisma.



Carrera Go Fast Start-bilbana, här klarnar det vem som är den bästa föraren. 89,90 €. Prisma.



Disney activity box, nu tar inte sysslorna slut. Innehållet i paketen varierar mellan butikerna. 13,95 €. Prisma.



Lego City Polisjakt kulminerar i att värstingen tas fast. 19,90 €. Prisma.



Stiga Play Off-ishockeyspel, ta en match i gott sällskap! 49,90 €. Prisma.

Skoj för ungdomar



Stora snälla jätten, DVD, en äventyrsfilm för hela familjen. 15,95 €. Prisma.



Husdjurens hemliga liv, DVD, vi får veta vad hundar och katter sysslar med under dagarna. 14,95 €. Prisma.



PS4 NHL17-spelet slipar favorithockeylagets talanger. 59,95 €. Prisma.



PS4 Lego Star Wars The Force Awakens, ett skojigt och humoristiskt äventyrsspel. 39,90 €. Prisma.



PS4 Dualshock-handkontrollen gör spelandet tillsammans med din kompis dubbelt roligare. 59,95 €. Prisma.



TV:n Finlux 55" UHD har en skarp bild och Smart TV-egenskaper. 599 €. Prisma.

Kolumnisten är journalist, författare och företagare
– och en hängiven affischjägare.



56 år senare

Nyligen fick jag i present Hufvudstadsbladet från 8 juni 1960: "Blinda knivhugg genom tält dödade tre ungdomar i Esbo" skriker första sidan ut.

Det är förstås Bodom. Och jag vet nog: Det är inte klokt att läsa och fundera på ett urgammalt och bestialiskt tripelpmord. Men det har alltid känts som om jag inte kan låta bli, jag har läst det mesta jag kommit över, besökt brottsplatsen, haft en egen detektivbyrå i mitt huvud och begrundat de huvudmisstänkta Gustafsson–Assman–Kioskmannen ur otaliga synvinklar.

Så när Esbopolitikern Ulf Johansson – själv uppvuxen i trakten och på plats vid sjön mordkvällen – nyligen gav ut sin bok "Legenden om Bodom" läste jag den bums. Det är inte en fulländad och stringent detaljgranskning av de otaliga förvecklingarna i fallet, men den tjänar ett ännu viktigare syfte.

Den visar med en kombination av amatörforskarens och lokal-kännarens visdom att den så kallade Kioskmannen – kallad *Vallu* i boken – sannolikt är den skyldiga. På sin dödsbädd erkände Kiosk-

mannens fru att mannen hade gjort det och enligt Johansson erkände Kioskmannen själv (i fyllan) dådet tre gånger, innan sitt förmodade självmord 1969.

När jag slog igen boken stängdes därför också min personliga Bodomdörr. Jag är äntligen fri.

Och kom då ihåg att min enda egentliga koppling till fallet är att jag tycker om att

tälta, att jag alltid uppskattat naturen kring Bodom och att ... hm ... det finns faktiskt ingen verklig koppling. Jag är bara en av otaliga knäppgökar som inte kan släppa fallet.

Men tänk då på dem som på riktigt berörs: Offrens familjer. Paret Gustafsson med barn och barnbarn. Kioskmannens anhöriga. Alla dessa har rättighet att äntligen få fallet uppklarat och avslutat. Därför måste polisen nu gräva upp Kioskmannens grav, ta DNA-prov och jämföra med tältduken.

Det kusliga är dock att polisen, enligt boken, inte verkar ha intresse av att göra det. Det kunde nämligen i så fall blotta både deras och journalisternas inkompetens i rättegången mot Gustafsson år 2005.

Men det ska vi strunta i.

Kioskmannens grav *måste* grävas upp så länge Gustafsson finns bland oss.

Det är polisen och alla vi amatörer som har haft åsikter i fallet skyldiga honom.

För i ärlighetens namn, och oberoende av vem som är skyldig: Vi skulle alla må bra av att lämna Bodom bakom oss. Det finns nutida problem som kräver vår uppmärksamhet.

*Kioskmannen
är sannolikt
den skyldiga.*

EKONOMISK HÄVSTÅNG


Nödvändig renovering av hemmet, skilsmässa, utdragen infertilitetsbehandling... Övåntade förändringar i livet tenderar att anstrånga ekonomin.

Läs vad hon säger om konsumtionskrediter.

I En konsumtionskredit är ett lån med eller utan säkerhet. Lånet beviljas i allmänhet som engångsbelopp eller som kortkredit.

De vanligaste orsakerna är en större utgift eller anskaffning. Det kan handla om renovering av hemmet, sammanslagning av existerande krediter eller inköp av exempelvis en bil, båt eller hushållsmaskin.

30 samarbete



Konsumtionskrediten ger flexibilitet även när ekonomin är i skick.

3 vem ansöker om konsumtionskredit?

Förvärvsarbetande människor i olika åldrar ansöker om konsumtionskredit. I slutet av fjolåret hade nästan var femte finländare ett konsumtionslån.

4 varför har konsumtionskrediterna dåligt rykte?

Konsumtionskrediter blandas ofta ihop med så kallade ”vipp”lån med överstora räntor och kostnader. Det finns en uppsjö av olika snabblåneföretag som inte regleras lika strängt som bankerna.

Bankerna är nog med sin kreditgivning, vilket innebär att ett lån absolut inte skvallrar om illa skött ekonomi.

5 hur vet jag om en konsumtionskredit är den rätta lösningen?

Konsumtionskrediten ger flexibilitet även när ekonomin är i skick. Det gäller att välja en lösning som lämnar utrymme för även andra kostnader än räntor och amorteringar. Återbetalningstiden är ofta lång, vilket möjliggör revidering av lånevillkoren om något oförutsett inträffar. Det ligger i både kundens och bankens intresse att räntorna och amorteringarna betalas enligt överenskommelse.

6 kan en konsumtionskredit vara gemensam?

S-Bankens S-Lån kan sökas och lyftas av två personer, till exempel makar. Möjligheterna att beviljas lån är i allmänhet större om man är två som delar på ansvaret. Vardera låntagaren bör vara kund hos S-Banken.

7 vilka är de vanligaste lånebeloppen?

Enligt Finansbranschens Centralförbund var det genomsnittliga lånebeloppet i fjol 8 700 euro. S-Bankens S-lån är i allmänhet 10 000–12 000 euro.

8 hur mycket kostar en konsumtionskredit?

Räntan på en konsumtionskredit består av två delar, nämligen referensränta och marginal. Konsumtionskrediter binds i allmänhet till en 3, 6 eller 12 månaders euriborränta. Referensräntan kan förändras under lånetiden, men marginalen hålls oförändrad. Det lönar sig att eftersträva en så liten marginal som möjligt när man tecknar lånet.

Räntan på S-Bankens konsumtionskredit, S-Lånet, beror på lånebeloppet. Kunden debiteras i regel en uppläggningsavgift och en månatlig skötselavgift.

9 hur bedömer jag min låneskötselförmåga?

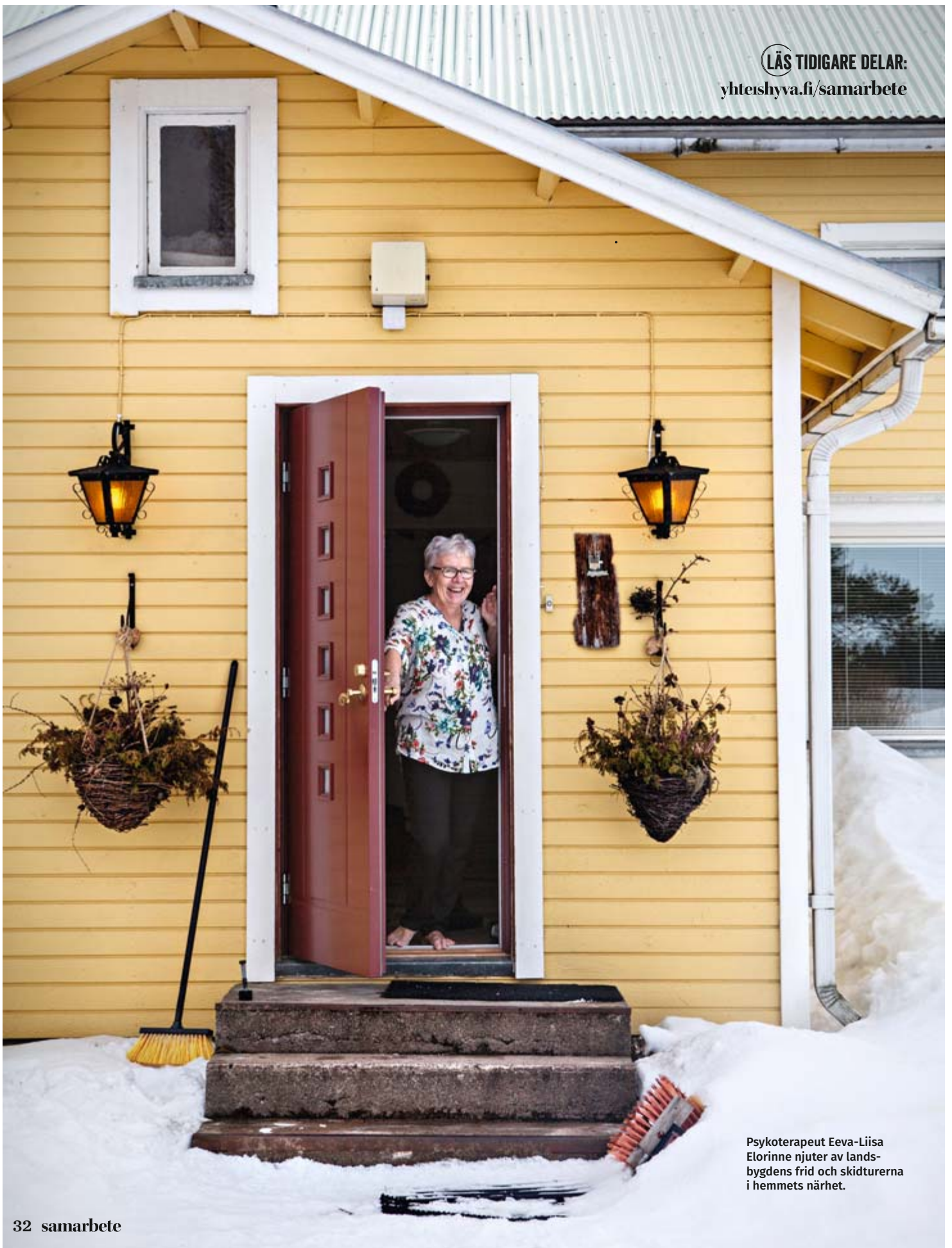
Det lönar sig att räkna ut hur mycket pengar man har kvar efter att skatterna, de regelbundna utgifterna (hyra, elavgifter, telefonkostnader, matkost-

nader, klädkostnader etc.) och eventuella tidigare lånekostnader är betalda. Det återstående beloppet kan i princip användas för skötsel av konsumtionskredit. Använd gärna lånekalkylatorn på S-Bankens webbsidor.

En ansvarsfull bank försäkrar sig om låntagarens återbetalningsförmåga innan lånet beviljas. •

S-Lån i affären

- S-Bankens S-Lån är en konsumtionskredit utan krav på säkerhet eller borgen. Lånebeloppet är 5 000–20 000 euro.
- Återbetalningstiden är 1–12 år. Lånet amorteras en gång per månad. Det återstående lånebeloppet kan återbetalas när som helst.
- Förutsättningarna för att beviljas lån är att man är kund hos S-Banken, har fyllt 25 år, är bosatt i Finland, har finländskt personnummer, har regelbundna förvärvs- eller pensionsinkomster på minst 24 000 euro per år och inte har någon betalningsanmärkning.
- Låneansökan kan göras i S-Bankens webbank, hos S-Bankens kundtjänst (tfn 010 765 800 må–fr kl. 8–20, 0,0835 €/samtal + 0,1209 €/min) eller på något av S-Bankens kundtjänstställen (Prisma, större Sokos-affärer och vissa S-marketar).
- Hitta rätt lånelösning med S-Bankens lånekalkylator: www.s-pankki.fi/sv/lan-och-krediter/lanekalkylatorn.



Psykoterapeut Eeva-Liisa Elorinne njuter av landsbygdens frid och skidturerna i hemmets närhet.

Under året tar vi oss en titt på hur livet ter sig i handelslagens gamla verksamhetslokaler. Denna artikel är nummer 6/6.

HANDELS- MANNENS ARV

Butiken försvann, men andelslagsandan lever kvar
i Artos och Eeva-Liisas gula hem i Kärsämäki.

text Emmi Maaranen × foto Ulla Nikula

Det gula trähuset i Norra Österbottens öppna landskap skapar en trevlig kontrast mot den vita snön. Vi befinner oss i byn Hautajoki i Kärsämäki. **Arto Niemi** och hans hustru **Eeva-Liisa Elorinne** hälsar oss välkomna när vi stampar av snön under skorna.

Från tamburen kommer man in i vardagsrummet.

”Handelslaget var inrymt i vårt nuvarande vardagsrum”, säger Arto.

I dag pryds väggarna av afrikansk konst som Eeva-Liisa har köpt under sina resor och i ett av hörnen står en gammaldags bäddsoffa. Det är svårt att föreställa sig att rummet på cirka 35 m² inrymde en hel butik.

När det begav sig stod handelslagets varor prydligt uppradade på hyllor från golv till tak. Trots det ringa utrymmet var det ordning och reda på torpet – Artos mor **Anna-Liisa Niemi**, som fungerade som handelsman, var en mycket ordentlig och systematisk dam.

OVANLIG HANDELSMAN

Familjen Niemi byggde huset som bostad år 1958 och samma år flyttade handelslaget in som hyresgäst i ett av rummen.

”På den tiden var kvinnliga handelsmän en raritet. Min mor arbetade först som försäljare i E-affären i Venetpalo och fortsatte därefter som expedient i handelslaget”, berättar Arto.

Hennes goda räknehuvud och tydliga handstil renderade henne jobbet som handelsman i Hautajoki.

→



Som barn gav Arto Niemi sin mor en handräckning i handelslaget. ”På 1950-talet var kvinnliga handelsmän en raritet”, säger han med hänvisning till sin bortgångna mor.

”Man kan säga att jag är född i ett handelslag.”

→ Arto har bott hela sitt liv i huset.
”Man kan nästan säga att jag är född i ett handelslag”, säger han med ett skratt.

KAFFEKVARNEN MINNER OM BARNDOMEN

Arto och Eeva-Liisa har plockat fram några av handelslagets gamla inventarier. Mitt på golvet står en kaffekvarn som är så tung att den knappast går att rubba. Kaffekvarnen för Artos tankar tillbaka till barndomen och handelslagstiden. Han minns köttdiskens surrande, kundernas sorl och doften av cigaretttrök.

”I dag känns det underligt att man fick röka i butiken. Min mor var glad när rökandet i butiken förbjöds, men många av handelslagets kunder förstod inte de nya reglerna”, säger Arto.

Hans mor var ensam i handelslaget, men vid behov gav Artos far som var jordbrukare och familjens fyra barn en handräckning. Arto gick ofta ut på gården för att pumpa bränsle i kundernas bilar och kanistrar.

Invånarna i den lilla byn med cirka 25 hus var genomärliga. Om någon till äventyrs hade behövt bränsle under natten kom han eller hon till butiken följande morgon för att betala för sig.

När handelslaget var nedläggningshotat på 1970-talet koncentrerade byborna alla sina inköp till butiken, vilket räddade verksamheten.

RENOVERINGEN DÄMPADE KÄNSLORNA

I början av 1980-talet var handelslagets saga all. Nedläggningen var ett hårt slag för Artos mor eftersom verksamheten låg henne varmt om hjärtat. När Arto tog över lantbruket och det 160 m² stora huset beslöt han att renovera byggnaden. ”Renoveringen dämpade mors saknad och känslor”, säger Arto.

I dag inrymmer husets nedre plan familjens kök, vardagsrum och badrum och på övre plan finns två rum. Fastän huset hade förändrats kunde Arto ännu

långt efter renoveringen inbilla sig att det kom kunder.

”När vi drack kaffe i köket lyssnade vi ständigt efter ljud som kunde avisera att en kund var på väg in i butiken”, säger han.

Vi går ut ur huset för att beundra omgivningen. Bakom byggnaden finns en bro över ån Hautajoki. Både Arto och Eeva-Liisa uppskattar naturen och friden i den lilla byn.

Under de senaste 20 åren har paret drivit ett familjehem i Oulainen. Arto tror att uppväxten i handelslaget lärde honom handskas med olika slags människor.

”Livet i butiken lärde mig ärlighet och respekt och att man inte får skvallra

om andras angelägenheter”, säger Arto som är utbildad närvårdare.

Eeva-Liisa nickar instämmande.

”För Arto var butiken en livsstil, liksom familjehemmet är i dag. Man kan nog inte jobba med barn om man inte bryr sig om och känner för dem”, säger Eeva-Liisa som är psykoterapeut.

En julafton för länge sedan när familjen Niemi satt i sitt kök och väntade på Julgubben knackade någon på handelslagsdörren. Utanför stod en uppgiven man som inte hade hunnit handla julklappar till sina barn.

”Far hjälpte honom att hitta lämpliga julklappar och vi barn slog in gåvorna så gott vi kunde. Vi räddade nog hans jul”, avrundar Arto Niemi leende. •



Handelslagets gamla inventarier i kombination med diverse souvenirer från olika länder är en viktig del av Eeva-Liisas och Artos hem.



text Marika Harjumaa ×

illustrationer Roope Permanto och Seesa Lippo

Beroende?

Mat, jobb och sociala medier är dagens krokar. När strävan efter välbefinnande och/eller överstora arbetsprestationer blir tvångsmässig gäller det att stanna upp.

Fastän man har beslutat att inte köpa sötsaker när man handlar händer det att man plockar åt sig en chokladstång eller två. Hjärnan blandar sig i leken: Blotta åsynen av en chokladstång kan väcka vällustkänslor.

De flesta av oss passerar affärens söt-sakshylla utan att reagera, men hos den sötsaksberoende framkallar godiset ett starkt begär. En chokladstång då och då

framkallar inte beroende, men stor och frekvent konsumtion av sötsaker kan få hjärnan att tro att kroppen inte klarar sig utan godis.

Det finns många former av beroende och orsaken till dessa är fortfarande delvis hölj i dunkel. Man vet att beroende sammanhänger med signalsubstansen dopamin som ger vällustkänslor. I dag betraktas vissa typer av beroende som en sjuklig förändring i hjärnan.

Människan har ett naturligt behov av välbefinnande, men när sökandet efter vällust blir tvångsmässigt, överdrivet och okontrollerbart handlar det om beroende. Fastän beroendet, addiktionen, har negativa konsekvenser är det i allmänhet svårt att bli av med.

Fenomenet indelas i två huvudgrupper, nämligen kemiskt och funktionellt beroende. Med kemiskt beroende avses beroende av något ämnen så som nikotin, alkohol eller en drog och med funktionellt beroende avses beroende som sammanhänger med en aktivitet eller syssla så som spel, sex eller ätande.

Hur identifierar man ett beroende? Om man trots ihärdiga försök inte kan stävja ett oönskat beteende eller användningen av något ämne handlar det om beroende.



”Näturfaren är frånvarande fastän hen är fysiskt närvarande.”

→ Matberoendet är ett nytt fenomen

Det relativt nya fenomenet matberoende diskuteras flitigt. Den som lider av matberoende äter för mycket eller konsumerar överstora mängder av något enskilt livsmedel så som chips. Den matberoende har förlorat kontrollen över sin konsumtion.

Sanna Runsala, som leder förningen Myllyhoitoyhdistys projekt Ruoka ja riippuvuus (Mat och beroende), berättar att de som lider av matberoende i allmänhet vet hur en hälsosam kost ser ut.

”När ätandet, begäret eller viktfokuseringen får övertaget är det svårt att handla förnuftigt och ändamålsenligt”, säger hon.

IDENTIFIERA SYMTOMEN

- Har du ett tvångsmässigt behov av att äta trots att du inte är hungrig?
- Ljuger du om din konsumtion av mat och/eller enskilda livsmedel?
- Ser du fram emot att få äta och frossa ensam?
- Har du försökt minska din konsumtion av mat och/eller godsaker utan att lyckas?
- Äter du för att glömma svårigheter och bekymmer?

TESTA FÖLJANDE

- Sök information och stöd. Skammen och skuldkänslorna lindras av att få berätta om sina problem. Föreningen Myllyhoitoyhdistys projekt Ruoka ja riippuvuus (Mat och beroende) erbjuder information, kamrattstöd och temaseminarier.
- Beakta måltidsrytmen. Ät lagom mängd tillräckligt ofta. Oregelbundet ätande ökar risken för frosseri.
- Sluta banta och ät rätt. Strikt viktkontroll förbyts ofta i överdrivet ätande.
- Undvik livsmedel som du inte kan hantera. Om man lider av matberoende kan det vara svårt att äta exempelvis choklad med mätta.

Nätberoende styr och ställer

A-klinikstiftelsens kommunikationschef **Aino Majava** berättar att nätanvändningen i många finländska hem har negativ inverkan på det dagliga livet. Nätets stora attraktionskraft hämmar både umgänget och ärendeskötseln.

”Nättjänsterna är utformade så att de framkallar beroende. Musklicken ger mentalt välbefinnande”, säger hon.

De sociala mediernas stora popularitet beror på att vi är intresserade av andra människors liv och förehavanden. Alltför många försummar den egna familjen när de surfar runt i den virtuella världen. ”De övriga familjemedlemmarna upplever surfaren som frånvarande fastän han eller hon är fysiskt närvarande”, säger Aino Majava.”

IDENTIFIERA SYMTOMEN

- Får du ångest av att sakna nätuppkoppling?
- Har du lämnat saker ogjorda på grund av din nätanvändning?
- Har någon påpekat att du är för mycket på nätet?
- Har du själv varit bekymrad över din nätanvändning?

TESTA FÖLJANDE

- Medge ditt beroende och diskutera det med någon. Nätberoende är en vanlig företeelse som du kan diskutera med familjen.
- Slå av telefonen (pekplattan) eller lämna den hemma när du går ut.
- Undvik sidor som är svåra att lämna. Radera beroendeframkallande applikationer.
- Inaktivera apparatens applikations- och meddelandesignaler.
- Håll en nätpaus. Pausen kanske inte löser problemen, men den visar att man kan göra saker på olika sätt. Vetskapen möjliggör en förändring.



Arbetsnarkomanen kopplar aldrig av

Dagens intensiva liv och de orts- och tidsberoende elektroniska arbetsmöjligheterna främjar så kallad arbetsnarkomani.

Forskarprofessor **Jari Hakanen** från Arbetshälsoinstitutet påpekar att sund arbetsiver inte är detsamma som arbetsberoende. Sund arbetsiver är ett tecken på att man trivs med sitt jobb, medan arbetsberoende innebär att man ständigt upplever sina insatser som otillräckliga.

”Arbetsnarkomanen kopplar aldrig av. Han eller hon får skuld-känslor av att inte jobba”, säger Jari Hakanen.

Många arbetsnarkomaner tar på sig mer arbete än vad som krävs. I Finland belönas de överstora insatserna, vilket främjar arbetsberoendet. •

IDENTIFIERA SYMTOMEN

- Jobbar du mer än dina kolleger och arbetskamrater? Går du alltid hem som den sista?
- Jobbar du extra mycket för att det är belönande eller för att du behöver social uppskattning?
- Skulle du vilja eller orka arbeta lika mycket om fem år?
- Hur förhåller du dig till arbetsgemenskapen? Upplever du dig själv som arbetets hjälte?
- Är du lycklig och nöjd med ditt liv?

TESTA FÖLJANDE

- Stanna upp innan din hälsa påverkas. Analysera dina värderingar och ditt sätt att jobba. Tala med någon.
- Slå av telefonen och de övriga terminalapparaterna när du kommer hem. Det kan kännas besvärligt, men det hjälper.
- Skilj på jobb och fritid.
- Är din överstora arbetsinsats motiverad? En viktig deadline kan kräva extra insatser, men situationen är knappast permanent.



Mjuk och skön yllefilt

Så här stickar du filten som vann Yhteishyväs/Samarbetes och Novitas handarbetstävling.

Design och modellfilt: Tuula Auermaa

Storlek: cirka 85 x 120 cm

Garnåtgång: Novita Nalle (010) naturvit 300 g och (099) svart 300 g samt lite rött och vinrött garn till detaljer.

Stickor: Novita nr 3½–4 eller enligt handlag och virknål nr 3½ eller enligt handlag

Mönster: *Slätstickning:* sticka alla maskor räta på rätsidan och aviga på avigan.

Rutorna stickas i intarsia: Intarsia betyder att du tar ett nystan för varje färgområde och vid färgbyte snor garnen om varandra på avigan så att det inte blir hål i arbetet.

Stickfasthet: 21 maskor slätstickning = 10 cm

Observera: Filten stickas i tre remsor som sys ihop.

Mönstrena broderas med stjälkstyg, efterstyg och plattsöm.

REMSA 1



REMSA 2



REMSA 3



REMSA 1

Lägg upp på samma sticka först 27 m med svart och sedan 27 m vitt.

Sticka slätstickning i intarsiateknik i

42 varv (börja med ett rätstickat varv).

Fortsätt sticka rutor enligt teckningen ovan.

Sticka alla rutor i första remsan.

REMSA 2

Lägg upp på samma sticka först 27 m med svart och sedan 27 m vitt. Sticka slätstickning i intarsiateknik i 42 varv (börja med ett rätstickat varv). Du har nu två färdiga rutrader.

Byt färgordning, se teckningen. Sticka 22 varv. Sticka sedan mönsterstickning enligt följande: 3 m vitt, *4 m svart och 4 m vitt*, upprepa *-* ytterligare 5 gånger och sticka ännu 3 m svart. Sticka maskorna i den här ordningen ytterligare 5 varv. Sticka sedan ränder enligt följande: Sticka turvis 2 varv svart och 2 varv vitt tills du har stickat sammanlagt 4 ränder med svart (allt som allt 7 ränder).

Sticka nu 84 varv med vitt över alla 54 maskor (= stor mittruta).

Sticka ränder, turvis 2 varv svart och 2 varv vitt tills du har stickat sammanlagt 4 ränder med svart. Sticka sedan mönsterstickning enligt följande: 3 m svart, *4 m vitt och 4 m svart*, upprepa *-* ytterligare 5 gånger och sticka ännu 3 m med vitt. Sticka maskorna i den här ordningen ytterligare 5 varv.

Fortsätt med att sticka stora rutor i intarsiateknik – från rätan sett i högra sidan svart och i vänstra sidan vitt i 22 varv.

Sticka resten av rutorna enligt teckningen.

REMSA 3

Sticka liksom remsa 1.

MONTERING

Ånga remsorna lätt och sy ihop dem för hand.

Brodera mönstren i rutorna enligt diagrammet ovan. Sy med t.ex. stjälk- eller efterstyg. Teckningen ovan visar var figurerna finns på vinnarfiltten.

Brodera en måne med kedjestyg och vitt garn ovanför bylandskapet (vit boll på teckningen ovan). Sy två små fyrkanter (se teckningen) med plattsöm och ett lodrätt stygn i fyrkantens bägge sidor (täcker stygnen som går ner och upp i filten).

Avgränsa den stora mittfyrkanten genom att virka smygmaskor med rött runt hela fyrkanten, du virkar maskorna igenom filten. Virka ännu ett varv fasta maskor i varje smygmaska (i/under bägge maskbågarna).

VIRKADE RÖDA PRICKAR

Linda rött garn ett varv runt ditt finger och virka i ringen enligt följande: 1:a varvet: 8 fasta maskor (fm). Fortsätt virka i spiral, direkt från varv till följande. 2:a varvet: virka 2 fm i varje maska = 16 fm. 3:e varvet: virka *1 fm, 2 fm i nästa maska*, upprepa *-* ytterligare

7 gånger = 24 fm. 4:e varvet: virka *2 fm, 2 fm i nästa maska*, upprepa *-* ytterligare 7 gånger = 32 m. 5:e varvet: virka *3 fm, 2 fm i nästa maska*, upprepa *-* ytterligare 7 gånger = 40 m. 6:e varvet: virka 1 fm i varje maska. Ta av garnet tillräckligt långt (för sömnad) och dra tråden genom maskan. Virka sammanlagt 4 prickar. Sy fast prickarna i filtens hörn, se bilden.

KANTEN

Fäst den vita tråden med en fast maska upptill i filtens högra hörn. Virka ett varv fasta maskor runt filten. I modellfilten virkade vi 1 fm i varje maska och 1 fm i varannat varv samt 3 fm i varje hörn. Virka nästa varv med flerfärgsvirkning så att det inte bildas garnöglor på avigan utan garnet som inte virkas får löpa inuti de fasta maskorna. Virka turvis 4 fm med vitt, 4 fm med svart och i varje hörn 3 fm i samma maska. Virka sedan ett varv fasta maskor med vitt. Ta av det vita garnet. Virka med svart först ett varv fasta maskor och ännu ett varv stolpar. Ta av garnet och dra det genom maskan. Fäst.

Ånga filten varsamt.

Mönsterförfrågningar:

Novita 040 1782 266, må och on 10–14.

Garnförfrågningar:

www.novitaknits.com,

Leena Hedman-Nuuttila 09 6131 7736 må–fr 10–14.

Garn:

Från de Prisma- och Sokos-affärer

samt S-marketer, i vilkas sortimentet garn ingår.





× PÅ JOBB HOS DIG ×

I spalten träffar vi S-gruppens personal.

SOKOS HOTELS OCH JOHANNA KOKKOLA



SARI OTALAHTI
Hotellvärdinna
Break Sokos
Hotel Koli

Tjänsten S-mobil följer dig dit du vill

Med applikationen S-mobil, som kan laddas ned i alla smarttelefoner, kan du sköta dina bankärenden, läsa om S-gruppens förmåner, kontrollera dina bonusinköp, arkivera garantikvitton och hitta närbelägna bonusställen. Tjänsten S-mobil ger dig tillgång till S-Banken och tjänsten Min egen butik var och när som helst.

1. Ladda ned S-mobil utan avgift via telefonens appbutik.
2. Logga in med dina webb-bankskoder.
3. Använd S-mobil och dra nytta av S-gruppens förmåner!



Saris avkopplingstips

1 Bryt vardagsrutinerna, ta in på hotell och lev ett annat liv än hemma. Ta med dig friluftsutrustning och en bra bok.

2 Utnyttja hotellets tjänster: Bada bastu, simma, njut av massage och ät gott i restaurangen.

3 Lämna jobbet och stressen hemma, njut av tillvaron med öppna sinnen och ladda batterierna.

text Katja Palomäki

”Jag har många uppgifter som hotellvärdinna i Koli, där jag bland annat ansvarar för lokalvården på hotellet och spat. Jag har många järn i elden och under högsäsongerna blir dagarna ofta långa och hektiska, men jag trivs som fisken i vattnet. Jag tilltalas av planering och förnyelse, det vill säga sådant som effektiviserar och förbättrar verksamheten. Framgång och nöjda kunder sätter guldkant på tillvaron. Fastän min arbetsväg från Jyväskylä är hela 75 kilometer stortrivs jag i mitt värv.

Julen i Koli är speciell. Gästerna utgörs av människor som vill uppleva naturen, njuta av freden i spat och äta våra hemlagade karelska piroger och andra läckerheter. Efter julen fylls hotellet av naturintresserade besökare.”

× ÄSS PÅ BORDET ×

S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



LEA RANKINEN
ansvarighetsdirektör,
SOK



”Finland är i många avseenden ett toppland, men vissa saker kan kanske göras ännu bättre. S-gruppen vill i samarbete med sina ägarkunder göra insatser med positiv inverkan på framtiden. Bland annat vindkraften, säsongprodukterna, biobränslena och Ässäplanerna för barn och ungdomar främjar finländarnas välbefinnande.”

Bekanta dig med S-gruppens ansvarsprogram på finska på adressen: www.s-kanava.fi/vastuullisuus.

KÄNNER DU TILL S-GRUPPEN?

S-gruppens historia inleddes i början av 1900-talet när städernas medelklass, landsbygdsbefolkningen och industriarbetarna började kämpa för ekonomisk jämlikhet. Reaktionen var en följd av att många privata handelsmän eftersträvade stora vinster, slog människor i lånebojor och visade ringa intresse för varornas kvalitet. Antalet affärer var dessutom otillräckligt.

Andelslagsverksamheten lämpade sig utmärkt för den finländska mentaliteten. Verksamhetsprincipen, som alltid har varit densamma, bygger på öppet medlemskap, demokrati, jämlikhet och rättvis utdelning av eventuellt överskott till ägarkunderna. Idén spred sig snabbt, vilket ledde till grundandet av handelslag i nästan varje kommun. År 1904 grundades Centrallaget för handelslagen i Finland (SOK) för att sköta gruppens gemensamma inköp, rådgivning och styrning.

Under perioden 1920–1940 blev andelslagsverksamheten en viktig samhällsfaktor. Antalet medlemmar ökade och handelslagen satsade alltmer på kvalitet och varutillgång.

På 1960-talet ledde urbaniseringen till att antalet handelslag på landsbygden minskade och på 1980-talet tampades butikerna på landsbygden med ekonomiska svårigheter.

År 1983 förband sig de handelslagsanställda till förändringar i syfte att rädda verksamheten. Effektiviseringen innebar att industrianläggningar och kontor lades ned och att antalet butiker decimerades. Omorganiseringen ledde till att S-gruppen bildades. I dag omfattar gruppen 20 regionala handelslag, 8 lokala handelslag och SOK.

Inom loppet av några år blev S-gruppen lönsam och är det än i dag. Affärverksamheten koncentrerades till några kärnområden och strategin riktades in på att erbjuda ägarkunderna nytta och förmåner. Bonussystemet och det gröna S-Förmånskortet lanserades i slutet av 1980-talet. Kedjeleverksamheten inleddes ungefär samtidigt.

Nu på 2010-talet vilar S-gruppen fortfarande på de 100 år gamla grundvärdena. Ledstjärnan är att underlätta finländarnas vardag, att verka ansvarsfullt och att gynna inhemskt arbete.

text Tiina Leppiniemi

3 orsaker att koncentrera inköpen



MIN BUTIK

Handelslagens alla ägarkunder äger en lika stor del av sina handelslag. Handelslagen har inga andra ägare. S-gruppens affärer erbjuder sina ägare behändiga inköp och oöverträffade förmåner.



MINA FÖRMÅNER

S-gruppens uppgift är att betjäna sina ägarkunder, att tillgodose deras behov och att tillhandahålla ett brett urval av varor och tjänster till rimliga priser. Den inköpsrelaterade Bonusen är ägarnas viktigaste förmån.



GEMENSAM NYTTA

S-gruppen, som är en finländsk intressekedja, garanterar välfungerande tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.



× DINA FÖRMÅNER ×

Sammanställning Jenni Saarilahti (jenni.saarilahti@sok.fi).
Tidningen ansvarar inte för ändringar efter pressläggning.



Pjäsen Sukuvisa handlar om en internationell läkarkonferens som äger rum på Kuopio universitetssjukhus.



Berättelsen om den evakuerade flickan baserar sig på Eeva Kilpis memoarer från krigstiden.

MUSIK OCH TEATER

Det stannar i familjen på Kuopio stadsteater

S-FÖRMÅN
3€

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Sukuvisa (It runs in the family) on 17.12 kl. 13 för 28 e (norm. 31 e). Ej Bonus.

Kuopio stadsteater, Niiralankatu 2, Kuopio.
Teaterns biljettkassa: Niiralank. 2, Kuopio. Öppet ti-fr kl. 14-19 och lö kl. 12-18.15. Biljettkassan öppnar en timme före föreställningen. Teaterns och Kuopio Musikcenters gemensamma servicenummer 0600 96 100 (1,98 e/min+lna) betjänar må-lö kl. 9-19.
Mer info: www.kuopionkaupunginteatteri.fi

Nappriddaren och drakens hemlighet – äventyrmusikal på Tampereen Teatteri

- Med S-Förmånskortet biljetter till alla föreställningar av musikalen Tuttiritari ja lohikäärmeen salaisuus i feb-april enligt följande: basbiljett 26,50 e, pensionärer 25,50 e, studerande 18,50 e, barn 12,50 e (norm. 32/30/22/15 e). Biljetterna bör lösas ut före 31.1. Ej Bonus.

Tampereen Teatteri, Keskustori 2, Tammerfors.
Biljetter: Kultuuffären Aplodi, Hämeenkatu 14 B, eller 010 346 2000. Även www.lippu.fi
Mer info: www.tampereenteatteri.fi

Perfekt bröllop och ungarlyan på Varkauden Teatteri

S-FÖRMÅN
3€

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin Täydelliset häät (Perfect wedding) lö 3.12 kl. 18 och lö 17.12 kl. 18 på Varkauden Teatteri för 21 e (norm. 24 e) samt till musikalen Poikamiesboksi (The Apartment) fr 16.12 kl. 19 och lö 17.12 kl. 13 för 32 e (norm. 35 e). Ej Bonus.

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



Julrevyn Vilmiä ja Vatulointia och musikpjäsen Muukalainen i Salo

S-FÖRMÅN
2€

- Med S-Förmånskortet biljetter till julrevyn Vilmiä ja Vatulointia 5.11-17.12 på Teatteri Provinssi för 22 e i biljettkassan, hos Lippupiste 24,50 e (norm. 24/26,50 e). Biljetter till musikpjäsen Muukalainen 7.10-17.12 för 22-23 e i biljettkassan, hos Lippupiste 24,50-25,50 e (norm. 24-25/26,50-27,50 e). Lippupiste tillägger priserna en serviceavgift. Ej Bonus.

Teatteri Provinssi, Salorankatu 5-7, Salo, Upplivsecentret Astrum.
Mer info: www.teatteriprovinssi.fi
Biljetter: Teatteri Provinssis biljettkassa tfn 044 0520260 eller www.lippu.fi

S-FÖRMÅN
2,50-5,50€

Nappriddaren är hela familjens äventyrmusikal. Det utlovas fantastisk verbal-komik när det börjar hända konstiga saker i det avlägsna kungadömet.

Den evakuerade flickan på Lahtis stadsteater

S-FÖRMÅN
4€

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Evakko-tytön tarina (ung. Den evakuerade flickans historia) to 8.12 kl. 13 och on 14.12 kl. 13 på Lahtis stadsteater enligt följande: basbiljett 25 e, pensionärer 22 e, studerande, arbetslösa 16 e (norm. 29/26/20 e). Förmånen gäller ej grupp-bokningar. Ej Bonus.

Lahtis stadsteater, Juhani-scenen, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter: tfnbokningar och biljettkassan öppen ti-lö kl. 11-17, på spel-dagar fram till föreställningens bör-jan, 0600 30 5757 (1,53 e/min+lna). Biljetter också via Lippupistes verksamhetsställen, ej försäljning via internet.
Mer info: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Här under Polstjärnan III på Seinäjoki stadsteater

S-FÖRMÅN
5€

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Här under Polstjärnan fr 31.3 kl. 18, fr 28.4 kl. 18 och to 11.5 kl. 18 på Seinäjoki stadsteater för 33 e (norm. 38 e). Ej Bonus.

Seinäjoki stadsteater, Alvar Aallon katu 12, 60100 Seinäjoki.
Biljetter: www.netticket.fi eller i teaterns biljettkassa: 06 416 2600, ti-lö kl. 12-17, på speldagar fram till föreställningens början.
Mer info: www.seinajoenkaupunginteatteri.fi

MUSIK OCH TEATER

Guardia Nuevas julkonserter i Karleby och Perho

S-
FÖRMÅN
2€

- Med S-Förmånskortet biljetter till Guardia Nuevas julkonsert lö 3.12 kl. 19 i Karleby kyrka och sö 4.12 kl. 19 i Perho kyrka för 20 e (norm. 22 e). Barn under 12 år gratis inträde. Ej Bonus.

Karleby kyrka,
Västra kyrkogatan 12, Karleby.
Perho kyrka, Sahintie 3, Perho.
Biljetter: i förköp hos Prisma Karleby och S-market Perho samt via Lippu-toimisto. Lipputoimisto tillägger pri-set eventuella expeditiönsavgifter.



Guardia Nueva underhåller
i Karleby och Perho.

S-
FÖRMÅN
4€

Julkonserter i Kalajoki kyrka: Pentti Hietanen och hans sjungande familj samt Arja Koriseva och Jouni Somero

- Med S-Förmånskortet biljetter till julkonsert med Pentti Hietanen och hans sjungande familj ti 20.12 kl. 19 i Kalajoki kyrka för 28 e (norm. 32 e) samt biljetter till Arja Korisevas och Jouni Someros julkon-sert lö 10.12 kl. 19 för 28 e (norm. 32 e). Ej Bonusta.

Kalajoki kyrka,
Etelänykyläntie 1, Kalajoki.
Biljetter: i förköp till förmånspris hos Prisma Ylivieska och S-market Kalajoki samt via Lippu-toimisto. Lippu-toimisto tillägger priset en expeditiönsavgift. Biljetter även vid entrén (32 e).



Pave Maijanen
gör en julturné
tillsammans med
orkestern UMO.

Pave Maijanen och UMO på turné runtom i Finland

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Kohti Joulua (ung. Frammot jul) med Pave Maijanen & UMO för 28,50 e (norm. 32,50 e, i priset ingår expeditiöns-avgift). Ej Bonus.

Biljetter: www.ticketmaster.fi,
0600 10 800
Mer info: www.umo.fi

S-
FÖRMÅN
4€

Stämningsfullt med Jorma Kääriäinen och Kuopio stadsorkester

S-
FÖRMÅN
2€

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Memphistä kotiin päin (ung. Hemåt från Memphis) med Jorma Kääriäinen och Kuopio stadsorkester fr 2.12 kl. 19 i Kuopio Musik-centrum för 33 e parkett och för 28 e balkong (norm. 35/30 e). I priset ingår Kuopio Musikcentrums expeditiönsavgift 2 e/biljett. Max. 2 biljetter/S-Förmåns-kort. Ej Bonus.

Kuopio Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater
0600 96100 (1,98 e/min+lna),
Kuopio Info, Sokos Kuopio och
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/
min+lna), www.lippu.fi
Mer info:
www.kuopionkaupunginorkesteri.fi
Före konserten fr.o.m. kl. 17 julbuffé
med Kanresta.
Bokningar och mer info: Kanrestas
försäljningstjänst tfn 045 187 4060,
ravintolapalvelutkuopio@kanresta.fi

HOTELLSEMASTER

Konsert med Paula Koivuniemi samt festpaket i Kuopio

S-
FÖRMÅN
2-5€

- Med S-Förmånskortet för-köpta biljetter till Paula Koivuniemis konsert (F-18) fr 16.12 i Puikkari för 24 e (norm. 26 e, expeditiöns-avgift ingår). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet festpaket på Original Sokos Hotel Puijonsarvi från 69 e/ person/dygn i dubbelrum (norm. 74 e). Begränsat antal rum, förmånen gäller fram till 14.12. I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till Restaurang Puikkari.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/
Restaurang Puikkari,
Minna Canthin Katu 16, Kuopio.
Biljetter: www.liveto.fi, Tiketti/Sokos
Mer info: www.puikkari.fi,
puikkari@sok.fi
**Bokningar och mer info om
festpaketet:** 010 762 9500
(0,0828 e/tfn + 0,1199 e/min),
sales.kuopio@sokoshotels.fi,
Bokningskod BPAULA.



× DINA FÖRMÅNER ×

Jul i S:t Michel

- Med S-Förmånskortet inkvartering på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel under jultiden 23–27.12 från 89 e/dygn i standard dubbelrum (norm. 99 e) samt traditionell julbuffé 24.12 kl. 17–20.30 på restaurang Fransmanni för 32 e/person (norm. 35 e).
- Reservera restaurangtjänster hos Fransmanni för släktens gemensamma jul: Julaftons eftermiddagskaffe kl. 13–15 för 12 e/person. Traditionell julbuffé på julafton kl. 17–20.30 för 32 e/person (norm. 35 e). Juldagens frukost kl. 8–10.30. Frukosten ingår i rumsavgiften för hotellgästerna. Ifall man inte övernattar är priset 10 e/person (norm. 15 e).

Original Sokos Hotel Vaakuna
S:t Michel, Porrassalmekatu 9,
S:t Michel.

Rumsbokningar och hotellets
julprogram: www.sokoshotels.fi,
bokningskod BJOUUL16.

Rums- och restaurangbokningar:
försäljningstjänst 029 123 9600,
sales.suur-savo@sok.fi

S-
FÖRMÅN
3-10€



Julbuffé med läckerheter
på Original Sokos Hotel
Vaakuna i S:t Michel.

S-
FÖRMÅN
4-10€

Jul i Nyslott

- Med S-Förmånskortet inkvartering under jultiden 23–27.12 på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott från 89 e/dygn i standard dubbelrum (norm. 99 e) samt traditionellt julbord 24.12 kl. 15–18 på restaurang Perlina di Castello för 30 e/person (norm. 34 e).
- Reservera restaurangtjänster hos Perlina di Castello för släktens gemensamma jul: Julaftons eftermiddagskaffe kl. 13–15 för 12 e/person. Traditionell julbuffé på julafton kl. 15–18 för 30 e/hlö (norm. 34 e). Juldagens frukost kl. 8–10.30. Frukosten ingår i rumsavgiften för hotellgästerna. Ifall man inte övernattar är priset med S-Förmånskortet 10 e/person (norm. 15 e). Juldagens eftermiddagskaffe kl. 13–15 för 12 e/person. Perlina di Castello betjänar på juldagen kl. 12–18.

Original Sokos Hotel
Seurahuone Nyslott,
Kauppatori 4–6,
Nyslott.
Rumsbokningar och
hotellets julprogram:
www.sokoshotels.fi,
bokningskod BJOUUL16.
Rums- och
restaurangbokningar:
försäljningstjänst 029 123 9600,
sales.suur-savo@sok.fi

Ombord på Viking Line
kan du julhandla.



PÅ RESA

På juluppköp till Tallinn med Eckerö Line

- Med S-Förmånskortet kryssningen En dag i Tallinn för 14 e/person (norm. från 19 e), gäller sö-to-avgångar. Förmånen gäller fram till 31.12. Begränsat antal platser.

Bokningar och mer info:
www.eckeroline.fi eller 060 004 300
(1,75 e/samtal + lna/msa).
Ange produktkoden ASM i samband
med bokningen på nätet eller per
telefon.

S-
FÖRMÅN
5€

På juluppköp till Stockholm med Viking Line

- Med S-Förmånskortet fram till 22.12: Viking Lines kryssning H:fors–Stockholm från 36 e/C-hytt (norm. 40 e). I priset ingår kryssning H:fors–Stockholm i vald hyttkategori för 2–4 personer. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls. Bonus på hela resans pris.

Bokningar och mer info:
www.vikingline.fi/s-etukortti
0600 41577 (1,75 e/besvarat samt. +
lna/msa).

S-
FÖRMÅN
4€

FÖR FAMILJER

Åk skridskor i Salo och Somero

- Med S-Förmånskortet gratis skridskoåkning lö 3.12 och lö 17.12 kl. 15–17 i Salo och lö 17.12 i Somero.

SSO-hallen, Tahkonkatu 1 (Idrottsparken), Salo. Somero ishall, Joensuuntie 51, Somero. Mer info och detaljerad tidtabell: www.sso.fi

FINNKINOS MÅNADENS FILM

EPUT

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 2–31.12 på Finnkinobiograferna eller i webbutiken med koden joulukuul16 för 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombi-neras med andra rabatter. Ej Bonus.



HARRI HINKKA

EPUT är filmen om gigantbandet
inom finländsk rockmusik.

Biljetter och mer info: Finnkinos
biografer och www.finnkino.fi



Paula Koivuniemi uppträder
på Restaurang Puikkari i Kuopio!
Dörrarna öppnas kl. 21 och showen
startar kl. 24. Åldersgräns 18.



Bonus på fast bredbandsanslutning.



Vaccinskydd mot lunginflammation hos Diacor.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Bonus på fast bredbandsanslutning

- Med S-Förmånskortet 50 % förmån på Elisa Saunalahtis nya och snabba bredbandsanslutning (hastighet minst 30 M). Gäller månadsavgifter under de 6 första månaderna. T.ex. 30M-anslutning med S-Förmånskortet 16,45 e/mån (norm. pris 32,90 e/mån). Ingen öppningsavgift, ej tidsbunden avtal. Bonus endast på anslutningens månadsavgift, ej på eventuella andra avgifter.

Kontrollera tillgänglighet till din hemadress: www.elisa.fi/laajakaista
Beställningar och mer info: Elisa-affärer, se närmaste på www.elisa.fi/myymalat
Avgiftsfritt servicenummer 0800 93 93 93 (må-fr kl. 8-20, lö kl. 9-16.30).

S-FÖRMÅN
50%

Skydd mot lunginflammation hos Diacor

- Med S-Förmånskortet en vaccinationsgång mot lunginflammation, inkl. Prevenar 13-vaccinmedel och vaccineringsavgift, 99 e (norm. 111,01 e). Förmånen gäller på Diacors läkarstationer 1.12-28.2. Ej Bonus.

Bokningar och mer info:
Många av våra läkarstationer tar emot kunder som ska vaccineras utan tidsbokning, men det är säkrast att boka tid hos sjukskötaren antingen via vår elektroniska tidsbeställning (www.diacor.fi), välj tjänst: Sjukskötare eller per tfn 09 7750 800.

S-FÖRMÅN
12€

Gratis trafiksynundersökning

- Med S-Förmånskortet för alla 65 år fyllda: gratis (norm. 35 e) trafiksynundersökning hos Silmäasema.

Bokningar: 010 190 200 (msa/lna)
Mer info: www.silmaasema.fi

S-FÖRMÅN
35€

Martta Wendelins nostalgiska väggkalender från Röda Korset

- Med S-Förmånskortet Martta Wendelins väggkalender 13,41 e + exp. avgift (norm. 14,90 e + exp. avgift). Förmånspriset gäller 1-31.12. Genom att inhandla Finlands Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland. Ej Bonus.

Beställningar:
www.rodakorsbutiken.fi, ange förmånskod 4MVEV3N5, 020 701 2211 eller Röda Kors-butiken, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10-16.



S-FÖRMÅN
10%



S-FÖRMÅN
40-51€

Tandblekning hos Oral

- Med S-Förmånskortet avgiftsfri tandblekningskonsultation (norm. 51 e) och laserblekning 299 e (norm. 339 e) på Orals verksamhetsställen. Förmånen gäller fram till 31.12.

Bokningar och mer info: www.oral.fi

Vid tomtarnas bord

**VIRPI
PEKKALA**
Illustratör

Vi brukar fira jul hos våra döttrar och barnbarn i Sverige och där blir vi alltid bjudna på mormors sillsallad och köttbullar. Jag växte upp som enda barnet och har alltid älskat stora bordssällskap. För mig innebär mat framför allt umgänge och samvaro.

Jag njuter av god mat och vacker dukning. Jag har flera serviser, men jag föredrar enfärgade måltidskärler eftersom de framhäver maten.

Jag äter aldrig medan jag tecknar. En kopp kaffe går an, men i allmänhet hinner kaffet kallna när jag koncentrerar mig. Jag använder gärna mat som tema på mina julkort. Mina tomtar som lagar och äter julmat återspeglar matens roll i finländarnas julfirande.

Jag tycker om att testa nya recept. Till all lycka accepterar min man det mesta i matväg. Vi äter tre gånger per dag. Jag lagar relativt stora satser mat och fryser in.

Grönsakerna är min största upptäckt. Vår kost har blivit lättare under årens lopp och i dag äter vi knappt alls så kallat rött kött. Jag har aldrig följt någon speciell diet och jag föredrar måttligt ätande framom hårdbantning. Jag brukar säga att jag är lika liten, rund och fryntlig som mina tomtar.

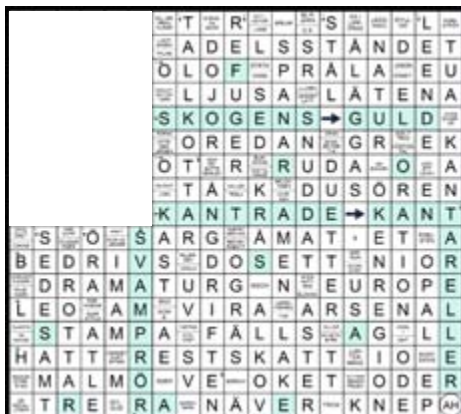


× BILDKRYSS 6 ×



Lösning
5/2016:
FROSSARE

Vinnare 5/2016:
Jakob Öst
(Bennäs).
Redaktionen
gratulerar!



NYCKELORD 6/2016

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

Svara senast 15.12.2016 på blanketten som finns på yhteishyva.fi/samarbete eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 6", PB 88, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 50 euro.



NU DIGITALT KASSAKVITTON



FÅ ELEKTRONISKA KASSAKVITTON I TELEFONEN

Säg farväl till papperskvitton. Ladda ned S-mobil och ta i bruk vår elektroniska kassakvittotjänst. Med den får du kvittot i telefonen genast efter köptransaktionen.



S-KANAVA.FI/KASSAKVITTO