

Nya och fräscha

1 / 19

samarbete

Bråttom hela tiden

VISARNA RUSAR OCH INTE ENS
PÅ FRITIDEN KAN VI KOPPLA AV.
VAD SKULLE KUNNA
HJÄLPA OSS?

PACKA EN MATSÄCK
Få tips för
skidutflykten och
i stugvärmen

LÅT PENGARNA VÄXA
Ränta på ränta¹
-effekten belönar
idoga sparare

NYTT HJÄRTA
I lilla Helmis
familj är varje dag
ett mirakel



REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Digital innehållschef
 Juho Kahilainen
Innehållschef, mat,
 Sanna Autio
Ansvariga producenter
 Katri Saukkonen och
 Sara Malmberg
Producent Enna Koivunen

REDAKTION

SANOMA LIFESTYLE
Innehållschef Tytti Kontula
Art Director Leena Majaniemi
Feature- och lifestyle-
producent Leila Mehto
Matproducent Tiina Valkonen
Digital producent Sanna Vaitjoki
Videoproducent Jani Koskinen

UTGIVARE

Centrallaget för
 Handelslagen i Finland (SOK)
Kanaldirektör
 Anne Sassi-Leivonen

ANNONSFÖRSÄLJNING SOK

Maija Owie

ÖVERSÄTTNING

AAC Global Oy

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion
 fornamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postadress
 PB 1, 00088 S-gruppen
 Ägarkundstjänsten 010 765 859
 (0,0888 e/min.) betjänar i alla
 frågor som gäller ägarkunderna
Ditt handelslag www.s-kanava.fi
Adressändringar
 uppdateras automatiskt via
 befolkningsdatasystemet.

TRYCKERI

Hansaprint

115: E ÅRGÅNGEN

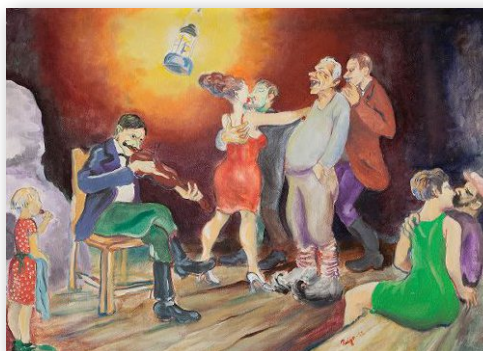
Samarbete utkommer
 sex gånger per år.
 ISSN-L 0044-0396
 ISSN 0044-0396 (print)
 ISSN 2242-2196 (webb)
 Upplaga 54 670 (LT 2017)
 Medlem i Tidskrifternas Förbund



EU Ecolabel: FI/028/004

Omslagsbild
 Pietari Posti

Konstnären Reijo Raekallios verk Tanssit, färdigställt 1972. Verket finns på den permanenta utställningen på SOK:s huvudkontor. SOK:s konstsamling är en av de äldsta konstsamlingarna som ägs av finländska företag.



Enklare vardag

Det är min uppgift att rasta familjens hund Ralle på morgonen och kvällen. Jag gör det gärna – för både Ralles och min egen skull.

När pudersnön knarrar under stövlarna på gatan nära vårt hem tittar jag på stjärnorna på himlen, även om de döljs av moln. Det ger mig ett lugn, en tystnad inför den sanna verkligheten.

DU HÅLLER förnyade Samarbete i din hand. Till tema för tidningen har vi valt stress, eftersom närvaron av stress känns av överallt. Oroväckande är att stress inte enbart återspeglas i arbetslivet. För mycket stress förstör också tankearbetet. Vi skapar oss starka åsikter på bara några sekunder. Och även om sanningen inte brinner i elden flammnar den upp och är en omkörningsfil till splittring och radikalisering.

Stress, prestationstvång och att vi inte kan hitta lugnet – tänka efter innan vi agerar – har blivit en parasit som medarbetarna i handelslagen redan har börjat jobba på att tillintetgöra.

STRESS ÄR VÅR tids marknadsstörning. På sidan 13 berättar en lantbrukarhustru att hon har stor hjälp av att butikerna har fått fria öppettider. ”Nu slipper jag stressa iväg till butiken.” Det är sunt förnuft enligt mig och visar att marknadsstörningen i detta avseende är förbi. I år kommer vi att lansera nya digitala tjänster vars viktigaste syfte är att underlätta våra kunders vardag ytterligare.

Ledande forskare har konstaterat att många faktorer som hänförs till vår välfärdsstat kommer att vara helt och hållet affärsdrivna under den digitala eran.

Detta framtidsscenario är ingenting nytt för oss som kooperativ. Situationen var densamma för över hundra år sedan. Vår nya artikelserie ”Vi bygger upp Finland” handlar om detta. Författaren och konsthistorikern **Anna Kortelainen**, som var min klasskamrat i gymnasiet, dyker djupt ned i SOK:s arkiv och letar fram pärlor från vår historia.

Vi stirrar inte i backspeglarna, men redan en titt visar att det alltid också finns mänskliga värderingar förknippade med tillhandahållande av tjänster och förmåner. Detta innebär att alla medlemmar i handelslagen på jämlika och rättvisa grunder är delaktiga i det Finland som vi nu håller på att bygga upp.

Slutresultatet blir bra om vi gör det tillsammans och som en grupp – och vi hittar lugnet, var och en på sitt sätt. Vår verksamhetsfilosofi är att vi inte vill att stress ska vara vår nations historia.



VELI-PEKKA ÄÄRI
 Chefredaktör



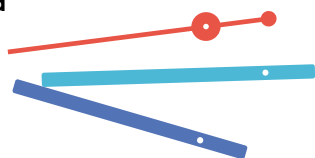
Totalt 400 tjurar håller lantbrukarhustrun Suvi Siljander sysselsatt, s. 6.



Familjeföretaget Villähteen Leipä är känt för sina bullar. Leevi Ylä-Mononen är yngst i släkten, s. 30.

Återkommande

- 2 Ledaren
- 46 Vi bygger upp Finland
- 47 Bildkriss



Servera för omväxlings skull pannkaka med grynost, bär och frukt, s.16.

Innehåll ^{1/}2019

4 Goda nyheter

Antalet saimenvikare har fyrdubblats sedan 1979.

5 Håller kontakten tack vare mobilen

Aku Eronen och hans son-dotter Nina Eronen är aktiva smarttelefonanvändare.

6 Plågad av stress

Över hälften av finländarna upplever stress på fritiden varje vecka. Vad skulle kunna få oss att ta det lugnt?

14 Visdom

Den 90-årige fotografen Caj Bremer berättar hur livsrytmen blir lugnare.

16 Från kylan in i värmen

Fina idéer – gör en vinterpicknick och skapa stämning inomhus i värmen.

23 Energi under kalla dagar

Grönsaker, frukter och läckra nyheter i vinterkylan.

25 24 portioner köttbullar med mos

Radioprogramledaren Hanna Kinnunen har tagit del av tjänsten Mina köp och blev förvånad.

26 Svenska läkemedel

Vi har gjort ett besök i tvillingstäderna i norr för att se hur man förhåller sig till försäljning av läkemedel i matbutikerna.

30 De miljontals bullarnas hus

Villähteen Leipä är familjeföretaget bakom de populära smörbullarna.

34 Helmi har fått ett nytt hjärta

Babyns sjukdom har lärt familjen Silvennoinen att njuta av de små, positiva stunderna.

37 Enkelt på hotell

Tillgängligheten kartläggs på S-gruppens hotell. Det ska bli ännu enklare att röra sig på dem.

38 Sparande ska bli en nationalhobby

Experter uppmuntrar finländarna att spara.

42 Egen avkopplande stund

Laura Vierto från Träskända har sparat Bonus för att skaffa hemelektronik.

44 Förmåner till dig

Tips på kommande evenemang.



LINNANSAARI

Den två dagar gamla honkuten Erna har fångats på bild på Haukivesi i Linnansaari nationalpark. Hon föddes av honan Ella på bar is en snöfattig vinter. Ella tog väl hand om sin kut. Hon höll sig nära kuten och gav henne di omsorgsfullt, och kuten överlevde.

Mer information om Linnansaari: www.luontoon.fi/linnansaari

KUTARNA ÖKAR I ANTAL

Antalet saimenvikare har ungefär fyrdubblats sedan 1979. När WWF då började skydda vikarna fanns det drygt hundra individer i Saimen. Enligt en färsk beräkning finns det nu uppskattningsvis 380–400 individer. Saimenvikaren är alltså en av de mest utrotningshotade sälarterna i världen.

Källa: WWF

Nina och hennes farfar Aku Eronen hör till familjens gemensamma Whatsapp-grupp, där de skickar meddelanden till varandra flera gånger i veckan.

HÅLLER KONTAKTEN TACK VARE MOBILEN

*Aku Eronen och hans
sondotter Nina Eronen
är båda aktiva
smarttelefonanvändare.*

"JAG RINGER kompisarna och använder Snapchat och Instagram, ibland Youtube. Jag lägger ut bilder eller gör uppdateringar om min dag privat till mina kompisar nästan varje dag. Jag lyssnar också på musik i mobilen, men jag och farfar har nog lite olika musiksmak ... Jag tycker det är bra att farfar är aktiv på sociala medier! Ibland får jag huvudvärk om jag använder mobilen för mycket. Då tar jag paus en stund."

Nina Eronen, 14, barnbarn

"SMARTTELEFONEN GÖR livet enklare då man slipper köra runt och sköta olika ärenden. Jag läser nyheter, följer och gör uppdateringar på sociala medier, bokar biljetter och betalar räkningar. Vår familj har en egen grupp på Whatsapp. Telefonen för oss närmare, eftersom vi kan hålla kontakt även om avståndet till min sons familj är cirka 90 kilometer. Jag lyssnar på musik jag gillar på Spotify och Youtube och gör spellistor. När jag samtalar med människor ansikte mot ansikte stänger jag av ljudet på telefonen och är närvarande. Jag har också stängt av ljudsignalerna i mina appar för att telefonen inte ska plinga till och störa hela tiden. Jag tittar på uppdateringarna när jag har tid. Jag har medvetet anammat en sådan telefonkultur att jag inte är slav under telefonen, utan att den fungerar som ett hjälpmedel."

Aku Eronen, 65, farfar. Eronens Twitter-konton (Somevaari och Aku News) har nästan 170 000 följare.





PLÅGAD AV STRESS

text TERHI KANGAS illustration PIETARI POSTI

Stress, brådska, jäkt!
Över hälften av
finländarna upplever
stress på fritiden varje
vecka. Vad skulle kunna
få oss att ta det lugnt?

E

En sur liten gubbe sitter på min axel och viskar "gör det där, gör det här". Och om jag inte gör som gubben säger tystnar han inte, utan hånar mig och hittar på fler saker jag borde göra. Varför kan gubben inte sätta sig på någon annans axel i stället?

Detta svar på Samarbetes läsarenkät beskriver dessvärre mycket träffande hur många människor känner sig i dag. Stressen återspeglas inte enbart i det allt mer jäktade arbetslivet, utan även på vår fritid. Hela 62 procent av svarspersonerna upplever stress på fritiden varje vecka, och 42 procent upplever att stressen försämrar livskvaliteten på fritiden.

Stress skapar en känsla av prestationstvång på fritiden.

Det blir allt svårare att njuta av livet då jag inte kan stanna upp, eller då jag känner att jag gör fel när jag faktiskt stannar upp och inte gör någonting.

Hannu Pääkkönen, specialforskare vid Statistikcentralen, har fördjupat sig i hur finländarna disponerar sin tid och definierar fritid så här: fritiden är den tid på dygnet som blir kvar när man har dragit av den tid som gått åt till att sova, äta, tvätta sig och klä på sig samt till förvärvsarbete, hushållsarbete och heltidsstudier.

Enligt Statistikcentralens undersökning *Förändringar i tidsanvändningen under 2000-talet* har finländarna i genomsnitt 6 timmar och 40 minuter fritid om dygnet. Mängden fritid har ökat med en timme i veckan under de senaste tio åren. Vi har alltså mer fritid än förr, men många känner sig stressade även på fritiden.

Stress kan även leda till fasansfulla situationer. En svarsperson berättar att hen till följd av stress raderade hela organisationens användarbehörigheter, en annan att hen gav en direktör på käften och fick sparken. Enligt en olycksfallsundersökning som Institutet för hälsa

och välfärd har publicerat i år är oftast stress, trötthet eller slarv en bakomliggande orsak till olycksfall i hemmet och på fritiden.

Svarspersonerna i läsarenkäten har också noterat att gemenskapskänslan har minskat, eftersom det inte finns tid ens för korta besök hos andra. Och om ett besök faktiskt blir av sitter alla ändå och petar på sina mobiltelefoner. Allt mer sköts per telefon eller e-post.

Om jag trots att jag själv är stressad hinner lägga märke till andra människor ser jag stress överallt. Folk är spända och till exempel på bussen helt för-sjunkna i sina mobiltelefoner. Och gångtakten är snabb. Om man försöker prata med andra tvingas man upprepa det man sagt eftersom den andra inte kan koncentrera sig.

Pitääkö olla huolissaan (borde man vara orolig) skulle även det kända tv-programmet nu kunna fråga. En bra gissning är att paneldeltagarna skulle vara ense om att man nog borde vara det. Åtminstone är experterna ense.

Enligt Hannu Pääkkönen överensstämmer svaren i Samarbetes läsarenkät mycket väl med Statistikcentralens egna undersökningar. Svarspersonerna upplevde att det är hushållsarbetet (48 %) som ger upphov till mest stress på fritiden. Näst mest stress orsakas de av att försöka upprätthålla sociala relationer (34 %). Särskilt kvinnor och personer under 35 år upplevde att sociala medier skapar ytterligare stress.

Instagram och att följa andras liv får mig att känna att jag själv inte åstadkommer någonting. Jag slutade med sociala medier och nu ser jag vad jag själv faktiskt gör och kan värdesätta att jag har tid för att göra mer.

"Upplevelsen av stress är relativt oförändrad i en långsiktig jämförelse, till exempel jämfört med på 1980-talet, men skillnaderna mellan olika folkgrupper har ökat. Kvinnors stress hade enligt vår undersökning om tidsanvändningen ökat, medan mäns stress hade minskat på motsvarande sätt", säger Pääkkönen.

Även om dagens pappor deltar mer aktivt än föregående generationer i till exempel att ta hand

Stress kan leda till fasansfulla situationer.

om barnen är hushållsarbetena fortfarande ojämnt fördelade mellan könen. Kvinnor gör mer rutinmässigt hushållsarbete än män, vilket kan förklara varför kvinnor känner mer stress på fritiden än män.

Av Kantar TNS konsumentundersökning TNS Mind framgår att finländarnas upplevelse av stress har ökat de senaste åren. Var tredje person upplever att en aktiv livsstil ger upphov till stresskänslor, eftersom det finns så många intressanta saker man skulle vilja göra. Ännu fler än så, hela 64 procent av finländarna, upplever att de inte hinner med allt de borde göra på fritiden. Denna känsla har stärkts tydligt de senaste åren.

Svarspersonerna har bäst kunnat dämpa känslor av akut stress genom att motionera (52 %), vara ute i naturen (46 %) och lyssna på musik eller titta på tv (40 %). Som botemedel mot stress nämndes även bland annat att ta en kort tupplur, hugga ved, titta på kattvideor, lägga patients och gå i kyrkan.

De svarspersoner som inte har lyckats minska prestationskraven skulle vilja minska användningen av sociala medier (30 %), få hjälp med hushållsarbete (26 %) eller få färdiga menyer för hela veckan (24 %).

Sociala medier inkräktar på fritiden. Jag får dåligt samvete när jag är på sociala medier eftersom jag kunde använda den tiden exempelvis för att motionera.

För framtidsforskaren **Elina Hiltunen** visar sig stressen både i arbetet och på fritiden som vår tids statussymbol, som ett mått på hur viktig en människa är. Hon anser att

dagens jäktade livsstil är en stor framtida utmaning, eftersom den är en av orsakerna till kronisk stress. Särskilt oroväckande är enligt henne de resultat av Statistikcentralens undersökning som Hannu Pääkkönen presenterar, där redan barn i åldrarna 10–14 år, särskilt flickor, upplever sig vara stressade.

”Omgivningen ställer stora krav på att även fritiden ska vara schemalagd. Ett exempel på detta är maraton- och ironman-ivern bland människor i medelåldern. Om du inte ser bra ut är du lat och oföretagsam. Även avkoppling har blivit en prestation, till exempel i form av yoga.”

Vissa tränar eller är ute på promenader hela tiden, själv får jag dåligt samvete eftersom jag inte har tid med det.


Hiltunen försöker förutse framtiden genom att plocka upp svaga signaler i samhället. De fenomen som hon granskar i sitt arbete följer vanligen vissa cykler. När en trend har nått vägs ände uppstår en mottrend.

Hiltunen förhåller sig försiktigt optimistisk till att det kommer att komma en mottrend till stress.

”Det finns redan nu svaga signaler som tyder på detta. Jag lyssnade nyligen till en expert som konstaterade att det räcker med att ta hunden ut på promenader, den behöver inte någon särskild träning. Likaså har fostringsgurun **Jari Sinkkonen** konstaterat att barn kan växa upp till hederliga medborgare även om de inte har några fritidsintressen alls.”

Samarbetes enkät i november 2018 besvarades av 826 ägarkunder i S-gruppen. Den kursiverade texten är fritt formulerade kommentarer i enkäten.





Juha T. Hakala
tror att stress
även är en
orsak till en-
samhet.

Snedvriden stresskultur

Det finns ingenting nobelt med utbrändhet. Alla kommer inte tillbaka starkare än tidigare, vet filosofen Juha T. Hakala.

Stress har blivit ett snedvridet modefenomen som vi beundrar i hemlighet. Stressade människor känner sig viktiga och ansträngningarna kan balansera på gränsen till vad en människa kan klara av. Detta lär vi vuxna omedvetet även nästa generation.

”Under årens lopp har vi skapat en stresskultur. Fenomenet förekommer delvis också i den diskussion om utmattning bland gymnasieelever som förs för närvarande. En människa som inte har varit utbränd minst en gång anses kanske inte vara tillräckligt hängiven”, fnyser **Juha T. Hakala**, pedagogie professor och filosof, även känd som faktalitterär författare.

Stress är enligt honom ett strukturellt problem som döljer sig i det moderna samhället. Pressade av effektivitetstänket har organisationerna hela tiden minskat på sin arbetskraft, dvs. på de människor som utför arbetet. Men arbetet har inte minskat, utan hela tiden ökat. Visserligen har arbetet underlättats av digital teknik, automation och robo-

tar, men det verkar som om stress är ett slags standardläge i arbetslivet.

STRESSEN HAR SMITTAT av sig på oss även på fritiden genom att sociala medier fylls av ständiga aktiviteter och prestationer. Ingen vill visa att man är långsam, misslyckas eller igen inte har fått någonting vettigt till stånd. Just denna typ av uppdateringar skulle Hakala själv gärna klicka ”gilla” på, eftersom de faktiskt ger en mer sanningsenlig bild av vår vardag. Han anser till exempel att tristess är en känsla som vi undviker eller till och med avskyr helt utan orsak.

”Jag tror inte att människan har någon känsla som är helt onödig. Därför började jag skriva min bok *Tylsyyden ylistys* (en hyllning till tristessen). Det visade sig att jag hittade massor med bevis på att tristess inte enbart är en motbjudande känsla, utan att den har en viss roll till exempel för att kreativa idéer ska uppstå.”

Många konstnärer och uppfinnare har ansett att tristess föder kreativitet, och det anser också Hakala själv. **Friedrich Nietzsche** påstod en gång i tiden att

”Tristess är inte enbart en motbjudande känsla, utan den har en viss roll till exempel för att kreativa idéer ska uppstå.”

framstående konstnärer tvingas hantera mycket tristess för att deras arbete ska vara framgångsrikt. Den berömde franske filosofen och matematikern **René Descartes** sägs ha hittat variablerna x och y liggande på sängen och stirrande i taket. Även bakom **Einsteins** relativitetsteori anses det ligga mycket tråkigt dagdrömmeri. Det finns också forskningsdata om detta.

"UNDERSÖKNINGAR HAR visat att människor som upplever tristess lyckades hitta fler användningsändamål för engångsbägare än personer som är uppprymda eller avslappnade. En av forskarnas förklaringar till resultatet är att just tristess låter tankarna flöda och ger upphov till fria associationer."

Det har forskats mycket i kreativitet och forskningsresultaten är inte konsekventa. Å andra sidan har man också hittat kopplingar mellan kaos och kreativitet. Och till exempel mitt bland krig och lidande har otaliga kreativa uppfinningar sett dagens ljus. Många som har kreativa arbeten känner också till vilken drivkraft en deadline är. När arbetet måste bli klart en viss dag börjar det plötsligt hända saker i sista minuten. Detta är enligt Hakala inte ett önskvärt tillstånd och under inga omständigheter det mest gynnsamma tillståndet för kreativiteten.

STRESS HAR blivit vår tids parasit som äter oss inifrån även på fritiden, och effekterna av den återspeglas i föreningsverksamheten och frivilligarbetet där det är allt svårare att få folk att ställa upp. Kollektiva aktiviteter som är så viktiga riskerar att försvinna.

"Människor splittras, knegar på för sig själva och vänder sig inåt. Ensamhet, som det pratas så mycket om, är också förknippad med dessa fenomen. Stress verkar leda till att många tyr sig till sig själva. Det är väldigt synd."

För Hakala som poängterar vikten av tristess kan stress också ibland vara någonting positivt. Han har varnat för perfektionism och överkvalifikation som det finns för mycket av i dagens värld.

"Om man är lite stressad har man kanske inte möjlighet att göra den sista onödiga finslipningen. Lite stress kan också skapa en känsla av betydelsefullhet, men det blir en balansgång där man lätt går in på det farliga området."

Samarbetes enkät i november 2018 besvarades av 826 ägarkunder i S-gruppen. Den kursiverade texten är fritt formulerade kommentarer i enkäten.

HUR PÅVERKAR STRESS?

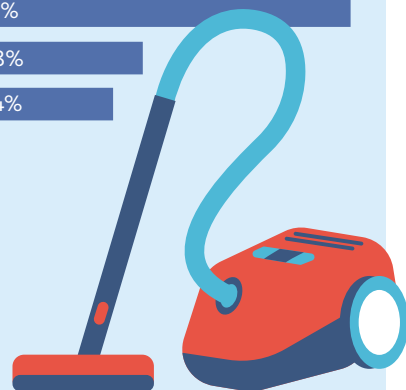
Vilka av följande faktorer orsakar stress på din fritid?

Hushållsarbeten, t.ex. matlagning, städning och butiksbesök
Mina fritidsintressen
Att ta hand om anhöriga

61%
28%
24%

56 %

har noterat att stressen har ökat i deras umgängeskretsar



Hur påverkar stress dig?

Jag känner mig rastlös och irriterad
Jag glömmar och tappar bort saker
Jag sover dåligt

58%
40%
35%

"Jag känner press och rastlöshet, hjärnan går på högvarv."

"Klockan verkar gå snabbare hela tiden."

På vilket sätt har du försummat dig själv på grund av stress?

Jag har låtit bli att träna
Jag har försummat mina sociala relationer
Jag har ätit ohälsosamt
Jag har sovit för lite

51%
47%
47%
41%

På vilket sätt har du minskat de prestationskrav du känner på fritiden?

Jag har slutat att använda sociala medier eller minskat på användningen
Jag utnyttjar att butikerna har längre öppettider
Jag får de tjänster jag behöver på ett och samma ställe
Enkel och hälsosam färdigmat

26%
26%
19%
17%



"Jag har sänkt kraven genom att konstatera att en mindre insats många gånger är tillräcklig."

”Jag har inte bråttom”

Företagaren och mamman Nana Kaarala litar på att tidsschemat håller genom noggrann organisation.

För ungefär fem år sedan sålde **Nana Kaarala** ett stort gym som hon hade jobbat för som företagare i årtal. Tvåbarnsmamman ville dra ner på takten. Kaarala drog sig ändå inte tillbaka helt utan jobbar fortfarande som företagare.

Utifrån ser hennes vardag fortfarande stressig ut: hon har eget företag, skjutsar barnen till deras fritidsintressen och har även egna fritidsintressen. 14-åringen tävlar i lagsport och Kaarala som jobbar som fysioterapeut ger honom råd och tips i fråga om muskelvård och kost. Kaarala tränar också aktivt själv: löpning, gym, gympa – en gång i veckan leder hon en egen gympagrupp. Vardagen är stressig, eller hur?

”Nej, det är den faktiskt inte. Jag hatar ordet stress. Jag har starka familjevärderingar och vill vara närvarande i mina barns liv varje dag. Som företagare har jag lättare att bestämma över min fritid. Då jag organiserar i förväg har jag koll på allt och tidsschemat håller”, säger Kaarala.

När sonen har hockeymatch på annan ort hoppar Kaarala tillsammans med barnen och datorn i bilen och kör via ishallen till trampolinparken på orten. Medan barnen tränar sätter hon sig på ett kafé och sköter företagets löpande ärenden.

OM STRESSEN börjar ta överhanden mediterar Kaarala. Barnen har också vant sig vid att det är bäst att inte be om

någonting när mamma sitter och mediterar med ögonen slutna. Kaarala har accepterat att hon i sin nuvarande livssituation inte har tid för allt hon vill göra. ”Jag har tvingats ge avkall på stuglivet och mina sociala relationer. Visst träffar jag vänner, men mer sällan än tidigare. Detta har lett till att vissa människor har försvunnit ut mitt liv, men mina riktiga vänner finns kvar.”

46-ÅRIGA KAARALA konstaterar att hon är något av en gammal själ som alltid har gillat äldre människor. Personer i hennes egen ålder verkar alltid vara stressade, men det gör däremot inte äldre människor. Samtal med dem i lugn och ro ger henne kraft även i vardagen. Kaarala har fått många vardagstips från en gammal livsstilsguide med namnet Muuta ajatuksesi, muutat elämäsi (förändra dina tankar så förändrar du ditt liv). Verket är hennes bibel, som hon kan återkomma till gång på gång när hon behöver friska upp sitt minne med hur hon ska leva enligt sina värderingar. Tack vare boken har hon bland annat börjat gå och lägga sig senast klockan tio på kvällen och stiga upp redan klockan sex.

”Då hinner jag njuta av egen tid direkt på morgonen. Jag dricker kaffe, mediterar, tvättar kläder och går ut med hunden innan de andra vaknar. Till en början var jag trött när det var mörkt på morgonen, men denna rytm passar mig. Min kropp behöver en lång och lugn morgon för att dagen inte ska bli stressig.”

Nana Kaarala har fått praktiska vardagstips i en gammal livsstilsguide.

Foto Amanda Aho



1

MIA SMEDLUND

Universitetsassistent, Vasa

"Med familj och jobb är det svårt att få vardagspusslet att gå ihop. Mitt sätt att få lugn och ro är yoga. Min kroniska migrän har tvingat mig att byta från mer fysiska former till lugnare yinyoga eller mediyoga. Andningsövningar hjälper mig också att slappna av när jag har ont. Eftersom jag kan ha huvudvärk upp till fyra dagar i veckan har jag för lite tid för allt annat, då jag måste 'spurta ikapp' vardagen. En kvart med yoga räcker när jag behöver akut stresslindring."

2

SUVI SILJANDER

Lantbrukarhustru, Padasjoki

"Eftersom vi har fyrahundra tjurar på gården finns det inte mycket som heter lediga dagar. Djuren måste alltid utfodras och skötas. I arbetet ute på åkrarna är det stressigt mellan första maj och november. Eftersom vi jobbar på vådrets villkor hjälper det inte att planera noggrant i förväg. När jag är stressad hjälper det att jag planerar livet exakt en timme framåt. Timmarna blir till dagar och dagarna till veckor. För en lantbrukarhustru som jag är det till stor hjälp att butikerna har fria öppettider. Nu slipper jag stressa iväg till butiken."



4

TEEMU IIVARI

Studerande, Lahtis

"Jag försöker undvika stress genom att göra skoluppgifterna i tid och inte i sista minuten. Jag studerar serviceaffärsverksamhet och har just nu praktikperiod: jag är en dag i veckan i skolan och fyra dagar på praktik. Då skoluppgifterna väntar efter arbetsdagen är det framför allt tröttheten som gör att jag känner mig stressad. En kort, men grundlig paus med en kopp kaffe gör mig lugn och hjälper mig att komma ur 'jobbläget'. Att inte låta sig stressas hela tiden är en bra början på stresshantering."

Så här dämpar jag stressen

Vi har frågat fem personer hur de hanterar sin tidsanvändning.



3

ANNE NIEMIKORPI

Mamma i storfamilj, Hollola

"Av våra tolv barn bor nio fortfarande hemma, så det är alltid fullt upp. Jag tar mig genom de tuffaste stunderna med 'tårtmetoden'. Saker jag ska göra är som tårtor och jag gör en tårtbit åt gången. I vår familj har vi ett enormt tvättberg och att vika tvätten är en tårta. Handdukar är en tårtbit, lakan en annan, de stora barnens kläder en tredje och de små barnens kläder en fjärde. På detta sätt tar jag också hand om tårtan som kallas oмака strumpor: jag sorterar dem enligt färg, ränder och mönster. Så här får jag saker gjorda."

5

SAKU TUOMINEN

Företagare, Helsingfors

"För mig innebär stress en känsla av att jag har mer att göra än jag har tid för. Det kan vara sporrande om jag känner att jag trots allt klarar av situationen. Om jag inte får gjort sådant som jag har lovat att göra eller om jag gör det slarvigt kan jag bli stressad. Jag tror inte att man kan bli fri från stress på något annat sätt än att ge avkall på någonting. Genom att göra mindre. Tyvärr är vi dåliga på att säga NEJ, eftersom vi tror att det leder till ett mindre liv, när det i själva verket är precis tvärtom. Själv försöker jag se vad som är relevant och fokusera på det." ■



A black and white close-up portrait of an elderly man, Caj Bremer. He has white hair, a prominent nose, and deep wrinkles on his face. He is looking slightly downwards and to the left. He is wearing a dark jacket over a light-colored shirt and a patterned scarf. The background is dark and out of focus.

Caj Bremer
startar alltid i god
tid eftersom han
hatar förseningar.
"I familjen kallar
de mig för
Skyndpelle."



Se en video med
Caj Bremers
tankar på
yhteishyvä.fi.

Caj Bremer

text KAISA VIITANEN foto KAAPO KAMU

Den 90-årige fotografen Caj Bremer levde ett stressigt liv i årtionden. Nu har han inte längre bråttom någonstans och gillar den lugna livsstilen.

”**JAG ÄR** Mämmikoira. Alltså inte mämmikoura (klåpare), utan mämmikoira (memmahund). Det smeknamnet fick jag i tiden på *Viikkosanomats* redaktion då jag blev arg på chefredaktören över hur mina bilder användes och försökte säga honom några sanningens ord. Av misstag sade jag mämmikoira i stället för mämmikoura och alla började skratta. Det var inte så lätt för mig heller att vara arg då längre.

Fortfarande säger jag vad jag tycker.

Mitt liv bestod av ständig stress och resor i årtionden. Jag fotograferade i slott och rökpörten, reste utomlands och åkte runt på landsbygden för att föreviga vardagslivet i Finland. I Norra Karelen kom jag en gång till en by som alla hade lämnat för att jobba i Sverige. Just då var invånarna på semester och hade anlänt i sina fina bilar till de igenvuxna gårdarna.

Jag tillbringade gärna tid med dem jag skulle fotografera och lyssnade på deras berättelser om sina liv. Vid den tiden var jag nog mer borta än hemma enligt min fru **Doris** och mina barn.

FÖR SEX ÅR sedan gick Doris bort.

På morgonen när jag vaknar säger jag god morgon högt till mig själv. Bara för att höra om jag fortfarande kan höra. På kvällen är det sista jag säger till mig själv: 'God natt, Caj'. Däremellan är det sedan helt tyst. Men livet går ändå vidare.

Jag har lärt mig att laga mat och det gör mina dagar strukturerade.

Eftersom jag har börjat höra sämre är det inte längre någon idé att ringa mig. Utan Facebook och de dövtumma vännerna där skulle livet vara mycket mer ensamt.

För ett par år sedan föreslog den yngre generationens fotografer att vi skulle göra en bok av de matbilder som jag lägger ut. På detta sätt föddes kokboken *Mämmikoiran keittokirja*, där det finns en bild där det syns enbart benen av en fisk på tallriken. Nu har ett par kompisar bett mig skriva Mämmikoiras novellsamling om mina livliga drömmar.

JAG GILLAR MITT LIV. Jag har inte längre någon stress, men fotograferandet har hållit mig från att försoffas. Numera fotograferar jag i huvudsak naturen i närheten av mitt hem i Sibbo. Det gäller att vara på alerten. Om du skjuter upp att ta en bild till i morgon har ögonblicket gått förlorat.

På gården framför mitt hus växer en ståtlig ek. Jag minns mycket väl när jag och min far planterade den tillsammans. Då var jag fem år gammal. Nu är jag 90 år och mina barnbarnsbarn klättrar på ekens tjocka grenar. Jag är övertygad om att trädet kommer att växa sig ännu kraftigare under de följande hundra åren.”

Boken Caj Bremer – Mies Katolla, skriven av Kristiina Markkanen, utkommer i februari. Utställningar: på Jyväskylän konstmuseum och på Luovan valokuvauksen keskus i Jyväskylä 5.4–9.5.2019.

Från kylan *in i värmen*

Packa matsäck i en ryggsäck och tillaga korv över öppen eld på ett helt nytt sätt. Stämningen inomhus i värmen, de röda kinderna och den goda doften från ugnen vittnar om en magisk vinterdag.

recept **SANNA KEKÄLÄINEN** foto **REETTA PASANEN** och **JOHNÉR**





Till denna köttbullslasagne behöver du inte koka några såser. Montera lasagnen, ställ in den i kylskåpet och stek den efter utomhusaktiviteterna.



Oförglömliga vinterdagar

Snö, minusgrader och umgänge
med nära och kära – läsarna har
delat med sig av sina vinterminnen
på Yhteishyväs Facebook-sida.

"JAG OCH EN VÄN var ute och åkte skidor när Kekkonen plötsligt kom skidande mot oss i ett korsande spår. Vi blev mållösa och neg för honom."

"PÅ 70-TALET SPRANG jag som liten flicka tvärs över gården till bastun hos farmor och farfar när det var mörkt ute på vintern. Från bastun gick vi nakna ut i snön och gjorde snöänglar och sedan tillbaka in för att värma oss. Efter bastun åt vi lördagskorv med senap och sedan fick jag sitta i farfars knä i soffan eller bredvid farmor."

"I BARNDOMEN på 1980-talet hos mormor ordnade vi alltid en traditionell skidtävling för oss kusiner och grannbarnen på sportlovs-söndagen. Alla skidade i en egen klass så att ingen skulle bli ledsen och prisutdel-

ningen var naturligtvis en riktig ceremoni! På tävlings-nummerlapparna stod det åkarens nummer och skidföreningens namn: alla barn i en familj hörde till samma skidförening som var namngiven efter hembyn eller -gården. Jag hörde till föreningen Ojankulman ohittajat."

"ÅR 2017 på årets näst sista dag sade vi ja till varandra. Just den dagen råkade det snöa och stämningen var magisk. Vi hade ett litet, intimt bröllop i en byagård mitt i skogen. På kvällen bjöd vi gästerna på bad i bastu och badtunna. Det var en underbar dag."

"I SLUTET AV 80-TALET när vi tjejer stod på tröskeln till tonåren kom vi en vinterkväll på att vi skulle åka skridsko. Av någon outgrundlig anled-

ning tog en av oss en bandspelare till skridskobanan. Det var stjärnklart den kvällen. Det var minusgrader och snödrivorna var höga. Vid sidan av banan snörde vi på oss skridskorna och laddade bandspelaren med en Abba-kassett. Där åkte vi fyra kompisar skridsko till *Dancing Queen* och skrattade av ren glädje."

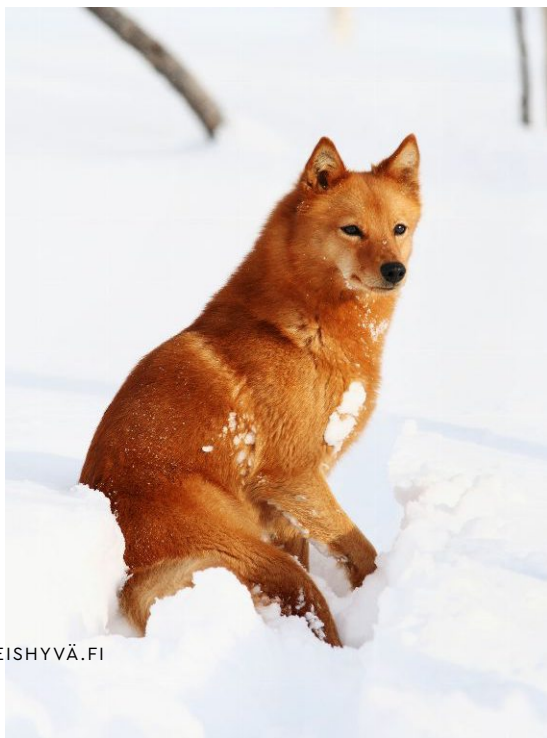
"JAG MINNS DAGEN som i går, när min dotter föddes den 4 januari 2003 mitt under den smällkalla vintern. Vi åkte till sjukhuset i minusgrader på morgonen. Det bildades ånga när vi andades och snön knarrade. Det var säkerligen minst -30 grader. Efter förlossningen när jag tittade ut genom sjukhusfönstret var himlen klar och solen sken."

"JAG MINNS mina barn-domsvintrar på 1960-talet. Vi åkte skidor och på kartong-bitar eller plastsäckar i pulkabacken. Ibland på värvintrarna var det så fin skare att den höll en sparkstötting. Vi besökte skidstugor, antecknade antalet skidkilometer på ett kort och köpte varm saft och pumponnicklar."

"NÅGON GÅNG på 90-talet ute på stugan när det fortfarande fanns massor med snö och tjock is fick jag köra snöskoter så mycket jag orkade."



Fingrarna hålls rena om du lindar korvarna i tortillabröd.





Packa med potatissoppa med ost i en termos. Toppa soppan med rostad lök och ät på utflykten.

*Piffa upp en traditionell
pannkaka med citron och toppa
den med nya läckerheter.*

Servera för omväxlings
skull pannkaka med
grynost, bär och färsk
frukt. Toppa med nötter
och lönnssirap.



Snabb köttbullslasagne

4 PORTIONER

1 pkt (350 g) små köttbullar
1 pkt (125/200 g) mozzarella
100 g körsbärstomater
1 påse (150 g) riven ost
2 burkar (à 150 g) crème fraîche
2 burkar (à 400 g) tomatås med basilika
9–12 lasagneplattor
1 kruka basilika

► Värm ugnen till 175 grader. Skär köttbullarna itu. Skär mozzarellan i skivor. Skölj körsbärstomaterna. Reservera ½ dl riven ost för gratineringen. Blanda ihop resten av den rivna osten med crème fraîche.

► Montera lasagnen i en ugnform. Bred ut tomatås som ett första lager och sedan klickar av crème fraîche. Lägg ett lager av lasagneplattor och köttbullar ovanpå.

► Gör ytterligare 2–3 lager på samma sätt. Lägg crème fraîche överst med en sked. Strö över resten av den rivna osten och lägg några köttbullar, mozzarellaskivorna och tomaterna ovanpå.

► Stek lasagnen i ugn i cirka 40 minuter. Låt lasagnen stå och dra under folie i 5–10 minuter. Toppa med basilika. Servera sallad till.



Friluftarens korvrullar

4 PORTIONER | ÄGGFRIA

4 grillkorvar
4 tortillabröd
8 skivor cheddarost
4–8 msk texmex-salsa

► Grilla korvarna över eld eller stek dem i en stekpanna.
► Värm snabbt upp tortillabröden över elden eller i stekpannan. Lägg ostskivor och korvar på de heta tortillabröden. Lägg salsa ovanpå med en sked och linda ihop till rullar.

Tips: I stället för salsa kan du använda till exempel senapsgurksallad eller guacamole.

Potatissoppa med ost

4 PORTIONER
ÄGGFRI | VEGETARISK

1 l vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 kg mjölig potatis
1 burk (250 g) cheddar-matlagningssost (Koskenlaskija)
DESSUTOM
4 msk rostad lök
1 msk krossad rosépeppar

► Koka upp vattnet. Lös upp buljongtärningarna i vattnet. Skala och finhacka lök och vitlök. Skala och skär potatisarna i 4–6 bitar.

► Fräs lök och vitlök i olja i en kastrull i ett par minuter under omrörning. Tillsätt potatis och grönsaksbuljong. Koka upp och täck med lock. Låt koka på medelhög värme i cirka 20 minuter eller tills potatisen är mjuk.

► Mixa soppan slät med en stavmixer. Tillsätt matlagningssosten och låt soppan bli varm. Tunna vid behov ut den med en skvätt vatten. Smaka av. Toppa med rostad lök och rosépeppar strax före servering.

Citronpannkaka

16 BITAR | VEGETARISK

100 g smör eller margarin
1 msk rivet citronskal
3 ägg
8 dl mjölk
4 dl vetemjöl
¾ dl socker
2 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
DESSUTOM
2 bananer
1 msk citronjuice
½ påse (100 g) blåbär (djupfrysta)
1 burk (2 dl) grynost
1 påse (100 g) valnötter
4 msk lönnsirap eller flytande honung

► Smält smöret och låt det svalna. Tvätta och riv citronskalet och tillsätt det i fettet.

► Vispa sönder äggen i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och rör om ordentligt. Tillsätt resten av mjölken och det smälta smöret med citron i. Blanda ihop de torra ingredienserna. Blanda ned mjölblandningen i ägg- och mjölblandningen. Låt svälla i 30 minuter.

► Värm ugnen till 225 grader. Häll ut smeten på en ugnsplåt klädd med bakplåtspapper.

► Stek pannkakan i ugn i cirka 30 minuter eller tills den är klar. Låt svalna till rumstemperatur.

► Skär bananerna i skivor och droppa citronjuice över dem. Hacka nöterna. Servera pannkakan med banan, blåbär och grynost. Toppa med hackade nötter och lönnsirap. ■



ENERGI UNDER KALLA DAGAR

Under vintern får du energi genom att äta mångsidigt. Ät rejält med grönsaker varje dag och satsa på vegetariska måltider då och då. Många frukter är som bäst just nu.

SANNA AUTIO

Testa vegetariskt



1 SNABBT
Du värmer enkelt upp en Valmis!-måltid bestående av saftiga koftabullar av bondböna, basmatiris och kokosgräddsås i mikron. Denna glutenfria veganmåltid tillverkas i Finland.



2 KRYDDIGT
Dessa mildt kryddade batat-falaflar från Tesco tillverkas av batat, morot, kikärtor och torkade aprikoser.

3 FYLLIGT
Denna läckra batatpurésoppa från Rainbow innehåller även potatis och morot. Kokosgrädd, lök, purjolök, libbsticka och majs garanterar en fyllig smak.



Foto Pia Arnould



Färsbiffar av insjöfisk är fettsnåla och proteinrika.

Smart öppen burgare

Montera en hälsosam fiskburgare genom att pensla Rainbow-paprikamajonnäs på en skiva rågbröd. Stek insjöfiskbiffar i en stekpanna. Riv rejält med sallad över rågbrödet och lägg biffarna på salladen. Toppa med lökringar.

Insjöfiskbiffarna från Apetit tillverkas av inhemsk mört och småabborre. Färsbiffarna är laktos-, gluten- och sojafria. De innehåller rikligt med omega-3-fettsyror och D-vitamin.

Oululainen Reissumies har förnyats genom att degen innehåller ännu mer finländsk fullkornsråg.



Insjöfiskbiffarna från Apetit tillverkas av inhemsk fisk.



Paprikamajonnäsen från Rainbow tillverkas i Finland och har en lätt smak av paprika.



Rågkross ger Oululainen Reissumies mer tuggmotstånd och fibrer.

Detta ekologiska råkakaopulver från Foodin framställs genom kallpressning av peruansk kakao av ursprungssorten Criollo.

Domino Marianne är fyllda kex där två klassiker möts.

Dessa linschips med gräddfil & lök från Estrella är veganska. De innehåller nästan hälften mindre fett än vanliga potatischips.

Sportlovsfirarens favoriter

Också när det gäller godsaker kan du göra bra val.

Glassen Moo-phoria från Ben & Jerry's innehåller bitar av chokladkaksdeg. Glassen är fettsnålare.

Tupla med lakritssmak överraskar med sina salta salmiakdragéer och passar utmärkt när du vill unna dig något gott.

Fruitilicious-godiset från Haribo innehåller en tredjedel mindre socker jämfört med vanligt godis.

BÄST JUST NU



SAFTIGT VÄRRE!

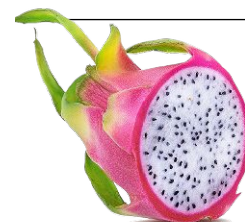
Blanda en snabb-smoothie av färskpressad blodapelsinjuice där du tillsätter en sked kvarg, en skvätt honung och lite riven ingefära.

SÖT MANGO

Om mangon känns hård när du klämmer på den, förvara den i en plastpåse i rumstemperatur i ett dygn. Skala den med en vass kniv och lösgör fruktköttet runt den stora kärnan som finns inuti. Använd till exempel i sallader eller ät till gröt.

HÄLSOSAM INGEFÄRA

En ingefärsshot är god och du kan ta dig en klunk varje dag. Se receptet på yhteishyvä.fi.



PITAHAYA – FRUKTERNAS SKÖNHET

Nu är det inne att trollo fram vackra smoothie bowls som kan ätas med sked. Toppa en yoghurtbaserad smoothie med skalad pitahaya, bär, frön eller granola.

Kyckling-sallad på ett par minuter

VAD? Kotimaista-tunna filéer av kyckling i kryddolja.

GÖR SÅ HÄR:

1. Stek filéerna i en stekpanna på båda sidorna på medelhög värme och skär dem i skivor.
2. Lägg upp Kotimaista-salladsblandning och mango skuren i bitar på en tallrik.
3. Fukta med Kotimaista-senapsdressing.

Kotimaista är S-gruppens eget varumärke. Produkterna uppfyller kraven på inhemskt ursprung enligt Gott från Finland-märket och Hjärtbladsmärket.



Foto Anna Huovinen

Hanna Kinnunen, 38-årig programledare på Radio Aalto, bor i egna hemshuset i Nurmijärvi tillsammans med sin man och deras 8-åriga son och 6-åriga dotter. Hon har för första gången loggat in i S-gruppens tjänst Mina köp.

Vad konsumeras det mest i er familj?

Bränsle. Både jag och min man kör med egna bilar från Nurmijärvi till våra jobb i Helsingfors. Det blir $4 \times 30 = 120$ körda kilometer om dagen.

Vad efter bränsle finns det på er topp 5-lista?

Först kommer färdigmat, sedan färskt bröd. På tredje plats läsk, på fjärde smoothies och på femte bär.

Vad består siffrorna av?

Vi har alltid mineralvatten i kylskåpet, vanligen smaksatt och vitaminberikat vatten från Novelle. Vi konsumerar också lightläsk, men det får inte barnen dricka. På ett år har jag köpt 62 flaskor mineralvatten. Vi dricker också mycket juice och nektar. Green Supersmoothie från Tesco har blivit min favorit. Jag stiger upp före klockan fem för att hinna till jobbet och har ingen matlust så tidigt. En grön smoothie är en näringsrik och energigivande frukost.

Vad blev du förvånad över?

Att färdigmat ligger på första plats! Jag blev förvånad, eftersom vi lagar mat själva. När jag öppnade specifikationen förstod jag logiken bakom resultatet. Under ett år har jag köpt till exempel 24 portioner köttbullar med mos som jag plockat med mig i S-markets färdigmatsdisk. Vår son tränar basket och fotboll. Ibland har vi så lite tid mellan träningarna att jag kör via butiken och köper en portion köttbullar

24 PORTIONER KÖTTBULLAR MED MOS

Radioprogramledaren Hanna Kinnunen har tagit del av sina köpdata och blev förvånad över mängden färdigmat.

Hanna Kinnunen
handlar vanligen
i sin lokalbutik
S-market
i Klövskog.



Kvinnor i åldrarna
25-44 år köpte i fjol
i genomsnitt

4,5

flaskor mineral-
vatten.*

med mos till alla barn i bilen. Färdiga portioner räddar vår vardag. Inom kategorin färdigmat återfanns också hummus, surkål, sallad med kräftstjärter och coleslaw.

Jag blev lite konfunderad när tjänsten påstod att jag i november förra året hade köpt tre herrpyjamasar. När jag klickade fram köpet kom jag ihåg att jag till halloween hade köpt Star Warspyjamasar till både min man och mina kollegor **Kimmo Vehviläinen** och **Jari Peltola**.



GÅ TILL MINA KÖP VIA S-KANAVA

● Mina köp är en tjänst för ägarkunder där kunderna kan följa upp vad de har köpt under året. Köpuppgifterna visas per produktgrupp, till exempel ost, grönsaker, öl, färsk fisk osv.

● Du hittar Mina köp genom att logga in på Oma S-kanava på www.s-kanava.fi.

*Siffran har hämtats från S-gruppen-ägarkundernas köpdata.

text PASI RYTINKI foto VESA RANTA

Svenska läkemedel

Vårens riksdagsval står för dörren. Regleringen är återigen ett av samtalsämnena. För ett år sedan fick Finland en mer liberal alkohollagstiftning. I år diskuteras bland annat tillgången på läkemedel. Vi har gjort ett besök i tvillingstäderna Torneå och Haparanda i norr för att se hur kunderna förhåller sig till försäljning av läkemedel i matbutikerna.



Både finländare och svenskar åker över gränsen mellan Torneå och Haparanda för att shoppa. Många åker till Sverige för att köpa läkemedel, eftersom de där säljs även i matbutiker.

På Maxi Ica Stormarknad i Haparanda är försäljarna lätt roade. Ytterligare ett gäng med finländare som kollar in läkemedelshyllan i varuhuset. I snygga vitrinskåp vid kassorna finns ett grundläggande sortiment av värkmediciner, nässprayer, medicinska salvor och mediciner mot halsbränna. I Finland säljs alla de produkter som finns i vitrinskåpet, med undantag av nikotinpreparaten, enbart på apotek.

Försäljarna berättar att de har fått utbildning om egenvårdsläkemedel för att vid behov kunna ge kunderna råd. Men de får inte rekommendera produkter för kunderna. Till minderåriga säljs läkemedel inte.

I Sverige har det funnits receptfria

läkemedel till salu i butikskassorna i närmare tio år. **Tuija Johansson** från Haparanda tycker att det är viktigt att man enkelt kan få tag på mediciner från tidig morgon till sen kväll, även när apoteket är stängt.

”I förkylningstider är det lätt att få tag på nässpray och dylikt. Eller om jag har värk i axeln kan jag köpa Voltaren-salva i kassan. Det är praktiskt att inte behöva åka till apoteket enkom för den”, säger Johansson.

En annan bra anledning till att köpa läkemedel på svenska sidan är enligt Johansson att priserna är lägre.

Lagstiftningen styr

Variationerna i priserna och valutakurserna är det som i första hand styr var

de som bor vid gränsen gör sina inköp, men även lagstiftningen inverkar – och det gäller inte enbart snus.

Finländarna köper alltjämt till exempel förmånligare vin i vårt västra grannland.

Då Finland fick en ny, mer liberal alkohollag i början av 2018 och dagligvaruaffärer fick börja sälja öl, longdrinkar och cider med en alkoholhalt på högst 5,5 procent började det komma kunder över gränsen även från Sverige till Finland. I Sverige får matbutikerna sälja folköl med en alkoholhalt på högst 3,5 procent och på Systembolaget är åldersgränsen 20 år.

I Torneå har effekterna av ändringen varit tydliga.

”Det har varit ett otroligt bra år. Det syns mest i försäljningen av longdrinkar, →



YHTEISHYVÄ.FI

På vår webbplats dryftas apoteksregleringen av FPA:s förra generaldirektör Liisa Hyssälä, riksdagsledamoten Antero Vartia, Finlands apotekareförbunds verkställande direktör Merja Hirvonen och framtidsforskaren Ilkka Halava.

I ICA Markets läkemedelshylla finns det hjälp mot många krämpor.



men även av öl eftersom sortimentet har blivit mycket större. Och vi har inte sett någonting av de skräckscenarier som målades upp till en början”, säger **Jyrki Koskinen**, försäljningschef på dagligvaruavdelningen på Prisma i Torneå.

Han hänvisar till den livliga debatten i slutet av 2017 om nackdelarna och fördelarna med liberaliseringen.

Även om man har upplevt en försäljningstopp i Torneå visar en undersökning som föreningen Finlands Dagligvaruhandel har låtit göra att den totala detaljhandelskonsumtionen av alkohol inte har ökat alls, trots den varma sommaren. Resandeimporten av alkohol har minskat avsevärt.

Priserna i Finland avskräcker

När det gäller alkoholen verkar debatten om effekterna av liberaliseringen ha tystnat, men i fråga om apoteksprodukter är den fortsatt livlig.

När man diskuterar med människor i Haparanda och Torneå står det klart att apotekspriserna i Finland avskräcker många.

Marketta och Tapio Lahikainen som bor på finska sidan erkänner att de oftast köper sina mediciner i Sverige. Vanligen är det förmånligare att skaffa även receptbelagda läkemedel i Sverige, särskilt som man på vissa villkor kan ansöka om FPA-ersättning i efterhand.

”Ibland känns det som om medicinerna inte bara är billigare i Sverige, utan också mer effektiva”, säger Tapio Lahikainen med ett skratt.

Ibland besöker svenskar också apotek i Finland eftersom de har ett annat sortiment.

”Jag köper Disperin i Finland eftersom det inte finns i Sverige! Och kamferdroppar, säger **Eero Vähäkari** från Haparanda.

Frun **Salme** berättar att hon köper hudolja. I övrigt sköter de alla apoteksärenden i Sverige.

Paret Vähäkari gillar också att kunna köpa läkemedel i matbutiken, även om Salme Vähäkari anser att alla tillgängliga värkmediciner inte nödvändigtvis skulle behöva vara receptfria. I Sverige har paracetamol-tabletter dragits in i butikerna efter flera fall av missbruk.

”Av folk som bor i Finland hör man ofta att mediciner är oerhört dyra.

Det finns pensionärer som helt enkelt inte har råd att köpa mediciner. Det är ju skandal”, säger Salme Vähäkari.

Sträng lag i Finland

I Finland har priskonkurrens i fråga om läkemedel förhindrats genom en mycket sträng lagstiftning jämfört med i övriga Europa. Priset har fastställts genom ett apoteksarvode som betalas enligt en läkemedelstaxa som har fastställts av regeringen. Fri prissättning har gällt

”Voltaren-salva kan jag köpa i kassan. Jag behöver inte åka till apoteket enkom för den.”

Försäljningschefen Jyrki Koskinen skulle gärna sälja även apoteksprodukter på Prisma i Torneå.



Finländarna Tapio och Marketta Lahikainen köper ofta sina mediciner i Sverige.



Eero och Salme Vähäkari åker till Finland för att köpa Disperin och kamferdroppar.



"En måttlig ändring av läkemedelsregleringen vore på sin plats. Man behöver inte nödvändigtvis kunna få köpa värkmedicin i matbutiken", säger Paavo Pakonen från Uleåborg.



endast andra produkter än läkemedel.

"Det där med att sälja Burana är så komplicerat att det måste vara en gammal gråhårig gubbe med miljoninkomster som gör det", utbrister **Seppo Kinnunen** från Torneå.

Det ligger ett sanningskorn i Kinnunens skämt: på många små orter är apotekaren den som tjänar bäst. Enligt kritikerna är apoteksverksamheten en monopol- och kartellliknande verksamhet på grund av den föråldrade läkemedelslagen, och apotekstillståndet är som ett tillstånd att trycka pengar eftersom det är en krånglig och långsam process att etablera konkurrerande apotek.

Antalet apotek och var de ligger fastställs av Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea. Fimea beviljar apotekstillstånd utifrån behovsprövning. Den som beviljas tillstånd ska vara legitimerad provisor, som kan driva apoteket som ett personbolag under egen firma. Kedjeverksamhet är inte tillåten, med undantag av Universitetsapoteket. I praktiken beviljas nya apotekstillstånd sällan, och apotekarna har nästan utan undantag fördröjt ansökningsprocessen genom att anföra besvär. I Finland finns det för närvarande drygt 800 apotek och cirka 600 apotekare.

Enligt en opinionsundersökning som *Helsingin Sanomat* lät göra i somras ville två tredjedelar av svarspersonerna att regleringen av antalet apotek och var de ligger ska avskaffas.

En oberoende expertgrupp har 2018 också på uppdrag av Finlands Daglig-

varuhandel gjort en utredning av läkemedelsdistributionen med förslag till en kontrollerad avreglering och öppnande av priskonkurrens. Enligt arbetsgruppen bör även försäljning av egenvårdsläkemedel i dagligvaruaffärer övervägas, förutsatt att tillgången på läkemedelsrådgivning kan tryggas. Av dem som deltog i arbetsgruppens enkät var 72 procent villiga att köpa egenvårdsläkemedel även i dagligvaruaffärer.

Diskussionen fortsätter

I Sverige avskaffades statens apoteksmonopol 2009. Apoteken ägs nu av staten, läkemedelsgrossister, detaljhandeln, en apotekskedja och ett antal självständiga apotekare. De mest synliga följderna är att antalet apotek har ökat och att öppettiderna har blivit längre samt att egenvårdsläkemedel numera säljs i matbutiker.

I Finland har apoteksreformen gått långsamt under denna mandatperiod, men i slutet av året lade regeringen fram ett slags kompromissförslag gällande

reformen av läkemedelslagen. Tanken är att det ska bli lättare att grunda nya apotek och att prissättningen av receptfria läkemedel ska vara fri, men åtminstone än så länge kommer egenvårdsläkemedel inte att börja säljas i matbutiker.

Försäljningschefen Jyrki Koskinen skulle gärna sälja även apoteksprodukter på Prisma i Torneå och tror att också konsumenterna vill detsamma.

"Tillgången på läkemedelsrådgivning måste tryggas, och att utbilda personalen kräver i och för sig en stor insats hos oss", påpekar Koskinen.

I varje fall finns det stor tillväxtpotential inom egenvårdsläkemedel särskilt i Torneå, där det flödar pengar över gränsen.

"Vissa här skaffar sig även vacciner i Sverige." ■

bakom produkten

A close-up photograph of a hand in a white sleeve sprinkling white sugar over several golden-brown, puffy fried pastries (leipäbullar) on a dark, reflective surface. The pastries are topped with a dollop of yellow butter. The background is dark, making the pastries and the falling sugar stand out.

De miljontals bullarnas hus

Det började med att Tuomo Hämmäläinen transporterade varma köttpiroger på pakethållaren på cykeln till sina skolkamrater. Nu bakar familjeföretaget Villähteen Leipä bullar som säljs i hundratals frysdiskar och butiksbarer.

text **RIINA-MARIA METSO** foto **SAMI KUUSIVIRTA**



Olli, Mikko, Sirpa och Tuomo Hämmäläinen samt Hanna och Leevi Ylä-Mononen känner sig som hemma i de bekanta dofterna i bageriet.

Sex veckor gamla **Leevi Ylä-Mononen** besöker bagerilokalerna för första gången i sitt liv. Han tittar sig lugnt omkring utan att bry sig om ljuden från människor och maskiner. De är bekanta: dem har Leevi lyssnat till i mamma **Hannas** mage de senaste nio månaderna.

När familjen ställer upp sig för fotografering mellan stickvagnarna och fotografen ber morbröderna som står längst bak kasta mjöl upp i luften faller ett regn av mjöl ner i babyns ansikte. Han rör inte en min.

I den här släkten kommer bagaryrket med modersmjölken.

I dag bakas det smörbullar på Villähteen Leipä. Bullarna säljs i butiksbagerier under S-gruppen-butikernas varumärke Kotimaista. Smörbullen är en av företagets huvudprodukter, och utöver den tillverkar bageriet andra produkter som säljs i bu-

tiksbagerier och frysdiskar. Villähteen Leipä bakar också produkter till hotell och restauranger samt som underleverantör för andra livsmedelsföretag.

Vägen hit har dock inte varit spikrak.

Brödlådor transporterades på pakethållaren till kunderna

Ett familjeföretag. Det har Villähteen Leipä varit från allra första början. Och början, den var för hela 60 år sedan. Då bestämde sig **Tuomo Hämmäläinens**, 71, föräldrar för att köpa ett hus till familjen i Ersta i Lahtis. Till huset råkade det höra en bakstuga. En dag knackade den lokala bagaren **Kaarina Holtinkoski** på för att hon ville hyra bakstugan för sin företagsverksamhet. På detta sätt uppstod Villähteen Leipä, som ett par år senare övergick i Tuomos föräldrar **Hilkka** och **Olavi Hämmäläinens** ägo.

Där började också Tuomos karriär som företaga-

→

”Så länge vi gör det här tillsammans finns det inget som kan knäcka oss.”

re. På morgnarna packade han två brödlådor på pakethållaren på sin cykel och lämnade av bröden i tre olika butiker på väg till skolan. I handelsskolan spred sig vetskapen om familjens bageri och samtidigt utökades även Tuomos affärsverksamhet: på cykeln transporterade han inte längre enbart bröd om morgnarna, utan även varma köttpiroger som han sålde på skolgården till de övriga eleverna.

”Jag tog emot beställningar dagen innan och klassen fick varma köttpiroger på morgonen”, minns Tuomo.

När han träffade **Sirpa** som blev hans fru och affärspartner grundade paret ett riktigt bageri. Det inklusive ett konditori byggdes på sin nuvarande plats i Villähde i Nastola i Lahtis. Bageriet har stått pall mot recessionen på 1990-talet, den hårda konkurrensen med andra lokala bagerier, butikskedjornas uppkomst och den senaste och största förändringen: att lägga ned tillverkningen av färskt

bröd. Företaget specialiserade sig på leverans av djupfrysta bakverk som underleverantör till andra företag.

”Det var svårt för Tuomo”, säger Sirpa.

Familjen ger stöd i svåra situationer

Det var det verkligen. Företaget som var känt uttryckligen för sitt färskt bröd meddelade för sju år sedan att det lägger ned tillverkningen av färskt bröd. Men i den hårda konkurrensen inom bageribranschen var det ett sätt att bevara familjeföretaget. Samtidigt blev familjens dotter Hanna vd före fyllda trettio år.

”Vi frågick en relevant del av det som bageriets historia grundar sig på. Jag kom in i företaget, sade upp de anställda och meddelade kunderna att leveranserna upphör.

Vi försvann helt från konsumentmarknaden. Jag funderade nog hur det skulle gå för oss”, minns Hanna, 35.

Det gick bra. Vid ett stort bord på kontoret sitter nu Tuomo, Sirpa, Hanna och Leevi samt Hannas bröder **Mikko** och **Olli**. Mikko, 45, har haft ansvar för bageriet, först som produktionschef och nu som kvalitets- och utvecklingschef, i över tjugo år och Olli, 26, sköter nu moderskapslediga Hannas uppgifter vid sidan av sina studier.

Sirpa säger att rollfördelningen blev precis så som Hanna planerade redan som liten flicka.

”Hanna satte sig på sin pappas stol och konstaterade att ’jag tar den här, Mikko får det där bageriet.’”

Familjen visade sin styrka när beslutet om att specialisera sig på djupfrysta bakverk fattades.

”Jag behövde inte fatta beslutet ensam. Familjen fanns där, precis som alltid i svåra situationer. Pappa har många gånger sagt att så länge vi gör det här tillsammans finns det inget som kan knäcka oss”, säger Hanna.

Välbekanta och trygga smörbullar

Smörbullarna försvinner en efter en från brickan. I det här huset är de populära även om det tillverkas miljontals bullar varje år.

En traditionell och rustik karaktär är viktig för Villähteen Leipä.

”Finländarna gillar traditionella och tydliga smaker. Vi genomför även galnare idéer, till exempel svart hamburgerbröd, men bullar, semlor och matbröd är ändå kärnan i vår verksamhet”, säger Hanna.

Mikko tillägger att trenderna ute i världen vanligen både kommer och går snabbt.

”Vi vill att kunderna ska få smaka och pröva på nya produkter, men vanligen återgår de till de välbekanta och trygga produkterna.”

Sådana är smörbullarna. Varumärket Kotimaista



Även om arbetsmetoderna har utvecklats under åren är målet fortsättningsvis en rustik karaktär. Kari Isotalo i aktion.



är viktigt för familjen, eftersom bageriet så långt som möjligt vill använda inhemska råvaror.

För oss är det viktigt att få tillverka produkter som säljs under handelns eget varumärke. När vi inledde samarbete med S-gruppen kändes det rätt, att det är därför vi bedriver vår verksamhet. Vi fick en kanal via vilken våra produkter återigen hittar vägen till konsumenternas kaffebord", säger Hanna.

Barnen placerades på mjölsäckarna

Leevi har somnat i mammas famn. Det får Mikko att tänka tillbaka på sin egen barndom.

"Jag har hört en urban legend om att jag som liten låg och sov här på mjölsäckarna."

"Det stämmer! Kommer du inte ihåg det?" Sirpa är förvånad.

"Vi placerade er på mjölsäckarna när vi skulle arbeta så att ni inte skulle komma så nära maskinerna."

Minnena från familjeföretagets historia är många. Som barn trivdes Hanna i konditoriet där hon fyllde kaffekoppar med vispgrädd. När Mikko fortfarande var blöjbarn klättrade han av nyfikenhet ner i ett stälkar där pappa precis hade lagt en deg för jäsning i varmt vatten. Det blev städarens jobb att först rädda pojken och sedan tömma och tvätta karet på nytt.

Hannas och Mikkos barn däremot får inte komma nära mjölsäckarna eller karen, eftersom företaget nyligen fick godkännande enligt ett kvalitetssystem. Systemet har noggranna regler. Hanna har lyckats få karlarna på bageriet att byta ut skärmössorna till "dammössor" och att även använda skäggskydd.

I familjeföretaget känner alla till de andras styr-

kor och svagheter. Mikko är den man ringer om någon av maskinerna krånglar.

"Vi känner varandra och vet att även om det stormar just nu, har det gått över om en halvtimme. Och om vi har någonting otalt med varandra diskuterar vi tills allt har löst sig", säger Hanna.

Mikko nickar.

"För utomstående visar man inte känslor på samma sätt. Inom den egna familjen går vi igenom allt. Och om det är någonting som irriterar en glömer man det genom att lägga allt fokus på jobbet."

Föräldrarna ställer rätt frågor

Enligt barnen har företagets själ formats i Tuomos och Sirpas händer. Föräldrarna får alltså vara delaktiga i företagets ärenden.

"De ställer rätt frågor, som ifrågasätter om ett visst beslut är rätt. Det är bra att tvingas tänka över saken ytterligare en tionde gång", säger Hanna med ett skratt.

"Mamma är en extern konsult som vi ringer om vi inte kommer på någon annan lösning. Och om pappa inte är på plats själv ringer han åtminstone runt till oss alla varje dag."

Olli är den enda i familjen vars studier och framtidsplaner fortfarande är öppna. Kanske. Han känner en stark dragning till familjeföretaget, men innan han börjar jobba på bageriet kanske han prövar på att jobba någon annanstans först, precis som Hanna också gjorde. Ett sådant arrangemang passar storasyskonen bra.

"Det står dig fritt att pröva på att jobba någon annanstans. Du kan ju jobba här på semestrarna", säger Hanna skämtsamt.

"Och på veckosluten", fyller Mikko i. ■

Helmi

HAR FÅTT ETT NYTT HJÄRTA

Från första maj till oktober levde familjen Silvennoinen en stund åt gången, eftersom ingen vågade tänka på morgondagen. Sen kom beskedet: babyn skulle få ett nytt hjärta genom donation.

text KAISA HAKO foto JUHA SALMINEN

Lilla **Helmi** sitter iklädd en röd klänning nöjd i mammas famn. På kinden har hon en magsond fasttejp. På bröstkorgen under klänningen finns ett stort ärr. Denna tös från Klövskog har ett mycket exceptionellt första år bakom sig.

HELMI FÖDDES i februari i fjol. Hon hann leva ett friskt babyliv i två och en halv månad innan föräldrarna **Päivi** och **Lauri Silvennoinen** upptäckte att deras minsting slutade äta. Någonting var fel.

På första maj fördes babyn till jouren på Barnkliniken och direkt till intensivvårdsavdelningen.

Röntgenbilderna visade ett förstorat hjärta. Efter många turer framkom det att Helmi led av DCM, dilaterad kardiomyopati. Sjukdomen innebär att hjärtmuskeln sammandragningsförmåga försvagas och hjärtat förstoras.

”Hos Helmi berodde det på en slumpmässig genetisk defekt”, säger Päivi Silvennoinen.

Läget var mycket kritiskt. Läkarna kunde inte säga någonting om framtiden.

I Helmis fall hjälpte läkemedelsbehandling inte. I början av sommaren konstaterades att det enda som skulle kunna hjälpa henne var en hjärttransplantation. Helmi ställdes i kö för transplantation.

”Till en början kändes det skrämmande. Senare märkte vi att det inte var själva transplantationen, utan resan dit som vi oroade oss över”, säger Silvennoinen.

UNDER MIDSOMMARVECKAN genomgick Helmi en öppen hjärtoperation där en stödpump opererades in för att hjälpa det lilla hjärtat att pumpa fram till hjärttransplantation.





Efter över fem månader på sjukhus njuter Helmi storligen av helt vardagliga saker. "Hon är väldigt intresserad av allt som finns runtomkring", säger Päivi Silvennoinen.

"När en pump opereras in finns det stor risk för proppar och blödningar, men Helmi klarade sig undan sådana", säger Päivi Silvennoinen.

Ändå fanns det många kritiska stunder, framför allt till följd av infektioner.

Silvennoinen berättar att hon tidigare alltid hade långtgående framtidsplaner och att hon hade svårt med ovisshet.

"Jag hade egentligen aldrig riktigt förstått innebörden av att leva i nuet, förrän nu. När Helmi mädde bra, om också endast för en stund, njöt vi av det. Vi vågade inte tänka på morgondagen", säger hon.

Stödet från personalen på intensivvårdsavdelningen var outhärligt.

"Vi sökte efter ljusglimtar tillsammans. Ofta kunde en kram och en beröring från en läkare eller sjuksköterska hjälpa i situationer där det saknades ord – när det inte gick att säga att 'det nog kommer att gå bra'."

Familjen fick också stor hjälp av kamratstödsgruppen inom föreningen Hjärtebarn och -vuxna.

På dagtid tog mor- och farföräldrarna hand om Helmis storebror **Kaapo** som går i första klass. På kvällarna turades föräldrarna om att vara på sjukhuset.

När Helmi mädde bra, om också endast för en stund, njöt vi av det.





Under den tid som Helmi var allvarligt sjuk kunde hon egentligen inte röra sig, och därför stod hennes motoriska utveckling stilla. Hon kan börja ligga på mage och göra krypövningar när bröstbenet har förbenat sig tillräckligt.

NYA BARN-SJUKHUSET

- Nya barnsjukhuset i Mejlans i Helsingfors är specialiserat på specialiserad sjukvård för barn. Sjukhuset invigdes den 6 september 2018.
- På barnsjukhuset vårdas patienter från hela Finland, allt från nyfödda till 15-åringar. Föräldrarna kan vara hos sitt barn dygnet runt.
- Sjukhusbygget kostade cirka 170 miljoner euro. Det finansierades dels med offentliga medel, dels genom donationer från privatpersoner och företag.
- S-gruppen har stött bygget av Nya barnsjukhuset med en miljon euro.

”Även när Helmi mådde sämre deltog vi i den grundläggande vården. Vi matade och badade henne, bytte blöjor och läste godnattsagor. Helmi blev ofta lugn när vi läste för henne”, säger Silvennoinen.

Föräldrarna kunde inte övernatta på intensivvårdsavdelningen, så när mamma och pappa inte fanns till hands tog sjukskötarna hand om Helmi. De läste böcker, visade leksaker, småpratade och gav henne kroppskontakt.

Även om Helmi oftast låg hopkurad i fosterställning hade hon ork nog att glädjas över färggranna leksaker som gav ifrån sig olika ljud och *Paw Patrol*.

I SEPTEMBER flyttade barnkliniken intensivvårdsavdelning till grannbyggnaden, Nya barnsjukhuset. Dit flyttades även Helmi med sin stödpump längs förbindelsekorridorer.

”Utrymmena i det nya sjukhuset är fantastiska. Du får stanna hos barnet dygnet runt om du vill”, säger Päivi Silvennoinen.

Först och främst vill hon ändå lyfta fram vårdpersonalen.

”Jag känner en oerhörd uppskattning, tacksamhet och respekt gentemot vårdarna. Vilket fantastiskt arbete de gör. Vilken fantastisk vård barnen får.”

EN EFTERMIDDAG I OKTOBER kom läkaren till Päivi och berättade att väntan var över. Helmi skulle få ett nytt hjärta genom donation.

”Tillgången på barnhjärtan är liten. En lämplig donator söktes i Norden och Estland. Det är den andra sidan av mynnet, som inget blir bättre av att man tänker på”, säger Päivi Silvennoinen.

Helmi fick ett nytt hjärta på barnsjukhuset redan samma natt. Föräldrarna övernattade i närheten. På förmiddagen ringde kirurgen och berättade att operationen hade gått bra.

Efter de första kritiska dygnen började man se en förändring hos Helmi, först i huden som återfick sin färg.

”Det är konstigt hur jag under många månaders tid hade vant mig vid att Helmi var gråblek – och tyckte att det såg helt normalt ut”, säger Silvennoinen.

Snart vaknade hela barnet till liv. Hon började vifta med benen och

armarna – och gör det fortfarande hela tiden. Helmi har mycket att öva på.

I november blev hon utskriven från sjukhuset. Till en början hade Helmi kontroller på barnsjukhuset minst en gång i veckan, mer sällan i takt med att hon började återhämta sig. Magsonden behövs fortfarande för att hon ska få i sig sina avstöttningsmediciner.

”Till en början var jag orolig över hur det skulle gå när vi kommit hem från sjukhuset. Känslorna och rädsloorna kommer knappast att gå över ännu på en tid”, säger Päivi Silvennoinen.

Hos familjen Silvennoinen känns vardagen inte som vardag. Snarare som ett mirakel.

”Vi är så tacksamma över det vi har fått. Det är ett under att vi är här – att Helmi är här.” ■

*Tillgången
på barnhjärtan
är liten.*



ENKELT PÅ HOTELL

Tillgänglighet underlättar för både rörelsehindrade och barnfamiljer.

Minna Muukkonen, ordförande för rådet för personer med funktionsnedsättning i Rovaniemi, deltog i S-gruppens tillgänglighetskartläggning på Sokos Hotel Vaakuna.

Minna Muukkonen, ordförande för rådet för personer med funktionsnedsättning i Rovaniemi, som tar sig fram med elrullstol funderar alltid innan hon besöker ett nytt ställe på hur hon ska kunna röra sig där. Finns det ramper, finns det manöverutrymme för rullstolen?

”Jag tittar på ställets webbplats hemma. Tillgängligheten börjar där. På bra webbplatser finns det information om hur man har tagit hänsyn till personer som har svårt att röra sig”, säger hon.

Enligt Muukkonen betyder tillgänglighet på ett hotell att alla kan röra sig obehindrat. Om handikapprummen är försedda med motorsängar och det finns handikapp-liftrar att låna till rummen är det lättare att röra sig.

S-GRUPPENS MÅL är att utveckla tillgängligheten på sina verksamhetsställen. Arbetet börjar på Sokos Hotels där tillgängligheten har kartlagts. Utifrån kartläggningarna utarbetas för närvarande en plan för att förbättra tillgängligheten.

”Hos oss innebär tillgänglighet att alla våra kunder är jämställda, oberoende av om de har svårt att röra sig eller inte. Vi vill erbjuda alla våra gäster en positiv upplevelse”, säger **Janina Nurmela**, konceptchef på Sokos Hotels.

En tillgänglig miljö är till fördel inte enbart för rörelsehindrade samt hörsel- och synskadade, utan också för exempelvis äldre människor och de som rör sig med barnvagn.

VID tillgänglighetskartläggningarna på Sokos Hotels har gästernas hela vistelse gått igenom. Hur anländer gästen till hotellet? Hur fungerar servicen i receptionen? Hur är det att röra sig i rummen eller vid frukosten?

Till kartläggningarna och beredningen av tillgänglighetsprogrammet har man även bjudit in representanter för handikapporganisationer.

När programmet blir klart kommer inte allt att förändras över en natt på Sokos Hotels. Tanken är att förnyelserna ska göras vartefter. I kommande hotellprojekt beaktas tillgängligheten i planeringsskedet.

Alltid krävs det inte en omfattande renovering för att åstadkomma tillgänglighet, en kunnig kundservice är också av betydelse.

I S-gruppens program Det bästa landet att bo i ingår hundra gärningar. En av dem är att förbättra tillgängligheten. Målet är att utarbeta ett program som utvecklar tillgängligheten på verksamhetsställena.

Sparande SKA BLI EN NATIONALHOBBY

Det går att spara på många olika sätt.
Experter uppmuntrar finländarna att spara och
till och med att våga sig på att ta lite risker.

text **SIRKKU SAARIAHO** foto **PASI LEINO** och **VEERA KORHONEN**

Finländarna är vana vid att spara på olika slags konton. Det är enkelt och bekant, och en gång i tiden gav det också avkastning. Men nu när räntorna på sparkonton ligger strax över noll lånar sig kontosparande egentligen inte. Det har fått många att börja visa intresse för fonder.

”Enligt den senaste statistiken investerar en tredjedel av finländarna i fonder. En färsk undersökning vi har gjort visar att två tredjedelar tror att man kan öka sin förmögenhet genom att spara och investera”, säger **Hanna Porkka** direktör för förmögenhetsförvaltning på S-Banken.

När det gäller fondsparande är den högsta tröskeln att komma igång. Du har massor med frågor: Har jag tillräckligt med pengar? Vem kan jag lita på? Slukar fondkostnaderna avkastningen? Är fonder för krångliga sparobjekt för mig?

Dessa frågor känner Porkka mycket väl till. Hon försäkrar att du inte behöver vara expert på ekonomi för att fondspara och att du kan börja också med ett litet belopp. Du ska hålla koll på kostnaderna för sparandet.

”Det är enkelt att börja fondspara. Bankens experter följer med investeringarna för kundens räkning. Kunden bestämmer spartiden och om hen vill investera försiktigt, måttligt eller modigt. Om kunden vill kan hen naturligtvis själv följa med investeringarnas utveckling”, säger Porkka.

EN NYHET, formligen en trend, är mikrosparande. Det innebär att du hela tiden sparar lite, nästan

utan att du märker det. På S-Banken är mikrospararens verktyg appen Spararen, som fungerar med mobiltelefon.

”Med Spararen kan du för varje bankkortsköp du gör spara en euro, som överförs till en fond. Vi använder våra bankkort ungefär tio gånger i veckan, så på en månad kan du mikrospara hela 50 euro. Om din Bonus är en extra inkomst kan du även enkelt överföra den till en fond via Spararen”, säger Porkka.


De mikrosparade medlen går direkt till en fond där fondförvaltare investerar dem.

Små belopp blir med tiden en förvånansvärt stor summa. Med tiden syns även ränta på ränta-effekten i besparingarna.

HANNA PORKKA betonar att det måste vara enkelt och billigt att spara, och därför har kostnaderna gjorts så små som möjligt i Spararen. De är högst 50 cent per placerade 100 euro om året.

Mitt bland alla moderna digitala lösningar behöver man inte heller glömma de traditionella sparkontona. De har alltså en plats: om spartiden är ungefär ett halvår är det ingen idé att ge sig ut på investeringsmarknaden.

”Men om du inte vet när du behöver pengarna eller du har en sparhorisont på några år skulle jag uppmuntra dig att ta lite större risk till exempel genom att spara i fonder. Nu är en bra tid att börja spara. Du förlorar mer om du inte ens vågar börja”, säger Porkka.



Piritta Fors säger att besparingarna var hennes trygghet när hon skulle börja ett nytt liv efter skilsmässan.

”Efter en plötslig skilsmässa var det tack vare besparingarna som jag kunde starta ett nytt liv.”

PIRITTA FORS, ÅBO

Jag har förändrats som sparare

”JAG HAR TVÅ barn, är ensamstående mamma till dem och håller på att slutföra mina magisterstudier i framtidsforskning vid Åbo universitet.

En av grundtankarna inom framtidsforskning är att fundera på olika alternativa framtidsscenarier. Jag tycker att också sparande hänför sig till detta: lever människan i det förgångna eller i nuet? Eller bygger hon upp en ekonomiskt trygg framtid för sig själv?

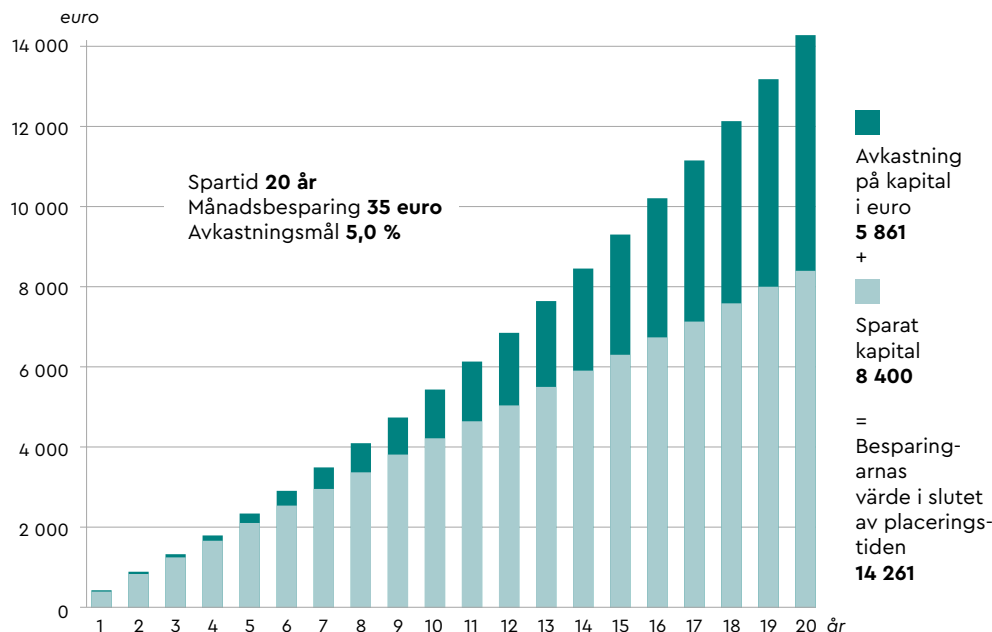
Jag har förändrats som sparare under åren. Jag är tacksam över att en vän uppmuntrade mig att börja investera i aktier i början av 2000-talet. Då gjorde jag framgångsrika, direkta aktieköp under ett par års tid. Aktierna var mina besparingar, jag tänkte behålla dem och få utdelning de kommande årtiondena.


Efter en plötslig skilsmässa var det tack vare besparingarna som jag och mina barn kunde börja ett nytt liv. Jag blev tvungen att sälja alla mina aktier. Det var synd, men i det läget var det nödvändigt. Jag uppmuntrar alla kvinnor att spara så att de i alla fall inte måste stanna kvar i ett dåligt äktenskap av ekonomiska skäl.

SOM ENSAMFÖRSÖRJARE måste jag ha besparingar. Jag sparar ett visst belopp →

RÄNTA PÅ RÄNTA-EFFEKTEN

När den ränta du fått på ditt sparkapital också börjar ge ränta vid sidan av ditt sparkapital talar man om ränta på ränta-effekten. Ju längre spartid, desto större ränteintäkter.





Susanna Paattimäki är en entusiastisk sparare och följer aktivt ekonominyheterna.

”När jag såg hur ränta på ränta-effekten fungerar trillade polletten ner.”

SUSANNA PAATTIMÄKI, BJÖRNEBORG

Rakt ner i spargrisen

”JAG HAR ALLTID varit bra på att spara. När jag var liten sade min pappa att Susannas pengar går bara i en riktning, rakt ner i spargrisen.

Jag är utbildad sjuksköterska. När jag hade haft hundra vikariat tänkte jag att det får vara nog. För två år sedan grundade jag ett eget vårdföretag. Jag tycker det är lättare att spara som företagare än som korttidsanställd. Jag har en helt annan motivation.

Egentligen är det först efter att jag fyllt 30 år och blivit företagare, när inkomsterna blivit stabila, som jag har kunnat börja spara mer långsiktigt och målmedvetet. När jag var yngre var besparingarna ett sätt att förbereda mig för nästa katastrof, till exempel att tvättmaskinen gick sönder.

I grupperna Naisyrittäjät och Vauras nainen på Facebook fick jag lära mig mer om fondsparande. Tidigare hade jag tyckt att det lät väldigt elitistiskt. Jag visste inte att man kan börja fondspara med små belopp.

NÄR EN PLACERINGSRÅDGIVARE på banken visade hur fonderna har tidsmässigt spridning och berättade om ränta

på ränta-effekten trillade polletten ner. Jag började genast fondspara för både mig själv och våra tre barn. Jag har också min buffert investerad i fonder.

Om jag behöver pengar är de tillgängliga på ett par dagar. Vi bor i ett gammalt egnahemshus och måste därför alltid vara beredda på överraskningar.

Jag är ägarkund i banken och investerar bland annat min Bonus i fonder. Jag överför automatiskt ett visst belopp till fonder varje månad genom direktdebitering, till både mig själv och barnen. Pengarna ska barnen kunna använda under de första åren av vuxenlivet och där kommer ränta på ränta-effekten att synas.

Via grupperna jag följer på Facebook har jag också förstått att det är bättre att spara ihop till en grundplåt för nästa anskaffning i stället för att snabbare kunna betala hela huslånet. Det hade jag inte kommit att tänka på själv. Onekligen är jag ganska intresserad av att spara.”

Expert är Annika Pohtila, produktgruppchef på S-Banken.

TIPS TILL SUSANNA FRÅN S-BANKENS EXPERT

Susanna sparar som en del av den dagliga ekonomin och hennes besparingar växer hela tiden.

Det verkar som att denna lösning fungerar mycket bra för henne.

Det är bra att under åren kontrollera sparbeloppet och fundera på om det eventuellt kunde höjas lite.

Med den nya tjänsten Spararen är det enkelt att öka sparbeloppet genom att aktivera mikrosparande vid kortköp. Då sparas en euro för varje debit-betalning som du gjort med kort. På detta sätt sparar du nästan utan att du märker det, till exempel ytterligare fem euro i veckan.

Susanna funderar redan nu på hur de ekonomiska nyheterna påverkar värdet på fonderna. Hon kunde få en ny intressant dimension i sparandet till exempel genom att vid sidan av det nuvarande sparandet även överföra små belopp till en fond som investerar till exempel i företag i en viss bransch. ■



Laura Vierto
kopplar av efter
arbetsdagen
genom att göra
det bekvämt för
sig i soffan och
titta på tv.

Egen avkopplande stund

text KAISA HAKO foto MEERI UTTI

Laura Vierto från Träskända har sparat Bonus för att skaffa hemelektronik. Denna sparsamma kvinna gillar att spara pengar "lite av misstag och helt gratis".

Varje dag när **Laura Vierto** från Träskända kommer hem från jobbet lagar hon smörgåsar, gör det bekvämt för sig i soffan, lägger på tv:n och kopplar av.

"Jag kollar till exempel på ett avsnitt av CSI. Samtidigt kopplar jag bort det som hänt på jobbet under dagen", säger hon.

"Jag har inte Netflix, jag tittar på helt vanliga tv-kanaler."

Vierto spelar in program varje dag och tillstår att hon delvis är tv-beroende:

"Filmer, serier och dokumentärer", räknar hon upp. "Jag kan inte föreställa mig ett liv utan tv. Då jag för ett par år sedan var tvungen att köpa en ny tv gick det enkelt, eftersom jag hade sparat ihop tillräckligt med Bonus på mitt konto."

"Jag har alltid sparat min Bonus och aldrig använt den till vardagsköp. Det känns roligt att kunna använda den till någonting särskilt, då jag har sparat pengarna 'lite av misstag och helt gratis'", säger hon.

I ENPERSONSHUSHÅLLET samlas det Bonus sakta men säkert.

"Prisma och S-market har fördelaktiga lägen för mig, så dem besöker jag oftast", säger Vierto.

Hon har alltid bra koll och uppskattar att saldot för närvarande ligger på ett par hundra euro. Hon har redan bestämt vad hon sparar till nu – en varmluftsgn. Vierto har redan kollat in utbudet. En sådan ugn kostar tre-fyrahundra euro.

Hon gillar att laga mat och lagar ordentlig mat att ta med till jobbet varje vecka.

"Riktig mat tillagad i ugn. Till exempel använder jag mycket rotsaker som jag äter till långkokt kassler", säger hon.

"En varmluftsgn skulle vara bra att ha också när jag bjuder gäster på mat. Jag skulle kunna ha flera rätter i ugnen samtidigt", säger hon.

SPARMÅLET är fortfarande en bit bort, men det gör henne ingenting.

"Jag kan inte föreställa mig ett liv utan tv."

"Jag har alltid haft små inkomster och små utgifter. Det är naturligt för mig att spara. Mitt sinne för ekonomi har jag nog ärvt av min mamma", säger hon.

"Då jag betalade av på mitt bostadslån gjorde jag till exempel egentligen inga resor alls på tjugo år. Nu har jag till och med rest en del", säger hon.

"Jag köper dock aldrig på kredit. Jag har inga lån längre, men är lika noggrann ändå."



Till vad har du använt din Bonus? Skicka din berättelse per e-post till yhteishyva.toimitus@sok.fi.



*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 15.2.2019 via nätet yhteishyva.fi/samarbete eller per post till: Tidningen Samarbetes redaktion, Läsaartävling 1/2019, PB 99, 00002 Helsingfors.

DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 6/2018 var "Alla har inte råd att välja". Riitta Nikkanen från Strömfors vann priset i läsaartävlingen.



YHTEISHYVÄ ei vastaa lehden painoonmenon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista. Edut eivät kerrytä Bonusta, ellei toisin mainita.

MUSIK OCH TEATER

Flash Flash på Esbo stadsteater **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmåns kort biljetter 25 e (norm. 30 e) till opera-föreställningarna Flash Flash som är ett porträtt av Andy Warhol tors. 14.2 kl. 19, fre. 15.2 kl. 19 och lör. 16.2 kl. 15. Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.

Biljetter och mer information: Esbo Stadsteater tfn (09) 4393 388 mån.-fre. kl. 11-17, lippu.fi, espoonteatteri.fi.

Musikfestspelens vinterkonserter i Nådendal **S-Förmån 10 %**

Med S-Förmåns kort 10 % rabatt vid förköp av biljetter via Lippupiste så långt biljetterna räcker. Konserterna hålls i Nådendals kyrka 9-10.3. Nådendals kyrka, Nunnakatu 2, Nådendal.

Biljetter och mer information: naantalinnusiikkijuhlat.fi.

Festivalen Pori Jazz i juli **S-Förmån 6 e**

Med S-Förmåns kort endagsbiljetter till Pori Jazz huvud-

konserter 73 e (norm. 79 e) 18-20.7. Max 4 biljetter/S-Förmåns kort. Skrivarholmen, Björneborg. **Biljetter:** porijazz.fi/liput. Riksförbundet biljettförsäljning ticketmaster.fi/porijazz.

Biljetter till Provinssi till S-Förmånspris **S-Förmån 20 e**

Med S-Förmåns kort tre-dagarsbiljett till Provinssi 27-29.6 129 e (norm. 149 e). Förmånen erbjuds endast på Prisma och ABC i Seinäjoki 1.1-28.2. Törnävänsaari, Seinäjoki. **Biljetter och mer information:** provinssi.fi.

Musikalen My Fair Lady och hotellsemester i Kouvola **S-Förmån 10 e**

Med S-Förmåns kort fr. 51,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 64,50 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola. Bonus på övernattningen. Biljetter till musikalen My Fair Lady på Kouvolan Teatteri 38 e (norm. 42 e) 9, 22 och 23.2 samt 2 och 9.3. Förmånen gäller 12.1-13.4. Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvolan Teatteri, Salpausseläntäkatu 38, Kouvola. **Boka till ett förmånligare pris:** sokoshotels.fi.

Mer information: Sokos Hotel Kouvola tfn 010 7839 100 (8,35 cent/samtal + 12,09 cent/min.), Kouvolan Teatteri tfn (05) 7400 330, kouvolanteatteri.fi.



Roope Salminens & Ernest Lawsons komedieturné Putoillaan **S-Förmån 2 e**

Med S-Förmåns kort biljetter till föreställningarna under

Roope Salminens och Ernest Lawsons komedieturné Putoillaan 27,50 e (norm. 29,50 e). Förmånen gäller t.o.m. 9.3.

Turnéorter, biljetter och mer information: putoillaan.com.



UTSTÄLLNINGAR

Utställningen Suruton kaupunki på Villa Hagasund

S-Förmån 12-24 e

Med S-Förmånskort inträdesbiljett till utställningen Suruton kaupunki på Villa Hagasund (norm. 12 e) vid övernattnings på Radisson Blu Plaza Hotel i Helsingfors 1.3-30.4 (inträdesbiljetten gäller under samma tid). I dubbelrum får du 2 biljetter (24 e).

Radisson Blu Plaza Hotel, Mikaelsgatan 23, Helsingfors. Villa Hagasund, Mannerheimvägen 13 b, Helsingfors.

Biljetter och mer information:

Förmånen gäller med ägar-kundspriser. Boka med förmånskoden ASOM på Radissonblu.com/fi/omistajan-hinnat. Förmånen gäller endast vid bokning via radissonblu.com.

FAMILJER OCH BARN

Onlinebiljetter till Sea Life

S-Förmån 1-3 e

Med S-Förmånskort onlinebiljetter till Sea Life för barn 3-14 år 10 e (norm. 12/13 e) och vuxna 14 e (norm. 15/16,50 e). Endast genom förköp i vår webbutik sealifeshop.fi.

Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.

Biljetter och mer information:

sealife.fi, tfn (09) 5658 200, sealifeshop.fi. Aktivera förmånen på förstasidan i webbutiken genom att ange de 4 första siffrorna utan mellanslag av ditt S-Förmånskort-nummer.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Mopedkurser på bilskolan Lilliputti

S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskort 30 euro rabatt på AM120-mopedkurs på Autokoulu Lilliputti (norm. 315 e) + myndighetsavgifter 103 e.

Autokoulu Lilliputti Oy, Igeltkottsvägen 4, Helsingfors.

Mer information: tfn 045 112 1900, lilliputti.com och info@lilliputti.com.

Middag på Plaza på alla hjärtans dag 14.2

S-Förmån 25 e

Med S-Förmånskort trerättersmeny 65 e på alla hjärtans dag 14.2 till tonerna av jazzpianisten Karri Luhtala (norm. 90 e).

Plaza Restaurant, Mikaelsgatan 23, Helsingfors.

Mer information och bords-

bokning: raflaamo.fi/fi/helsinki/plaza-restaurant.

Buffélunch och after office på Plaza

S-Förmån 5-8,20 e

Med S-Förmånskort buffélunch för 2 personer 20 e (norm. 25 e) mån.-fre.

kl. 11.30-14 och after office

mån.-fre. kl. 16-20 2 valfria

små smaker från norr och

ett glas husets vin 12 cl för

en totalt 15 e (norm 23,20 e).

Förmånen gäller 2.1-28.2.

Plaza Restaurant, Mikaelsgatan 23, Helsingfors.

Mer information: raflaamo.fi/fi/helsinki/plaza-restaurant.

Tandundersökning hos Oral 40 e

S-Förmån 40 e

Med S-Förmånskort tandundersökning 40 e (norm. 77,90-84,90 e) när kunden är berättigad till FPA-ersättning. Utan FPA-ersättning 55,50 e. Rabattpriset inkl. serviceavgift. Gäller inte undersökning, konsultation, röntgenbilder eller andra åtgärder hos specialtandläkare.

Rabattkupong till Ladyline

S-Förmån 30 e

Med S-Förmånskort rabattkupong värd 30 e som kan användas till gymavgifter på Ladyline-motionscentren. Gäller endast nya medlemskap.

Mer information: ladyline.fi/etuseteli19.



Stan Laurel och Oliver Hardy, mer kända som Helan och Halvan, turnerar i efterkrigstidens Storbritannien på 1950-talet.

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Stan & Ollie

S-Förmån 15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på biograferna eller med koden helmikuu19 i webbutiken. Förmånen gäller på alla Finnkinor-orter.

Biljetter och mer information: finnkino.fi.

Startavgift

på EasyFit 19,90 e

S-Förmån 10 e

Med S-Förmånskort startavgift på EasyFit 19,90 e (norm. 29,90 e). Vi erbjuder förmånliga medlemskap som är i kraft tills vidare utan förbindelse, med ett högklassigt gym och dagligen ett stort urval non-stop-gruppträningstimmor.

Mer information: Lös in din förmån i webbutiken med kampanjkoden SBONUS på: easyfit.fi/osta.

Gläd en vän med ett kort

S-Förmån 1,75 e

Med S-Förmånskort Vän-kortsförpackning 15,75 e + leveransavgift (norm. 17,50 e + leveransavgift). En förpackning innehåller 10 olika kort med betalt porto. Genom att köpa Röda Korsets produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

Beställningar: rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange förmånskoden 4MVEV3N5 på beställningsblanketten, tfn 020 701 2211, Röda Korsets butik, Fabriks-

gatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 10-16.

Vinterförmåner på Östra centrums apotek

S-Förmån 2-35 e

Med S-Förmånskort rabatt på produkter inom hälsa och välmående, till både sportlovet och hemmet. Förmånerna gäller även på internet-apteekishop.fi. Bonus ges på produkter som betalas i apoteksbutiken. Bonus ges inte på egen-vårds- eller receptläkemedel eller på köp i webb-apoteket.

Östra centrums apotek, Revalsplanen 4, Helsingfors, tfn 010 320 1130.

Helsinki Card till rabatterat pris

S-Förmån 2-6 e

Med S-Förmånskort Helsinki Card 24 h-kort 43 e (norm. 49 e), 48 h-kort 55 e (norm. 61 e), 72 h-kort 65 e (norm. 71 e) och 2 e rabatt på kort för barn 7-16 år (norm. 24-36 e).

Mer information: Kort till rabatterat pris på helsinki-card.com med koden S-ETU.

SOK inledde daghemsverksamhet i Vaajakoski 1943. Redan två år tidigare hade en mödravårdspoliklinik öppnats i ett nybygge i centrum av tätorten. Nu var barnen framtiden.



Säg aaaa!

Landet befinner sig i krig. En fotograf har bjudits in för att dokumentera en hälsoundersökning av små barn. Den lilla industritätorten Vaajakoski är en föregångare. Där har nyligen öppnats ett daghem för att kvinnorna ska kunna delta i arbetslivet.

Framför dig har du ett vitt ritbord. Din uppgift är att skapa en miljö som lockar arbetstagare. De behövs på en ort där det utöver ett sågverk och ett kraftverk finns fabriker som tillverkar tändstickor, borstar, spik, kuvert, sötsaker, läsk och margarin.

Utöver förvaltningsbyggnader kan du rita bostäder, matserveringar, skolor, bibliotek och badhus. Det behövs även rekreationsverksamhet: idrottsplatser, gymnastiksal, en teaterscen och föreningslokaler. Likaså behövs det en sjukstuga, en sjuksköterska och en barnmorska samt polis och frivillig brandkår inklusive musikkår.

SÅ HÄR BÖRjade en viktig sann berättelse i Jyväskylä landskommun Vaajakoski för ett hundratal år sedan. SOK:s egen industriproduktion säkerställde att handelslagen skulle få varor regelbundet och till ett förmånligt pris. Fabrikskvarteret i Helsingfors användes av ryska armén och därför riktades blickarna till inlandet. Arkitekter bjöds in till

en design tävling där de skulle skapa ett modernt industrisamhälle där alla mänskliga behov skulle beaktas.

SAMHÄLLET VAKNAR till liv och tar fart från ritbordet.

Före andra världskriget har samhället vuxit och blivit en tvåtusenhövdad, kvinnodominerad tätort.

Fotografiet togs 1943. Under kriget fortsatte fabriksstillverkningen i Vaajakoski trots råvarubrist. I regionen uppstod även krigsmaterielindustri. Det gjordes otaliga övertidstimmar och talkoarbeten. SOK delade upp odlingsmark i jordlotter till invånarna – även barnen fick egna plättar.

Många familjemödrar var tvungna att börja arbeta då deras män hade invalidiserats eller stupat vid fronten. Den skriande bristen på arbetskraft i ett litet samhälle som Vaajakoski fick dem att delta i näringslivets krigsinsatser. Nu på 2010-talet anser vi det vara både berättigat och förståeligt att familjemödrar gärna förvärvsarbetar. Det behövdes


med andra ord förmånlig dagvård för att mammorna inte med tunga hjärtan skulle tvingas lämna sina barn för skötsel hos den redan överbelastade grannfrun. Trygg och trivsam dagvård var en stor glädje och lyx i mammornas liv.

LÄKARUNDERSÖKNINGAR var en viktig del av den nya välfärden. Barnrådgivning blev lagstadgad först efter kriget, och det var med andra ord ett särskilt privilegium för arbetarbarn att få tillgång till förebyggande hälsovård under krigsåren. Läkaren kontrollerade hur barnet växte och utvecklades och om det fick tillräckligt med näring.

Där står de i kö. Det är nervöst och kallt. Men vid ritbordet har detta planerats med både hjärta och hjärna.

Anna Kortelainen är författare och konsthistoriker från Helsingfors.





INGEN VINST										OMKRING TIO										MITT I ATOM										BÄR FÄR										SKYDDSGUD										BALJA										FARVÄL																																																																															
FE-SPO										SNITSIGT										KRAFTIG HÄST-RAS										BYK										TREDJE SUP										KYRKLIG										1.																																																																															
VÄRDS-LÖS										KAPAR																																																		VACKER BERG-ART																																																																															
SKROCK-FULL										VÄGRÄT										SVAVEL										NUBB										PÅ ECUA-DORBIL										BÄR DYKARE										MJK										ANNO DOMINI																																																																					
SPANSK REGION																																																																																																																																											
TALAR MAS										SVÄRS										FÖR-BUND-NA										HAWAII-KRANS										ÄMNE I TE																				KILLING										MARK										SOCKEL TROSS																																																											
ARTIGT TILL-TAL										NZ-GOJA										STÄVAR										FULL-ÄNDAD										GUDOM																																																																																																			
MODLÖS-HET										PA-VERKAR																														5.																														REN-GÖRA SKOR-STEN										VECKA										SPRÄNG-ÄMNE										6.																																							
																														SJÄLVISK TYP										RÄCKA																																																		LYX-BIL										KNOPP-NINGS-TID										BINGE																													
SES MED ORD-NING										KRIGSGUD										OCH																				EN JOHN										@																																								MAT-NYTTIG										BATTERI-TYP																				NORR																			
																														RUTI-NERAD																														VINNA-REN																																								BERGS-RYGGEN																																							
TRÄ-ÅTÄNDE INSEKT																				7.																																								FINT																														HAND-LAT										8.																														AH									

Ann Husman Foto Istockphoto

Lösning 6/
2018:
PRESENT
Vinnare:
Kristina
Ekström,
Sjundeå
Redaktionen
gratulerar!



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

SVARA senast 15.2.2019 på blanketten som finns på www.yhteishyv.fi/samarbete eller skicka det nyckelord som bildas i de numerade rutorna per post till adressen Samarbetes redaktion, "Kryss 1", PB 88, 00002 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen vårt 50 euro.

Det fanns ett fel i det föregående krysset: i rutfältet där nyckelordet ska anges fanns det en ruta för mycket och i själva krysset hade en siffra fallit bort. Vi beklagar!



BONUS FINNS I TELEFONEN

S-mobil håller dig alltid uppdaterad om ditt bonussaldo. I S-mobil finns även:

- de närmaste bonusverksamhetsställena
- elektroniska kassa- och garantikvitton
- dina mest aktuella förmåner och evenemang

LADDA NED S-MOBIL!

Du får den gratis i din appbutik

