

1 | 2025

ÄGARKUNDERNAS EGEN
TIDNING REDAN I 120 ÅR

Samarbete

13

LÄCKRA RECEPT

SÅ HÄR LÄR DU
DIG INVESTERA

ALMA HÄTÖNEN:

*Sorgen visade
att livet är
begränsat*

3 *x* **dröm-
hem**

JANNI HUSSIS GÖMSTÄLLE I SIBBO
OCH TVÅ ANDRA DRÖMHEN

Med S-Förmånskort

0€

Pris utan
S-Förmånskort 4€

DIN VARUKORG
PÅVERKAR
NATUREN

SAMARBETE — ÄGARKUNDERNAS EGEN
TIDNING REDAN I 120 ÅR



PÄIVI PAULAVAARA

är ansvarig producent för Samarbete och glädes sig över gäster även när nedervånningen i huset intas av tonåringar.



Foto Outi Törmälä

Lyckligtvis har jag inte en miljon

”Mamma, om vi ska flytta någon gång, vart i så fall?” frågade min sjuårige son när vi körde samma vanliga väg hem.

”Om vi hade en miljon skulle vi kunna köpa ett stort hus med stora fönster som vetter rakt ut mot havet vid den där stranden”, svarade jag.

Så länge jag kan minnas har jag nämligen drömt om ett hem där jag får somna och vakna till utsikten av havet.

”Det går jag inte med på!” sade sonen argt. ”Då skulle jag inte längre ha mitt eget rum! Och jag tänker inte lämna pojkarna!”

Jag blev förvånad. Jag förstod inte att jag hade träffat en riktigt öm punkt. Sonen skulle inte byta sitt rum som är överfullt av mjukisdjur och Lego mot någonting. Och allra minst ”pojkar”, dvs. tvillingarna i grannhuset som han åker till skolan och spelar fotboll med och som vi talokjobbar med.

Min sons utbrott fick mig att se på vårt hem med nya ögon. Tänk om jag i stället för att suka efter elegantare kvadratmeter skulle se alla känslor och minnen som finns just inom dessa väggar.

Jag kommer ihåg hur det kändes efter en arbetskrävande renovering att ha huset fullt med vänner på inflyttningsfesten. Och i allt

det, mitt på vardagsrumsgolvet, överraskade min man mig med att gå ned på knä och fria till mig mitt i sitt välkomsttal.

I det svaga decemberljuset som tränger in genom det stora fönstret på övervåningen stod mina döttrar en gång och beundrade sin nyfödde lillebror. Pojken sov, flickorna pratade på och djupt i mitt innersta lagrade jag den känsla av lycka som jag kände just då och som jag aldrig hade upplevt tidigare.

I vår lilla trädgård ordnade jag alltid fester för mina vänner, men under coronatiden vågade jag bara samla några av mina allra närmaste för att avnjuta ett glas bubbel och konstatera att världen finns kvar trots allt.

Detta önskar vi, 120-åriga Samarbete, alla finländare detta år: fler stunder tillsammans. Familjefester hemma, middagar med kompiskgäng och spontana kaffebjudningar – varför inte iklädd mysbyxor hemma i soffan.

Visserligen fortsätter jag att drömma om ett hus vid havet. Men det är säkerligen en tröst för min son att jag inte fokuserar på en miljon euro, utan på att samla fler underbara minnen i vårt hem.

samarbete

Innehållsdirektör, chefredaktör

Asta Kujala

Redaktionschef

Julia Aalto-Setälä

Ansvarig producent

Päivi Paulavaara

Innehållschefer Katja Bäcksbacka och Juho Kahilainen

Producenter Sanna Autio (mat), Kaisa Viljanen och Hanna Syrjälä

Biträdande producenter

Mari Lantto och Outi Vartiainen

Redaktörer Tuuli Kanerva,

Minna Perovuori och Maarit Rasi

AD (digitalt) Anton Sinelnikov

Videor Santtu Miikkulainen

Digital producent

Suvi-Päivikki Jänkälä

PRODUKTION OCH SERVICEUTVECKLING

Serviceutveckling Essi Ovaska och Noora Suvanto

Produktionschef, tryck

och distribution Kristiina Ekman

PRODUKTIONSPARTNER

Print-AD Markus Frey och

Iina Lievonen-Thapa, Kubo

Grafiker Arja Karjula,

Aste Helsinki

Bildproducent Jenni Valpio,

Aste Helsinki

UTGIVARE Centrallaget för

Handelslagen i Finland (SOK)

MEDIEFÖRSÄLJNING SOK

Smartmarketing@sok.fi

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

yhteishyva.toimitus@sok.fi

fornamn.eternamn@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen

Ägarkundstjänsten

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

hjälp i alla frågor som gäller

ägarkundsrelationen.

Ditt handelslag www.s-kanava.fi

TRYCKERI

PunaMusta Oy

121:a årgången

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 18918

(Media AuditFinland, 2023)

Medlem i Aikakaushuonoy



VI HÖRS!



PÅ NÄTET
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



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



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

I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete

22

Terhi Kinnari vill göra havrekärnor populära i hemmaköken.



4 **VILLA VILLEKULLA, DRÖMDEPÅ OCH UNDERBAR AVKROK**
Vi har besökt hem som har förverkligat sina invånares drömmar.

14 **"SORGEN ÄR SOM EN TSUNAMI"**
När du förstår att livet är begränsat tvingas du vara närvarande, säger Alma Hätönen.



33

17 **GÄLLER KROPPSFRED INTE ALLA?**
"Ingen ska diktera för mig vad jag får göra med min kropp", skriver kolumnisten Sointu Borg.

18 **GRUNDERNA I INVESTERING**
Vilket belopp kan du investera? Kan du förlora dina pengar?

22 **VINNARPRODUKT AV HAVRE**
Terhi Kinnari vann tävlingen Suomalainen menestysresepti.

28 **ÄGARKUNDERNAS LÖNEDAG**
Hela familjens fyrfotade vän

30 **FOTAVTRYCKET PÅ NATUREN UPPMUNTRAR OSS ATT GÖRA BÄTTRE VAL**
Vilket avtryck lämnar populära frukostprodukter?

33 **KAJANALANDS LAVSKRIKA**
Sticka ett par ullsockor med lyckobringande fåglar.

Investering kan bli en vana.

18



ÅTERKOMMANDE

- 13** Ute bland folk
- 36** Visa det gröna kortet
- 37** Sudoku
- 38** Kryss

Drömmar blir verklighet

Alla har vi sådana: drömmar om hur vi skulle vilja bo. Vi har besökt tre hem där drömmarna har blivit verklighet.

text MAARIT RASI, PIIA MATIKAINEN foto MIKKO SUUTARINEN



Janni Hussi
ville ha ett
egnahemshus, inte
ett arbetsläger.
Hemma stressar
de inte, utan
samlar krafter inför
nästa utmaning.



Drömhemmet är en depå

För företagaren och kartläsaren Janni Hussi är hemmet som ett depåstopp. I egna hemmet får hon ladda batterierna och kan till exempel dra sig tillbaka och vara ensam i källaren. Drömhemmet har planerats så att det är lättskött.

”Jolle föreslog att vi ska plantera körsbärs- och äppelträd här. Jag ropade till honom att det blir det sista vi gör i så fall”, säger **Janni Hussi**, 33, med ett skratt.

Företagarparet Janni Hussis och **Joel Harkimos** egna hemhus i Sibbo är som en finländsk dröm. Huset ligger vid havet och gården formigen lockar dig att ta itu med trädgårdsarbete.

För Hussi är dock tanken om ett egna hemhus som upptar all ledig tid skrämmande. För Hussi är hemmet mer som ett depåstopp, dit du kommer för

att ladda batterierna som motvikt till det stressiga arbetslivet.

”Det är otänkbart att jag skulle börja plantera bär eller örter här. Jag vill inte lägga den lilla fritid jag har på det”, säger hon och skrattar.

Hon överdriver lite. Hussi och Harkimo klipper gräsmattan och skottar snö precis som alla andra. Tanken bakom flytten till Sibbo var att det skulle vara enkelt.

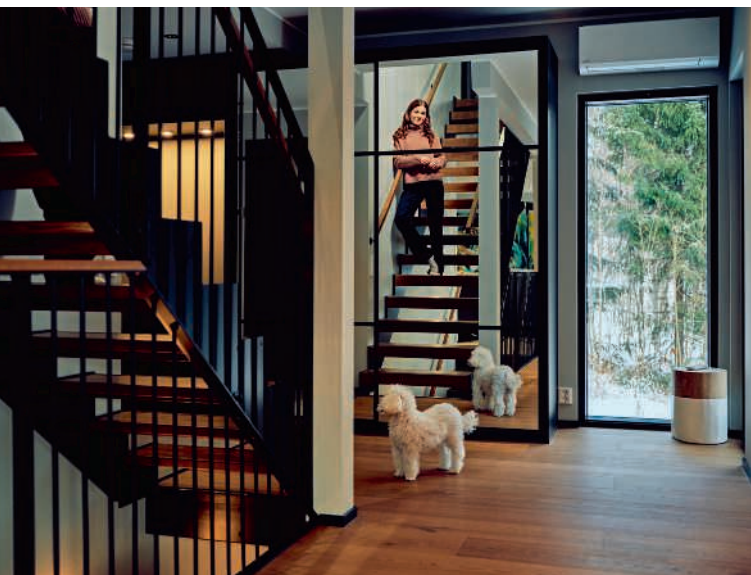
Paret med många järn i elden ville ha ett egna hemhus, men inte ett arbetsläger. Därför bestämde de sig för ett huspaket som anpassades efter deras behov. Hussi och Harkimo flyttade in i ett Veistohus från Kastelli i augusti 2022.

Eget gym var Hussis önskemål

Flytten till Sibbo var ursprungligen Joel Harkimos idé, eftersom han hade vuxit upp där. Han gillade idén att huset skulle ligga nära släktingarna.

Hussi som kommer från Kuusankoski var van vid stadslivet, men sist och slutligen var flytten från Främre Tölö till Sibbo ingen stor förändring. Hon saknar inte närbutiken, restaurangerna eller storstadsmyllret.

”När jag bodde i Kampen började oväsendet redan vid nedre dörren. Det vimlade av cyklar, bussar och människor runt omkring mig och alla



verkade arga. Jag hade känslan av att jag hela tiden var i vägen för någon.”

I det nya hemmet är oväsen inget problem. Det är ett lugnt område och hemmet är väl ljudisolerat. Det är 200 kvadratmeter stort. Huset har tre sovrum som ligger på övervåningen. På mellanvåningen finns köket och vardagsrummet.

På nedervåningen fick Hussi ett gym med extra allt, för att hon ska slippa åka långa vägar för att träna. Jobbet som kartläsare kräver god fysisk kondition.

I Sibbo har Hussi hittat lugnet, vilket var svårare i storstaden. Hussi och Harkimo laddar batterierna på tu man hand hemma.

”Jolle bjuder gärna in gäster, men mitt jobb är så socialt att jag inte har lust att passa upp någon när jag kommer hem.”

Paret tar det lugnt hemma, men de slarvar inte.

Om det börjar samlas disk känner Hussi nästan ett fysiskt illamående. Därför tar hon hellre itu med saker i tid.

Målet är dock att inte stressa hemma. När Hussi börjar känna sig stressad drar hon sig tillbaka och tittar på Sex and the City eller gör en löprunda i den närliggande skogen.

Pudeln Harri, 12, har artros och hänger inte längre med i mattes fart. Han trivs bäst på paradplats i soffan i vardagshuset, där han kan hålla vakt över gården.

Inget intresse för inredning

Inga veckor långa arbetsläger i trädgårdslandet eller ständiga renoveringar. Inga föremål som du är så känslomässigt fäst vid att de nästan måste vara framme.

Hussis boendefilosofi är lika energisk som hon själv. Du ska inte samla på dig grejer på ett sätt så att du inte kan göra dig av med dem. Hemmet behöver inte vara en helig plats. Vardagen underlättas också av att du väljer material som är lätta att hålla rena.

I Hussis och Harkimos hem är köksskåpen av materialet dekton, som består av glas, porslin och kvarts och som inga fingeravtryck fastnar på.

”Terrassen är dock av trä, även om komposit hade varit enklare. I övrigt har detta hem planerats så att det ska vara lättskött.”

Hussi påpekar att det allra sista du ska stressa över är sådant som du inte gillar.

”Jag gillar till exempel inte inredning alls. Om jag köper någonting i butiken märker jag hemma att det inte alls passar in. När det gäller inredning förlitar jag mig därför på proffs.”



Lever sitt bästa liv

Hussis och Harkimos favoritplats i hemmet är i det öppna köket och vardagsrummet, där de kan titta ut över havet och dessutom beundra ett färggrant konstverk av Minna Pietarinen.

Hussi har gjort djärva val i yrkeslivet. Samma attityd avspeglas i hur hon förhåller sig till boende: även ett egnahemshus kan vara som en höghuslägenhet dit du främst kommer för att gå igen.

”Du behöver inte göra allt på samma sätt som alla andra. Jag uppmuntrar speciellt kvinnor att göra val som bryter normerna.”

Paret lever ett lyckligt liv i Sibbo. Ändå behövs det inte mer än ett intressant samtal förrän Hussi är på väg igen.

”Detta är byggt som ett hem för resten av livet, men du vet aldrig vart livet tar dig.”

I Sibbo har Janni Hussi hittat lugnet, vilket var svårare i storstaden. Hon saknar inte stadsvimlet i centrala Helsingfors. ”Jag hade känslan av att jag hela tiden var i vägen för någon.”



Som ett modernt Villa Villekulla

Familjen Kangaskortet hittade sin dröm i Lahtis. Den högljudda familjen bor i sitt drömhjem, där livet definieras av en viktig princip.

text MAARIT RASI



Jakten på drömhemmet hade börjat kännas som en belastning. Det var sommaren 2022, och Maria Kangaskortet, 34, med familj hade letat efter ett lämpligt egnehem i hela ett års tid. Maria och **Tommi Kangaskortet**, 35, hade precis fått sitt tredje barn. Företagarfamiljen bodde i höghus i Solvik i Helsingfors och behövde desperat mer utrymme.

Huspriserna i Helsingfors var dock skyhöga eller också låg husen i bostadsområden dit familjen inte ville flytta. En mäklare tipsade dem om att utöka söksområdet till orter som ligger på tågavstånd från Helsingfors. Ett par månader senare hittade de sitt drömhjem på ett överraskande ställe. Familjen flyttade till Lahtis i december 2022.

Förmånligare nytt hem än i Helsingfors

Nu har det gått två år sedan den första förälskelsen i huset, och paret Kangaskortet som är kända influencers i sociala medier berättar sin historia hemma i soffan i sitt drömhjem.

Huset byggt 2013 är 260 kvadratmeter stort. Huset med sex rum räcker gott och väl för hela familjen: föräldrarna och barnen i åldrarna 3, 8 och 10 år.

Paret Kangaskortets hus kostade 420 000 euro. Enligt Tommis och Marias bedömning skulle de ha

fått betala det dubbla för ett motsvarande hus i områdena i Helsingfors dit de hade velat flytta.

”Vi betalar av 1 600 euro i månaden på vårt bostadslån. Våra vänner i Helsingfors har mindre hem, men större bostadslån”, säger Tommi.

Enbart de extra kvadratmeterna var inte avgörande för flytten. Maria anser sig vara ambivert, som gillar att vara social men som även behöver lugn runt omkring sig.

”Jag blir inte längre utmattad lika snabbt. Den sensoriska belastningen i stressen i Helsingfors är någonting helt annat än här”, säger Maria.

I det nya hemmet har alla i familjen en egen favoritplats. Tommi som älskar att laga mat gillar det öppna köket, Maria gillar det rymliga vardagsrummet med fönster från golv till tak.

”Vi är en högljudd familj. Jag spelar piano, Tommi spelar gitarr och barnen leker högljutt. I höghuslägenheten var vi tvungna att tysta ner barnen, vilket var stressande”, säger Maria.

Poolen på gården har lockat både barnen och föräldrarna i grannhusen. Vänskapsbanden som började vid poolen har fördjupats, och familjerna i grannskapet firar ofta påsk och halloween tillsammans, turvis i olika hem.

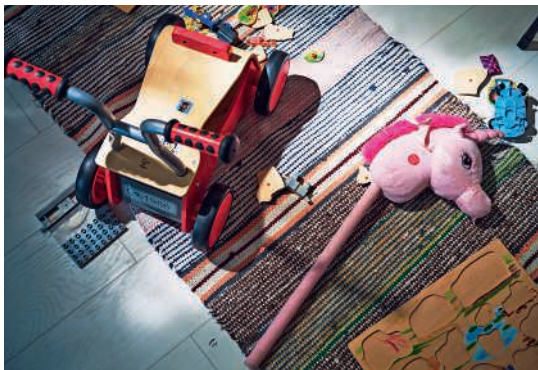
Inredning som minskar de sensoriska retningarna

Vattenfärger, färggranna lådor och fjädrar. Det kreativa kaoset av grejer i barnrummet vittnar om vad som till syvende och sist är viktigast i familjen Kangaskortet. Även om det är roligt att inreda, är det allra viktigaste att alla får vara sig själva hemma. Med undantag av städdagarna begränsas barnens kreativitet inte. Familjen Kangaskortets hem står också alltid öppet för barnens kompisar.

Maria och Tommi delar ansvaret för skötseln av hemmet. De äkta makarna har lätt för att hitta en gemensam väg, även om de inte är överens om allt.

”Maria gillar enkelhet, medan jag gillar att saker ligger framme lättillgängliga i arbetsrummet. Med åldern har jag dock börjat förstå Marias längtan efter harmoni”, säger Tommi.

Maria fått ADHD-diagnos (aktivitets- och uppmärksamhetsstörning). Därför är inredningen enkel.



”DÅ KÄNDE JAG HUR FRIDFULLT OCH UNDERBART VÅRT LIV FAKTISKT ÄR.”



De skogsgröna väggarna och de vattenblå tygtyorna i sovrummet har en rogivande effekt. Träytorna i köket påminner om barndomssommarna.

Hemmet är i ett plan. Det var ett viktigt kriterium, eftersom föräldrarna tror att det är viktigt för att hålla familjemedlemmarna nära varandra. I ett hem i två våningar kan alla gömma sig i sina egna rum.

Flytten gav mer tid i vardagen

Maria och Tommi besöker Helsingfors i arbetsärenden med ett par veckors mellanrum. Stödnätverken, som Marias föräldrar och syster, bor i Helsingfors, men besöker Lahtis ofta.

Under arbetsresorna blir Maria och Tommi påmind om varför det var bra att flytta till Lahtis. I Helsingfors går det alltid mycket tid åt att ta sig mellan olika ställen. I Lahtis har de mer tid över, eftersom de inte behöver köa i rusningstrafik.

Flytten har medfört så mycket positiva saker i livet att Maria fortfarande minns när Lahtis verkligen började kännas som hemma. Det var sommar och hon hade vaknat före den övriga familjen och satt i köket och drack morgonkaffe. Det var alldeles tyst. Himlen var rosa.

”Då kände jag hur fridfullt och underbart vårt liv faktiskt är. Jag förstod att det är mycket tack vare detta hem.”

Även om det är roligt att inreda, är det allra viktigaste att alla får vara sig själva hemma. Med undantag av städdagarna begränsas barnens kreativitet inte.

Fulländad avkrok

Liisa och Olli Kalliokoski flyttade från Ulrikasborg i Helsingfors till Parikkala i Södra Karelen. Flytten till den lilla orten gav dem ett aktivare liv.

text **PIIA MATIKAINEN**



För bara två och ett halvt år sedan bodde **Liisa och Olli Kalliokoski** i höghus i Ulrikasborg i Helsingfors. Från fönstren hade de utsikt över havet och Sverigebåtarna, och treans spårvagn skramlade förbi i närheten.

Nu bor de i en helt annan miljö: i Södra Karelen i kommunen Parikkala med under 5 000 invånare, i trakten där de båda växte upp.

Deras gula timmerhus ligger vid en smal skogsväg som tar slut vid följande hus.

”Det här är en riktig avkrok. Om hit kommer en bil, har den ett ärende. Om den inte har ett ärende, är det någonting skumt på gång. Grannarna håller koll. En av dem sa att han kan se på hjulspåren när jag har åkt till jobbet eller Olli till innebandyn”, säger Liisa med ett skratt.

”Här är människorna intresserade av vem du är, varifrån du kommer och vart du är på väg.”

Från fönstren i stugan ser du sjön Simpelejärvi som ligger isbelagd. Snön gnistrar i vintersolen. Det är nio kilometer till Parikkala centrum.

Mer aktivt liv än i Helsingfors

Liisa började lockas av tanken på att flytta ut på landet våren 2022. Hennes mamma hade precis gått bort.



”DEN FÖRSTA HÖSTEN STÄRKTES KÄNSLAN AV ATT VI KOMMER ATT STANNA HÄR.”

”Det var en tung period och jag behövde en förändring. Jag tänkte att det är lättare för mig att hitta lugnet i Parikkala.”

Hon hade arbetat länge som klasslärare i Esbo och började nu fundera på vad hon ännu ville göra under sin karriär.

Hon hade tur: i Simpele, grannkommun till Parikkala, fanns ett ledigt vikariat som klasslärare och ansökningstiden var öppen i ytterligare ett dygn.

Olli uppmuntrade henne att söka jobbet. Även han lockades av tanken att flytta till landet, och hans arbete inom telekommunikationsbranschen går att utföra på distans.

Liisa fick jobbet och de flyttade till sin stuga i Parikkala. De visste redan hur det var att bo där: under coronatiden stängdes skolorna och även Liisa jobbade på distans.

”Då åkte vi till stugan för ett par dagar, men stannade sist och slutligen hela våren. Vi upptäckte att vi klarar oss bra här”, säger Olli.

Nu var planen att testa det i ett år. Liisa fick tjänstledigt från sitt fasta arbete, och vikariatet i Simpele var ett läsar. Det stod snart klart att deras test skulle bli en permanent livsförändring.

”Redan den första hösten stärktes känslan av att vi kommer att stanna här”, säger Liisa.

När hon blev erbjuden en förlängning på anställningen var beslutet enkelt. I barndomstrakten hade de redan vänner och släktingar sedan tidigare. Liisa, 55, och Olli, 69, har ett mer aktivt liv i Parikkala än i Helsingfors, eftersom det är enkelt att få en plats i olika fritidsintressen.

Efter arbetsdagen har Liisa körövningar, timmar med sångelever, en diskussionskurs i svenska, möten med Rajasotilaskotiyhdistys ry och Lions Club samt handarbetsföreningens kurser. Olli spelar innebandy och tillsammans har paret gått på mat och vin-kurser.

Här kan de andas i takt med naturen

Ollis och Liisas hem är inte en stuga i egentlig mening, utan ett stockhus som lämpar sig för åretrunt-boende. Det är 145 kvadratmeter stort.

På tomten fanns ursprungligen bara en liten bastustuga som Olli hade byggt på 1980-talet. I slutet av 1990-talet började paret Kalliokoski planera att bygga en bod för att få mer sovutrymme.

”En granne nämnde att han hade en timmerstomme till ett frontmannahus att sälja förmånligt. Olli blev naturligtvis intresserad av den”, säger Liisa.



Stommen blev det nuvarande hemmet, men de första tio åren stod den på gården och väntade.

”Den hade bara väggbeklädnad och yttertak. Barnen kallade huset för skräpförrådet”, berättar Olli.

År 2007 blev huset klart och fick namnet Villa Valo. Det kommer från första bokstaven i parets och de redan vuxna barnens namn. Här har de firat barnens konfirmationer och studentexamen.

Liisa njuter av att kunna andas i takt med naturen i Parikkala. Hon sover bättre och har en vacker utsikt från fönstret.

”Jag älskar insjölandskapet, eftersom jag är upp-vuxen i Parikkala. Jag har aldrig riktigt blivit du med havet.”

Även betydelsen av grannhjälp kommer hela tiden fram när paret pratar.

När det var dags för att tvätta väggarna på huset i höstas fick de hyra en kran av en person som bor i närheten. När de behöver en arbetsmaskin av något slag har någon av deras bekanta garanterat en att låna. Och Villa Valo skulle inte heller nödvändigtvis ens finnas om inte en granne hade haft stockstommen att sälja.

Mitt i stugan finns en stor öppen spis som är en viktig värmekälla. Dessutom har huset luftvärmepump och element, som knappt har behövt användas.

Realism präglar bostadsdrömmarna

text MAARIT RASI

Bostadshandeln har redan länge varit riktigt trög. De största svårigheterna börjar dock vara bakom oss, säger **Annemari Airaksinen**, senior utvecklingschef inom S-Bankens lånetjänster.

”De sjunkande räntorna har gjort att bostadsmarknaden har piggnat till, och den uppdämda efterfrågan under den slumrande tillvaron har börjat frigöras. Detta avspeglas även i antalet bostadslåneansökningar.”

Även om antalet bostadslåneansökningar har ökat, är storleken på de beviljade bostadslånen alltför måttliga. Enligt Statistikcentralen hade bostadshushållen i Finland bostadslån på i genomsnitt 115 000 euro år 2023.

Airaksinen tror att finländarna har börjat få en mer realistisk syn på hur stort bostadslån deras ekonomi klarar av.

”Nu när folk redan har vant sig vid att betala en lite större månatlig låneamortering, finns det ingen större vilja att ta stora nya bostadslån. Banken gör också ett stresstest där den sökandes betalningsförmåga testas. Syftet med testet är att säkerställa att kunden kan betala tillbaka lånet även om räntorna stiger.”

Airaksinen påpekar att bostadslånet ska dimensioneras så att kunden kan betala tillbaka lånet, men också har möjlighet att förverkliga andra drömmar och spara ihop till en buffert.

Ansök om bostadslån i tid

Enligt S-Bankens undersökning om finländarnas drömhäus (2018) är finländarnas drömhäus ett egnahemshus. Airaksinen tror inte att detta har förändrats, men utöver familjebostäder är det en- och tvårummare som har bäst åtgång. Utöver de som köper ett hem till sig själva har även köparna av investeringsbostäder och fritidsbostäder blivit aktivare.

Befrielsen från överlåtelseskatt för första bostadsköpare slopades i början av 2024, men överlåtelseskatten sänktes i övrigt.

”Det var en positiv signal som gjorde att finländarna började våga sig ut på bostadsmarknaden igen.”

Försäljningstiderna är fortfarande längre än för några år sedan.

”Jag skulle ändå säga att bostäder i gott skick och med ett bra läge kan gå åt mycket snabbt. Läget börjar med andra ord så sakteliga att stabiliseras”, säger Airaksinen.

Vid bostadslåneförhandlingar gäller samma regel som tidigare. Det är bra att föra preliminära låneförhandlingar redan när du bara har börjat titta på din drömbostad.

”Det är viktigt att vara förutseende, eftersom du kan tvingas vänta i flera veckor på låneförhandlingar.” ■

UTE BLAND FOLK

Vad händer i hotell- och restaurangvärlden?

text **SAMARBETES REDAKTION** foto **SOK**



Underbara frukost!

FINNS DET NÅGON bättre start på dagen är en kopp kaffe och ett färdigdukat frukostbord? Frukostarna på Sokos Hotellen runt om i Finland ger dig möjlighet att lyxa till det lite: oavsett om du vill ha färska croissanter, kokt havregrynsgröt eller fruktcocktail.

S-gruppen-hotellens frukostar är ingalunda stöpta i samma form. På Solo-hotel-

len serveras kaffe och te direkt vid bordet. Original-hotellen serverar lokala specialiteter till frukost, till exempel svartkorv i Tammerfors. Break-hotellen kan bjuda dig på en riktig överraskning, till exempel en chokladfontän eller en mjukglassmaskin.

Mot en avgift kan du unna dig hotellfrukost även om du inte övernattar på hotellet.

FAKTA

I S-gruppens restauranger runt om i Finland såldes

52 372

barnportioner under sportlovsveckorna 2023.

Källa: S-gruppens data



Fira Lönedagen med god mat!

Den 10 varje månad är det ägarkundens Lönedag. För att fira den erbjuder många av S-gruppens restauranger delikatesser och rätter till specialpris. Rätterna ger naturligtvis Bonus, som betalas in på ditt S-Konto på nästa Lönedag. Restaurangernas Lönedagsförmåner finns på www.raflaamo.fi/sv/tilipaiva.

3x

BLINIER



FRANS & LES FEMMES

bliniupplevelse kan gärna fulländas med Philippe de Nantheuil-champagne.

www.raflaamo.fi/sv/kedja/frans-les-femmes



GRILL IT!:S BLINIPLATTER

inkluderar sikrom, skagenröra, mousse på kallrökt renstek och svampallad.

www.raflaamo.fi/sv/kedja/grill-it



BISTROS BLINIVECKOR

inkluderar specialiteten rökt mörtmousse.

www.raflaamo.fi/sv/kedja/bistro

Sorgen visade en ny riktning

Sorgen sköljde över programledaren Alma Hätönen, 34, som en tsunami. Den har visat alla sina ansikten, men också lärt henne att se det vackra i livet. Nu blåser nya vindar i hennes liv.

text MAARIT RASI foto OUTI TÖRMÄLÄ

Hur kan du gå vidare i livet då sorgen drabbar dig så hårt att marken rämnar under fötterna redan i 30-årsåldern? Hur kan du tro på framtiden när en person du älskar plötsligt rycks bort från din sida?

Detta har programledaren **Alma Hätönen**, 34, tvingats fundera på de senaste åren. Hon förlorade sin storsyster hösten 2022. **Eeva** dog av tjocktarmscancer endast 39 år gammal.

Efter allt Alma har varit med om har hon förstått att du inte själv kan styra livet särskilt mycket. Sorgen har visat alla sina ansikten de senaste åren, men också lärt henne att se det vackra i livet.

”SORGEN ÄR SOM EN
TSUNAMI SOM VÄNDER
UPP OCH NER PÅ LIVET
ÄNDA FRÅN BOTTEN.”

Hopp

”Min syster Eevas död för över två år sedan var som ett slag i ansiktet. Det gick exceptionellt snabbt.

Mitt sätt att se på livet har gett mig ork. Jag tror att döden är en övergång till ett annat ställe. Människans själ fungerar på samma sätt som vatten som förångas. När en människa dör är det som att själen får en annan sammansättning.


Den själsliga kontakten mellan Eeva och mig är fortfarande oerhört stark. Innan hon gick bort sade jag till henne att hon ska komma hit som en svan, så att jag vet att hon finns vid min sida.

När jag gifte mig förra sommaren simmade ett svanpar med sju ungar från den andra stranden in mot vår strand. Då upplevde jag att min syster gav mig ett tecken att hon finns med mig i viktiga ögonblick i livet.”

Sorg

”Sorgen är som en tsunami som vänder upp och ner på livet ända från botten. Till ytan stiger samtidigt sådant som du inte har bearbetat tidigare. Det är ändå oerhört viktigt att lära sig att navigera i sorgen. Därför gick jag i terapi efter Eevas död.

Sist och slutligen behöver sorgen inte vara som en tsunami, utan den kan vara som ett hav där vågorna kommer och går.” →

A close-up portrait of Alma Hätönen, a woman with long, wavy brown hair and light blue eyes. She is wearing a brown and white striped shirt, a gold chain necklace with several pearls, and large gold hoop earrings. The background is a solid light blue.

"Det hade varit bra att redan som ung förstå att livet är begränsat. Det tvingar dig att vara närvarande och gör livet vackert."

ALMA HÄTÖNEN

VEM?

Alma Hätönen,
programledare i radio
och känt ansikte i tv

BOR

I Helsingfors med sin man, skå-
despelaren Jaakko Ohtonen.

TILL familjen HÖR hundarna Sonja
och Shanti.

"Jag tänker att saker även kan leda oss in i nya situationer. Det är okej att ändra riktning under resans gång."



Det vackra med att livet är begränsat

"Det hade varit bra att redan som ung förstå att livet är begränsat. Det tvingar dig att vara närvarande och gör livet vackert.

Min rädsla för döden försvann när min farmor gick bort och jag såg hennes kropp före begravningen. Jag tittade på henne och förstod att endast skalet av människan är kvar. Själen hade redan gått vidare. Jag uppmuntrar andra att göra detsamma. Jag tror att det hjälper i sorgprocessen.

Även om det är svårt att förlora någon, är även saknad kärlek. Det är bara en kärlek som inte har någonstans att ta vägen. Det är otroligt vackert att vi har fått älska."

Konsten att vara närvarande

"Vi lever ofta i framtiden. Vi tror att vi är lyckliga först när vi har uppnått någonting. Jag uppmanar människor att vara närvarande i stunden. Jag känner mig mest jordad när jag promenerar ute i naturen och stannar upp då och då för att fundera på hur vinden känns mot min kind.

När vi tittar runt och beundrar till exempel träd och blommor är vi närvarande i stunden."

"JAG TROR ATT DET HADE VARIT BRA ATT REDAN SOM UNG FÖRSTÅ ATT LIVET ÄR BEGRÄNSAT."

Kärlek

"Jag gifte mig förra sommaren. Vi har det underbart tillsammans. Min man är min bästa vän, och det är en stor lycka att det finns en person därhemma som jag kan skratta så att ögonen tåras med varje dag.

Om jag känner mig lite nere kanske min man säger att jag ska gå på ett gympapass – och ofta räcker det att jag rör på mig lite för att jag ska må bättre. Styrketräning hjälper mig att sova bättre och ger mig ork i vardagen."

Arbete

"I början av 2024 började jag manifestera ett fast arbete. När jag såg Radio Suomis platsannons kände jag på mig att jag kanske skulle få jobbet.

När jag tog emot jobbet var jag lite rädd för att förlora saker som jag hade som företagare, till exempel min frihet. Min rädsla var obefogad. Det känns som att jag har kommit hem. Redaktionen är full av otroligt skickliga personer.

Vid sidan av jobbet studerar jag till fysioterapeut. Tiden får visa vart jag är på väg. Jag kastar mig ut och låter universum leda mig."

Drömmar

"Vi har bra palliativ vård i Finland, men den sjuka och de anhöriga är ofta för ensamma. Vi behöver mer samtalshjälp inför döden.

Min dröm är att arbeta som psykoterapeut inom den palliativa vården. Jag vill hjälpa sjuka och deras anhöriga. I idealfall skulle jag vid sidan av det arbetet jobba inom media, som skulle bidra med lite lättsamhet i livet. Då skulle belastningen i arbetet också vara i balans.

Det är viktigt att du känner efter hur dina val känns. Vi är nämligen väldigt benägna att tro att vi inte får avvika från våra planer. Men det är okej att ändra riktning under resans gång." ■

Kroppsfred gäller inte alla

Har du övervägt skönhetsingrepp? Eller injektioner? Var beredd på att ingreppen kommer att förändra hur människor förhåller sig till ditt yttre. Efter en skönhetsoperation gäller nämligen begreppet kroppsfred inte längre dig. Tvärtom, bästa läsare, är det fritt fram att ha åsikter om ditt utseende! I kritikernas ögon har du gett dem rätt att bedöma och häna dig.

”Du har förstört din kropp.” ”Sointu var mycket snyggare före skönhetsinjektionerna.” ”Varför är dina förstörade läppar så fula?”

Skenheligheten i diskussionen om kroppsfred får mig att se rött. Om tanken är att vi ska acceptera alla sorters kroppar, varför görs det ständigt undantag när det gäller att respektera och inte döma andra?

Begreppet kroppsfred har vänts emot till exempel unga kvinnor som producerar träningsinnehåll på Tiktok. Kommentarer på skönhets- och modeinfluencers bilder osar av nedsättande ord. Många som lovordar kroppspositivism utövar modern skolmobbning utan att veta om det.

Och de motiverar sin dömande, till och med fientliga attityd med märkliga argument. Förklaringen som ofta ges haltar: eftersom den som får kritiken förespråkar en förvrängd kroppsbild som bygger på de västerländska skönhetsidealen förtjänar hen att få en utskällning.

Helt klart är att bilden av skönhet i sociala medier och mainstream-medier orsakar utseendehets särskilt bland unga kvinnor. Men om tanken är att vi ska uppskatta vår egen kropp och dessutom alla andras kroppar med olika utseenden och

storlekar, varför ger vi då inte alla utrymme att själva bestämma vad de gör med sin kropp?

Kvinnokroppen har kontrollerats i årtusenden. Nu utövar vi samma toxiska maktkonstellation genom att säga vem som får göra vad med sin egen kropp, så länge hen förblir ”naturligt vacker” och inte gör några ingrepp.

Varför skulle Lisa i grannhuset inte få göra en rumpförstoring? Tror du att patriarkatet vill objektifiera kvinnokroppen och att kirurgiska ingrepp upprätthåller denna konstellation? Men använder du makeup, rakar du dig, går du till frissan, shoppar du trendiga minikjolar? Allt detta driver samma uppfattning om hur vi borde se ut för att vara attraktiva.

Behöver någon skönhetsingrepp? Det beror på vem du frågar. För en som överlevt bröstcancer kan nya bröst ha en enorm betydelse. Behövde jag själv bröstimplantat? Nej, men de har gett mig mycket glädje. Vill jag uppmuntra andra att göra ingrepp? Absolut inte! Alla ingrepp är en risk och det är bra att komma ihåg att patientskadeskyddet inte gäller vid operationer gjorda utomlands.

Diskussionen om kroppsfred är viktig och mer än efterlängtd. Men kroppsfred ska gälla även dem som har injicerat ”gift” i sitt ansikte eller satt in plast i tutarna eller rumpan. Grannens butt lift angår inte mig.

Frihet är att ingen dikterar för mig vad jag får göra med min kropp. Vänta bara! Ansiktslyftningen jag tänker göra när jag blir äldre kommer att vara värd att se!

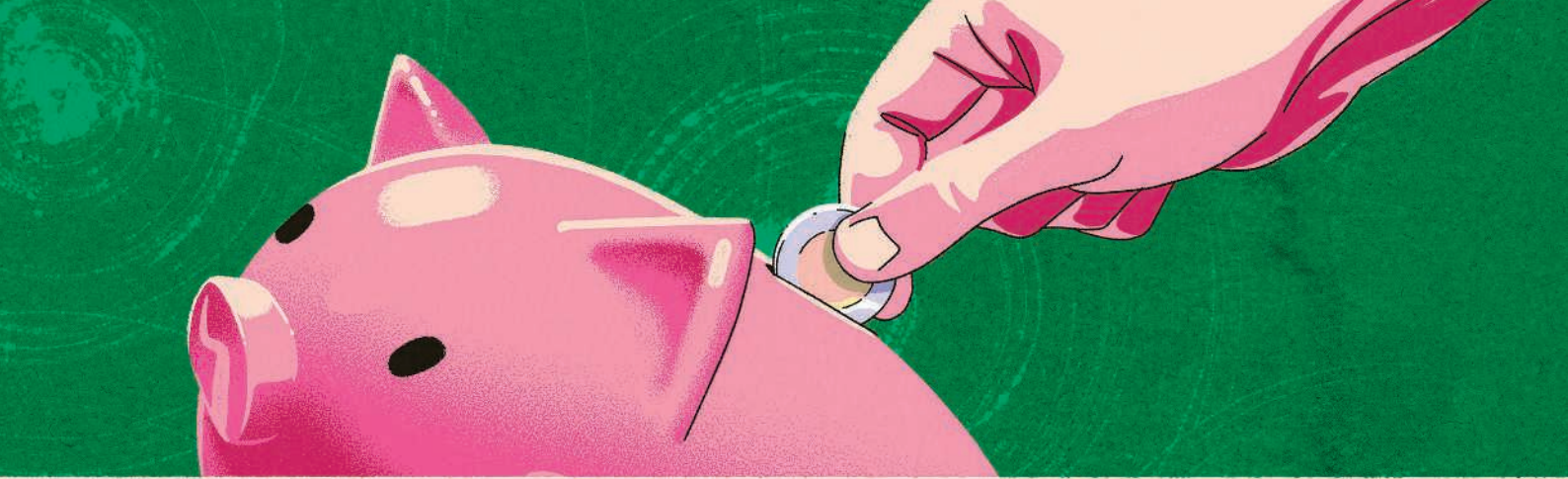
För att citera den ikoniska sångerskan **Cher**: ”If I want to put my tits on my back, it’s nobody’s business but my own”. ■

”Varför skulle Lisa i grannhuset inte få göra en rumpförstoring?”



**SOINTU
BORG**

från Helsingfors är influencer som älskar att reflektera över besynnerligheter i dagens värld.



Grunderna i investering

Hur lär du dig att investera? S-Bankens chefsstrateg
Tanja Wennonen-Kärnä besvarar sju frågor.
Till exempel: kan du förlora dina pengar?

text ANNE VENTELÄ illustration SAMULI SIIRALA

Allt med investeringar, fonder och så vidare kanske känns främmande och till och med riskfyllt. I den här artikeln berättar S-Bankens chefsstrateg **Tanja Wennonen-Kärnä** vad alla behöver veta om investering och varför det lönar sig att investera.

1. Varför lönar det sig att investera?

Det är bra att spara en del pengar, eftersom besparingar ger ekonomisk trygghet i överraskande situationer. Med hjälp av besparingar kan du förverkliga drömmar och göra större anskaffningar utan lånade pengar, som du alltid måste betala någon form av ränta på.

Om du har pengar liggande på ett konto åter inflationen upp deras värde, medan pengar som du investerar kan öka i värde. På lång sikt ger även avkastningen på investeringar ränta. Ditt sparbelopp består då av de pengar du sparat, ränta på dem och ränta på räntan.

Det är dock inte alltid klokt att investera. Vanligen bildas avkastning på längre sikt, då ränta på ränta-effekten

hinner börja verka. Särskilt på kort sikt är risken större för att investeringens värde sjunker och inte hinner stiga tillbaka till startnivån eller öka i värde.

Om du behöver de pengar du sparar inom ett eller ett par år, är det vanligen smartare att spara på ett bankkonto. Om du däremot sparar till exempel för att du någon gång i framtiden ska kunna betala handpenningen på en bostad, är det smart att investera.

2. Vilket är det enklaste sättet att investera?

Vanligen investerar man pengar i aktier eller fonder. En aktie är en liten ägarandel i ett enskilt företag. En fond i sin tur är en uppsättning av olika finansiella produkter, till exempel aktier.

Allra enklast är det att investera via en fond. Det är en professionell fondförvaltare som ansvarar för fondens värdeutveckling, och enligt lag är det fondförvaltarens skyldighet att se till att de finansiella produkterna i fonden har valts på ett ändamålsenligt och hållbart sätt. Den som investerar i aktier behöver själv sätta sig in i företagets verksamhet och marknadsläget för att kunna göra smarta investeringsbeslut.

3. Hur går det till rent konkret att köpa fonder eller aktier?

Kunder i S-Banken kan köpa fondandelar direkt via S-mobil. S-Banken förmedlar →

DET ÄR ENKLAST
ATT INVESTERA
VIA FONDER.

EXEMPEL 1:

I januari 2025 sätter du in totalt 500 euro och därefter 80 euro i månaden på ditt S-Konto i S-Banken. Efter 10 år uppgår sparbeloppet till totalt 10 100 euro och efter 20 år till 19 700 euro.

EXEMPEL 2:

Du investerar samma belopp i en fond vars förväntade avkastning är 4 %. Efter 10 uppgår sparbeloppet till 12 514 euro, varav det investerade beloppet är 10 100 euro och investeringarnas förväntade avkastning 2 414 euro. Efter 20 år uppgår sparbeloppet till 30 298 euro, varav det investerade beloppet är 19 700 euro och investeringarnas förväntade avkastning 10 598 euro.

EXEMPEL 3:

Du investerar samma belopp i en fond vars förväntade avkastning är 8 %. Efter 10 uppgår sparbeloppet till 15 582 euro, varav det investerade beloppet är 10 100 euro och investeringarnas förväntade avkastning 5 482 euro. Efter 20 år uppgår besparingen till 48 143 euro, varav det investerade beloppet är 19 700 euro och investeringarnas förväntade avkastning 28 443 euro.

Testa egna kalkyler på www.s-banken.fi/besparingskalkylator

NÄR DU EN GÅNG KOMMER IGÅNG MED INVESTERING KAN DET BLI EN VANA.

inte aktier, utan om du vill köpa aktier ska du vända dig till en annan tjänsteleverantör. För att köpa aktier behöver du ett värdeandelskonto eller aktiesparkonto, som i praktiken är ett konto avsett för förvar av elektroniska värdepapper.

Du kan också investera automatiskt i S-mobil. Till exempel kan du låta din eventuella Bonus gå direkt till fonder. På motsvarande sätt kan du också spara ett valfritt belopp vid varje kortbetalning – till exempel så att varje gång du betalar med ditt kort går en euro till en fond.

4. Hur litet belopp kan man investera?

I princip kan du investera hur litet belopp som helst. Det är bättre att börja omedelbart med några euro än att vänta tills du har hundratals euro i överloppspengar. När du en gång kommer igång med investering kan det bli en vana – och även små belopp ger ränta på ränta.

Vid investering i fonder kan det finnas ett minimibelopp, till exempel 10 euro. Vid mikrosparande, som med Spararen i S-mobil, kan du spara endast en euro åt gången i fonder.

När du investerar små belopp ska

du välja investeringsobjekt som inte har orimligt höga kostnader. För fonder tas vanligen någon form av förvaltningsavgift ut – vanligen ligger den kring 1 procent. Utöver detta tas en teckningsavgift ut vid köp av vissa investeringsobjekt och en inlösenavgift vid försäljning av dem.

Det lönar sig inte att köpa objekt med tecknings- eller inlösenavgift för riktigt små belopp – särskilt inte om avgifterna tas ut i euro i stället för i procentandelar.



Då kan avgifterna sluka en relativt stor del av det belopp som investeras. Kostnaderna anges i fondprospektet som du gärna ska ta del av i förväg. Tecknings- och inlösenavgifter tas ut för endast ett fåtal av de fonder som S-Banken förmedlar.

5. Är det möjligt att förlora pengarna man har investerat?

Det finns alltid en risk för att investeringarna sjunker i värde. Historiskt sett har det funnits tidsperioder då investeringarna har sjunkit avsevärt i värde under längre tider. Om du i en sådan situation tvingas sälja investeringar kan du förlora pengar. Om du kan behålla investeringarna kan du anta att de på längre sikt kommer att återfå sitt värde eller stiga i värde.

I praktiken kan du förlora dina pengar helt endast om du investerar i ett enda företags aktier och företaget går i konkurs. Men det är aldrig bra att investera på det sättet, utan du bör sprida risken genom att investera både i fonder och olika företags aktier. Vid konkurs får du vanligen en andel tillbaka ur konkursboet, men detta kan vara en flera år lång process.

6. Kan man bli rik på att investera?

Genom att investera kan du absolut nå ett bättre slutresultat än om du låter bli. Ju tidigare du börjar investera, desto längre tid kan du hålla på och desto mer riskfyllda objekt kan du också vanligen investera i. Då är avkastningen också vanligen högre.

7. Hur får man tillgång till de investerade pengarna så att man kan använda dem?

Du säljer investeringsandelar i samma tjänst där du har köpt dem. För vissa investeringsobjekt tas en inlösenavgift ut. Vid försäljning av aktier får du vanligen pengarna på kontot inom ett par dagar, vid försäljning av fondandelar ibland redan följande dag. Om du säljer en investering till ett högre pris än det du köpte den för, dvs. du gör vinst på den, ska du betala kapitalinkomstskatt på vinsten. Anvisningar om detta finns på Skatteförvaltningens webbplats. ■

Jenina Tukia, 21, Helsingfors

”Jag investerar för att slippa stressa över pengar”

”Jag investerar regelbundet i finska börsbolags aktier och i fonder. Via fonderna gör jag investeringar ute i världen, eftersom jag ännu inte känner till den internationella marknaden tillräckligt bra för att köpa aktier direkt på börsen i andra länder.

När jag letar efter nya investeringsobjekt försöker jag välja företag som jag kan förbinda mig till i tiotals år. Med mina pengar vill jag inte stödja företag som inte beaktar naturen och miljön.

JAG KÖPTE MINA FÖRSTA AKTIER

som 18-åring. Jag hade fått lära mig om investering ett år tidigare på lektionerna i samhällslära. Varje elev fick på låtsas investera 1 000 euro i valfria aktier. Jag blev intresserad när värdet på mina investeringar steg utan att jag själv hade gjort någonting.

Jag började lyssna på podcaster om investering. Jag tittade också på Youtube-videor och läste böcker om investering. När jag fyllde 18 år

öppnade jag ett aktiesparkonto. Jag hade hört att det är viktigt att sprida investeringarna och investerade därför 20 euro var i flera olika företag. Sedan dess har jag fortsatt med några tiotusent eller hundringar i månaden. Hur mycket beror på min jobbsituation och mina övriga utgifter.

Från första början har jag även investerat i fonder. Jag är ändå mer intresserad av aktieinvesteringar, eftersom jag genom dem faktiskt äger andelar i företag. Då måste jag också läsa på om företagen och deras affärsverksamhet. För den som inte motiveras av sådant är det nog bättre att investera i fonder. I vilket fall som helst är det alltid bättre att investera på längre sikt än att låta pengarna ligga på ett bankkonto.

MÅNGA INVESTERARE DRÖMMER

OM att kunna gå i pension tidigare än genomsnittet. Det är ingenting jag drömmer om. Jag tror att jag också i framtiden hellre vill ha någonting att göra än att sluta jobba och åka utomlands.

Mitt mål med att investera är framför allt att ha ekonomisk sinnesfrid och frihet. Jag vill ha så pass stora besparingar att jag inte behöver stressa över pengar och kan köpa det jag behöver.”



Jenina Tukia studerar ekonomi via den öppna universitetsleden vid Aalto-universitetet. År 2024 var hon en av fyra finalister i Börsstiftelsens tävling Nuori sijoittaja (Ung investerare).



BAKOM PRODUKTEN

Historien bakom ett välkända livsmedel

Sprider havrens budskap

Terhi Kinnari vann tävlingen Suomalainen menestysresepti med sina färdigrätter som tillverkas av fullkornshavrekärnor.

Nu berättar hon hur den vinnande produkten skapades och varför hon vill sprida havrens budskap.

text MINNA PEROVUO foto ALEKSI POUTANEN



Terhis mål är att
få finländarna att
använda havrekärnor
i stället för ris i
matlagningen. Hemma
i köket gör paret
Kinnari det redan.

Terhi och Teemu är det fjortonde paret i ordningen på gården Kinnarin tila som fortfarande är i samma släkts ägo.

Utöver havre är även uppfödning av finska hästar Terhi Kinnaris passion. Hästarna får färsk havre till foder varje dag.



var kryddig kyckling, mild köttfärs samt skogssvamp med ost.

Den vinnande produkten föddes ur kärlek till finländsk havre – eller till superguldkornet, som Terhi säger.

Med kärleken kom även havren in i hennes liv

Innan Terhi fattade tycke för havre blev hon förälskad i sin man **Teemu Kinnari**. Detta var i början av 2010-talet då Terhi drev en egen inredningsbod i en gammal ladugård i Kärkölä. Teemu som var ute och cyklade stannade för att ta sig en kaffe i boden, och Terhi som stod bakom disken hade ingen aning om detta nu var agronomen från hennes tonårsdrömmar.

Teemu som hade arbetat som expert inom skogsindustrin var gårdsinnehavare på skogs- och spannmålsgården Kinnarin tila, som hade varit i hans släkts ägo i över 350 år. Inom kort blev Terhi frun på gården och drömmen om ett liv på landet gick i uppfyllelse.

Terhi som länge hade varit företagare såg potential för en butik för småproducenter på gården. En produkt var eget mjöl, som Teemu hade lärt sig att mala på den närliggande kvarnen Okeroisten mylly.

Lantlig romantik fascinerade **Terhi Kinnari** som tonåring.

Stadstjejen som tillbringat sin barndom i Vanda och ungdom i Kouvola tittade på gamla Niskavuori-filmer och drömde om ett lättsamt liv mitt bland böljande åkrar: där skulle det finnas en bondgård, hästar och en snygg agronom som blickar ut över sädesfälten.

Drömmen blev sann ett tjugotal år senare. Slumpen hade en stor andel i det, men mer om det senare. Nu skrattar gårdsfrun på Kinnarin tila i Hollola åt sin ungdoms fantasier om ett romantiskt liv på landet.


”Det är nog sällan det springs runt längs åkrarna med kjolen fladdrande i vinden här. Du klarar dig inte på landet om du inte är väldigt flitig och energisk.”

Terhi leder gården Kinnarin tila, som de senaste åren har satsat på hållbara havreprodukter. På den egna gården finns en kvarn där kärnor skalas och sedan blir de till kross och mjöl och valsas till flingor.

”Världens kortaste produktionskedja”, säger Terhi och pekar mot en snötäckt havreåker.

Från egen kvarn kommer även de havrekärnor som utgör grunden i de färdigrätter som vann tävlingen Suomalainen menestysresepti 2025. Kinnaris fullkornshavremåltider fick såväl juryn som testkonsumenterna på fall i tv-tävlingen. Smakerna

”JAG VILL FÅ MÄNNISKOR
ATT LYSSNA PÅ VAD
LANDSBYGDEN
HAR ATT SÄGA.”



I butiken på Kinnarin tila finns ett kafé och ett litet bageri. Varje dag serveras långkott havregrynsgröt med olika tillbehör.

KINNARIN TILA

KINNARIN tila har specialiserat sig på produkter tillverkade av havre som odlas på åkrar i Päijänne-Tavastland. År 2021 fick gården en egen kvarnlinje där enbart havreprodukter tillverkas och förpackas. Produkterna från kvarnen säljs i över 850 butiker runt om i Finland. Gården i Hollola har även en egen butik och ett kafé.

UTÖVER företagarparet Teemu och Terhi sysselsätter Kinnarin tila sex personer.

GENOM tävlingen Suomalainen menestysresepti 2025 utökades Kinnarin tilas produktsortiment till kategorin färdigmat. I S-gruppens butiker finns tre olika smaker: kryddig kyckling, mild köttfärs samt skogssvamp med ost.

AVTALSTILLVERKARE av produkterna är Hoviruoka Oy i Kouvola.



Terhi och kocken Jenni Turkki smakade sig igenom ett antal smakvarianter innan de var nöjda med de slutliga färdigrätter som skulle gå i produktion.

KAFÉGÄSTERNA TACKADE, GAV BERÖM OCH BLEV FÖRVÅNADE NÄR DE FICK HÖRA VILKEN BASINGREDIENSEN I RÄTTEN VAR.

Så sakteliga utökades sortimentet och paret Kinnari började koncentrera sin egen produktion till havreprodukter. I butiken öppnades även ett kafé och ett litet bageri. Terhi lärde sig hela tiden mer om lantbruk, havre och hur havre kan användas som livsmedel.

Som havreambassadör påpekar hon att det finns få födoämnen i världen som har fått tre hälsopåstående godkända av Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet Efsa.

”Havre och betaglukaner som finns i havre förbättrar tarmhälsan, bidrar till att bibehålla normala kolesterolnivåer och är bra kolhydratkällor med tanke på blodsockernivån.”

”Jag försöker vara en talesperson för detta superguldgruv som växer på åkrarna i Finland. Gröt är redan populärt bland finländarna, men kunskaperna om hur hela havrekärnor kan användas är knappa.”

Terhi berättar att dessa havrekärnor kallas

havreris i Sverige. Det hjälper konsumenterna att förstå vad de kan användas till. I Sverige har även försäljningsutvecklingen varit snabbare än i Finland.

Bästa sättet är att leva som du lär

Terhis mission är att via färdigrätterna ge konsumenterna information om hur hela havrekärnor kan användas och därigenom göra kärnorna populära i hemmaköken. Före tävlingen Suomalainen menestysresepti hade Terhi redan länge talat varmt för kärnorna vid olika event för matproducenter, men utvecklingen var irriterande långsam.

Terhi behövde nå ut med sitt budskap till en större publik, och därför deltog hon i Suomalainen menestysresepti.

Hon hade redan en person i åtanke som hon skulle ge i uppdrag att utveckla ett läckert recept.

Kocken **Jenni Turkki** som jobbar i köket på kaféet på Kinnarin tila hade redan tidigare tagit fram

recept med havreflingor, och nu fick hon i uppdrag att testa alla recept där havrekärnor kan användas på samma sätt som ris. Jenni kavlade upp ärmarna inför det storskaliga projektet.

”Terhi har pushat mig vidare och trott på mig”, säger Jenni om sin roll som produktutvecklare.

Kafégästerna fick provsmaka provkökets kreatio-
ner. De tackade, gav beröm och blev förvånade när de fick höra vilken basingrediensen i rätten var. Det var dags att ta klivet in på den stora estraden. Jenni bytte de små kastrullerna mot produktion i fabriks-
skala och finslipade smakerna.

”Råvarorna och olika kombinationer av dem har testats upprepade gånger och finslipats in i minsta detalj”, säger Terhi.

När de slutliga smakvarianterna, dvs. kyckling, köttfärs samt svamp med ost, hade valts var det dags att finjustera rätterna. Jenni och Terhi har bland annat testat flera olika ostsorter, smakat om svartpeppar passar bättre i grov- eller finmalen form och om smaksättaren ska vara citron eller vitvinsvinäger.

”Vi har ändrat och provsmakat en massa”, säger Jenni om arbetet.

Stress, lite sömn och de övriga uppgifterna på gården gjorde att Terhi tidvis misströstade under tävlingens gång, men duon peppade varandra under svåra stunder.

På finaldagen för tv-tävlingen var Jenni redan säker på att de skulle vinna.

”Vi två tillsammans. Terhis sinne för affärer och min matlagning är en vinnande kombination.”

En vinst för lantbruket

För Terhi innebär vinsten även synlighet för lantbruket i Finland som minskar år för år.

”Jag vill lyfta fram den omvälvning som landsbygden genomgår och få människor att lyssna på vad landsbygden har att säga. Om jordbrukarna inte kan tjäna tillräckligt för att klara sig och inte längre vill odla, förlorar vi den inhemska livsmedelsproduktionen och den grundläggande försörjningsberedskapen.”

Terhi ger ett exempel. Om spannmålen inte ger tillräcklig avkastning börjar odlaren lockas av andra alternativ: att bygga en solkraftspark på åkern, odla energigrödor eller satsa på annan energikompensation.

Det är inget fel på de alternativen, men det gör att livsmedelsproduktionen minskar.

De första partierna av Kinnarin tilas fullkornshavremåltider har varit tillgängliga för konsumenterna sedan början av februari. Måltiderna har märket Gott från Finland, vilket innebär att livsmedlet tillverkas i Finland av finländska råvaror.

Terhi och Jenni väntar med spänning och entusiasm på feedback från konsumenterna. Nya smakvarianter är redan under planering, men de är affärshemligheter än så länge. ■





Terho (ekollon) fick
sitt namn eftersom
han enligt husse
Jukka Ahokas ser ut
som ett ekollon.

Hela familjens fyrfotade vän

Under coronavåren 2020 ökade efterfrågan på hundvalpar rekordartat. Finländarna som tvingades tillbringa mycket tid hemma saknade sällskap och många förverkligade sin långvariga dröm. Även familjen Ahokas i Kauhava fick en lurvig familjemedlem till, men det var absolut inget plötsligt infall.

text MINNA PEROVUO foto ANSSI LEPPÄNEN

SAMLA BONUS!

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

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

Läs mer: s-kanava.fi

”**A**v erfarenhet vet jag att det är fruktansvärt att ta farväl av en hund.”

Annika Ahokas, 32, vet hur det är att förlora en älskad familjemedlem. Därför ville hon i god tid ta en hund till när de fortfarande hade den gamla kvar, för att ha någonting att trösta sig med när det i framtiden skulle bli dags för ett farväl.

Under coronavåren fick den finska lapphunden Halla sällskap av en valp från en bekant uppfödare. Pengar till betalningen på cirka tusen euro fanns på kontot i S-Banken. Annika och hennes man **Jukka**, 36, hade halvt glömt att de hade sparat Bonus på kontot i flera år.

I paret Ahokas barnfamilj samlas Bonus på matinköp, tankning på ABC, försäkringar i LokalTapiola och köp av bruksvaror.

”När jag laddade ner S-mobil till min telefon såg jag hur mycket Bonus vi hade. Där var en riktigt nätt summa!” säger Annika om stunden då hon såg kontouppgifterna.

Matro för alla

Den fluffiga lilla hårbollen fick namnet Terho (ekollon), utifrån den svartbruna pälsteckningen.

”Jag tyckte att valpen såg precis ut som ett ekollon”, säger Jukka om namnvalet.

Terho är liksom Halla en finsk lapphund, en av de mest populära hundraserna i Finland. Enligt rasstandarden är finsk lapphund en vänlig, lugn och social hundras. Terho älskar utflykter i skogen, att hämta olika leksaker och att busa med barnen i familjen.

När Terho flyttade in hos paret Ahokas fanns det ett barn i familjen. Nu har paret tre barn: 7-åriga **Aatu**, 2-åriga **Alpi** och en baby som föddes i slutet av 2024. Annika tycker att det är viktigt att lära barnen redan när de är små hur man ska bete sig med hundar. Det är särskilt viktigt att ge djuren matro och eget utrymme.

”Du får aldrig störa en hund när den äter eller tuggar på ett ben.”

Tillsammans till Europas nordligaste spets

Om somrarna åker Annika och Jukka på tältsemester med hundarna och barnen till Norge. Terho har redan hunnit besöka Norge tre gånger. Han har viftat på svansen på Europas nordligaste spets Nordkap och sniffat på vinden på berget Dalsnibba.

Under en resa anlände Annika och Jukka på kvällen till Karasjok camping vid Tana älvs övre lopp. Vädret var kallt och regnigt. Hela familjen ville snabbt få tak över huvudet och nöjde sig med att sätta upp ett enda tält. Halla och Terho trängde sig in i tältet redan innan det var helt rest. Då bevisades det att två vuxna, två barn och två medelstora hundar utmärkt kan sova i ett 4-mannatält.

”De vuxna längst ut på sidorna, barnen i mitten och hundarna i barnens fotända. Vi rymdes bra”, säger Annika och Jukka med ett skratt. ■

”Av erfarenhet vet jag att det är fruktansvärt att ta farväl av en hund.”

VILKET AVTRYCK LÄMNAR DIN FRUKOST?

Kaffe:

Kaffe har stora miljökonsekvenser, eftersom odlingen sker i områden med stor biologisk mångfald.

Inhemsk äppeljuice:

Inhemska äpplen har liten negativ inverkan på naturen, och transportsträckorna är korta.

Banansmoothie från Finland och världen:

Merparten av den negativa inverkan på naturen kommer från mjölken och bananen.

Finskt rostbröd:

Inhemsk spannmål har litet fotavtryck på naturen.

Chilensk avokado:

Avokadoodling har ingen större negativ inverkan på markens ekosystem, men odlingarna förbrukar mycket vatten.

Inhemsk havregrynsgröt:

Inhemsk spannmål har litet fotavtryck på naturen.

Inhemska bär:

Inhemska bär har litet fotavtryck på naturen.

Inhemskt rågbröd:

Inhemsk spannmål har litet fotavtryck på naturen.

Inhemsk gurka:

Grönsaker har litet fotavtryck på naturen. Dessutom har den allt renare energiproduktionen minskat koldioxidavtrycket från växthusodling.

Ost:

Ost tillverkas av mjölk och mjölkproduktion har avsevärda miljökonsekvenser. Kor producerar metan och det krävs stora arealer för odling av foder.

*Fotavtrycket på naturen av frukostalternativen inkluderar markanvändning och klimatutsläpp. Till exempel inverkan av föroreningar och vattenförbrukning har inte beaktats.

Din varukorg har enorm betydelse för naturen

Fotavtrycket på naturen berättar hur livsmedelsproduktionen påverkar miljön. En av finländarnas favoritprodukter har en överraskande stor inverkan på naturen.

text MAARIT RASI foto ANTON SINELNIKOV

En kopp kaffe som piggar upp och havregrynsgröt som ger energi till frukost. Även om livsmedelsproduktionen globalt sett är en av de faktorer som bidrar mest till utsläpp av växthusgaser och minskad biologisk mångfald, är det sällan vi vid frukosten tänker på vilken inverkan den har på naturen.

Nu är det enklare att fundera på det egna fotavtrycket på naturen, eftersom S-gruppen, Sitra och Jyväskylän universitet har genomfört ett projekt där man räknat ut fotavtrycket på naturen av S-gruppens egen verksamhet och av hela värdekedjan.

Med fotavtryck på naturen avses den negativa inverkan som vår verksamhet har på den biologiska mångfalden.

Rött kött har stort fotavtryck på naturen

Fotavtryck på naturen är inte detsamma som koldioxidavtryck, en beräkningsmodell som många känner till. Fotavtrycket på naturen ger mer information om den negativa miljöpåverkan. Det beaktar

inte bara klimatpåverkan, utan även bland annat vilken typ av markanvändning odlingen av ett visst livsmedel kräver.

Beräkningsmetoden åskådliggör också hur stort fotavtryck på naturen enskilda produkter har.

Livsmedel med ett avsevärt fotavtryck på naturen är bland annat kaffe, choklad och rött kött. Till exempel inhemska grönsaker och spannmålsprodukter har litet fotavtryck på naturen.

Bland de frukter och grönsaker som säljs i S-gruppens butiker är det banan som har störst fotavtryck på naturen. Det säljs mycket banan, och produktionsområdena ligger i det artrika området kring ekvatorn.

”Vid beräkning av koldioxidavtrycket spelar det ingen roll var utsläppen uppstår, eftersom klimatet omfattar hela vår planet. Vid beräkning av fotavtrycket på naturen beaktas att olika platser har olika natur”, säger **Maiju Peura**, forskardoktor vid Jyväskylän universitet.

Peura åskådliggör detta genom en jämförelse av äpplen.

Äpplen odlade i Spanien har större negativ inverkan på naturen än äpplen odlade i Finland, om detta granskas ur ett globalt perspektiv.

I Spanien är artrikedomen större än i Finland, och äppelodlingarna där har därför sannolikt större negativ inverkan på artrikedomen i världen.

”Enligt den indikator för fotavtryck på naturen som vi använder är den negativa inverkan vanligen större när livsmedel produceras i områden med en mycket artrik natur”, säger Peura. →

INHEMSKA GRÖNSAKER
OCH SÄDESLAG HAR
LITET FOTAVTRYCK
PÅ NATUREN.

Inhemskt är bäst, oftast

En förståelse för fotavtrycket på naturen uppmunt-
rar oss att göra bättre val. Konsumenter som tänker
över sitt fotavtryck på naturen kan välja inhemska
produkter som vanligen har ett mindre fotavtryck
på naturen än produkter som produceras långt
borta.

”Inhemskt ursprung är dock ingen garanti för att
fotavtrycket på naturen automatiskt är mindre. Till
exempel kan inhemsk kyckling ha utfodrats med
utländsk soja. Växtbaserade livsmedel är i genom-
snitt mindre skadliga än animaliska”, säger Peura.

Särskilt vad och hur mycket du konsumerar har
enorm betydelse. ”I fråga om mat gäller det att
beakta matsvinnet. Ta endast så mycket du orkar
äta på tallriken.”

Inom S-gruppens hållbarhetsarbete avspeglas
fotavtrycket på naturen redan till exempel i pro-
duktionen av bananer. Kooperativet har inlett ett
naturprojekt i Costa Rica, där man runt bananplan-
tagerna planterar en ekologisk korridor som binder
samman regnskogarna till enhetliga nätverk.

Projektet med att beräkna fotavtrycket på
naturen är banbrytande även internationellt sett.
S-gruppens, Sitras och Jyväskylän universitets mål är
att utveckla en beräkningsmetod som även andra
företag framöver kan använda för att beräkna sitt
fotavtryck på naturen. ■

SÅ HÄR HAR S-GRUPPENS FOTAV- TRYCK PÅ NATUREN BERÄKNATS

- S-gruppen, Sitra och Jyväskylän universitet har genomfört
ett projekt där man räknat ut fotavtrycket på naturen av
S-gruppens egen verksamhet och av hela värdekedjan.
- Med fotavtryck på naturen avses den negativa inverkan
på den biologiska mångfalden. Negativ inverkan har till
exempel markanvändning, föroreningar, klimatförändringar,
utnyttjande av naturresurser och invasiva arter.
- Fotavtrycket på naturen beräknades genom en metod som
tagits fram vid Jyväskylän universitet och som använder sig
av olika vetenskapliga databaser och företags bokföringar.
- Som indikator för fotavtrycket på naturen användes den
andel av världens arter som hotas av utrotning. En liknande
måttenskap används ofta även vid beräkning av koldioxidav-
trycket.
- Mindre än tio procent av kooperativets fotavtryck på natu-
ren riktas till Finland.
- ”Finländarnas konsumtion har genom de globala handels-
flödena en inverkan även långt borta runt om i världen.
Kooperativets fotavtryck på naturen riktas bland annat till
området kring ekvatorn, där det finns värdefull natur och
stor artrikedom. Från Spanien importeras också mycket till
Finland, som frukt och grönsaker”, säger Maiju Peura, fors-
kardoktor vid Jyväskylän universitet.



Choklad- croissant:

Miljökonsekvenser-
na av kakao är stora,
eftersom odlingen sker
i ekologiskt känsliga
områden.



Spansk apelsinjuice:

Apelsinodling har
ingen större negativ
inverkan på markens
ekosystem, men
odlingarna förbrukar
mycket vatten.



Inhemska ägg:

Koldioxidutsläppen
från hönsproduktion
är små, men foder
importeras ofta från
utlandet och det
krävs stora arealer
för odling av foder.

Inhemsk bacon:

Den negativa inver-
kan av grisköttspro-
duktion kommer i
huvudsak från att det
krävs stora arealer för
att odla grisfoder.

SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

Mäktiga landskap

I norra Finland, nära östra riksgränsen, ligger Kajanaland som är känt för vidsträckta skogar och mäktiga höjder. Landskapet består av åtta kommuner, och centralorten är Kajana. Handelslaget i Kajanaland är Osuuskauppa Maakunta, som sysselsätter direkt nästan 470 av landskapets invånare.



Lyckofågels flykt

På Kajanalands landskapssockor flaxar lavskrikan, som anses vara en lyckobringande fågel och ofta slår följe med vandraren. Foten på de ankelhöga sockorna pryds av skira klockor av ljung, som är Kajanalands landskapsblomma.

beskrivning MINTTU WIKBERG foto JOHANNA LEVOMÄKI fotarrangemang JENNI VALPIO

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare för Kajanalands sockor på yhteishyva.fi/sukkamaa.
Modellparet är stl. 38.

Kajanaland

Storlek: 38

Garnåtgång: Novita Nalle (80 % ull, 20 % polyamid, 100 g = 260 m)

(011) vit 30 g

(048) klippa 45 g

(516) skör 10 g

(264) papaya 10 g

Stickor: Strumpstickor 3 mm eller enligt handlag

Stickfasthet: 25 m/10 cm mönsterstickning

Obs! Fäst trådar som löper över mer än 4 m på avigsidan genom att sno garnen om varandra. Variera platsen, så att bindningarna inte hamnar mellan samma maskor flera varv efter varandra.

Brodera de orange detaljerna på fågelns vingar med maskstyg i efterhand på den färdiga sockan. Sticka maskorna först med det vita garnet.

Skافت

Lägg upp 56 m med det grå garnet och fördela maskorna jämnt på fyra stickor. Varvbytet är mellan 4:e och 1:a stickan.

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

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

Häl

Sticka hälen med det grå garnet. Börja hållappen genom att sticka maskorna på 1:a stickan rätt över på 4:e stickan = 28 m. Resten av maskorna får vila.



Lavskrikan pryder framsidan av de ankelhöga skaften och hälsar glatt på alla den möter.

Vänd arbetet och sticka den förstärkta hälen så här:

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

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

Upprepa v 1-2 totalt 14 gånger (= 28 v).

Minskning för häl

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

Fortsätt med minskning-

arna på det här sättet, så att sidmaskorna minskar med en för varje varv och du hela tiden har 10 m i mitten. När inga maskor återstår på sidorna, fördelar du maskorna i mitten på två stickor 5 + 5 m och stickar förstärkt häl över de första 5 m. Varvbytet är nu här.

Hälkil och tå

Fortsätt mönsterstickningen med 1:a varvet i diagram B och plocka samtidigt upp maskor längs hållappens sida så här: Sticka 5 m över hållappen. Plocka upp och sticka 13 m längs hållappens vänstra sida. Plocka upp 1 m mellan hållappen och 2:a stickan och sticka den nya maskan vriden r. Sticka över 2:a och 3:e stickan och öka samtidigt 1 m på 3:e stickan. Plocka upp 1 m mellan 3:e stickan och hållappen och sticka den nya maskan vriden r. Plocka upp och sticka 14 m längs hållappens högra sida. OBS! Du ska plocka upp 1 m mer än på andra sidan. Sticka 5 m över hållappen. Du har

nu 68 m.

Sticka varje varv i diagram B tills du är klar med det. Efter minskningarna för hälkilen har du 56 m.

När du har stickat diagram B går du vidare med diagram C. Upprepa varven i diagram C tills sockan mäter 19 cm under foten eller den täcker lilltån. Avsluta med ett jämnt varv i diagrammet. Justera maskorna så att varvbytet hålls på samma ställe och du har 14 m på varje sticka.

Tådel

Sticka tådelen med det grå garnet. Fortsätt sticka slätstickning och börja minska för tån så här: Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills 28 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv. När 8 m återstår tar du av garnet och drar det genom alla maskor. Fäst garnet väl.

Till slut

Ånga sockorna lätt.

- = (048) klippa
- = (011) vit
- = (264) papaya
- = (516) skör
- ▤ = sticka 2 m ihop rätt
- ▥ = lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade

DELA FOTON PÅ INSTAGRAM
#SUKKAMAA MED
OMNÄMNANDET @YHTEISHYVA.

DIAGRAM A

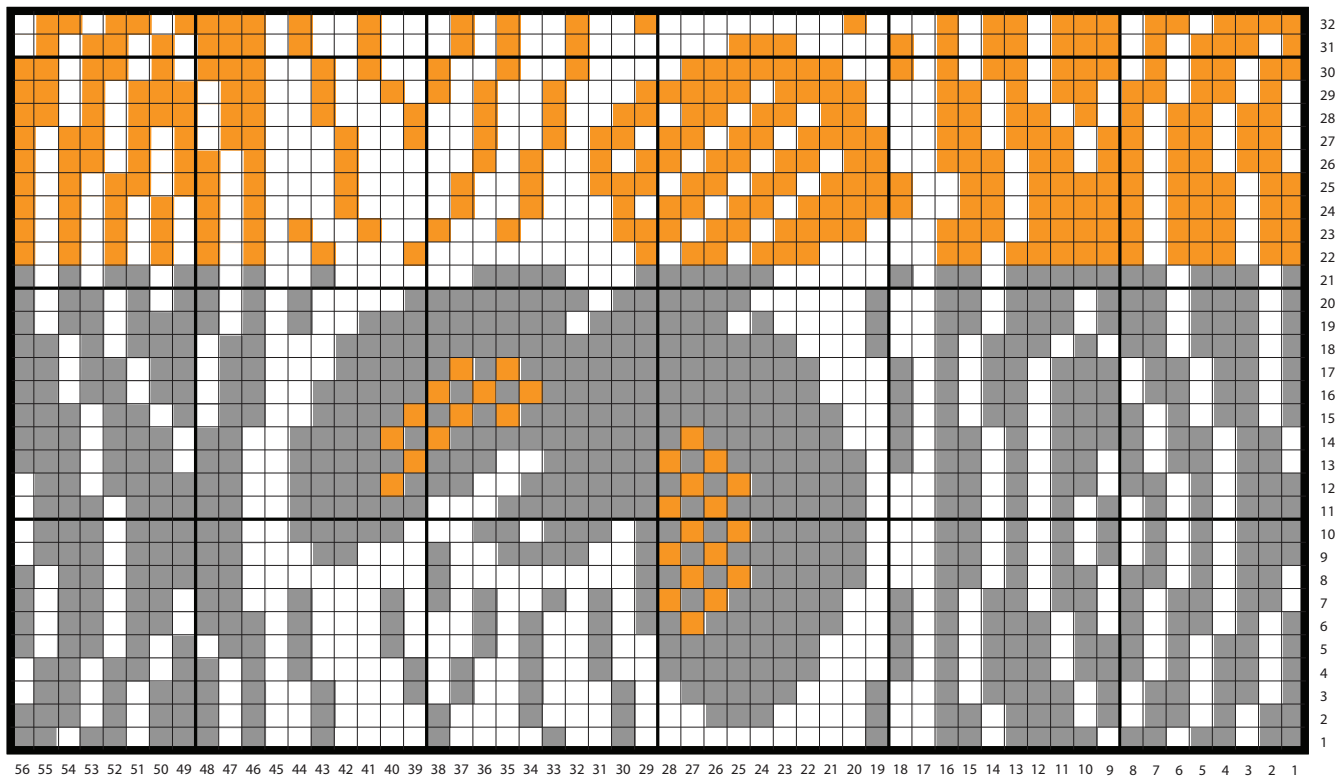


DIAGRAM B

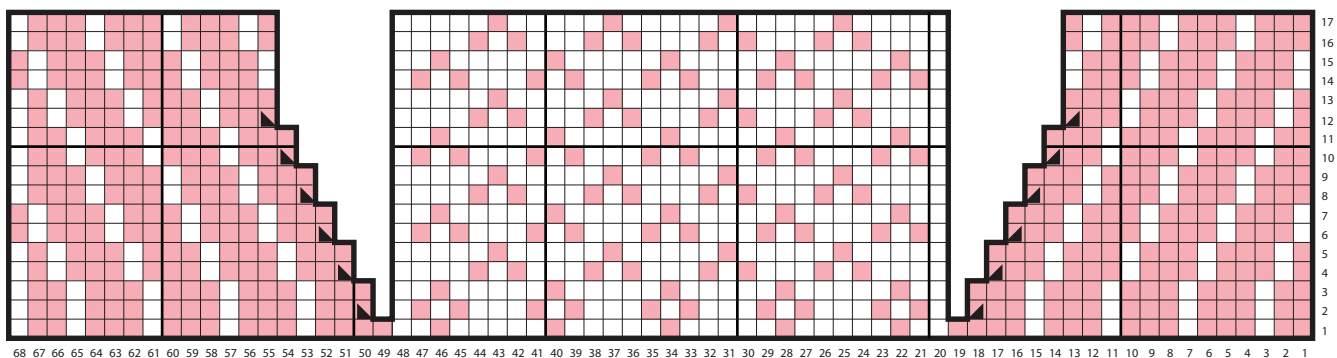
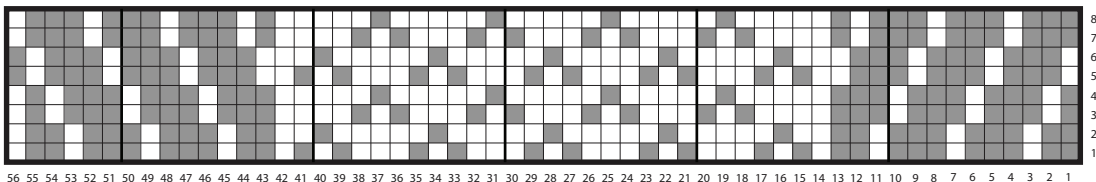


DIAGRAM C



Beskrivningen för
sockor i stl 42 finns
på [yhteishyva.fi/
sukkamaa](http://yhteishyva.fi/sukkamaa).

VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

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

Fler förmåner på:
yhteishyva.fi/edut

MUSIK

Galakonserten Gigli-2025 i mars

S-förmån 4 €

Med S-Förmånskort biljetter till galakonserten Gigli-2025 45 € (norm. 49 €) lör. 22.3 kl. 17 på Savoy-teatern i Helsingfors.

Biljetter och mer information:

Lippupiste www.lippu.fi tfn 0600 900 900 (2 €/påbörjad min. + msa/lna), www.savoyteatteri.fi tfn 09 310 12000 (lna/msa)

TEATER

Juhlat – ja elämä siinä sivussa på Joensuu stadsteater

S-förmån 5 €

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Juhlat 25 € (norm. 30 €) ons. 12.2 kl. 18, ons. 5.3 kl. 14 och lör. 5.4 kl. 17 på Joensuu stadsteater. Max 2 förmånsbiljetter/S-Förmånskort.

Biljetter och mer information:

Carelicums kundservice, carelicum.palvelut@joensuu.fi tfn 013 337 5222, Koskikatu 5, Joensuu eller infodisken på



En sightseeingtur är ett trevligt sätt att lära känna staden.

Prisma i Joensuu. En timme före föreställningarna via Joensuu stadsteaters biljettförsäljning vid dörren, Rantakatu 20, www.joensuunteatteri.fi

Komedin Isot pojat på Joensuu stadsteater

S-förmån 5 €

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Isot pojat 21 € (norm. 26 €) lör. 15.2 kl. 13.30, lör. 15.3 kl. 17.30 och fre. 4.4 kl. 18.30 på Joensuu stadsteater. Max 2 förmånsbiljetter/S-Förmånskort.

Biljetter och mer information:

Carelicums kundservice, carelicum.palvelut@joensuu.fi tfn 013 337 5222, Koskikatu 5, Joensuu eller infodisken på

Prisma i Joensuu. En timme före föreställningarna via Joensuu stadsteaters biljettförsäljning vid dörren, Rantakatu 20, www.joensuunteatteri.fi

Disco Pigs – Enda Walshs uppsluppna tragikomed på Lahtis stadsteater

S-förmån 5–6 €

Med S-Förmånskort biljetter till pjäsen Disco Pigs 25 €/pensionärer 23 €/studenter och arbetslösa 10 € (norm. 31/29/15 €) lör. 22.2 kl. 18 och lör. 1.3 kl. 13 på Lahtis stadsteater.

Biljetter och mer information:

Lahtis stadsteater tfn 0600 30 5757 (1,53 €/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippu.fi tfn 0600 900 900 (2 €/min. + lna), www.lippu.fi

Musikalen Veriveljet på Kuopio stadsteater

S-förmån 7–8 €

Med S-Förmånskort biljetter till musikalen Veriveljet 45 €/pensionärer och studenter 42 € (norm. 53/49 €) fre. 28.2 kl. 19, lör. 1.3 kl. 13 och tors. 6.3 kl. 19 på Kuopio stadsteater. Förmånen ges endast på lippu.fi och i stadsteaterns biljettkassa.

Biljetter och mer information: Kuopio stadsteater

ater, servicenummer tfn 0600 413 143 (1,98 €/min. + lna), www.lippu.fi, www.kuopionkaupunginteatteri.fi

ÅK PÅ EN TUR

Sightseeing i Helsingfors -20 %

S-förmån 7 € (3,50 €)

Med S-Förmånskort Helsinki Panorama Sightseeing -20 %: vuxna 28 € (norm. 35 €), barn 6–15 år 14 € (17,50 €). Längd 1 h 45 min. 11 språk. Avgångar dagligen från Senatstorget. Säsong i oktober–april.

Biljetter, tidtabeller och mer information:

www.stromma.com/helsinki. Biljetter till rabatterat pris i förväg på internet med koden: SETU

Penningvärda förmåner med Helsinki Card

S-förmån -10 % (5,10–9,70 €)

Med S-Förmånskort 24 h/48 h/72 h Helsinki Card, Helsinki Card City och Helsinki Card Region -10 % (norm. 51–97 €). Även på kort för barn. I kortet ingår Helsingfors viktigaste sevärdheter och besöksmål.

Mer information: www.helsinki-card.com. Kort till rabatterat pris på helsinki-card.com med koden SETU25



Komedin Isot pojat uppförs i Joensuu.

Förmånlig kryssning för barn

S-förmån 3 €

Med S-Förmånskort enkelresor och kryssningar för barn (6–17 år) 7 €/barn (norm. fr. 10 €/barn). 0–5-åringar reser gratis. Gäller på samtliga avgångar med m/s Finlandia och m/s Finbo Cargo 1.1–31.12.2025. Lägg till S-Förmånskortet till ditt kundkonto i Eckerö Line så bokar du resan till ägarkundspris.

Mer information: eckeroine.fi/s-etukortti

ÖVRIGA

Sysselsättning för hela familjen på Tapanilan Urheilukeskus

S-förmån 3–75 €

Med S-Förmånskort:

- Testa grenarna bågskytte, knivkastning och ecoaims-skytte på måndagar, 3 grenar totalt 35 € (norm. 40 €).
- 15 % engångsrabatt på köp i utrustningsbutiken för deltagare i nybörjarkurser i väggklättring samt efter godkänt säkringstest 1 mån. gymkort gratis.
- En gång på fortsättningskurs gratis för deltagare i nybörjarkurser i bågskytte (norm. 15 €).

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

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

A1-, A2- och A-motorcykelkurser på Autokoulu Lilliputti

S-förmån 40 €

Börja avlägga motorcykelkörkort. Med S-Förmånskort i februari A1-, A2- och A-motorcykelkurser på bilskolan Autokoulu Lilliputti fr. 405 € (norm. 445–599 €). Förmånen gäller t.o.m. 28.2.

Biljetter och mer information: Autokoulu Lilliputti Oy, Igeltkottsvägen 4, Helsingfors, info@lilliputti.com, tfn 045 112 1900, www.lilliputti.com



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

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

SVARA SENAST 10.3.2025 på www.yhteishyva.fi/osallistu
eller per post på Samarbetes redaktion,
Läsartävling, PB 1, 00088 Helsingfors.

VINNAREN i föregående läsartävling
har kontaktats personligen.

Lösningar på sudokuna finns på
yhteishyva.fi/sudoku.

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

●●● LÄTT

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

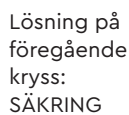
●●● MEDELSVÄRT

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

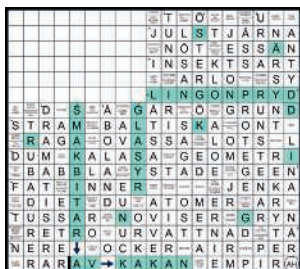
Gjorda av: Jyrki Takala

●●● SVÅRT

Ann Husman, foto Getty Images



Vinnaren i krysset har kontaktats personligen.



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

Svara senast 10.3.2025 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/ osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numererade rutorna per post till adressen Samarbetes redaktion, "Kryss", PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.