

INREDNINGENS EFFEKTPAR: KOPPAR & KALKFÄRG

# samarbete

ÄGARENS EGEN TIDNING 4 | 2017

yhteishyvä.fi

FINN DIN STIL

ÅTER TILL  
JOBDET I  
BOMBERJACKA

MODESKAPARE STACY IGEL

”Självkänslan  
blir aldrig  
omodern”

DET FÖRSTA EGNA HEMMET

ALLT FÖR  
STUDERANDEN

SPORTGREJER

SÄTT FÄRG PÅ  
TRÄNINGEN FÖR  
NÅGRA TIOR

PROFESSOR JOHANNA MÄKELÄ

”FINLAND  
BEHÖVER  
MATGLÄDJE”

Välkommen  
SKÖNA  
VARDAG

LÄTT MENY FÖR  
HELA VECKAN





Välkommen

# Sund självkänsla bär långt

**S**om tioåring var jag ett blygt barn som av någon orsak ofta grälade med Mika. Jag minns inte längre varför vi var osams eller om vi retade varandra. Men vi rök ihop med besked. När stridens känslor hade lagt sig blev vi såta vänner.

Om ett par veckor sjuder det på skolgårdarna när barnen söker sina platser i gemenskapen. Då är sund självkänsla till stor nytta.

Tidningens omslag pryds av den amerikanska modeskaparen och företagaren **Stacy Igel** vars kollektion *Boy Meets Girl* lanseras hos Prisma i mitten av augusti. Självkänslan är en viktig del av både Stacys och varumärkets historia.

Förmågan i den amerikanska kulturen att berömma och uppmuntra andra verkar komma med modersmjölken. Positivt och uppriktigt bemötande i hemmet ger en god start i livet.

Fastän grunden till god självkänsla läggs i hemmet modifieras och utvecklas den under åren. Utvecklingen påverkas av både omgivningen och oss själva. Jag är

fortfarande blyg, men jag har lärt mig leva med egenskapen.

Sund självkänsla bär långt: Den ger kraft att gå emellan och säga ifrån och den hjälper oss att berömma andra.

Även företag bör ha god självkänsla. Egenskapen gör att företaget både kan och vill ta ställning i olika frågor. Det lättaste är ofta att tiga, men det kan ha tråkiga och oönskade konsekvenser. Allt fler företag inser detsamma som Stacy Igel, nämligen att varumärken med en djupare innebörd tenderar att röna framgång.

Inom andelsrörelsen har man alltid vågat ta ställning. Det gemensamma goda, som har varit vår ledstjärna i mer än hundra års tid, tillförsäkrar oss en trygg framtid.

**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Chefredaktör



*”Jag är fortfarande blyg, men jag har lärt mig leva med egenskapen.”*

Foto Istockphoto

## REDAKTION

### REDAKTION SOK

**Chefredaktör** Veli-Pekka Ääri  
**Publiceringschef**

Anne Sassi-Leivonen

**Redaktionschef** Sanna Suokko  
**Digichef** Anni Vanamo-Sundström

**Mångmediala producenter**

Enna Koivunen och Mari Koski

**Digital producent** Katri Saukkonen  
(familjeledig)

**Matbilagan, innehållschef**

Sanna Autio

**Annonsförsäljning** Maija Owie

### REDAKTION

#### SANOMA LIFESTYLE

**Innehållschef**

Mari Paalosalo-Jussinmäki

**AD** Leena Majaniemi

**Feature- och lifestyleproducent**

Iiris von Knorring

**Matproducent** Tiina Valkonen

**Social media** Susanna Karhapää

### UTGIVARE

Centrallaget för

Handelslagen i Finland (SOK)

### KONTAKTUPPGIFTER SOK

**Redaktion**

förnamn.efternamn@sok.fi

**Växel SOK** 010 768 011

**Postadress**

PB 1, 00088 S-gruppen

**Ägarkundstjänsten** 010 765 858

(0,0888 e/min) betjänar i alla

frågor som gäller ägarkunderna.

**Kontaktuppgifterna för ditt eget handelslag** [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi)

**Adressändringarna**

uppdateras automatiskt via

befolkningsdatasystemet.

### TRYCKERI

Hansaprint

### 113. ÅRGÅNGEN

Samarbete utkommer

sex gånger per år.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 52 991 (LT 2015)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Elvi Rista Styling Ida Jokikunnas Makeup och styling Valerie Star/Caravan Studio



EU Ecolabel: FI/028/004



4 / 2017

# Innehåll

24

Det goda med den annalkande hösten är att man åter får klä upp sig till jobbet.



29

Du vet vad du ska göra när du får lust till kopparfärg.

HELA  
VECKANS  
RECEPT I MAT-  
BILAGAN



Bärpaj är ett av de populäraste recepten på webbplatsen yhteishyvä.fi. Du hittar nu det och tre andra versioner i Mat-bilagan.



## 4 Övernattning på hotell

På arbetsresa i Tammerfors.

## 5 "Jag är van att leva ensam"

Träffa Ahti Laine från Heinola på ABC-kaffe. Han orkar fortfarande le trots sina motgångar.

## 6 Åter i skolbänken

Hur ordnar jag min ekonomi när jag byter ut förvärvslivet mot studier?

## 8 "Drömmar kräver mod"

Stacy Igel från New York har skapat klädesmärket Boy Meets Girl som lanseras hos Prisma.

## 14 Äntligen vardag!

Lösningar som gör livet mellan måndag och fredag till en dans.

## 20 Växthantering är ingen fabriksverksamhet

Jussipekka Markkanen odlar hallon i Lepaa.

## 23 I dag ginar vi

Matnyheter för bråda dagar.

## 24 Beredd på utmaningar

Efter moderskapsledigheten byter Sanna ut sporttrikåerna mot snygga jeans.

## 28 I väg på en minut

Med dessa produkter klarar du morgonbrådskan.

## 29 Snabbrenovering

Kalkfärg och säsongens inredning.

## 30 Hälsosam svettning

Bli motiverad av ny utrustning.

## 32 Glädje vid bordet

Enligt Johanna Mäkelä är njutningen en av matens hälsoeffekter.

## 35 I studielyan

Basutrustningen i skick!

## 36 Hemmet som blev värdelöst

Markku har försökt sälja sitt hus i fem års tid. Läget är problemet.

## 40 Även för tonåringar

Ungdomarna har hittat till Prisma.

## 41 Delikatessen förblir delikatessen

S-gruppen förvärvar Stockmanns Delikatessen-affärer i Finland.

## 42 Dina förmåner

Aktuella förmåner med S-Förmånskortet.

## Återkommande

2 Ledaren

7 Magnus Londen

39 Fråga gärna

39 Tidningens läsare

46 Bildkryss

47 Man är vad man äter



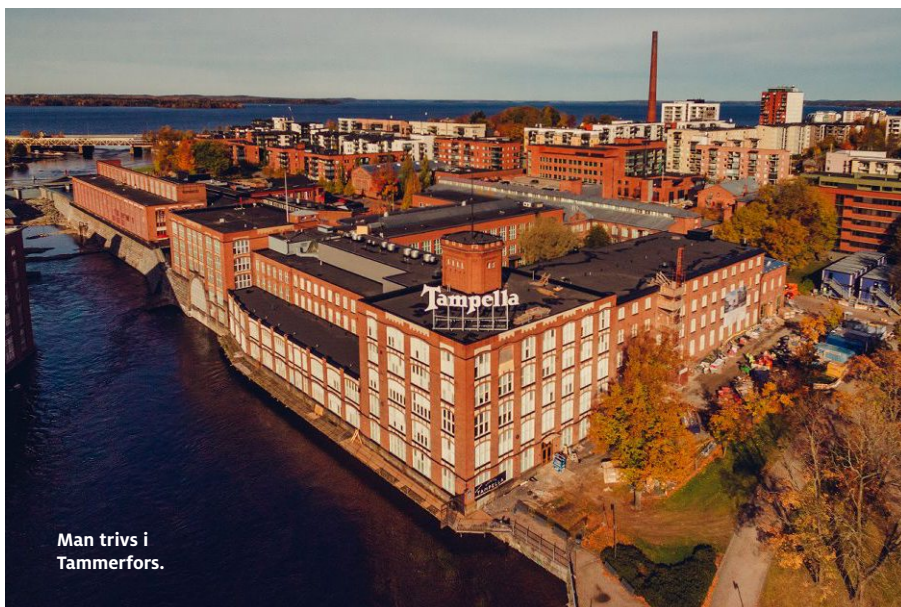


Foto Aki Rask

Man trivs i Tammerfors.

## Tammerfors bästa

**HÄR ÖVERNATTADE JAG**  
Jag sov som en stock på Torni Tamperes toppenmadrass som är gjord av material utvecklat av Nasa. Den elektroniska guiden Mansen maamerkit (Tammerfors landmärken) var till stor nytta.

### HÄR ÅT JAG

Biffen från träkolsgillen på restaurang Grill it! hade perfekt stekningsgrad.

### DETTA KÖPTE JAG

På kvällen försjönk jag i boken Rikospaikka Tampere (Brottsplats Tammerfors) som fanns på rummet. Jag fick köpa boken och kunde fortsätta den spännande läsningen på tåget hem.

# Övernattning på hotell

När man frågar människor på arbetsresa vad de önskar av hotellet är svaret hemtrevnad. I Tammerfors erbjuds också vederkvickande sysselsättning.

När är gymmet och bastun öppna? Får jag en kvällstidning? Dessa hör till de vanligaste frågorna som Solo Sokos Hotel Torni Tamperes servicechef Eveliina Ruuska får av arbetsresenärerna.

”Efter arbetsdagen kommer många till hotellet som sitt hem. Man vill koppla av eller ta ett motionspass”, säger Eveliina.

Eftersom vissa vill jobba på rummet är det viktigt att wi-fi:n fungerar. Det bör vara lätt att hitta en parkeringsplats, rummen bör vara rena och snygga och frukosten bör vara av hög kvali-

tet. Om servicen och nattsömnen motsvarar förväntningarna kommer gästerna tillbaka.

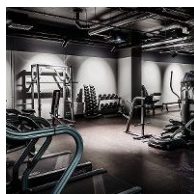
”Både personalen och gästerna uppskattar att hotellet är känt: det är lätt att komma till ett hotell vars seder och utrymmen är bekanta.”

Ibland ber gästerna om fritidstips. De flesta vill uppleva något med Tammerforsprägel.

”Om vädret är vackert brukar jag föreslå en utfärd till Pyynikki-tornet. Medan man avnjuter kaffe och munk kan man beskåda hela staden. På torget Tammelantori kan man prova på den lokala delikatessen svartkorv.”

## 3 x fullträff vid övernattning på Torni

1



### GYMNASTIK I GRYNINGEN

Kl. 7.30 varje sommaronsdag bjuds gästerna på morgongymnastik i Moro Sky Bar på 88 meters höjd. Övriga tider kan man motionerna i gymmet som är planerat av Jutta Gustafsberg.

2



### PING! DITT RUM ÄR KLART

Som S-Card-kund har du tillgång till tjänsten Online Check-in som möjliggör elektronisk in- och utcheckning. Tjänsten meddelar när ditt rum är klart för inflyttning.

3



### LÅNGT IFRÅN ENFORMIGT

Varje våning har sin egen konstnär vars verk pryder rummen och korridorerna. Konstverken är till salu: Varför inte hänga ett alster från Torni på hemväggen?





Varje morgon dricker Ahti Laine kaffe vid sitt stam-bord på Heinola ABC.

TEXT ANNA TOMMOLA FOTO JUSSI HELTTUNEN

## ”Jag är van att leva ensam”

Ahti Laine uppfostrade sina döttrar ensam och bytte huset mot en etta.

”Jag blev änkling år 1985 när min fru Eeva dog i en virusrelaterad hjärninflammation. Efter ett halvt års intensivvård berättade läkarna att hennes hjärnfunktioner hade upphört. Jag gav läkarna tillstånd att koppla loss henne från de livsuppehållande apparaterna. Beslutet gagnade forskningen.

Mina döttrar var sex och nio år gamla, men vi klarade oss. Min nu bortgångna mor levde och vi bodde i ett egna hemshus. När flickorna flyttade hemifrån köpte jag en enrummare i centrala Heinola. Jag påpekade att 40 år av gräsklippning och snöskottning fick räcka.

Båda flickorna studerade vid en handelsskola och har klarat sig utmärkt. Jag är mycket glad att de har jobb och inte behöver be sin pappa om pengar. Min yngre dotter har tre barn.

Jag skaffade mig ingen yrkesutbildning, men jag gick olika kurser. Jag arbetade som tungmontör tills jag gick i pension för sex år sedan.

Jag är van att leva ensam. Jag hittade en flickvän år 1997, men hon har lidit av sviterna efter en stroke under flera år. Hennes kropp fungerar, men hon har förlorat talförmågan. Jag har fått vara frisk. Det enda piller jag äter är en Multi-tabs på morgonen.”

### På kaffe

Ahti Laine, 69,  
Heinola.

#### JAG DRICKER KAFFE

Med mjölk och socker.

#### TILL KAFFET

Ibland en bakelse.

#### PÅ OCH VID BORDET

Dagens tidningar och  
mitt pratsällskap.



#### ABC HEINOLA

Tjänster: Hesburger,  
buffé, mataffär, lekplats  
för barn och bankauto-  
mat.



# Åter i skolbänken

Projektdirektör Sami Ylisaari, 41, blir studieledig efter 17 år i arbetslivet. Han vill veta hur det lönar sig att sköta ekonomin under ledigheten.

**1 Hur skall jag sköta min ekonomi? Mina inkomster minskar med 50 %. Vuxenstudiestödet är cirka 60 % av bruttolönen.**

Det lönar sig att spara inför studieledigheten, men man klarar sig även genom att minska utgifterna. Gör en noggrann utgiftskalkyl under exempelvis ett halvt år före den planerade ledigheten. Hyran eller bodelagsvederlaget måste naturligtvis betalas, men konkurrensutsättning av andra tjänster så som elektricitet och försäkringar kan ge betydande inbesparingar. Det lönar sig också att se över eventuella tidningsprenumerationer och betalkanaler och att minska antalet restaurangbesök.

**2 Hur hanterar jag oförutsedda utgifter så som en**

**bilreparation under studieledigheten?**

En sparbuffert är den bästa lösningen. Om pengarna inte räcker och utgiften är nödvändig lönar det sig att lösa knuten i samråd med banken.

**3 Hur sköter jag mitt bolån under studieledigheten?**

Diskutera låneskötseln med banken i god tid före ledigheten. Temporär amorteringsfrihet och minskade amorteringsbelopp är två alternativ.

**4 Lönar det sig att spara under ledigheten?**

Det lönar sig alltid att spara. Även små månatliga sparbelopp blir en nätt summa med tiden. Det lönar sig inte att låta pengarna ligga på ett konto. S-Bankens S-Sparfonder erbjuder olika sparalternativ.

Sami Ylisaari tänker studera bland annat psykologi vid det öppna universitetet.



TEXT NOORA VALKONEN FOTO MAIJA ASTIKAINEN



På jobb hos dig

S-Bankens expert Antti Eronen ger råd i ekonomiska frågor.

## FARVÄL TILL PLÅNBOKENS KVITTOCIKUS

**PLÅNBOKEN** är så full av gamla kvitton att det känns som att släpa på en papperskorg. Bekant?

Ta i bruk elektroniska kassa-kvitton i S-mobil eller Oma S-kanava. Om du använder S-Förmånskort Visa, på vars chip du kan lagra information om papperslösheten, blir du helt av med papperskvittona. Dina kvitton lagras i det elektroniska kvittoarkivet när du handlar på ställen som erbjuder kvittofria inköp. På begäran får du även ett papperskvitto. De elektroniska kvittona hålls i gott förvar i tjänsterna S-mobil och Oma S-kanava.

Läs mer: S-kanava.fi/kassakvitton.



### SÅ HÄR UPPDATERAR DU DITT S-FÖRMÅN S-KORT VISA

1. För in kortet i S-Förmånskortsterminalens chipläsare på affärens självbetjäningsställe.
2. Tryck på tangenten F1.
3. Du får ett kvitto: Uppgifterna uppdaterade/papperslöst kvitto ok.
4. Kom ihåg att göra uppdateringen när du får ett nytt kort.

Visste du?

50 e

Det genomsnittliga månatliga sparbeloppet i S-Bankens place-ringsfonder.

Källa: S-Banken



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



# Varifrån kommer kraften?

**S**annolikheten är ganska stor att du just nu sitter i det heligaste vi finländare känner till. I sommarstugan.

Det gör i alla fall jag.

Begrunda nu en stund hur allt har förändrats på en enda generation.

Förr: Stearinljus och fotogenlampor. Idag: Elektrisk belysning både inne och ute.

Förr: En batteridriven transistorradio och pappersbok. I dag: Dator och smarttelefon.

Förr: Ringbrunn eller vatten direkt från sjön. I dag: Borrbrunn och/eller varmvatten från kranen.

Lägg sedan till tidigare okända begrepp som eldriven "grundvärme" och att de flesta numera åker ut till stugan med egen bil eller motorbåt.

Allt ovanstående har bidragit till det vi kallar frihet. Men förändringarna innebär ändå att vi behöver elektricitet – i kopiösa mängder.

Tänk då vilken salig tur att våra myndigheter i en stor utredning nu kommit fram till att vindkraften *sannolikt* är ofarlig för människa och djur. Samtidigt satsar vi i Finland stort på det som vi absolut säkert *vet* att är livsfarligt – om något mot oddsen går snett – dvs. kärnkraft.

Fukushima sex år efter katastrofen: Det beräknas ta ytterligare 30–40 år (!) att städa upp efter olyckan, prislappen blir uppskattningsvis 189 miljarder dollar. Tusentals anställda jobbar varje dag med uppstädningen. Radioaktivt

vatten i stora mängder rinner fortsättningsvis ut i Stilla havet. Cirka hundratusen människor är evakuerade.

Men ändå ska vi ha mera av den varan i Finland. Jepp, jag vet, vår berggrund är stabil och Fukushima borde aldrig kunna inträffa här.

Men om våra myndigheter och våra politiska partier har resurser att oroa sig för *ljudet* från vindmöllorna kunde man kanske också komma fram till att strålningsrisken med kärnkraft liksom inte är värd risken?

Tänk om vi, Finlands Samlade Sommarstugeägare rf, skulle kräva (mycket) mera forskning och nytänk som leder till nya energilösningar?

Då skulle vi snart kunna ladda den eldrivna potatisskalaren med kraft från framtiden.

För vi ska vara ärliga: I dag drivs våra ljuva sommarstugor med gårdagens lösningar.

*"Jepp, jag vet, vår berggrund är stabil."*







"Jag hoppas att så många som möjligt får jobba med det de älskar. Moderskapet har gjort mig till en betydligt bättre organisatör och chef", säger modedesignern och företagaren Stacy Igel som skapat varumärket Boy Meets Girl och är mamma till lilla Dylan.





# ”Drömmar kräver mod”

Boy Meets Girl lanseras nu i Finland och varumärkets skapare Stacy Igel säger sig tro på stora drömmar, hårt arbete och på böns kraft. Hon ger ett exempel från levande livet.

**TEXT** SANNA SUOKKO **FOTO** ELVI RISTA **STYLING** IDA JOKIKUNNAS **MAKEUP** CARAVAN STYLIST STUDIO





"Jag behöver inte bevisa min framgång, men utan familjens och vännernas stöd skulle jag inte vara där jag är idag. Till all lycka är ingen av dem inom modebranschen. Kanske de därför uppmuntrar mig utan reservationer."

**T**elefonen ringer precis när modedesigner **Stacy Morgenstern** ska åka iväg till sin studio.

Solen skiner, Manhattans siluett tecknar sig mot den blå himlen som ljussvärd på rad. Kollektionen ska lanseras inom några dagar och Stacy har huvudet fullt av detaljer kring den och allt som måste göras.

Det är Stacys pojkvän **Brian** som ringer. Han ber Stacy slå på tv:n och hållas inomhus. Det är den 11 september 2001 och American Airlines flyg AA11 har precis flugit in i World Trade Centers norra torn.

Stacy slår på tv:n och ser hur det andra flygplanet träffar det södra tornet.

Hon ringer till vänner och familjemedlemmar. En efter en säger sig vara i säkerhet, samtidigt som Manhattan, New York, hela världen stelnar till av chock och misstro.

"Den dagen förändrades mitt liv, liksom många andras i New York", säger Stacy.

"Plötsligt kändes det likgiltigt att lansera min första klädkollektion."

## STÄNDIGT PÅ MODET

Stacy heter idag Igel i efternamn. Hennes kollektion har vuxit till det internationella varumärket **Boy Meets Girl** med säte i hjärtat av Manhattans modekvarter i ett kontorshus på 15 våningen. Väggarna pryds av tidningsurklipp som berättar om Stacys karriär och BMG:s tillväxt. Stacy, 40, arbetar fortfarande som företagets kreativa direktör.

Attacken mot WTC förändrade även varumärket på ett bestående sätt.

"När min kollektion presenterades efter WTC-attackerna visste jag omedelbart vad jag måste göra", säger Stacy.

"Av en slump hade kollektionen detaljer som bestod av färgerna i USA:s flagga, och jag ville donera en del av kollektio-





## *”Självförtroende och mod är alltid på modet.”*

agera modeller medan hon klädde, stylade och skickade ut dem på estraden som hade byggts i vardagsrummet.

”Mina föräldrar uppmuntrade mig att jobba och tjäna egna pengar”, säger Stacy.

”Jag vet inte exakt varifrån min förkärlek för mode har kommit, men företagsamhet har jag lärt mig av mamma. Hon utvecklade ett stöd för korsryggen som till en början förpackades hemma hos familjen. Snart växte företaget ut ur källaren, och efter 25 år sålde mamma sitt företag.”

Kanske även kärleken till mode väcktes av mamman som älskade vintage och **Donna Karans** kläder. När Stacy studerade vid universitetet beslutade hon att bli praktikant hos Donna Karan. Det var mer än 1 500 kilometer och en hel värld från universitetet Madison i Wisconsin till modevärlden i New York men Stacy lät inte det hindra henne. Hon började med att bekanta sig med studerande från New York, och redan följande sommar kom hon att hjälpa Donna Karan i hennes utställningslokal i New York.

”Jag lärde mig hur en kollektion testas på köparna.”

Följande sommar åkte Stacy tillsammans med CNN:s legendariska moderedaktör **Elsa Klensch** till alla tänkbara modeuppvisningar och hörde henne intervjua världsberömda modedesigner.

”Elsa är en energisk kvinna som har inspirerat mig väldigt mycket. Jag lärde mig prata om mode med facktermer och såg i praktiken vad mediesynlighet betydde för ett varumärke.”

Stacy ville lära sig alla sidor av modebranschen innan hon beslutade var hennes fokus skulle ligga. Därför begav hon sig på slutrakan av studierna till London och ordnade sig ett jobb hos **Zandra Rhodes**, favoritdesignern för superkändisar såsom prinsessan **Diana** och **Fredie Mercury**.

”Zandra var tvungen att avsevärt minska på personalen. Jag såg vilka →

”New York inspirerar mig alla dagar. Den här staden har en rytm som aldrig stannar”, säger Stacy.





*”En dag  
insåg jag att  
det inte är  
så bara att  
få barn.”*



## Boy Meets Girl (BMG)

är ett klädmärke för unga kvinnor och kollektionen kommer till försäljning i Prismorna den 16 augusti.

### INTERNATIONELL.

I USA säljs BMG i varuhuset Nordstrom, och kommer snart till försäljning även i Macy's 28 varuhus. I Frankrike säljs varumärket hos Colette.

### AKTIV PÅ SOCIALA MEDIER.

Instagram: @boymeetsgirlusa. Facebook: @Boy-MeetsGirlClothing.

### CHEF SOM BLOGGAR.

Läs bloggen Behind the Seams with Stacy Igel på adressen stacyigel.com.

### WEBBPLATS:

boymeetsgirlusa.com

problem som finns inom modebranschen och att det bakom den glamourösa fasaden finns en massa människor som faktiskt jobbar hårt.”

### LITA PÅ ATT DIN ÖNSKAN SLÅR IN

Efter avlagd examen flyttade Stacy till New York, förstås. Konkurrensen är tuffare i New York än någon annanstans. Den som når framgång i New York, gör det även på annat håll. I New York måste man även jobba hårdare än de flesta klarar av.

”Å andra sidan sätter New York igång kreativiteten på ett väldigt speciellt sätt. Efter en lång arbetsdag är det härligt att dyka ner i metrotunnlarna, höra musiken och se gatudansarna.”

Det var här i New York som Stacy träffade Brian. Han jobbade inom reklambranschen och enligt Stacy, då 22 år, var Brian en sann renässansman.

”Brian var intelligent, kunnig och artig, och annorlunda än alla andra. Jag var i allmänhet den som skötte allting även när jag var på träff med någon, men Brian gick inte med på att ha det så. Han kom efter mig hemifrån och hade tänkt ut allt färdigt. Vi hade en fantastisk träff, och resten är historia”, säger Stacy.

Stacys och Brians förhållande utformade sig såsom brukligt är i New York. Först skapar man en karriär, sedan skaffar man en bostad och bygger upp en förmögenhet. Boendekostnaderna är höga, om adressen har avgörande betydelse. Brian studerade till jurist och grundade en advokatbyrå, medan Stacy koncentrerade sig på BMG:s tillväxt.

”Om jag idag skulle göra något annorlunda så hade jag skaffat barn tidigare”, säger Stacy.

”Jag visste nog att jag en dag vill bli mamma men åren gick obemärkt förbi medan jag byggde upp företagsverksamheten. En dag insåg jag att det kanske inte är så bara att få barn.”

Det finns en önskningsarnas vägg av tunn återvunnen wellpapp på BMG:s kontor. Vem som helst får skriva ner sina önskningar på ett papper, rulla ihop det och lägga in i en liten öppning.

Ingen läser önskningsarna, men Stacy

menar att allas önskningar blir sanna, bara tilltron är stark.

Många av Stacys drömmar finns med på väggen, även den allra största.

”Dylan föddes för tre år sedan efter tuffa fertilitetsbehandlingar. Min böner besvarades.”

### NÄR EN FJÄRIL LANDAR PÅ HANDEN

Stacys arbetsdag sträcker sig inte lika ofta som tidigare långt in på natten. Dylan är på förmiddagen i skolan och på eftermiddagen med barnsköterskan, men kvällen spenderar familjen tillsammans. De spelar sällskapsspel, läser böcker och sjunger. Det är en utmärkt motvikt till det hektiska arbetslivet.

”Efter att jag blev mamma har dagarna blivit mer betydelsefulla och livets mening har utkristalliserats”, säger Stacy.

”BMG är fortfarande jätteviktigt för mig, men Dylan och Brian är det bästa som har hänt mig. Jag vill även stå nära mina föräldrar och min systers familj. Förhoppningsvis blir jag efter min död ihågkommen som en god vän, mor, fru och dotter.”

Dylan var ett år gammal när Stacy och Brian var i Paris för att lansera BMG i Colette, butiken med kultstatus. Staden blev utsatt för terroristattacker, och under den novemberkvällen rådde skräck och fasa i Paris, men av någon anledning var Stacy inte rädd.


”Det gäller att inte ge efter för terroristerna. Följande morgon formade gatucafés barista ett hjärta i mitt kaffe och sade att livet fortsätter. Vi måste hålla ihop och tro på en bättre framtid.”

Stacy litar på att livet inte tar slut efter döden. Judar tror i allmänhet inte på pånyttfödelse, men det gör Stacy. Hon har dessutom bevis.

”Varje år i månadsskiftet juni-juli landar en fjäril på alla våra familjemedlemmars hand. Så har skett i tiotals år ända sedan min mormor dog”, säger Stacy.


”Och på vår andra träff tog Brian mig till en fjärilsutställning utan att veta vad fjärilar betyder för mig. Det finns någon större kraft som styr vår färd, om vi bara tillåter det.” ■



A woman with long brown hair, wearing a light blue off-the-shoulder dress and a tan fedora-style hat, is holding a young child. The child is wearing a grey jacket over a white shirt and a blue hat with a red and white striped band. The child is laughing with their mouth open. The woman is smiling and looking at the child. The background is a blurred green field.

Dylan har ett eget Instagramkonto  
@dylanreidigel, som Stacy sköter. Där  
kan man följa den lilla kkrabatens liv  
och tjsiga kläder.





Frukosten kan  
vara familjens  
gemensamma  
måltid.

**MINDRE  
STRESS,  
MER LIV  
FÖR LIVET**

# Äntligen VARDAG!

Så här sköter du familjens måltider  
från måndag till fredag. När veckan  
är till ända kan du berömma dig  
själv. Det gjorde jag bra!

**SAMMANSTÄLLT AV TIINA VALKONEN, IIRIS VON KNORRING OCH TAINA SALOVAARA**  
**FOTO ELVI RISTA OCH ANNA HUOVINEN ILLUSTRATION JULIA TAVAST**



# Måndag

*"Tillbaka till vardagen på måndag. Allt det som blev ogjort under veckoslutet ska göras nu."*

Merparten av dem som deltog i Samarbetets enkät på Facebook anser att måndag är veckans mest hektiska dag.

## Så löper vardagen smidigt

Barnfamiljernas vardag handlar ofta om att hasta mellan butiken, kontoret och köket. Laura Lintunen, 32, planerar maten enligt ett system.

### 1 ARBETSFÖRDELNING

"Jag skriver inköpslistan och min man åker till butiken på lördagar. Den blir enklare om barnen inte är med."

### 2 LAGA HELA VECKANS MAT PÅ EN GÅNG

"Jag planerar mat för fem dagar och lagar all mat på söndagar. I allmänhet lagar jag en soppa, en såsrätt och en låda. Till vardags behöver jag bara koka potatis och laga en sallad."

### 3 ANVÄND RESTERNA

"En dag i veckan äter vi vegetarisk mat och några dagar en måltid som har tillrethavet av samma ingredienser. Till exempel såsen på köttfärs blir nästa dag en kött- och potatismoslåda."

### 4 FÖRVARA SMART

"Jag skär grönsakerna såsom tomat och gurka i separata burkar så att de inte blir vattniga. Maträtterna för slutet av veckan lägger jag i frysen. Grytätter håller sig fast hela veckan."



Laura Lintunen är en tvåbarnsmamma från Varkaus.

### 5 FRÅGA KOMPISAR

"Jag frågar efter idéer av vänner på Facebook och hurdan mat de brukar laga. Recept för den vegetariska dagen hittar jag på nätet. Barnen får dessutom alltid välja en rätt som i allmänhet är leverlådor."

### 6 SPARA SOMMARENS SMAKER

"Vi dricker smoothie alla morgnar. Därför plockar jag nässlor och 200 liter bär varje sommar. I smoothien lägger jag blåbär, jordgubbar, spenat, havtorn, nässlor, havrekli och turkisk yoghurt. Det är behändigt med smoothie på morgnarna, andra morgnål smakar inte alltid för barnen. Banan ger en fin sötma, och barnen märker inte ens att jag har blandat i spenat."

Foto Gorilla



Text Noora Valkonen

## Bara skaka om och mellan-målet är klart

Energismoothien är en färggrann vitaminbomb som passar bra att ta med och dricka i bilen om det är bråttom någon morgon. Ta en burk med lock och häll i 1 dl havtorn-apelsinsoppa, 1/2 dl mangopuré och 1 1/2 dl naturlig yoghurt. Smaksätt med honung eller vaniljsocker. Skaka burken för att blanda ihop ingredienserna.

### BEHÄNDIGT PÅ VÄGEN TILL TRÄNINGSPASSET

Ät mellanmål i bilen. Ta en förvaringslåda med fack och lägg i sådant som inte smular såsom brödstor i bitar, morotspinnar, vindruvor, jordnötstänger i bitar. Kom ihåg våtservetterna!







Undvik matsvinn och använd gårdagens broilerbullar och potatis till dagens pyttipanna i texmexstil. Recepten finns i Mat-bilagan.

# Tisdag

*”Spenatplättar, leverlåda, fiskpinnar, wokgrönsaker, pommes frites, kött- och potatismoslåda.”*

De som deltog i Samarbetets enkät på Facebook köper färdigmat när det finns ont om tid, när de är trötta eller skafferiet är tomt.



**62 %**

av färdigmaten

**59 %**

av mjölken

**57 %**

av köttfärsen

Uppgifterna bygger på den genomsnittligaveckoförsäljningen i S-gruppens butiker.

## Vitaminer i färdiga portioner

Undvik hungerilskan och laga färdigt enkla mellanmål för skolbarn eller hårt arbetande vuxna. Blanda en dipsås av gräddfil eller färskost och färdig salsasås på botten av glaset. Fyll glaset med grönsakspinnar, täck över med plastfolie och ställ i kylskåpet.



*På jobb hos dig*

Sortimentschef Heidi Salmi vid S-gruppens detaljhandel ger tips som underlättar vardagen.

## 3 x god färdigmat



**KOKKIKARTANO  
LAXFRESTELSE**

Behändig till vardags! Värm laxfrestelsen i ugnen för hela gängen eller portionsvis i mikrovågsugn. Frestelsen innehåller rikligt med lax.



**KRUUNU HERKKU  
SPENATPLÄTTAR**

Spenatplättar är barnens ständiga favoriträtt. Köp färdiga plättar, de blir räddningen i vardagen. Det här är ekologiska plättar.



**KOTIMAISTA  
RISGRYNSGRÖT**

Barn gillar risgrynsgröt, men tillagningstiden är lång. Ett bra alternativ är den inhemska färdiga gröten som är lätt att värma i mikrovågsugn.

Produkterna finns i Prisma, större S-marketer. Frestelsen och gröten även i större Sale- och Alepabutiker.



### MJÖL OCH BRÖD

vetemjöl  
potatismjöl  
skorpsmulor  
kakaopulver  
torrjäst  
knäckebröd  
surskorpor  
smörgåskex  
tortillabröd

### BÖNOR & LINSER

soja- och bondbönsfärs  
torkade linser

Näkkileipä

### FLINGOR, GRYN OCH NÖTTER

grötgryn  
quinoa  
couscous  
nötter och  
mandlar

Spaghetti

### PASTA OCH RIS

makaroni  
spagetti  
lasagneskivor  
grötris  
risottoris  
ris som tillbehör

## Onsdag Ordning och reda i skafferiet

Skriv de här livsmedlen på  
inköpslistan, reservera tid att ordna  
upp samt emellanåt titta in i  
torrskafferiet för att undvika  
paniklägen i vardagen.

SINAPPI

Tomaatti-  
sose

Tips

Snabblagade  
pastarätter på  
nästa sida.

### KONSERVER

tomatkonserver  
(krossade, puré, sås)  
pestosås  
ärtsoppa  
bönor  
majs  
tonfisk  
oliver  
ananas  
kokosmjölk

### VINÄGER, OLJOR OCH PURÉER

rams- och olivolja  
vinäger och balsamico  
chilisås  
senap  
ketchup  
sojasås  
buljongtärningar

HÄRKÄPAPURUHE

Vin  
etik

tekseja

### BAKVERK OCH SÖTSAKER

socker  
fruktpuréer  
jordnötssmör  
mörk choklad  
torkade frukter  
UTH-mjolk och  
vispgrädd  
sylt  
kex

→

Hilloa





# Torsdag

*”Då är veckan närapå slut.”*

Många av dem som deltog i Samarbetets enkät på Facebook ansåg att vardagen är som bäst i slutet av veckan.

## DEKORERA MED KRYSANTEMER

I slutet av veckan köps flest snittblommor. Krysantemer, som är månadens snittblomma i augusti, är vackra att lägga i vasen. Det är även lätt att binda dem till en fin sensommarkrans. Se anvisningar för kransen: yhteishyvä.fi.

## En simpel pasta räddar vardagen

Här är några snabblagade läckerheter.  
Koka pasta, stek ingredienserna och blanda.



Körsbärstomater



Pepperonikorv



Riven ost

**Pasta med smak av pizza:** Häll olja i pannan och stek snabbt halverade körsbärstomater och pepperoni. Blanda i kokt spaghetti, riven ost och oregano.



Spenat



Broccoli



Grön pestosås

**God och grön snabbpasta:** Häll olja i pannan och stek spenat och broccoli. Blanda i kokt pasta, grön pesto och pumpafrön.



Champinjon



Lök



Rökt renkött färskost

**Skogsmannens pasta:** Häll olja i pannan, stek skivade champinjoner och lök. Tillsätt färskosten med smak av rökt renkött och blanda i kokt pasta. Smaksätt med svartpeppar och gräslök.

## Hur ska vi göra?

Martta Inkeri Liinaharja ger råd om hur man löser barnfamiljernas måltidsproblem.

### Hur lyckas jag samla familjen runt samma bord?

Planera in en gemensam måltid alla dagar. Till vardags kan det vara frukost eller kvällsmål.

### En gillar inte grönsaker, en annan är vegan. Hur lagar jag mat som passar alla?

Växtproteiner såsom linser och bondebönsfärs berikar allas kost. Av en sås, såsom tomatås, kan man tillreda olika maträtter genom att byta ut proteinkällan. Ersätt mjölkprodukterna med veganska alternativ.

### Jag får inte tonåringen till frukostbordet.

Det lönar sig inte att tvinga. Fråga vad tonåringen vill äta, och laga hellre tillsammans en matsäck att ta med.

### Hur får jag barnet att äta annat än potatis?

Låt barnet välja råvara i butiken. Det kan väcka intresse för att smaka på något nytt.

### Hur planerar jag behändigast hela veckans måltider?

Plocka några favoriter från skolans matsedel och tillred resten av veckan egna rätter. Gå en dag i veckan till butiken eller beställ hem råvarorna. Gör en stor sats på en gång.

Text Noora Valkonen

Foto Istockphoto



Inkeri Liinaharja är hushållsexpert vid Uudenmaan Martat.



1

### EN FRÄSCHT SÖT MARGARITA

Blanda en finländsk version av drinken Margarita: Mosa 1 dl jordgubbar och 1/2 dl svarta vinbär. Smaksätt med limesaft, mynta och lite socker. Fyll upp med mineralvatten. Gör glasen dekorativa med sockrade kanter.

### RÅRÖRD SYLT MED CHIAFRÖN

Väldigt enkel råörd sylt som får tjockare konsistens med chiafrön. Krossa en liter bär till sylten. Tillägg tre matskedar chiafrön, och använd socker eller honung för sötna. Ställ i kylskåpet för att få tjockare konsistens och ät upp den inom några dagar.

2

# Fredag

## 5 x gott av bär

Använd genvägar och enkla lösningar för att trola fram ljuvliga desserter av bär och söta tillbehör när veckan är till ända.

3

### BLUFFARENS NOUGATSÅS

Den här nougatsåsen kan alla laga! Blanda en burk smetana med lika mycket farinsocker. Låt stå och dra några timmar i kylskåpet, blanda och njut. Om det behövs kan den spädas ut med lite grädde.

4

### LATMASKENS CHURROS

Churros för lata dagar gör du så här. Rosta vetetoast och pensla med smält smör. Skär i tre delar och vänd i en blandning av kanel och socker. Servera med den råörda sylten och vispgrädde.

### KAKA AV PAKETGLASS

Gör säsongens enklaste glasstårta av ett paket glass. Skär en liter vaniljglass i två delar. Lägg bär på den undre halvan och ovanpå mycket bär, nougatsås och kexsmulor.

5





Jussipekka Markkanen berättar att företagets namn bär inspiration från Tintin-böckerna som han ofta läste som barn. Tyrvännön Marja ja Vihannes är en travesti på namnet Sanzot'n liha ja leikkele.

TEXT MERJA LAKSOLA FOTO ANSSI VUOHELAINEN

# *Växthantering är ingen fabriks- verksamhet*

Hallonodlare Jussipekka Markkanens jobb handlar om fortlöpande problemlösning, men han undviker stress.

”Mina tidigaste barndomsminnen är från jordgubbsåkern. I Jorois odlade vi sommarblommor i själv-tillverkade växthus. Blommorna och jordgubbarna odlades för försäljning. Verksamheten gjorde så stort intryck på mig att jag valde att studera trädgårdsodling. Jag inledde mina studier vid trädgårdsskolan i Muuruvesi och fortsatte sedan vid trädgårdsinstitutet i Lepaa. Efter att jag avlagt hortonomexamen år 1990 jobbade jag nästan tio år som anställd.

År 1995 köpte min fru och jag mina dåvarande svärföräldrars gård i Lepaa. Vid sidan om våra förvärvsarbeten odlade vi både det ena och det andra: åkerbär, vitlök, knippelök, zucchini, sockermajs, vattenmelon och squash. Jordgubbarna har funnits med från början, men hallonen introducerades för cirka fem år sedan.





Den årliga skörden  
är cirka 50 000 kg.  
Dagsskörden uppgår  
till ungefär 1 500 kg.

## *”När jag lägger huvudet på kudden somnar jag i allmänhet på fem sekunder.”*

År 2000 blev jag trädgårdsföretagare på heltid. Om det finns en företagaren har jag nog en sådan. Det här är en livsstil.

Jag byggde de första odlingstunnlarna för fyra år sedan. Vi var oförberedda när rotsjukdomarna slog till. De svarta stic-korna i odlingstunnlarna var en både bedräglig och nedslående syn.

**I DAG SPRANG BEVATTNINGSRÖRET** läck. Eftersom systemen omfattar många komponenter som slits är det alltid något som är trasigt. Jobbet handlar om fortlöpande problemlösning. Det gäller att lösa problemen och att acceptera att arbete med levande växter inte kan jämföras med väloljade fabriksprocesser. Odling är ingen löpande band-verksamhet.

När jag blev företagare slutade jag stressa eftersom stress inte hjälper. Jag gör så gott jag kan och om det inte räcker ber jag om handräckning i god tid. När jag lägger huvudet på kudden somnar jag i

→



**Sommarplockare**  
Roberts Jurcenko  
plockar de känsliga bären i rivor.

Eftersom låg plockningstemperatur främjar bärens hållbarhet inleds plockningen mellan klockan fyra och sex på morgonen.







I dag har hallonodlingen två hektar odlingstunnlar. Nya tunnlar anläggs i höst. Santa Spodinuka är sommarplockare.

## ”Jag använder hallon i sallader och på spenatplättar.”

allmänhet på fem sekunder.

Löss, kvalster och mögel hör till odlarens gissel. Vi bekämpar växtsjukdomarna biologiskt: Bladlusstekeln äter löss och rovkvalstret kalasar på spinnkvalster. Svampsjukdomar i rotsystemet bekämpas med konkurrerande svampar som tillförs med bevattningsvattnet. De pollinerande bina bär på ett ämne som tar kål på gråmögel. Medlet fastnar i binas hårbeklädnad från en behållare vid kuppans öppning.

Hallonplantornas känsliga rotsystem, som är en riskfaktor, måste vara i skick. Skörden är till 70 procent beroende på det förarbete som görs i Holland året innan, vilket innebär att vi endast kontrollerar 30 procent av utfallet. Rätt tajmad och periodiserad gödsling och bevattning är a och o. Vi lever efter väderprognosen.

**NÄR ALLT GÅR SOM SIG BÖR** och växterna mår bra är det fest. Jag jobbar inte ensam, utan får hjälp av duktiga medarbetare. Till de viktigaste hör sommarens plockare och **Matti Salojärvi** som har studerat i Lepaa.

Det gäller att sträva framåt. Vi anslöt oss nyligen till ett nytt IP-certifierings-system. Systemet ger oss en del registreringsarbete, men huvudsaken är att allt är i skick.

Lejonparten av våra hallon går till S-gruppens affärer, vilket utgör basen för vår verksamhet. Vi började sälja bär till hela S-gruppen år 2011, men handelslaget Hämeenmaa var vår kund redan förra millenniet.

**SOMRARNÄR** ÄR FYLDA AV arbete, men under vintern kan jag ta semester. I fjol reste min son och jag med buss till Sankt Petersburg, varifrån vi fortsatte till Vladivostok med flyg. Under hemresan, som skedde med tåg, gjorde vi uppehåll för att se KHL:s hockeymatcher.

Någon gång under vintern tar jag en längre paus för att komma ut i skidspåret 5–6 gånger i veckan. Under skidturerna löser jag många problem. Sommartid medger jobbet ingen motionsverksamhet.

Jag lyssnar mycket på musik. Under vintern besöker jag ofta konserter, men på sommaren blir konsertbesöken få. Förra vintern lyssnade jag till Yari ja Se Tuntematon Numero i Riihimäki, Helsingfors och Tammerfors.

Jag eftersträvar holistiskt välmående. Min kost är vegetarisk betonad och utformad så att jag mår bra. Den som vill veta vad som sker i kroppen kan läsa Biohackerin käsikirja (ung. Biohackarens handbok). Boken följde med på resan till Vladivostok.

Jag äter naturligtvis mycket hallon. Bären är bäst som nyplockade. Jag använder hallon som ingrediens i bland annat sallad, smoothies och spenatplättar. Förra veckoslutet lagade jag mycket söta hallon-marshmallows trots att jag i allmänhet undviker socker. Ibland unnar jag mig något sött.”



## Tyrvännön Marja ja Vihannes

Jussipekka Markkanen odlar hallon i Lepaa.

**PLANTORNA GROR** i Holland därifrån de beställs ett drygt år före utplanteringen. Under det första året skjuter plantorna skott och bildar rot. Den första skörden kan bärgas när plantorna är två år gamla.

**DE UPP TILL TVÅ METER** höga, stickliknande skotten transporteras till Finland under perioden mars–maj. Skotten planteras omgående ut i odlingstunnlar.

**I MAJ–AUGUSTI** skjuter plantorna blombarande sidoskott. De nektarrika blommorna lockar pollinerande humlor och bin.

**HALLONEN MOGNAR** under perioden juni–september. Under den intensivaste skördetiden sjuder odlingstunnlarna av liv när över 30 plockare plockar bär i rivor. Hallonen plockas, vägs och levereras till affärerna dagligen, vilket innebär att bären i butikshyllan alltid är färska.



## EN PÅSE NYHETER

Innehållschef Sanna Autio presenterar läckra nyheter.



### FÄRSKGRÖT TILL FRUKOST

Valios Luomu hedelmä-vilja är en yoghurt-färskröt gjord på inhemsk mjölk och spannmål. Behändig sked medföljer.



”När brådskan är framme är det ok att ta en genväg med maten. Varför inte äta en vegetarisk burgare till middag? Lägg en färdig vegebiff mellan bröden och ersätt salladen med jordgubbar eller frisk mynta. Krossad salladsost i gräddfil sätter piff på anrättningen.”



### KÖTTBULLAR TILL LUNCH

Slå hett vatten i 5 Minute Meal Mashed Potatoes Meatballs -bägaren och låt rätten dra fem minuter. Avnjut med färska vegetabilier.



### SNABBDSSERT

Frys ner Arlas yoghurt Ihana Pink Lemonade till glass. Den grekiska yoghurten är smaksatt med papaya och lime. Låt yoghurten stå i frysen och avnjut den som frisk dessert.



### EFTERMIDDAGSKAFFET

Kaffet Presidentti Special Blend tillverkas av kaffebönor från Indonesien. Det fruktiga kaffet är ljusrostat. Fazers rulltårta Mansikkapaikka räcker till tio personer.

## I dag ginar vi

### SNABBURGARE TILL MIDDAG

Pågens Brioche Gourmet-hamburgerbröd är bakat på surdeg. Lägg Apetits vegetariska biff mellan bröden. Den fiberrika veganska biffen, som är tillverkad av ärtprotein, påminner om en köttfärsbiff. Stek biffen som fryst eller halvtinad i panna. Rainbows salladsost av fetaosttyp ger en god sås tillsammans med gräddfil.



### TV-GODIS

Förpackningen TV Mix Kirpeä innehåller sötsaker av fyra surhetsgrader. Grimasrisken går att kolla på förpackningens syrlighetsskala.



### MELLANMÅLS-SMOOTHIE

Rainbows laktos-fria veganska mandeldryck innehåller tillsatt B-vitamin och kalcium. Mixa drycken med bär till en smoothie.

### SVALKA I VÄRMEN

Upcider garden berries är en torr och lätt vin- och krusbärscider.



### BASTUÖL

Heineken 0,0 % är ett friskt och strukturerat alkoholfritt helmalts-lageröl. Olvi juhlaolut är en rödbrun opastö-riserad och filtrerad helmaltslager av münchenertyp.





## HÖSTENS VIKTIGASTE FÄRG

Sannas look påminner om en skolflicka i grå pressbyxor och en kofta att klä ovanpå skjortblusen. Helheten förändras totalt om en smal scarf viras runt skjortblusen. Scarfen knyts till rosett eller knut och ändarna hänger rakt ned. Vinrött är garderobens viktigaste färg i höst. Skjortblus 49,95 e, Esprit. Kashmirjumper 99 e, Aventura (i butikerna i oktober). Scarf 95 e, Filippa K. Byxor 39,95 e, YAS. Skor 59,99 e, Esprit.

TEXT LEENA LUKKARI OCH MIRKKA SIUSLUOTO  
STYLING MIRKKA SIUSLUOTO FOTO VUOKKO SALO  
MAKEUP AINO-SOFIA KOJONEN  
PLAGG SOKOS HELSINKI

# BEREDD PÅ UTMANINGAR

Systemexpert Sanna Kuusinen, 37, ser fram emot att återgå till jobbet. Sporttrikåerna byts ut mot snygga byxor.





Sanna ville ha tips om hur göra en snabb make-up och frisera ett tunt hår. Makeupartisten Aino-Sofia Kojonen rekommenderar att välja en bra foundation och läppstift i en klar färg. Ge håret volym med papiljotter eller tvinna hårslingor och rulla till små knorrar till natten.

**D**et känns skönt att återgå till vardagen.”  
I oktober återgår tvåbarnsmamman **Sanna Kuusinen** till sitt jobb efter ett års moderskapsledighet. Eftersom hon arbetar med internationella IT-projekt känner hon inte för att förlänga sin ledighet.

Nu gäller det för Sanna att byta ut sporttrikåerna och mysbyxorna mot trovärdig klädsel.

”Som mor har jag fäst större uppmärksamhet vid barnens kläder än vid mina egna”, säger Sanna leende.

I hennes jobb ingår arbetsresor. Hon befinner sig på resande fot tio veckor per år, en till två veckor åt gången. Resorna gör att hon är mycket borta hemifrån och därför undviker hon övertidsarbete. Arrangemanget kräver både planering och effektivitet.

**UNDER MODERSKAPSLEDIGHETEN** har Sanna gjort utfärder i näromgivningen tillsammans med barnen. I närheten av familjens hem finns ett motionsspår som löper längs järnvägen. Sanna och barnen styr ofta kosan mot järnvägen för att beskåda tågen. Fyraårige **Niklas** färdas på sparkcykel och lille **Mikael** beundrar världen från sin vagn. När timmertågen passerar åskådarna vinkar lokförarna och drar i tågvisslan.

Sanna har uppskattat utfärderna mycket efter att Mikael kom till världen. Vid sidan om motionsspåret finns gymnastikredskap som hon kan utnyttja. Det är bara att parkera barnvagnen och hänga sig åt välgörande rörelser!



**SANNA HAR GÅTT MED I** organisationen Mothers in Business, vars syfte är att sammanföra utbildade, hemmavarande mödrar som inte vill förlora kontakten med affärslivet. Den arrangerar evenemang med inbjudna föreläsare, företagsbesök och Facebook-diskussioner.

”Jag anslöt mig nog till organisationen för att förbereda mig för återgången till jobbet.”

Sanna återvänder till trevliga arbetskamrater och ett jobb som hon gillar. Garderober utgör ett visst stressmoment.

”Det känns fint att få garderobstips av en expert.”

## LEDIG STIL I STUPRÖRSJEANS

Välj ett par svarta eller mörkblå jeans till kontoret. Jeans med hög midja gör att benen ser längre ut. En lång, löst sittande kavaj och mönstrad blus passar bra ihop med stuprörsjeans. Bärbar dator och gymkläder får plats i den stora väskan som påminner om en kasse. Blus 149 e, PBO. Jeans 100 e, Levi's. Jacka 299 e, Tiger of Sweden. Väska 89,99 e, Pieces.







## BOMBER-JACKA I STÄLLET FÖR KAVAJ

En lätt bomberjacka är ett ledigare alternativ än kavaj. Kort bomberjacka i tunn kvalitet passar bra till både byxor och kjol. Kjölens linning ska ligga vid naveln för att framhäva den smalaste delen av kroppen. Kashmirpolo 159 e, Gerry Weber (i butikerna i november). Bomberjacka 69,99 e, Esprit. Kjöl 69,99 e, YAS. Stövletter 120 e, Vagabond.

## GRÅTT ÄR HÖSTENS NYA SVARTA

Grått fungerar alltid.

Storlekar 34–44. Med S-Förmånskortet under vecka 32 för 26,95 e (norm. 35,99 e), Esprit.



En vinröd läderjacka är höstens bästa inköp. Storlekar 34–42, även svart. Med S-Förmånskortet under vecka 32 för 129,95 e (norm. 199,99 e). Object.

En bärbar dator får plats i axelväskan. Med S-Förmånskortet 129 e under vecka 31 (norm. 169 e), Tommy Hilfiger.



En mönstrad blus passar till en annars avskalad stil. Storlekar 34–46. 59,99 e, s.Oliver Black Label.



Kavajens levande ytstruktur ger variation till den svarta helheten. Storlekar 36–48. Med S-Förmånskortet under vecka 32 för 129 e (norm. 179 e), Gerry Weber Collection.



Orka hela dagen i promenadskor. Storlekar 36–41. 99,99 e, Bianco.

En bh utan spets syns inte under en tunn blus. T-shirtbehån Anna. Storlekar B–E 75–90. Med S-Förmånskortet under vecka 34 för 19,95 e (norm. 24,95 e) och Anna-trosor, storlekar S–XL, med S-Förmånskortet under vecka 34 för 7,95 e (norm. 9,95 e), Actuelle.



## VIT BLUS MED RYSCH

Den skojigare versionen av en vit blus har rysch eller utsvängda trumpetärmar. Byxor med breda byxben får göra blusen sällskap. Stick in blusen i byxorna för att framhäva midjan. Pumps med klack passar bra med breda byxben. Blus med rysch 79,99 e, Garcia Jeans (i butikerna i oktober). Jeans 190 e, Filippa K. Skor 249 e, Tiger of Sweden. Armband 33 e, Snö of Sweden.



Enskilda produkter på sidan från Sokos.



## TRENDIGT MED MÖNSTER

En klänning med mönster kan vara ett fräscht alternativ till kjol och kavaj. Klänningar som passar på kontoret kan även ha starka mönster bara grundfärgen är diskret. Klänningen ska nu vara vadlång. Om mönstret är kraftigt kan du dämpa helheten med en traditionell kavaj som framhäver klänningen på ett elegant sätt. Klänning 49,99 e, Object. Kavaj 299 e, Tiger of Sweden. Väska 39,99 e, Esprit.



## KÄNN DIG VÄKLÄDD I HÖST

- 1 Mönstrad blus**  
Höstens viktigaste färger är vinrött och olivgrönt.
- 2 Sidenblus**  
Lägg rött på läpparna och byt till klackskor så är du redo att gå direkt från palavern till afterwork!
- 3 Kavaj**  
Se till passform, material och kvalitet. Välj en tidlös modell i ylle eller ylleblandning.
- 4 Raka, snygga byxor**  
Välj en klassiskt rak byxmodell eller mer trendiga breda byxben. Kombiner med en sidentopp.
- 5 Pennkjol**  
Även en kort A-linjeformad kjol är ett aktuellt val.
- 6 Tennisskor**  
Svarta eller vita citytennisskor passar även på kontoret.

Text: Susanna Karhapää



May Ahmed är klädkonsult vid Sokos Kaari och ger stiltips om en bra jobbstil.

**KLÄNNING + KAVAJ  
= ALTERNATIV TILL  
KJOL OCH KAVAJ**



DEN RÄTTA FÖR DIG

TEXT ENNA KOIVUNEN  
FOTO ANNA HUOVINEN

# I väg på en minut

Med dessa produkter klarar du morgonbrådskan.



1

## ORDNING PÅ MORGONKALUFSEN

Redken One United All-in-one Multi-Benefit-vårdsprayen motverkar burr och elektrisk laddning, reparerar hårstrån, skyddar hårfärgen, gör håret mjukt och ger kalufsen näring, glans och värmeskydd. 24,90 e.

2

## ENPALETTSTAKTIK

Rimmel Face Sculpting Palette by Kate innehåller rouge, solpuder och färg som ger huden liv och lyster. Lämpar sig även för ögonlocken. Fr. 10,50 e.

3

## FARVÄL GLANSIGA HY

Zuili Organic Pressed Powder Foundation -pudret döljer rynkor och ger hyn en mjukt matt framtoning. Det lättapplicerade pudret ger en smink-

6

7

botten som är lätt att korrigera under dagen med den medföljande vippan. 39,90 e.

4

## KLAR BLICK

Lumene Nordic Chic-kajalpenans ljusrosa ton gör blicken klar om färgen läggs i den inre ögonvrån. Kajalpennan lämpar sig även som läppsmink. Fr. 8,85 e.

5

## OMEDELBAR ABSORPTION

Lumenes fuktgivande dagkräm Klassikko lämpar sig utmärkt för vardagsmorgnar eftersom den absorberas snabbt och ger huden behövlig fukt. Lämpar sig för alla hudtyper. Fr. 4,95 e.

6

## ALLROUNDKRÄM

Clinique Moisture Surge Extended Thirst Relief-fuktkrämen kan användas under eller på make-upen och utblandad i makeupkrämen. Ett tjockt lager kräm fungerar som ansiktsmask. Lämpar sig även för håret och nagelbanden. 36 e.

7

## SNABB RENGÖRING

ansiktsvattnet avlägsnar smink, ger ansiktet fukt och rengör hyn. Använd en bomullsrandell. Avsköljning behövs ej. Fr. 6,95 e.

Produkterna finns hos Sokos, Emotion och på Sokos.fi. Ansiktsvattnet, paletten och kajalpennan finns även hos Prisma och S-market. Lumenes dagkräm kan också köpas hos Sale och Alepa. Urvalet varierar enligt affär.



## KOMPLETT SET

### GE GAMMAL YTA NYTT LIV

Kontaktplasten ger gamla ytor helt ny framtoning. Olika mönster. 2 m/rulle, bredd 45 cm. 9,95 e, DC-FIX.



### VARDE LJUS

Den kopparfärgade lampan Timangi piggar upp i höstmörkret. E27, max 60 W. Lampa medföljer ej. 34,95 e, Eglo.



### STRYK FÄRG PÅ YTAN

Möbelfärgen Chalky Finish ger gamla möbler en vacker matt yta. Olika nyanser. Nyansen på bilden heter Dusky Pink. Fr. 7,90 e, Rust-Oleum.



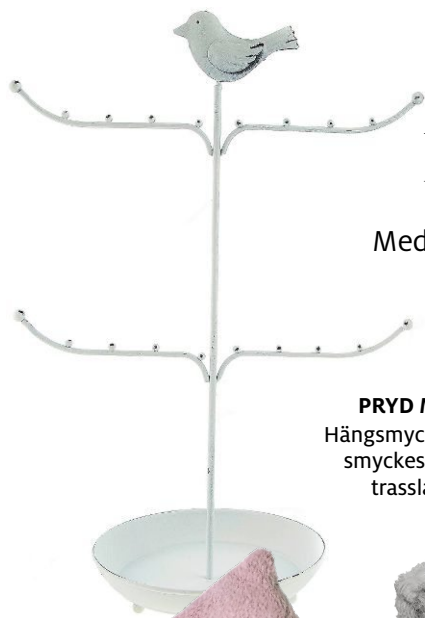
TEXT ENNA KOIVUNEN

# Snabb-renovering

Med trendig kalkfärg och några nya föremål gör du underverk på ett ögonblick.

### PRYD MED SMYCKEN

Hängsmycken som hänger på smyckesställningen Lintu trasslar inte. 8,50 e.



### SKAFFA EN NY PLÄD

Ingen kan motstå att svepa in sig i den mjuka pläden Rose. 130 x 170 cm. 19,90 e.



### PIGGA UPP MED BLOMMOR

Den vita keramikvasen lämpar sig för säsongens vackraste blommor. Två modeller. 6,90 e, House.



### BYT UT SOFFKUDDARNA

Prydnadskudden Sherpa är härligt mjuk och rufsigt. 50 x 50 cm. Olika färger. 12,50 e, Mistral.



### GÖM PRYLARNA

Tygkorgen Valley är behändig och lätt att flytta. Mått 38 x 25 cm. 12,95 e.



### TÄND ETT LJUS

Lyktan lyser upp höstkvällen. Kan användas inomhus, på balkongen och på terrassen. 32 cm. 7,95 e.

Varorna finns hos Prisma. Lyktan och lampan säljs även hos Kodin Terra. DC-FIX finns endast hos Kodin Terra. Färgen säljs i de större Prisma- och Kodin Terra-affärerna. Urvalet varierar enligt affär.



#### KASTET I ORDNING

Kom ihåg att stretcha efter basketmatchen! Kaunisto-basketskjorta, storlekar XS-XXXL. 14,95 e, Starter. Koponen-basketshorts, storlekar XS-XXXL. 14,95 e, Starter. Basketboll, storlekar 5-7. 8,99 e. Striker. Stretchinggummi-band 7,99 e, House.

TEXT ENNA KOIVUNEN FOTO ANNA HUOVINEN

# Hälsosam svettning

Alla grenar är trevligare när stilen och utrustningen är i skick.



#### I MÅL MED STIL

Terrängmönstret ger innebandyplanen liv. Conceal-träningsskjorta, storlekar S-XXXL. 14,95 e, Starter. Centaur-träningssshorts, storlekar S-XXXL. 14,95 e, Starter. Orc 25 Oval -innebandyklubba, 103 cm. 49,95 e. Fatpipe. Dryckesflaska, 0,75 l. 2,99 e, Starter.

#### SVETTIGA SPEL

Svettbandet lindrar i spelets hetta. Träningsskjorta, storlekar S-XXXL. 9,95 e, Cheetah. Träningssshorts, storlekar S-XXXL. 9,95 e, Cheetah. Lash 27 Raw -innebandyklubba, 101 cm. 29,95 e. Fatpipe. Pannband 5,99 e, Starter. Kort armsvettband 4,99 e, Starter.



### EFFEKTIV MUSKELÅTERHÄMTNING

Ta hand om och sköt dina muskler med en roller efter träningen. Foamroller, 14 x 32,5 cm. 13,95 e, House. Kort arm-svettband, 4,99 e, Starter. Loose Cha Cha -träningstopp, storlekar XS-XXL. 14,95 e, Danskin. Jive-träningstrikåer, storlekar XS-XXL. 29,95 e, Danskin.

### MJUKT I ASANA

Lätt yoga och pilates tarvar lösa och varma plagg. Marinba-huv-tröja, storlekar XS-XXXL. 25,90 e, Danskin. Zapin-haremsbyxor, storlekar XS-XXXL. 22,90 e, Danskin. Yogamatta, 173 x 30 cm. 7,99 e, Active.

Produkterna finns hos Prisma. Urvalet varierar enligt affär. Foamrollern och gummibandet säljs från och med vecka 32.

### SKALA AV DIG I VÄRMEN

Skiktkläder lämpar sig för gymnastik och dans. Gymnastik-ringar i trä, 34,95 e, House. Vid träningsskjorta, storlekar XS-4XL. 14,95 e, Danskin. Jive-träningstrikåer, storlekar XS-XXL. 29,95 e, Danskin. Adagio-uppvärmningsjacka, storlekar XS-XXL. 34,95 e, Danskin. Dryckesflaska, 0,75 l. 2,99 e, Starter.





Professorn i matkul-  
tur Johanna Mäkelä  
är intresserad av  
maten i landskapen.



I denna spalt träffar vi människor som har intressanta tankar om mat.

# Glädje vid bordet

I framtiden kommer vi att tala mer om den glädje och det välbefinnande som maten och de gemensamma måltiderna skänker oss, tror professorn i matkultur Johanna Mäkelä.

TEXT HANNA JENSEN FOTO SUVI LAINE

**F**ör 10–15 år sedan talade man inte om inhemsk matkultur i Finland. Åtminstone inte som i dag.

”På den tiden fick man ibland höra att Finland inte har någon matkultur”, säger **Johanna Mäkelä** som är professor i matkultur vid Helsingfors universitet.

”Finländarna beundrade ett inbillat Sydeuropa och dess förnäma mattraditioner.”

Johanna Mäkelä forskar i mat och matvanor. Hon försöker förstå vad maten och ätandet betyder för oss.

”Det är fantastiskt att vi äntligen börjar inse att vi har unik lokal mat”, säger hon.

Ålandspannkaka, karelska piroger, Kymmenedalspunsa (fläskaladåb) och Lemin särä (ugnsrätt gjord på lamm och potatis) är exempel på unik lokal mat.

På tidningen Samarbetes begäran berörde Johanna Mäkelä tre intressanta aspekter på den finländska matens framtid.

## DET LÖNAR SIG ATT BERÄTTA OM RENHETEN

”Det dröjde länge innan de finländska producenterna började berätta om och marknadsföra egenskaperna, och avsaknaden av sådana, hos sina produkter. För tio år sedan blev jag storligen förvå-

nad när jag insåg att renhet är den finländska kycklingindustrins styrka. Ingen talade om detta.

Visst har man betonat matens renhet och det faktum att den finländska livsmedelsproduktionen nästan är ekologisk, men det har främst handlat om föreställningar. Först under senare tid har man börjat förstå att renheten måste beläggas. Den goda finländska livsmedelssäkerheten och livsmedelshygienen är konkurrensfördelar på den internationella marknaden.

Vår massbispisning från vaggan till graven är unik i världen. Storköken har stor inverkan på den finländska matkulturens utveckling. Jag uppskattar bland annat deras strävan att skapa läckra rätter av så kallad skräpfisk. Bispisningstjänsterna kan bana väg för hållbara matvanor.

## KNAPPHET KAN BLI KONST

”Vi bör inse att Finland är ett nordligt land med begränsade råvaruresurser. Låt oss gör knappheten till konst! Memman är ett utmärkt exempel på att det lyckas. Ett annat exempel är fisksoipan, som tillreds på olika sätt beroende på orten, fiskslaget och de övriga råvarorna.

Jag är intresserad av hur uppfattningen om finländsk festmat förändras med tiden. Vad kommer finländarna att äta vid bröllop och begravningar? →

*”Renhet är den finländska kycklingindustrins styrka.”*

## Johanna Mäkelä

**VEM** Professor i matkultur vid Helsingfors universitet.

**VAD** Forskar i matkultur, matstilar och matklassificering.

**VARFÖR** Deltog i S-gruppens trendinkubator. Diskussionserna gav upphov till ett matmanifest som behandlar livsmedelshandelns visioner. Läs mer på adressen [yhteishyva.fi/ruokamanifesti](http://yhteishyva.fi/ruokamanifesti)





### 3 små

**I mitt kylskåp  
finns alltid  
sylt.**

**Mitt mest pinsamma  
matinköp är**  
inget, eftersom jag som  
matforskare får vara  
intresserad av allt.

**Som 80-åring  
vill jag äta**  
knäckebröd bakat på  
insektsmjöl.

Hur utvecklas den finländska festmatstraditionen? Hur kommer framtidens familjer att kombinera sina matrader? Alla familjer har sina egna klassiker – på julen tvistar man bland annat om huruvida sillsalladen ska ha sås eller inte.

I framtiden diskuterar vi inte enbart livsmedlens pris och hälsoegenskaper, utan även den glädje och det välbefinnande som maten och de gemensamma måltiderna skänker. Maten är en del av vår hållbara välmåga.

Den finländska restaurangkulturen förändras i takt med matkulturen. Redan i dag får fine dining-restaurangerna sällskap och konkurrens av snäppet enklare restauranger. Hoppeligen leder utvecklingen till att utbudet av högklassiga restauranger ökar i förorterna och på landsbygden. Det skulle främja matturismen. Tertin kartano i S:t Michel är ett gott exempel på resmål som lockar med lokal mat av hög kvalitet.”

#### **PROTEINSPEKTRET BREDDAS**

”Dagens diskussion om vegetabilier kommer snart att förbytas i en bredare diskussion om proteinkällor. Vegetabilierna kommer att ha en dubbelroll:

Dels ger de oss vitaminer, spårämnen och fibrer, dels fungerar de som en viktig proteinkälla och som alternativ till kött.

I en nära framtid talar vi inte längre om vegetabilier som ett *alternativ*.

Jag häpnade när jag fick höra att man redan har producerat en miljon förpackningar bondböneprodukt. Matkulturen genomgår en stor förändring. Det faktum att förändringen inte sker i snäva kretsar utan i hela samhället antyder att den vegetariskt betonade matkulturen har kommit för att stanna.

Urvalet av snabba, lättlagade och vardagsvänliga vegetariska rätter kommer att öka. Varken vegetarianer eller andra hinner alltid laga tidskrävande mat.

Människors matvanor varierar från dag till dag och från morgon till kväll. Under veckan äter man snabbmat och under veckosluten enligt ett längre formulär. På morgonen är man vegetarian och på kvällen allätare. Vi är flexare som gör olika val.” ■

*”Vi är  
flexare som  
gör olika  
val.”*



### KOCKA SJÄLV

Den hållbara stekpannans avstötande yta underlättar matlagningen. Lämpar sig inte för induktionsspisar. 24 cm. 14,95 e, House.



TEXT ENNA KOIVUNEN

FOTO ISTOCKPHOTO OCH TILLVÄRKARNA

# I studielyan

Flyttning till en egen lya kräver anskaffningar trots att man har vittjat föräldrarnas skåp.

### LÄGG ALLT I EN RYGGSÄCK

Den klassiska Kånken-ryggsäcken lämpar sig för studier och fritid. Ryggsäcken i mjukt tyg är hållbar, långlivad och bekväm. 69,95 e, Fjällräven.



### ÄT FRUKOST

Den tidlösa Tovi-frukost-skålen och Tovi-muggen kan kombineras med olika kärl. 3,95 e / st., House.



### STUDERA EFFEKTIVT

Den behändiga, effektiva och lätta laptopen HP Stream 14-AX001 med Office 365 -paket är studerandens sanna vän. 299 e, HP.

### BJUD KOMPISARNA PÅ KAFFE

Kaffekokarens automatiska strömbrytare slår av strömmen om minnet sviker. 24,90 e, Electrolux.



### VIKTIGA UTSKRIFTER

Allroundprintern HP Deskjet 2630 möjliggör trådlös utskrift av alla slags filer från pekplattor, smarttelefoner och datorer. 39 e, HP.



### TÄNK PÅ GRANNSÄMJAN

De trådlösa Md5-Bluetooth-hörlurarna bjuder på utmärkt ljudkvalitet. Välj färg enligt egen smak: Lurarna finns i vitt, grått, ljusblått och rosa. 29,95 e, Macs.



### SKAFFA EN ALLROUNDKASTRULL

Den djupa kastrullen med lock lämpar sig för stekning, kokning och långkokning. Lämpar sig för alla spisar. 1,2 l. 7,90 e.

### VÄCKNING!

Klockradion säkerställer att du inte missar morgonlektionerna. Snooze-funktionen ger en behaglig start på dagen. Finns även som vit. 16,95 e, Macs.



### VÄRM I MIKRON

Den lättanvända mikrougnen i behändigt format underlättar vardagen och ryms i ett litet kök. 44,95 e, House.



Varorna finns hos Prisma. Urvalet varierar enligt affär.



# Hemmet som blev värdelöst

Den finländska bostadsmarknaden är tudelad. I städerna stiger priset på bostäder, men på landsbygden får man knappt tillbaka inköpspriset.

TEXT MATTI REMES FOTO JESSE KARJALAINEN







**D**et känns som att sitta i fängelse, tycker **Marko Lysinen**, 45, vars egna hemshus i Juankoski har varit till salu i fem år. Så här berättar han om sina försäljningsförsök:

**”JAG HAR INTE SETT TILL** en enda hugad spekulant.

Det är klart att det känns frustrerande. Huset torde inte ha något fel.

Vi flyttade in tegelhuset år 2008 och renoverade det omsorgsfullt med tanke på behoven hos en sjupersoners familj. Huset är 181 kvadratmeter stort och den vackra tomten har äppelträd och blomrabatter.

Problemet är att huset står i Juankoski, 60 kilometer från Kuopio.

Bostäderna på den lilla orten vars arbetsplatser och serviceutbud minskar är mycket svårsålda.

Först lades kartongfabriken ner och sedan försvann yrkesskolan, järnaffären och den ena av ortens två livsmedelsaffärer.

**VI BESLÖT ATT INLEDA** försäljningen av huset i god tid. Barnen flyttar småningom hemifrån, varför det känns förnuftigt att flytta till en mindre bostad.

Vi räknade med att försäljningen

av huset skulle ge en slant till pensioneringen.

Vi vill bo närmare Kuopio där min sambo har större möjligheter att hitta ett arbete. Närheten till Kuopio skulle också förkorta barnens väg till skolor och hobbyer.

När vi renoverade huset trodde vi att renoveringen skulle höja dess värde, men nu verkar det som om vi inte ens får tillbaka inköpspriset. Om vi vill bli av med huset måste vi nog sälja det med förlust.

**DET KÄNNES SOM ATT SITTA** i fängelse – man blir inte fri hur man än försöker.

Huset fanns till försäljning hos en mäklare några månader. Därefter har vi försökt sälja det själva via tjänsten Etuovi.com. Vi har justerat priset nedåt och i dag ligger det på 150 000 euro.

Det är svårt att hitta en köpare på orten, men någon återflyttare kunde vara intresserad. Huset lämpar sig för en storfamilj eller en företagare som vill ha bostad och verksamhetsutrymmen under samma tak.

Vi har inte förlorat hoppet och lyckligtvis brådskar inte försäljningen eftersom jag har kvar mitt arbete i Juankoski. Våra barn, som skulle vilja bo närmare sina hobbyer, lider mest av situationen.”

*”Man blir inte fri hur man än försöker.”*

## TVÅ VÅNINGARS BOSTADSMARKNAD

Den finländska bostadsmarknaden är tudelad. I de växande stora städerna och deras kranskommuner stiger hyrorna och bostadspriserna.

I andra delar av landet minskar antalet invånare. Fastigheternas värde sjunker och det är svårt att hitta bostadsköpare.

Utvecklingsprognosen är sammanställd av Pellervo ekonomiska forskningsinstitut.

Statistik från Statistikcentralen

visar att priset på äldre aktiebostäder i huvudstadsregionen steg med 2,5 procent under årets första kvartal. I övriga delar av landet sjönk bostadspriserna med 1,4 procent från samma tid året innan.

Under perioden januari–mars var det genomsnittliga kvadratmeterpriset för äldre bostäder 3 686 euro i huvudstadsregionen och 1 688 euro i övriga delar av landet.

**Markku Lysinen** har försökt sälja familjens hus i fem års tid. Dottern Nella-Elmiina skulle gärna bo närmare sina hobbyer.



# Planering underlättar försäljningen

## BOSTADS- OCH FASTIGHETSAFFÄRER

tarvar alltid skicklighet, men försäljning av egnahemshus, lägenheter och stugor i avfolkningsområden kräver särskilt god planering. Den ringa efterfrågan kan medföra lång försäljningstid.

S-Bankens utvecklingschef **Päivi Huttunen** rekommenderar att man inleder processen i mycket god tid, till och med flera år före den tilltänkta försäljningen.

”Den lokala prisnivån framgår av försäljningsannonserna på Internet och i lokalpressen.”

**DISPONENTEN I ETT HUSBOLAG** kan ge information om de sålda lägenheternas pris och skick, men den bästa experten är i allmänhet en fastighetsförmedlare med god lokal-kännedom.

”Eftersom bostadsvärderingen är avgiftsfri lönar det sig att låta flera förmedlare värdera objektet. Det ger värdefullt jämförelse-material.”

Päivi Huttunen påpekar att den förmedlare som gör den högsta värderingen inte automatiskt är den bästa. Försäljningsskickligheten och lokalkännedomen är avgörande.

”Det begärda priset bör vara realistiskt. Ett för högt pris ger felaktiga signaler om objektet, vilket kan vara svårt att korrigera i efterhand.”

**MÅNGA SOM ÖVERVÄGER** en bostadsaffär undrar om en renovering kunde höja priset. Eftersom alla objekt är olika finns det inget allmängiltigt svar på den frågan.

”Köparna är olika. Vissa vill ha ett renoveringsobjekt, medan andra söker ett inflyttningsskördigt hem”, avrundar Päivi Huttunen.



Päivi Huttunen är S-Bankens utvecklingschef.



Pertti Launonen värnar om sin förmögenhet i bland annat egenskap av husbolagets styrelseordförande.

## Bra hus, dåligt läge

Pertti Launonen, 73, från Nilsjö började fundera över sin bostads värde när banken inte beviljade lån för stambyte.

” Bankernas njugga inställning till finansieringen av det förestående stambytet kom som en chock för husbolagets aktionärer. Efter långa förhandlingar lyckades vi utverka ett lån som täckte hälften av kostnaderna.

Enligt bankerna räckte fastighetens värde inte som säkerhet för ett större lån. Vi tvingades betala mellanskillnaden med sparmedel.

**STAMBYTET BLEV FÄRDIGT** i förtid och aktionärerna var nöjda, men händelsen fick oss att reflektera över värdeutvecklingen på fastighetsmarknaden.

Bostadspriserna sjunker eftersom det finns ett stort antal lägenheter och egnahemshus till försäljning i Nilsjö.

De höghus som står inför stora renoveringar ligger sämst till. Husens invånare, som ofta är äldre personer, har inte råd att

renovera fastigheterna. Flera nedslitna hus måste sannolikt rivas, vilket medför stora förluster för ägarna.

**NÄR JAG GICK I PENSION** år 2000 flyttade min fru och jag från Ingå till Norra Savolax. Vår tvårummare i Nilsjö räcker utmärkt eftersom vi tillbringar mycket tid i vår stuga.

Vi kan inte påverka ortens sjunkande bostadspriser, men vi kan värna om vår förmögenhet genom att hålla fastigheten i skick. Det har varit den ledande tanken under min långa tid som husbolagets styrelseordförande.

**SAMTLIGA AKTIONÄRER** har varit rörande eniga om att viktiga renoveringar bör göras i god tid. Under de senaste åren har vi förnyat rören, fasaden, taket, dörrarna och fönstren. Huset är i utmärkt skick, men tyvärr står det på fel ställe.” ■



Vad tyckte du om, vad tyckte du mindre om?  
Berätta och delta i läsartävlingen!



### POTATISODLAREN VÄCKTE STORT INTRESSE

Den populäraste artikeln i nummer 3/2017 av tidningen Samarbete var artikeln "Det första potatisarna tas upp för hand". Läsartävlingen vanns av **Taru Laine** från Hollola.

Bra att alla får veta hur mycket jobb nypotatisodlingen innebär för bönderna!  
**INGER BOIJE**

Intressant och lärorik.  
**MARITA TÖRNQVIST**

### ÅBOARTIKELN VAR TILL STOR NYTTA

Trevlig och intressant läsning, många vill nog resa till Åbo nu, oftast hittar man härliga ställen att resa till även i eget land, och närmare än man tror.  
**DANIEL LINDSTRÖM**

### JENNI KOKANDER CHARMADE

Underbara bilder!!! Flera sådana bilder i tidningen. Bra färger, fin skärpa.  
**EMILIA STILL**

Jag tycker om Jenni Kokander. Hon är ärlig och naturlig!  
**KRISTINA TOIVANEN**

Det var underbart att konstatera att den berömda skådespelarens vardag ser lika ut som vilken som helst familjemors. Texten bjöd på stor värme!  
**KIRSTI KUJALA**

### ARTIKELN "VISA EKONOMISKT MOD, KVINNA!" VAR VIKTIG

Artikeln visar att en stabil personlig ekonomi är viktig för jämställdhet.  
**ULLA BROBERG**

Uppmanar kvinnor att placera.  
**CECILIA SJÖVALL**

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



Bland dem som svarat lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

Skicka ditt svar senast 15.8.2017 via nätet (yhteishyva.fi/osallistu) eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsartävling 4/2017, PB 99, 00002 Helsingfors.

Vinnaren kungörs i nummer 5/2017 av tidningen.

## Varför är ekoaprikoserna mörka?

### ? X-tras mjölkkvargsburk har nuförtiden pappersetikett. Kan man lägga burken i kärlet för plastavfall?

Plastförpackningar med pappersetikett kan läggas i returkärlet för plastavfall. Eventuella pappersetiketter behöver inte heller avlägsnas från kartong-, glas- eller metallförpackningar. Kom ihåg att skölja ur alla förpackningar innan de läggs i respektive insamlingskär!

### ? Jag köpte en påse torkade Rainbow-ekoaprikoser. Aprikoserna var inte klart orangefärgade utan mörka. Varför?

Ekoaprikoserna är mörka eftersom de inte är behandlade med svavel. I allmänhet används svaveldioxid (E220) som konserveringsmedel för torkad frukt. Konserveringsmedlet svaveldioxid, som bevarar fruktens färg, får inte användas för konservering av ekologiska produkter.

### ? Vad innebär följande text på Rainbows medvurst: Till 100 g korv har använts 138 g kött?

I varudeklarationen anges kötthalten normalt som viktprocent av den färdiga produkten. I fråga om medvurst och andra hållbara korvar, som utgör ett undantag, anges mängden kött som har använts för tillverkning av 100 g färdig produkt. För tillverkning av 1 kg medvurst används 1,38 kg kött, vilket motsvarar 138 g kött per 100 g korv. Korvarna genomgår kallrökning, varvid vatten avgår från köttet. De hållbara korvarnas goda hållbarhet beror på deras låga vattenhalt.

### ? Jag har två Kotimaista-mjölkförpackningar. Varför är den ena förpackningens insida brun och den andras vit?

Kotimaista-mjölken kommer från olika inhemska mejerier, som delvis använder olika förpackningsmaterial. Förpackningen med brun insida släpper igenom något mindre ljus än förpackningen med vit insida. Båda förpackningarnas insidor är överdragna med polyeten som förhindrar kontakt mellan mjölken och kartongen. Vardera förpackningen är säker.

S-Konsumentrådgivningen svarar på frågor gällande varorna i produktgrupperna Kotimaista, Rainbow och X-tra. Du når oss på webbadressen [www.s-kanava.fi/respons](http://www.s-kanava.fi/respons), per telefon på det avgiftsfria numret 0800 97 322 (mån.-fre. kl. 9-13) och via Prismas och S-markets Facebooksidor.



På jobb  
hos dig

Sanna Hella basar  
för bruksvaruavdel-  
ningen på Prisma  
Seppälä i Jyväskylä.

# Även för tonåringar

Sanna Hella på Prisma Seppälä i  
Jyväskylä gläder sig åt att  
ungdomarna har hittat till  
Prismas konfektionsavdelning.

## TRENDIG TILL SKOLAN

**1** Jeansen är fortfarande en central del av familjens vardagsgarderob. Det långlivade smala jeansmodet får allt mer sällskap av raka och breda byxben.

**2** Det är trevligt att hälsa hösten välkommen i en college-tröja eller munkjacka. College- och t-tröjorna får gärna ha någon pikant detalj så som en bild eller text med särskild innebörd.

**3** Det blir spännande att se om Fjällrävens Kåken håller ställningarna eller om den populära ryggsäcken får en utmanare. Kåken finns i olika färger och med snygga läderdetaljer.

”Jag blir inspirerad av kunderna, mina underbara arbetskamrater och vårt trevliga sortiment. De mest angenäma stunderna är nog när jag kan hjälpa våra kunder i provhytten, speciellt om de inte har förväntat sig assistans. Många damer uppskattar att få hjälp vid valet av bh-storlek.

Prisma tillhandahåller lämpligt moderiktiga bruksplagg för alla. Våra nya produkter syns dels som extra krydda i urvalet, dels som pigga inslag i affären. Många ungdomar har blivit glatt överraskade av att Prisma är en klädaffär att räkna med.”



S-gruppens personal skickar hälsningar till ägarna.



”Förvärvet av Stockmann Delikatessens sex affärer går i linje med vår strategi: Vi vill bredda vårt sortiment och förbättra vår service. Vår målsättning är att göra Delikatessen till S-gruppens flaggskeppsaffärer i Finland och att nå upp till europeisk toppnivå. Priserna kommer nog att sjunka. Vi inväntar fortfarande Konkurrens- och konsumentverkets godkännande, men jag tror att affären kan slutföras före årets slut.”

### 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 tillgodse 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 välfungerade tjänster i hela landet. Gruppen sysselsätter nästan 38 000 personer och betalar skatt i Finland. S-gruppen stöder finländsk kultur, idrott och samhällsverksamhet.

## 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. Affärsverksamheten 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. Kedjeverksamheten 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





# Dina förmåner!

Harmony Sisters är en rörande och fartfylld musikteaterföreställning.



Carl-Kristian Rundman, Riia Kataja och Eero Aho uppträder på Esbo Stadsteater.



## MUSIK OCH TEATER

### HARMONY SISTERS PÅ JOENSUU STADSTEATER

#### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen Harmony Sisters fre 6.10. och lö 14.10. kl. 19 för 25 e (norm. 30 e).

Joensuu stadsteater, Rantakatu 20, Joensuu

• **Biljetter:** Carelicum, Koskikatu 5, tfn (013) 267 5222 eller en timme före föreställningarna i biljettkassan vid Joensuu stadsteater, stadshuset, Rantakatu 20, Joensuu, tfn 050 437 1089.

• **Mer information:** [www.kaupunginteatteri.jns.fi](http://www.kaupunginteatteri.jns.fi). Högst 2 biljetter till förmånspris per kort.

### HUNDSTJÄRNAN VISAR VÄGEN NORRUT

#### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Koirantähdestä pohjoiseen lö 21.10. kl. 18.30 och to 2.11. kl. 13.30 för 15 e (norm. 20 e).

Joensuu stadsteater, stadshuset, Rantakatu 20, Joensuu

• **Biljetter:** Carelicum, Koskikatu 5, tfn (013) 267 5222 eller en timme före föreställningarna i biljettkassan vid Joensuu stadsteater, stadshuset, Rantakatu 20, Joensuu, tfn 050 437 1089.

• **Mer information:** [www.kaupunginteatteri.jns.fi](http://www.kaupunginteatteri.jns.fi). Högst 2 biljetter till förmånspris per kort.

### PAAVO WESTERBERGS NYA PJÄS PÅ ESBO STADSTEATER

#### S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskortet biljetter fre 29.9. kl. 19 till pjäsen Seuraavat 500 vuotta 31 e + lev. kostnad (norm. 36 e + lev. kostnad).

Esbo Stadsteater, Norrskensvägen 8, 02100 Esbo

• **Biljetter och mer information:** Esbo Stadsteater biljettkassa tfn (09) 439 3388 (må-fre kl. 11-17), [www.espoonteatteri.fi](http://www.espoonteatteri.fi), [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi).

### MUSIKAL OCH HOTELLSEMASTER I KOUVOLA

#### S-Förmån från 11 e

Med S-Förmånskortet teaterpaket från 81,50 e/person/dygn/dubbelrum (norm. från 92,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. I paketet ingår biljett till musikalen Satumaa-tango och handprogram på Kouvola teater 16.9., 23.9. och 30.9.

Bonus på login.

Kouvola teater, Salpausselänkatu 38, Kouvola, Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola

• **Hotellbokning:** Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola

• **Mer information om föreställningen:** [www.kouvolanteatteri.fi](http://www.kouvolanteatteri.fi), tfn (05) 7400 300.

### LASSE LIEMOLAS JUBILEUMSKONSERT

#### S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskortet biljetter till Lasse Liemolas konsert Me viimeiset mohikaanit i Helsingfors 2.9. kl. 19 för 25/35 e (norm. 28/38 e).

Savoyteatern, Kaserngatan 48, Helsingfors

• **Biljetter och mer information:**

Förhandsförsäljning av biljetter: Savoyteatern, tfn (09) 6128 5350, [www.lippupiste.fi](http://www.lippupiste.fi), tfn 0600 900900 (1,98 e/min + lna) och Metrosuutari i Kampen, tfn 0600 04401.

### RYSKA FOLKDANSGRUPPEN GZHEL PÅ TURNÉ

#### S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskortet biljetter 38 e + lev. kostnad (norm. 40 e) till föreställningarna som Rysslands mest kända folkdansgrupp Gzhel ger 17.-23.10. Föreställningar i Helsingfors, Åbo, Tammerfors, Kuopio och Uleåborg.

• **Biljetter och mer information:** [www.venajaseura.com](http://www.venajaseura.com)

### HARENS ÅR PÅ KUUSAMO SOMMARTEATER

#### S-Förmån 20 %

Med S-Förmånskortet logi med 20 % rabatt på Original

Musikalen Satumaa-tango visas i Kouvola.





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



Sokos Hotel Kuusamo, från 92 e/dubbelrum/dygn. Den fartfyllda pjäsen Jäniksen vuosi på Kuusamo sommar-teater i juli–augusti. Bonus på login.

Sokos Hotel Kuusamo, Kirkkotie 23, Kuusamo

• **Biljetter till pjäsen och föreställningsdagar:** [www.kuusamonnayttamo.fi](http://www.kuusamonnayttamo.fi).

• **Logi:** Sokos Hotels Försäljningstjänst, tfn 020 123 4600, må–fre kl. 8–20 eller via hotellet, tfn 020 123 4693. (Samtal till nummer som börjar på 020: 8,35 cent/samtal + 16,69 cent/min).

## FOLKMUSIK I ILMAJOKI

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till folkmusikevenemanget Eteläpohjalaiset Spelit 4.–6.8. för 10/15/25/35 e (norm. 12/17/27/37 e).

Etelä-Pohjanmaan Opisto, Opistontie 111, Ilmajoki

• **Biljetter:** Vid entrén samt förköp [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi).

• **Mer information:** [www.spelit.fi](http://www.spelit.fi), e-post [ep.spelit@gmail.com](mailto:ep.spelit@gmail.com), tfn 050 5303405.

## PJÄS OM SALOS HISTORIA

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till pjäsen Salo i Teatteri Provinssin biljettkassa 20–22 e (norm. 22–24 e) eller Lippupiste 22,50–24,50 e (norm. 24,50–26,50 e). Lippupiste lägger en expeditiionsavgift till priset.

Teatteri Provinssin huvudscen, Salorankatu 5-7, Salo

• **Biljetter:** Teatteri Provinssin biljettkassa tfn 044 0520260, [myynti@teatteriprovinssi.fi](mailto:myynti@teatteriprovinssi.fi) eller lippu.fi.

• **Mer information:** [www.teatteriprovinssi.fi](http://www.teatteriprovinssi.fi). Föreställningar 28.9.–8.11.

## D-BOOSTER TILL SALO JAZZ FESTIVAL

### S-Förmån 2 e

Med S-Förmåns kortet biljetter 29.9. kl. 21.30 till Salo Jazz Festival 17,50 e (norm. 19,50 e), studerande 11,50 e. Expeditiionsavgiften ingår i priserna.

Rikala Bar & Grill, Asemakatu 15, Salo

• **Biljetter:** lippu.fi.

• **Mer information:** [www.salojazz.fi](http://www.salojazz.fi).

## FAMILJER OCH BARN

### CIRKUS FINLANDIA PÅ SOMMARTURNÉ

#### S-Förmån 3,50 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till sommarturnéns föreställningar i cirkusens biljettkassa 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e).

• **Biljetter:** Cirkusens biljettkassa eller [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi). Ticketmaster lägger en expeditiionsavgift till priset.

• **Mer information:** [www.sirkusfinlandia.fi](http://www.sirkusfinlandia.fi), tfn 0600 30 006 (1,78 e/min + lna).

### HELSINKI INTERNATIONAL HORSE SHOW

#### S-Förmån 30 e

Med S-Förmåns kortet biljetter till den internationella huvudtävlingen under Horse Show fredag 20.10. kl. 15 för 39,50 e (norm. 69,50 e).

Helsingfors Ishall, Nordenskiöldsgatan 11–13, Helsingfors

• **Biljetter:** Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (1,98 e / min. + lna), [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi). Kampanjkod HIHSYH.

Kampanjen pågår 1.–15.8.

• **Mer information:** [www.helsinki-horshow.fi](http://www.helsinki-horshow.fi)

### BILJETTER TILL SEA LIFE I NÄTBUTIKEN

#### S-Förmån 1–2 e

Med S-Förmåns kortet biljetter i Sea Lifs nätbutik barn 10 e och vuxna 14 e (norm. 12/15 e) 1.–31.8.

Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors

• **Biljetter, mer information och öppettider:** [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi), [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi), tfn (09) 565 8200.

### NÖJE PÅ BORGBACKEN

#### S-Förmån 3 e

Med S-Förmåns kortet förköpta armband till Borgbacken 36 e (norm. 39 e) till 22.10.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränd 1, Helsingfors

• **Biljetter och mer information:**

Armband finns till salu i en del Prismor och Sokos-varuhus, S-Marketar samt i samband med övernattning på Sokos Hotellen i huvudstadsregionen. [www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti](http://www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti), tfn 010 5722 200.







## FINNKINOS MÅNADENS FILM



MIAMI

### S-Förmån 15 %

Med S-Förmåns kortet 15 % rabatt på enskilda biljetter till Månadens Film. Förmånen gäller i biografernas biljettkassor (uppvisa S-Förmåns kortet) och i nätbutiken (uppgi koden elokuu17). Förmånen gäller på alla Finnkinos biografier runtom i landet.

• Mer information: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi).

## UTSTÄLLNINGAR

DET OFFENTLIGA  
OCH DET DOLDA  
FINLAND PÅ  
NATIONALMUSEET

### S-Förmån 1 e

Med S-Förmåns kortet 1 euro rabatt på inträdesbiljetten till Nationalmuseets utställning Det offentliga och det dolda Finland.

Finlands Nationalmuseum, Mannerheimvägen 34, Helsingfors

• Biljetter och mer information: [www.kansallismuseo.fi](http://www.kansallismuseo.fi).

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

GRATIS TRAFIKSYNS-  
UNDERSÖKNING  
FÖR 65 ÅR FYLLDA

### S-Förmån 35 e

Med S-Förmåns kortet gratis undersökning av trafiksyn för 65 år fyllda (norm. 35 e).

• Mer information: 010 190 200 (msa/lna), [silmaasema.fi](http://silmaasema.fi)

TANDKONTROLL 40 E

### S-Förmån 28,90 e-41,90 e

Med S-Förmåns kortet tandkontroll på tandläkarstationerna Oral 40 e (norm. 68,90-81,90 e). Utan FPA:s ersättning är priset 55,50 e. Gäller varken röntgenbilder, andra kostnader för ingrepp eller specialtandläkarnas tjänster. Bonus på tandvårdstjänster.

• Mer information och verksamhetsställen: [www.oral.fi](http://www.oral.fi).

BUTIKSKASSE OCH  
HÅLLBARA PÅSAR

### S-Förmån 1,40 e

Med S-Förmåns kortet Röda Korsets butikskasse och 3 hållbara påsar 12,42 e + leveranskostnad (norm. 13,80 e + lev.kostnad).

• Beställningar: [www.punainen-ristinkauppa.fi](http://www.punainen-ristinkauppa.fi) S-Förmånen gäller när du anger förmåns koden 4MVEV3N5 i beställningsuppgifterna, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors.

WEBBASERAD  
INSTRUMENT-  
OCH SÅNGKURS

### S-Förmån 29,90 e

Med S-Förmåns kortet gratis testperiod på en månad hos Rockway.fi som är Finlands största webbtjänst med instrument- och sångundervisning. Därefter kan du fortsätta med en rabatterad månadsavgift på 14,90 e (norm. 29,90 e/månad).

• Mer information: [www.rockway.fi/etukortti](http://www.rockway.fi/etukortti)

GLASÖGON TILL  
HALVA PRISET FÖR  
ALLA UNDER 18 ÅR

### S-Förmån 50 %

Med S-Förmåns kortet ger Silmäasema alla under 18 år 50 % rabatt på alla glasögon oavsett vilka bågarna och linser du väljer. Bonus på glasögoninköp.

• Mer information: tfn 010 190 200 (msa/lna), [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi).

AVGIFTSFRI  
TRÄNINGSMÅNAD  
HOS LADYLINE

### S-Förmån från 49 e

Med S-Förmåns kortet startavgiften 0 e + avgiftsfri träningsmånad (startavgiften norm. 49 e, avgiften avgiftsfri)

Nu lönar det sig att börja gymma i LadyLine.

träningsmånad beror på avtalets längd) när du blir kund vid ett LadyLine-center under ägarkundsdagarna 8.-9.8.

• Mer information: [www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi).

STARTAVGIFT 0 EURO  
HOS EASYFIT

### S-Förmån 29,90 e

Med S-Förmåns kortet startavgiften 0 e (norm. 29,90 e) när du blir kund vid motionscentret EasyFit under ägarkundsdagarna 8.-9.8. Bonus för den månatliga serviceavgiften.

• Mer information: [www.easyfit.fi](http://www.easyfit.fi).

## KRYSSNING

SOMMARENS BÄSTA  
SEMESTERDAG

### S-Förmån fr. 5 e

Med S-Förmåns kortet Viking Lines picknick-kryssning från Åbo fr. 30 e / pers. (norm. 35 e / pers.). I priset ingår kryssning och buffetlunch på utresan. Fartygsbyte i Mariehamn. Bonus på resans totalpris.

• Läs mera och boka: Produktkod FRPIKA, [www.vikingline.fi/s-formans-kort](http://www.vikingline.fi/s-formans-kort), tfn 0600 41577 (1,75 e / besvarat samtal.+lna (msa).







## HELSINGFORS FESTSPEL

### • Biljetter till alla evenemang:

Ticketmaster Finland, tfn 0600 10 800 (1,98 e/min + lna) eller 0600 10 020 (6,84 e/samtal + lna) må-lö kl. 8-21, sö och helgdagar kl. 10-18 eller ticketmaster.fi

### • Program och mer information:

www.helsinginjuhlaviikot.fi.

## PATAX OCH BORTA BEAST I HUUILATÄLTET

### S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet 38 e (norm. 42 e) Patax och Borta Beast ger konsert under Helsingfors festspel fre 18.8. kl. 19. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors

## BLICK BASSY OCH VAUDOU GAME I HUUILATÄLTET

### S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet biljetter 34 e (norm 38 e) till konserten med Blick Bassy och Vaudou Game under Helsingfors festspel må 21.8. kl. 19. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors

## CMX GER KONSERT I HUUILATÄLTET

### S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet biljetter 39 e (norm. 43 e) till kon-



Kinokonserten är full av pärlor.

serten med CMX under Helsingfors festspel to 31.8. kl. 19. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors

## SOULLEGENDEN WILLIAM BELL OCH JOHANNA FÖRSTI I HUUILATÄLTET

### S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet biljetter 55 e (norm. 59 e) till konserten med William Bell och Johanna Försti under Helsingfors festspel ons 23.8. kl. 19. Huvilatältet, Tokoistranden, Djurgårdsvägen 8, Helsingfors

Grammy-belönade soullegenden William Bell uppträder i Huvilatältet.



## EN KVÄLL MED NYFUNNA VERK

### S-Förmån 4 e

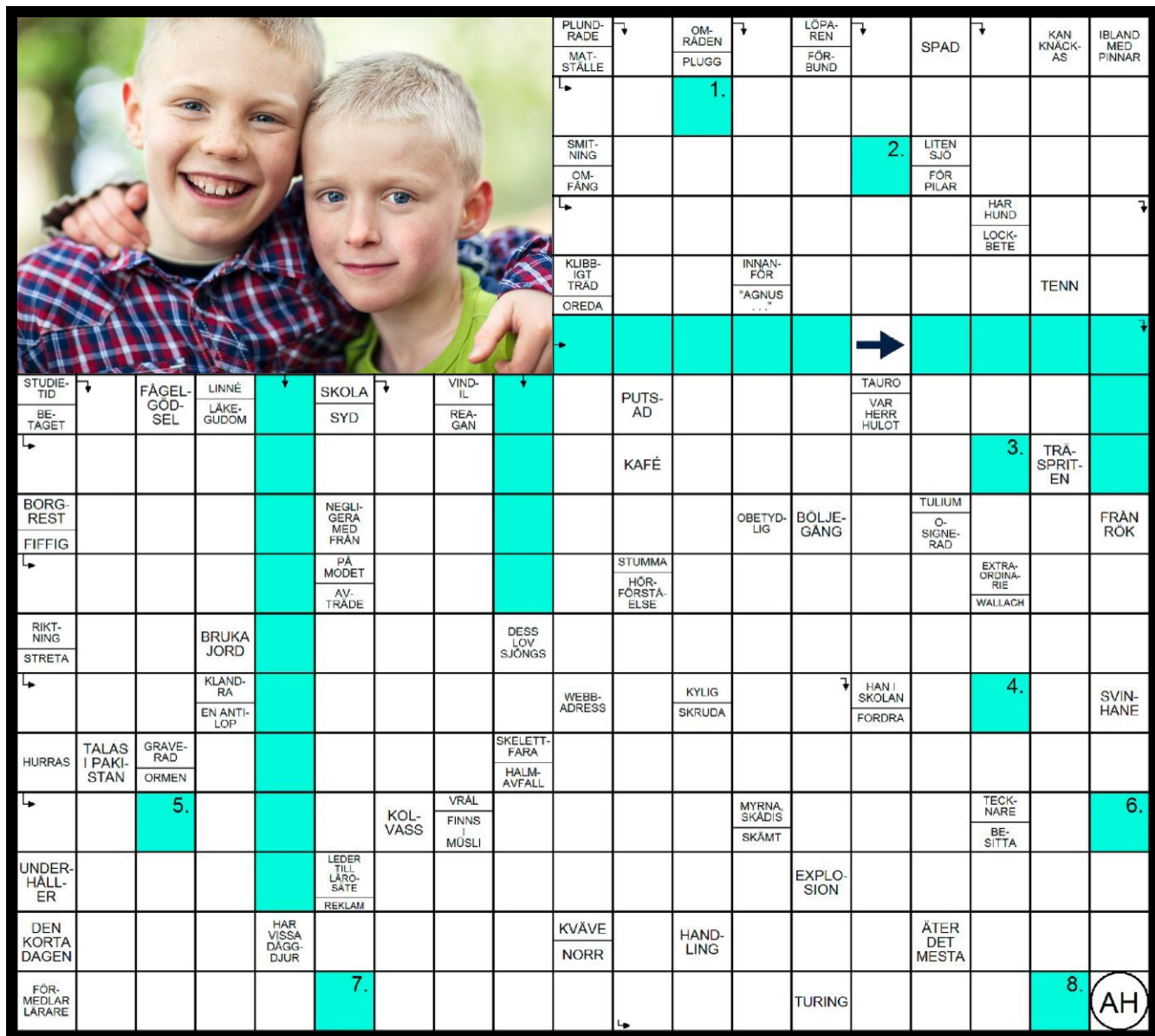
Med S-Förmånskortet biljetter 24-49,50 e (norm. 28-53,50 e / 28-38 e) Helsingfors stadsorkester och Susanna Mälkki bjuder på en kväll med nyfunna verk under Helsingfors festspel fre 18.8. kl. 19. Musikhuset, Mannerheimvägen 13 A, Helsingfors

## KINOKONSERTEN FINLANDIA I MUSIKHUSET

### S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskortet biljetter 24-34 e (norm. 28-38 e / 28 e) till Kinokonserten Finlandia under Helsingfors festspel fre 1.9. kl. 19. Musikhuset, Mannerheimvägen 13 A, Helsingfors

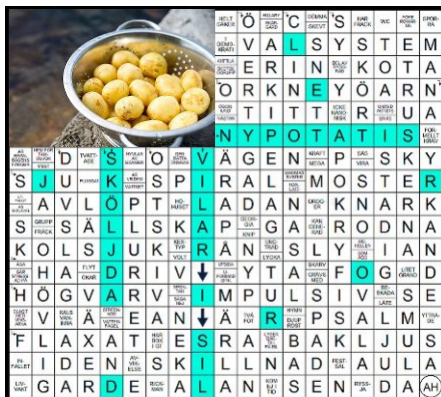




ANN HUSMAN FOTO ISTOCKPHOTO

Lösning 3/2017:  
LERJORD.

Vinnare 3/2017:  
Ulli Malmström,  
Esbo. Redaktionen  
gratulerar!



NYCKELORD 4/2017

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

**SVARA SENAST** 15.8.2017 på blanketten som finns på [www.yhteis-hyva.fi/samarbete](http://www.yhteis-hyva.fi/samarbete) eller skicka nyckelordet (8 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, "Kryss 4", 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.



## MAN ÄR VAD MAN ÄTER

TEXT LEENA LUKKARI FOTO MAIJA ASTIKAINEN

**MATEN GER MIG** både näring och njutning. När det kniper äter jag vad som helst. En av mina kolleger har ett kafé från vilket hon hämtar överblivna bakverk till oss på radion. Ibland stillar jag hungern med bullar.

**EFTERSOM JAG INTE KLARAR AV** att handla allt på en gång besöker jag affären två eller tre gånger per dag. Jag tycker inte om att leta bland hyllorna och därför väljer jag bekanta butiker. Jag brukar handla yoghurt, ost och färskt bröd. Mina barn, som är 16 och 17 år gamla, har ofta kvällsprogram och jag ids inte laga mat till bara mig själv. Jag besöker häststallet varje kväll. På vägen till stallet äter jag en banan, en chokladstång eller nötter. Om jag inte har något att äta gnager jag på hästmorötter.

**TILL MÅLTIDERNA BJUDER JAG** in familjen och vänner, gärna sådana som är duktiga på matlagning. Jag försöker inte ens påstå att jag kan laga särskilt speciell mat. Härförleden lärde min kompis Eeva

mig att man inte får pressa vitlök i maten eftersom den pressade vitlöken ger besk smak. Vid matbordet är vi alltid ärliga. Om maten inte är god får man säga det och om den är oätlig går vi på restaurang. Den bästa erkänslan är nog när barnen säger "oj mamma, det här är ju riktigt gott".

**JAG NJUTER** när andra lagar mat och jag är en utmärkt middagsgäst eftersom jag äter mycket, tycker om all slags mat och berömmar maten öppet och ärligt. Det är ett sant nöje att få äta mat tillredd av andra. Människor har sagt att det är trevligt att bjuda mig på mat. Jag har alltså en viktig uppgift vid matbordet.

**JAG FICK MIN STÖRSTA** matrelaterade aha-upplevelse som nioåring: Trots att jag alltid kokade ägg med äggklocka blev de för lösa tills jag en dag insåg att äggen bör läggas i kokande vatten. Jag lärde mig också att "skrämma" de kokta äggen, det vill säga lägga dem i kallt vatten, för att få skalet att lossna."

Katja Ståhl är studiovärdinna i Radio Nostalgie's eftermiddagsprogram från måndag till torsdag. Hon äger två hästar och skriver bloggen Kavioliitossa. Därtill deltar hon i ordnandet av årets Helsinki International Horse Show som går av stapeln 18–22.10.

# Hästmorötter som mellanmål

Radioredaktör Katja Ståhl besöker affären flera gånger per dag, men glömmer ofta att ta med sig mellanmål till häststallet. Hon lagar vällsmakande mat till sina barn.





# Eget kort till var och en.



Ägarens visitkort

Vardagen börjar igen och alla har egna utgifter: skola, studier, jobb och fritidsintressen. Därför är det bra att skaffa egna S-Förmånskort till alla familjemedlemmar. Ni utökar ert gemensamma bonussaldo som är ett trevligt tillskott exempelvis i familjens semesterkassa.

Se: [s-kanava.fi/parallellkort](https://s-kanava.fi/parallellkort)