

2 | 2023

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

samarbete

MED S-FÖRMÅNSKORT 0 € (NORM. 4 €)

**INVESTERING
PASSAR UNGA
UTMÄRKT**

**NHL-STJÄRNAN
SKAPADE ETT
KLÄDMÄRKE
FRÅN INGENTING**

**STICKA
SOMRIGA
LANDSKAPS-
SOCKOR**

**150 000
FLASKOR
MED BUBBEL**

**ÄGARKUNDSVINERNA
HAR BLIVIT ETT FENOMEN
- ÅRETS MOUSSERANDE
VIN KOMMER FRÅN ITALIEN**



SANNA SUOKKO

är Samarbetes
chefredaktör, och
hon tycker att allt
vackert vanligen
mognar fram
långsamt.



Foto Outi Törmälä

samarbete

REDAKTION SOK

Chefredaktör Sanna Suokko

Innehållschef Satu Savela

Producent, mat Sanna Autio

Yhteishyvä.fi:

Ansvarig producent

Päivi Paulavaara

Biträdande producent

Enna Pohjala

Digital producent

Suvi-Päivikki Jänkälä

PRODUKTIONSPARTNER

AD Markus Frey, Kubo

Grafiker Arja Karjula,
Aste Helsinki

Producent Iina Kansonen

ÖVERSÄTTNING Acolad

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen
i Finland (SOK)

MEDIEFÖRSÄLJNING SOK

Smartmarketing@sok.fi

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

yhteishyva.toimitus@sok.fi

foramn.efternamn@sok.fi

Faxel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen

Ägarkundstjänsten

010 765 858 (0,088 euro/min.)

hjälp i alla frågor som gäller
ägarkundsrelationen.

Ditt handelslag

www.s-kanava.fi

TRYCKERI

PunaMusta Oy

119:e årgången

Samarbete utkommer fyra
gångar om året. Läs Samarbe-
te digitalt på:

yhteishyva.fi/nakoislehti

Yhteishyvä-tidningens inne-
håll finns även på yhteishyva.fi

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (print)

ISSN 2242-2196 (webb)

Upplaga 1 732 092 (Media

AuditFinland, 2022)

Medlem i Aikakaushmedia ry

Omslagsbild Aleksi Poutanen



PÅ NÄTET
yhteishyva.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
@yhteishyva



PINTEREST
@Yhteishyvä



TWITTER
@sryhma

I vinsläkten Martinis hemtrakter blommar magnolia- och persikoträden ut mot den blå himlen i Piemonte. Vinrankorna på sluttningarna har precis vaknat inför den nya växtperioden.

Nere i dalen ligger en enorm fabrik och en logistikcentral med full service varifrån familjeföretaget Martinis viner skickas ut i världen. Mitt bland allt finns en vinlag-ringskällare som ser ut som en futuristisk katedral. Ett stenkast bort ligger företags-grundaren, herr **Secondo Martinis** hem. Kontrasten är enorm.

I dag leds företaget av Secondos son **Gianni**, men nu håller sondottern **Eleonora** på att ta över ledningen.

Den mark som andas under allt detta ger vin och välstånd till en så mycket större gemenskap än enbart släkten Martini. Att se allt detta hjälper mig att förstå den italienska livsfilosofin i regionen: vin betyder uttryck-ligen liv.

HOS OSS I FINLAND väcker pratet om hur vin förgyller livet vanligen helt andra associ-ationer. Alkoholdiskussionen präglas av en fokusering på det skadliga med alkohol. Det är förstående, om man tänker på de sociala och hälsomässiga problem som alkohol förorsakar i vårt samhälle.

Ofta glömmer vi att vår alkoholkultur de

facto utvecklas i en allt mer europeisk och liberal riktning. Numera kan vi fira höjd-punkter i livet på ett kontrollerat sätt även en helt vanlig vardag.

I temaartikeln i tidningen finns en intervju med sociologen och statsvetaren **Antti Maunu**. Han säger att han inte alls skulle vara förvånad över om till exempel ägarkundsvinerna i S-gruppens restauranger har bidragit till att förändra dryckeskulturen. Urvalet inkluderar ett mousserande, ett rött och ett vitt vin samt ett rosévin och en champagne och urvalet förnyas varje år.

Varje år säljs närmare en halv miljon flaskor ägarkundsviner. Vid anskaffningen av viner betonas hållbar europeisk produktion och arbetsförhållandena i produktionen.

NÄR JAG I SOMMAR beställer en flaska mousserande vin med mina vänner är det trevligt att veta varifrån den kommer. Även om det doftar av blommor och frukt och färgen är gyllengul tänker jag på ett svartvitt foto av den framgångsrikt och hårt arbetan-de Secondo Martini och hans fru **Laura**, som sägs ha varit en stark, ärlig och klok kvinna.

I DETTA NUMMER

Välkommen till nya Samarbete



28

Fotbollsspelaren
Pyry Soiri erkänner
att han är en
soffpotatis.

24

Unga kan börja
investera med
exempelvis 15 euro
i månaden.



4

SALUTE, FINLAND!

Vi har besökt den italienska regionen Piemonte där druvorna till S-restaurangernas mousserande ägarkundsvin växer på branta sluttningar.

14

VARDAGLIGA FREDSINSATSER

Unga behöver ges en möjlighet att påverka framtiden, säger Vera Ikonen, som handleder elever att skapa fred.

18

HOCKEYHJÄLTEN SOM BLEV MODEKUNG

Billebeino grundat av Ville Leino är ett av de hetaste klädmärkena just nu.

23

VOFF, VILKEN SÄNG!

Elli av rasen russkiy toy fick tillbringa sitt livs första natt på hotell.

24

FÖR BRA DAGAR

Att spara systematiskt ger unga möjligheter i framtiden.

28

"JAG KOMMER ALDRIG FÖRSENT TILL TRÄNINGARNA"

Fotbollsproffset Pyry Soiri tar en tupplur varje dag.

31

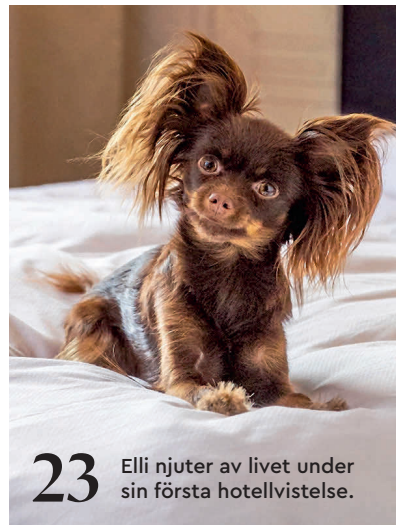
SJUNGANDE SOCKOR

Sockan för Södra Karelen ger en antyding om sommaren.

34

"JAG ÄR EN RIKTIG SUPER-KVINNA"

Familjeläger ger den ensamstående mamman viktigt kamratstöd.



23

Elli njuter av livet under sin första hotellvistelse.

ÅTERKOMMANDE

17 Kähkönen

37 Visa det gröna kortet


38 Kryss



Salute, Finland!

Årets mousserande vin för ägarkunder kommer till S-gruppens restauranger från Italiens hisnade branta sluttningar.

text PÄIVI PAULAVAARA
foto ANTON SINELNIKOV

A man in a dark blue suit and tie is standing in a dimly lit wine cellar. He is looking intently at a row of wine bottles on a wooden rack. His right hand is resting on the rack, and his left hand is slightly raised. The cellar has a rustic feel with stone walls and wooden racks. The lighting is focused on the man and the bottles, creating a dramatic effect.

Sommelier
Pier Bergadano
undersöker en
dammig vinflaska i
vinkällaren på Villa
Lanata.

”**B**ubblor betyder lycka.”
Åtminstone i detta ögonblick har vinproffset **Andrea Cravero** helt rätt. Sommelieren **Pier Bergadano**, iklädd en perfekt sittande kostym, har hållit upp gyllengul spumante Cantisecco, dvs. mousserande vin, i ett glas.

Cravero och Bergadano snurrar glaset med van hand och vinet nuddar vid glaskanten, men skvätter inte över. Glaset hålls under näsan en stund. Vinet har doft av blommor och frukt, vilket för tankarna till fester och sommaren.

Innanför tegelväggarna i vinkällaren på Villa Lanata i Piemonte finns tiotals vinfat i ek. Den svala bergväggen är möjlig sedan hundratals år tillbaka och på hyllorna ligger årgångsviner och väntar, täckta med ett tjockt lager av damm. Det är ett bevis på att flaskorna har fått vila i lugnet i källaren i tiotals år i väntan på det optimala ögonblicket.

Villa Lanata ligger vid en brant sluttning i Cosano Belbo i nordvästra Italien. På gården finns en labyrinthformad häck där det doftar av fukt, av marker som håller på att vakna och av ett persikoträd som lyser vitt intill.

Strax utanför villan tar odlingarna av *moscato*-druvor över, och de sträcker sig i raka led längs hisnande branta sluttningar ända ner till dalen. Kvällssolen lyser upp sluttningarna på den andra sidan av dalen.

Tiden mellan denna förväntansfulla vårkväll och skörden i höst inrymmer mycket arbete och hela den heta sommaren i Piemonte. Men nere på botten av dalen går Fratelli Martinis produktionsanläggning

oavbrutet. Från den skickas en jämn ström av tusental och åter tusentals flaskor till över 70 olika länder världen över: rött vin, vitt vin, rosévin och mousserande vin.

De mousserande Canti-viner som produceras här kommer att användas för att fira otaliga finländares betydelsefulla stunder, Cantisecco Dry är nämligen det mousserande vin som har valts till ägarkundsvin i S-gruppens restauranger. Det lanseras i S-gruppens restauranger under våren. →



”Vinets doft är ett löfte om hur stämningen kommer att bli”, säger Andrea Cravero.

VINET HAR DOFT AV
BLOMMOR OCH FRUKT,
VILKET FÖR TANKARNA
TILL FESTER OCH
SOMMAREN.



RANKORNA SOM VÄXER PÅ SLUTTTNINGARNA BIDRAR INTE ENBART MED VIN PÅ BORDET, UTAN ÄVEN MED BRÖDFÖDAN OCH MÄNNISKOR.

Vin förenar människor

Vinvärlden är en enorm global business som till syvende och sist handlar om att människor träffas och njuter av någonting gemensamt. Det vet även Cravero som jobbar med export.

Även om det är stora vinföretag som har betalat Craveros lön, är det inte enbart en fråga om affärer, utan även om en kultur och möten med människor.

”Det hör till den italienska kulturen att när du möter nya människor bjuder du dem först på mat och dryck. Vinet är ett lim som förenar människor.”

Överallt, från Kyoto till Florida och från London till Helsingfors, börjar smaket handla om vin.

Här i Piemonte verkar allt snurra kring vin. Rankorna som växer på sluttningarna bidrar inte enbart med vin på bordet, utan även med brödfödan och människor, såväl gamla som nya bekantskaper.

”För oss är vin en *passaport*, vårt visitkort ut i världen”, säger även **Maria Teresa Ravinale**, som har jobbat på Fratelli Martini i 35 år.

Hon – liksom många andra – säger att vin är allt: livet, familjen, historien och framtiden.

Merparten av de anställda på Fratelli Martini är släkt med någon annan anställd. Ravinales bror jobbar inom produktionen på Fratelli Martini, dottern som direktör på Italienkontoret.



”I mina ådror flyter vin, inte blod”, säger Ravinale med ett skratt.

Det är alltid ett bra tillfälle att ta ett glas mousserande vin

I vinkällaren på Villa Lanata sammanfattar även Pier Bergadano livsfilosofin i hans hemtrakt:

”Il vino e’ vita.” Vin är livet.

Bergadano öppnar följande flaska med mousserande Canti, denna gång en prosecco. Den har mindre bubblor och en lättare smak än Cantisecco. Drycken har en annan karaktär, men känslan är densamma:

”Smällen från korken när flaskan öppnas, det porlande ljudet från bubblorna, doften. De är löften om hur stämningen kommer att bli”, säger Cravero.

När är det då tillfälle att ta ett glas mousserande vin?

På morgonen, kvällen, sommaren och vintern, på fest eller utan fest, säger Bergadano. *Sempre*, alltid, säger han med ett snett leende.

Sommeliererna snurrar glasets med vän hand, hans

blick söker ömt och djärvt de nya bekantskapernas blickar och ett leende sprider sig ända till ögonen.

Bergadano är född i en liten by mitt i vindistriktet Piemonte. Han säger att han egentligen inte har gått några skolor. Han säger att hans högskola var källaren på en vingård, och där blev vinerna hans språngbräda ut i världen.

Via många omvägar landade han som anställd hos den största privata vinproducenten i Italien, familjen Martini.

I höst tar Bergadano igen ett nytt steg på sin vinväg: han har fått till uppgift att ge nytt liv åt företagets restaurang på vingården Lo Zoccolaio som ligger i Barolo.

Bergadano beskriver hur man från restaurangens panoramafönster nästan kan se hur nästa årgångs druvor mognar. Stressen och oljuden är som bortblåsta, himlen är hög och klarblå. Vinodlingarna sträcker sig ända till de snöklädda bergen som skymtar i fjärran.

”Salute!” ■

Pier Bergadano vet hur känsliga vinrankor och -druvor är för väderförhållandena.

”I mina ådror flyter vin, inte blod”, säger Maria Teresa Ravinale.

MOUSSERANDE VINER BLIR FOLKLIGA

Bubbelboomen avslöjar att också finländarna kan fira höjdpunkter på ett kontrollerat sätt även en helt vanlig vardag.

text PÄIVI PAULAVAARA foto ALEKSI POUTANEN

Litet bubblande avbrott i vardagen. För allt fler finländare är ett glas bubbel just det. Tidigare var mousserande vin reserverade för nyårsfester, bröllop och examensfester, men i dag sätter det guldkant på allt fler finländares viktiga ögonblick – oavsett om det är fråga om en födelsedag, ett nytt jobb, ett efterlängtat återseende eller ett mysigt första möte.

”Det är alltid fest när det finns bubbel i glaset”, säger **Antti Maunu**, sociolog och samhällsvetare, som har studerat fest- och dryckeskulturen i Finland.

Festen blir vardagligare, vardagen blir festligare

Förändringarna i dryckeskulturen handlar om förhållandet mellan vardag och fest, säger Maunu. Enligt honom är det faktum att mousserande viner har ökat i popularitet ett bevis på att den stränga gränsen mellan vardag och fest har suddats ut.

”Festen blir vardagligare, vardagen blir festligare”, säger Maunu.

Finländarna är inte ensamma i bubbelboomen. Bubblornas förmåga att sätta guldkant på vardagen har upptäckts världen över. Enligt den internationella vinorganisationen OIV ökade produktionen av mousserande vin ute i världen med hela 57 procent från 2002 till 2018.

”DET ÄR ALLTID
FEST NÄR DET FINNS
BUBBEL I GLASET.”

Till exempel av de 140 miljoner flaskor Canti som moderbolaget Fratelli Martini årligen producerar är 60 procent, 84 miljoner flaskor, mousserande viner.

Att det nu finns en efterfrågan året runt är en följd inte enbart av att mousserande vin har blivit mer vardagligt, utan även av dess roll som aperitif och som ingrediens i många cocktails. I en rapport från OIV konstateras att en anledning till populariteten också är att det numera finns mousserande viner i fler olika priskategorier. Bubbel är inte längre enbart för de förmögna, utan det finns alternativ för alla plånböcker.

Enligt Antti Maunu är diskussionen om alkohol och dryckesvanor i Finland för fokuserad på skadorna. Även om alkohol i värsta fall kan orsaka många olika hälsomässiga och sociala problem, är detta på intet sätt hela bilden av finländarna som alkoholkonsument.

Enligt honom är finländarna skickliga alkoholkonsument och kulturen håller verkligen på att bli mer liberal. En som inte dricker betraktas inte heller längre som konstig. Enligt Maunu handlar diskussionen om alkoholbruket väldigt mycket om olika föreställningar.

”De som dricker koskenkorva i ett skjul eller varm lager på torget anses vara lantisar. Men de som dricker bubbel på ett civiliserat sätt har en annan aura.”

Klubbvin – en uppfinning från Åbo

Sällskap som träffas över en flaska mousserande vin är en vanlig syn i restaurangerna i Finland. Ibland är glaset två till antalet, ibland tio.

Enligt Antti Maunu har de mousserande ägarkundsvinerna i S-gruppens restauranger mycket väl kunnat bidra till detta. Han skulle inte alls vara för- →





DE SENASTE ÅREN HAR DET MOUSSERANDE VINET VARIT DET MEST SÅLDA ÄGARKUNDSVINET.

Det mousserande vinet är populärast

För närvarande inkluderar urvalet av ägarkundsviner ett rött, ett vitt och ett mousserande vin samt ett rosévin och en champagne. Urvalet förnyas varje år på senvåren.

De senaste åren har det mousserande vinet varit det mest sålda ägarkundsvinet med en andel på drygt en tredjedel. Det säljer särskilt bra under sommarmånaderna, och de största konsumenterna av bubbel är kvinnor kring 40-strecket.

Ägarkundsvinerna i sig har blivit ett begrepp, och märket på vinet spelar inte en så stor roll vid valet av vin, säger **Miko Kamppuri**, upphandlingschef på upphandlingsbolaget Meira Nova.

Valet och upphandlingen av ägarkundsviner är en noggrann process, som inkluderar trendanalyser, provsmakning och kvalitetssäkring, säger Juha Lindholm.

Utöver att ägarkundsvinerna gärna ska vara veganska och lämpa sig som sällskapsdryck, betonas en hållbar produktion vid upphandlingen. Dessa krav gäller exempelvis arbetsförhållandena inom produktionen och ekologisk produktion.

Vid upphandlingen prioriteras av klimatskäl bland annat lätta flaskor och europeiska producenter för att vinerna inte ska behöva transporteras från andra sidan av världen.

Den senaste tiden har totalt 300 000–500 000 flaskor ägarkundsviner sålts varje år.

Vinerna beställs från stora producenter som kan garantera leverans av stora volymer. För exempelvis det mousserande vinet Canti Cantisecco Dry är den uppskattade försäljningsvolymen 135 000–150 000 flaskor.

”Om druvan är välkänd och namnet på vinet lätt att komma ihåg är det lättare för kunden att köpa det”, säger Kamppuri. ■

vånad över om de har bidragit till att sänka tröskeln för att beställa mousserande vin och på så vis även bidragit till alkoholfostran och förändrat kulturen.

S-restaurangernas ägarkundsviner har bidragit till att introducera vindrickande på restaurang för finländarna, säger även **Juha Lindholm**, ansvarig för styrningen av S-restaurangerna.

I S-restaurangerna kostar en flaska ägarkundsbubbel knappt trettio euro med S-Förmånskort.

Ägarkundsvinerna såg dagens ljus för omkring trettio år sedan, mitt under recessionen på 90-talet, minns **Erja Takala**, verkställande direktör för S-gruppens kedjorestauranger, dvs. de dåvarande Ässärestaurangerna och Sokotel.

Då drabbade recessionen turist- och restaurangbranschen väldigt hårt. Takala minns att man inom regionhandelslagen kom på en massa olika sätt att försöka tackla recessionen. I Åbo började man till exempel sälja ”klubbvin” till specialpris mot uppvisande av S-Förmånskort.

”Vår första tanke var: hjälp, nu säljer de alkohol med rabatt”, säger Takala.

Vartefter började även många andra regionhandelslag sälja ”klubbvin”, och till slut blev det praxis över nästan hela landet.

De följande ägarkundsvinerna som har valts ut är det mousserande vinet Canti Cantisecco Dry samt ett rött, ett vitt vin och ett rosévin från Botanicum Ibericum Organic. Efter coronaepidemin och en svag skörd var det osäkert om det skulle gå att få tag på en ägarkundschampagne, men genom det mångåriga samarbetet kunde kooperativet Nicolas Feuillatte slutligen säkerställa en tillräcklig tillgång. Valet föll på champagnen Philippe de Nantheuil.



KOMBINERA STUDIER OCH ARBETE

Vill du studera till ett nytt yrke eller utveckla ditt kunnande inom din nuvarande bransch för att komma vidare i karriären? Här är några exempel på vad vi erbjuder, läs mer på vår webbsida.

MERKONOM (180 kp)

Inriktning Ekonomiförvaltning eller Marknadsföring

Studiestart 23.8.2023

ARTESAN (180 kp)

Inriktning Produkttillverkning

Studiestart 16.8.2023

NÄRVÅRDARE (180 kp)

Välj bland fyra kompetensområden

Studiestart 28.8.2023

OMSORGSASSISTENT (60 kp)

Två examensdelar från Närvårdarexamen

Studiestart kontinuerligt med läroavtal

SPELPRODUKTION (45 kp)

Arbete inom spelproduktion, Framställning av spelprodukter

Studiestart 14.8.2023

LASTBILSFÖRARE (180 kp)

Inriktning Transportservice

Studiestart 18.8.2023

YRKESEXAMEN I AFFÄRSVERKSAMHET (150kp)

Inriktning Bokföring, beskattning och bokslut eller
Visuell och digital marknadsföring

Studiestart 30.8.2023

SKOLGÅNGSHANDLEDARE (150 kp)

Inriktning Skolgång och studier eller Morgon- och
eftermiddagsverksamhet

Studiestart 16.8.2023

Närstudier inleds enligt datum ovan men du kan söka till och påbörja studier med läroavtal redan nu. Vi beaktar ditt tidigare kunnande och gör upp en studieplan som passar dig. Mer information practicum.fi/vuxen eller karriärvägledare Lotta Sjöholm, lotta.sjoholm@practicum.fi / 0400 247 272.

Ansök genast för att garantera studieplats!

practicum.fi/vuxen



Vardagliga fredsinsatser

Unga behöver ges en möjlighet att påverka framtiden, säger **Veera Ikonen**. Hon handleder elever i årskurserna 7–9 att skapa fred i sin hemstad.

text IINA KANSONEN foto OUTI TÖRMÄLÄ

Framtidstro

I min ungdom trodde vi att allt går bra så länge ungdomarna får utbildning och arbete. Dagens ungdomar ser i sin vardag att så inte är fallet. Vi har en pandemi, krig och en klimatkris. I de omständigheterna kan framtidstron provas.

Om de unga mår dåligt, mår framtiden dåligt. De kloka orden kom från 14-åriga **Emilia** från Träskända. Det går också att vända på tanken: om framtiden mår dåligt, mår de unga dåligt. Ingenting stärker ungdomarnas framtidstro lika mycket som att de upplever att de själva kan göra någonting och påverka världen på ett positivt sätt tillsammans med andra. Framtiden skapas nu.

Mod

Mod är att vi vågar bemöta vår ofullkomlighet och avslöja den för andra. Det är också att vi är du med vår sårbarhet.

Det är de vuxnas uppgift att skapa utrymme där de unga kan vara modiga på ett sådant sätt att de samtidigt vågar vara sårbara. När vi sänker våra skyddsmurar kan vi få en starkare anknytning till andra människor. När vi identifierar styrkor hos varandra och säger dem högt, ger vi alla tillstånd att både lysa och vara ofullständiga samtidigt. Och när en människa får lysa unnar hon också andra att lysa.


Polarisering

Inget förhindrar polarisering, att felaktiga uppfattningar uppstår och att dessa avspeglas på andra mer effektivt än att möta andra människor ansikte mot ansikte. Dessa möten hjälper oss att förstå varandras verklighet och att se att vi lever i mycket olika verkligheter. De kan samtidigt generera en vilja att förebygga ojämlikhet i vårt samhälle.

Vi har verksamhet i grundskolan, eftersom vi där når ut till alla i en viss åldersklass. Det innebär att varje elev i åttonde klass får uppleva att hen

→

OCH NÄR EN MÄNNISKA
FÅR LYSA UNNAR HON
OCKSÅ ANDRA ATT LYSA.



Möten ansikte mot ansikte kan generera en vilja att förebygga ojämlikhet i vårt samhälle, säger Veera Ikonen.

VEERA IKONEN

VEM?

48-årig författare, regissör, manusförfattare och en av utvecklarna av metoden Gutsy Go.

Med hjälp av metoden utvecklar elever i årskurserna 7-9 lösningar på problem i den egna hemstaden.

BOR i Kottby i Helsingfors med sin 11-åriga son.

AKTUELLT

Genomför Gutsy Go-veckor i årskurserna 7-9 runt om i Finland.

Debuterade med verket *Pimeäsä syttyy majakka* (WSOY) 2022 och håller för närvarande på att skriva ett filmmanus tillsammans med regissören Marja Pyykkö.



Att förbättra världen handlar enligt Veera Ikonen till syvende och sist om vad vi är i vardagen och vad vi påverkar.

har möjlighet att påverka i samhället. Att skapa en sådan upplevelse stärker demokratin och uppmuntrar eleverna att påverka i samhället även senare.

Fred

Alla insatser som ökar den positiva växelverkan mellan människor är fredsinsatser. Fred startar på mikronivå. Vi alla kan göra små fredsinsatser varje dag.

I mitt arbete uppmuntrar jag unga att aktivt skapa fred i sin hemstad. När en hel åldersklass av unga gör någonting till förmån för det egna närsamhället stärker det samhällets resiliens och möjlighet att lösa problem gemensamt. När unga möter människor i olika åldrar och med olika bakgrund skapar det ett socialt lim mellan olika mänskogrupper. Det i sin tur förebygger ett synsätt där människor delas in i vi och de.

VI ALLA KAN GÖRA SMÅ FREDSINSATSER VARJE DAG.

Samhörighet

I vårt samhälle har det i långa tider diskuterats att det finns unga som mår dåligt och lider av psykisk ohälsa. Ofta funderar vi på hur vi kan stödja individerna. Det är oerhört viktigt, men kanske problemet inte ligger på individnivå. Kanske är det någonting som är fel i vår kultur, eftersom så många människor mår dåligt.

Hos oss är unga, småbarn, äldre och de övriga mänskogrupperna på ett sätt indelade i egna fack och de möter aldrig varandra. Unga vill gärna umgås och känna samhörighet över generationsgränserna. Vårt välbefinnande stärks om vi upplever att vi är saknade och att vi behövs i sammanhang och gemenskaper som är viktiga för oss.

Förbättra världen

De flesta av oss kommer någon gång i livet till en punkt då vi funderar på vilken vår uppgift på jorden är. Varför finns jag? Vad vill jag bidra med i denna värld? Vilket spår lämnar jag efter mig? Vad är av betydelse?

Att förbättra världen kanske låter fint och högräande, men till syvende och sist handlar det om vad vi är i vardagen och vad vi påverkar. Det handlar om att vi funderar på vad just jag kan göra i dag för att göra världen en smula mer så som jag önskade att den skulle vara – till exempel mer rättvis och kärleksfull. ■

SIRPA
KÄHKÖNEN

är författare och
fokuserar särskilt
på historia och
samhällsfrågor.



MINNE FRÅN KARELEN I MIN HAND

Här en dag insåg jag att det i vår är 40 år sedan jag blev student.

Jag bläddrar i en digital version av Helsingin Sanomat från min studentdismissionsdag, den 31 maj 1983. På ekonomisidorna Taloustiistai berättar journalisten **Jussi Jalkanen** om en mjölkgård i Kuhmo. Artikeln handlar om ett ungt jordbrukarpar, vars livsverk är en gård som fruns pappa byggde upp i ett obebott område där han röjde mark på 1950-talet.

Frun i huset berättar för journalisten om hur mjölk transporterades från gården i 20-liters mjölkstankor på pakethållaren på cykeln. Det fanns ingen väg, utan den omkring två kilometer långa sträckan avlades på cykel längs traktorspår i skogen.

Journalisten blir hänförd av Kajanaland: enkelbeckasinen sjunger och svanarna landar på en liten skogssjö i närheten. På ett fotografi sjasar frun ut en slank ko ur ladugården ut på bete, och i hagen där korna står och tittar över stängslet faller skugga från ståtliga björkar. Rubriken lyder: "Rejält språng ut i sommaren". I artikeln beskrivs inte enbart idyllen, utan även jordbrukarnas framtida mål.

Rubriken och stämningen i artikeln skulle också passa utmärkt som beskrivning av den vår då jag tog studenten. Efter skrivningarna började jag jobba på en fabrik för att tjäna pengar till studierna. Jag bad om att få vara ledig på examensdagen, en tisdag. På måndagen jobbade jag i fabriken, och på tisdagen sjöng jag *Gaudeamus igitur*, firade hemma tillsammans med släkten och på kvällen gick jag på Peräniemen Kasino, den härligaste sommarrestaurangen i Kuopio.

Vi åt, vi dansade, vi beundrade det vackra insjölandskapet i aftonskimmer och vi promenerade i stora

grupper till torget för att välkomna soluppgången.

Efter att ha vakat hela natten gick jag till jobbet på onsdag. Det fanns flera tystlåtna studenter än jag på fabriken den morgonen. Språnget ut i sommaren hade varit intensivt och snabbt. Nu jobbade vi igen och skrev inträdesförhör.

Mitt allra dyrbaraste minne från den våren är när jag bakade inför studentfesten tillsammans med min karelska farmor. Hon var före detta föreståndare på en officersklubb, restaurangkock och en eminent värdinna. Hon gravsaltade lax, jag bakade kanelkex. De blev torra, det var första gången jag bakade dem.

Men de karelska pirogerna som jag bakade tillsammans med farmor blev fulländade.

Hon lärde mig varje arbetsskede: rulla, platta till, kavla ut, sätta ihop, rynka. Den uråldriga proceduren avslutades med att de heta pirogerna doppades i en blandning av mjölk och smör och sedan radades upp under en ren duk.

Vi hade rena dukar på huvudena där vi bakade under tystnad. Jag förstod hur mycket farmor älskade mig, även om hon inte uttryckte det i ord. Hur lugnt hon visade mig hur jag skulle göra.

När jag kom hem från festen på natten tänkte jag på farmors hemgård som hon tvingades lämna i Karelen. Jag tänkte på kriget och på uppbrott. På nya gårdar som uppfördes i skogarna. Hem man tvingades lämna. Jag åt piroger och fisk som farmor hade saltat. I min hand låg tyst kunskap om pirogbakning.

Sedan gick jag ut, satte mig på cykeln och cyklade till jobbet. På hösten åkte jag iväg för att studera. Farmor skickade med matpaket till studiestaden. Hon öppnade portar, jag tog språnget ut, precis som kvigorna om sommaren. ■

*I min hand låg
tyst kunskap om
pirogbakning.*

Hockeyhjälten som blev modekung

Som ung drömde **Ville Leino** om ett eget klädmärke.
Nu är hans klädmärke Billebeino ett av de mest intressanta
klädmärkena i Finland.

text SAMI SYKKÖ foto ALEKSI POUTANEN





Billebeino använder framöver allt mer organisk bomull i sina plagg. I Finland tillverkas exempelvis mössor och ylletröjor, berättar Ville Leino.



Planeringen av en kollektion börjar med val av färger.



När **Ville Leino**, 39, spelade hockey i NHL började han måla tavlor som motvikt till hockey. Måleriet hjälpte honom att tänka på annat än hockey, matcher och stress. Leino gillade också att läsa böcker på fritiden.

”Hösten 2013 läste jag världens äldsta kinesiska bok, *I Ching*, där man beskriver olika hexagram”, berättar Leino.

Leino bodde i Buffalo och hade för vana att gå på bio dagtid en gång i veckan efter träningen. En gång fick Leino en idé mitt under en film: i fortsättningen skulle han signera sina tavlor med ett tecken, en kvadrat som bildas av streck, som han hade sett i den kinesiska boken.

När Leino senare öppnade ett konto på Instagram använde han det tagna namnet Bille Beino och som profilbild använde han samma kvadrat som på sina tavlor.

Då visste Leino ännu inte att han höll nycklarna till sin framtid i handen.

Ungdomsdröm som går i uppfyllelse

Nu, närmare ett årtionde senare, bor Leino i Finland igen. Han är klädd i mönstrad skjorta och jeans. Till stilen ser Leino ut som vilken finländsk man i hans ålder som helst – och finländska män klär sig gärna i de kläder som han har designat.

Leino är nämligen kläddesigner numera. Medan han bodde i USA lärde han känna **Juhani Putkonen**, som hade kommit till landet för att titta på ishockey. Putkonen flyttade in hos Leino och blev så inspirerad av det kinesiska tecken som Leino använde att han gjorde en version av det på dator. Efter en del funderande föddes tanken om att använda logon på klädesplagg.

Billebeino grundades 2014, men till en början hade Leino och Putkonen ingen egentlig affärsidé.

”Men vi ansökte om att registrera min streckkvadrat som varumärke”, säger Leino.

Så började Leinos karriär i en bransch som han alltid hade varit intresserad av. Som ung hade Leino till och med drömt om att ha ett eget klädmärke.

Allt började med kepsar och mössor

Under åren har Leino köpt mycket kläder från framstående modehus, allt från Gucci till Yves Saint Laurent. Även rariteter.

”Jag har varit en riktig shopaholic”, erkänner Leino.

Modemogulens start som designer var dock anspråkslös. I stället för gränssprängande kreationer sålde Billebeino kepsar och mössor. Under det första året visste ingen att hockeystjärnan Ville Leino medverkade i företaget. Det blev dock drag i försäljningen.

”Inom kort tog varorna slut”, säger Leino.

Enligt honom var det just det som gjorde Billebeino eftertraktat. Även den spännande logon ökade intresset för varumärket, och marknadsföringen träffade rätt.

”Förutom vi var det egentligen ingen som gjorde marknadsföring i sociala medier vid den tiden”, säger Leino.

Aku Louhimies anställdes som regissör för Billebeinos första reklamfilm, och för att hitta märkets ansikten utåt utgick man med Leinos ord från ”nätverket och kompisgänget” – dvs. kända personer som **Kimi Räikkönen**, **Vesa-Matti Loiri**, **Jare** och **VilleGalle** från JVG, **Teemu Selänne** och **Aki Linnanahde**.

Enligt Leino var också det tidiga samarbetet med Long Drink viktigt, eftersom det gav klädmärket



BILLEBEINO

KLÄDMÄRKET Billebeino grundades 2014.

FÖRETAGET grundades av Ville Leino och Juhani Putkonen.

FÖRETAGET sysselsätter 14 personer och omsätter över 4 miljoner euro.

BILLEBEINO har gjort kollektioner i samarbete med exempelvis New Balance, Umbro och Angry Birds.

PLAGGEN tillverkas i huvudsak i Portugal, Turkiet, Italien, Litauen och Finland.



I sitt arbete som designer använder Leino sig av det han lärt sig i hockeyrinken.

mycket synlighet. Det efterföljdes av kollektioner som var samarbeten med New Balance, Smurfarna, Beatles, Umbro och Angry Birds. I ett Angry Birds-spel fanns till och med karaktären Bille Bird.

Naturligt avslut på hockeykarriären

De första fem åren designade Leino kläder samtidigt som han spelade hockey: efter NHL spelade han i Riga i Lettland och till sist i Växjö i Sverige. Efter den sista säsongen återvände han till Finland och bestämde sig för att i lugn och ro se om karriären som hockeyspelare skulle få en fortsättning.

Det blev sommar, sedan höst. Leino återvände helt enkelt inte till isen. Det innebar att Leinos hockeykarriär var över, men i klädbranschen hade han precis börjat. De senaste åren har han varit vd för Billebeino och även börjat sätta sig in i företagets siffror.

”I fjol började jag för första gången titta närmare på Billebeinos framgångar i form av siffror”, säger Leino.

Billebeino har expanderat snabbt. Under det första året var omsättningen enligt Leino 50 000 euro, under det andra 250 000 och redan under det tredje över en miljon. Nu har omsättningen överstigit fyra miljoner euro. En del av företagets resultat kommer dock från padelplaner som Billebeino driver. I och med tillväxten har Billebeino anställt fler personer och för tillfället har företaget 14 anställda.

Numera säljs produkter från Billebeino bland annat i Sokos-varuhusen. Sortimentet har utökats så sakteliga, för att kunderna inte ska bli förvirrade av för många nyheter. Efter mössor och kepsar lanse-

rades huvtröjor, T-shirts och collegetröjor, sedan byxor och jackor.

”Vi har tillverkat herrkläder i nio år och vet vilka våra kunder är inom herrmode. Damkläder har vi tillverkat endast i ett och ett halvt år.”

De manliga kunderna är enligt Leino allt från ungdomar till män i 50-årsåldern, medan det i huvudsak är unga och trendiga kvinnor som köper damkläder.

”Härnäst måste vi få även äldre kvinnor intresserade av varumärket.”

Målet är att ta steget ut i världen

Hållbarhet är ett viktigt tema som betonas allt mer inom klädinindustrin. Även Leino funderar mycket på hållbarhet.

”Vi måste fokusera mer på det. Tidigare tillverkades 40 procent av våra produkter av återvunnen polyester och bomull. Framöver kommer vi att använda mer organisk bomull, vilket gör priset på produkten högre. Men vi tillverkar produkter som håller i många år.”

Billebeino har flyttat sin produktion från Kina och Indien till Portugal och Turkiet. Vissa produkter kommer också från Italien och Litauen. I Finland tillverkas exempelvis mössor och ylletröjor, berättar Leino.

Efter att ha erövrat Finland siktar Billebeino på att bli ett internationellt företag.

”Vi är intresserade av att expandera internationellt. Men de senaste två åren har vi fokuserat på det grundläggande. Detta är ett maratonlopp, inte en sprintsträcka.” ■



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

SÄLLSKAPSDJUR PÅ HOTELLET

Våra lurviga vänner på resande fot



Voff, vilken säng!

När drygt ettåriga **Elli**, av rasen russkiy toy, fick tillbringa sitt livs första natt på hotell började hon med att bädda om sängen. Hon gjorde ett bo i sängen och njöt av att ligga och lata sig tillsammans med sin ägare **Tiia Öhman**. Duon övernattade på Solo Sokos Hotel Helsinki i Helsingfors. Både Öhman och Elli gillade hotellets läge i centrala Helsingfors.

"Elli följde flödet av människor i Gloet från en stol framför fönstret. Hon sov lugnt bredvid mig och väckte mig för en morgonpromenad klockan fem. Vi gick på en kisspromenad på en helt folktom Espen", säger Öhman.



SE EN VIDEO på Ellis hotellvistelse på vår webbplats yhteishyva.fi

Foto Tiia Öhman

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



För bra dagar

Att spara systematiskt ger unga trygghet och möjligheter i framtiden. 17 år gamla **Lumi** berättar hur du kan investera med en gymnasieelevs budget.

text ANNE VENTELÄ illustration SUVI SUITIALA

Trodde du att systematisk investering är till endast för vuxna med höga inkomster? Det stämmer inte, säger **Emilia Simola**, expert på

S-Banken.

”Unga har ofta små inkomster, men de har ofta också små utgifter. Även genom små besparingar kan du spara ihop till en buffert som räcker till en hyresgaranti, ett mellanår eller en drömsemesterresa.”

Särskilt vid långsiktig investering kan tid vara en värdefullare faktor än pengar. Ju längre tid även små belopp är bundna till investeringar som ger avkastning, desto större hinner besparingen växa sig.

Men hur kommer du då igång med att investera? Och hur stora belopp behöver du investera för att det ska vara någon idé?

TID KAN VARA EN
VÄRDEFULLARE
FAKTOR ÄN
PENGAR.

Ett sparkonto är inte alltid det bästa alternativet

Du kan alltid spara pengar på ett bankkonto. Ett sparkonto är ett smart val om du till exempel sparar ihop till en semesterresa i höst eller en flytt om ett år. I S-Banken kan du öppna ett sparkonto gratis vid sidan av ditt brukskonto.

”Men om du sparar ihop till någonting som ligger två år eller längre i framtiden kan du gärna överväga att investera”, säger Simola.

På sparkontot åter inflationen upp pengarnas värde. Investering innebär att binda pengarna till någonting, vars värde förväntas öka avsevärt – till exempel 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.

En viktig fördel vid investering är ränta på ränta-effekten. Om avkastningen på till exempel fondandelar blir kvar i fonden ger även avkastningen avkastning. Då består det totala beloppet inte enbart av de sparade pengarna, utan också av avkastningen på de sparade pengarna och av avkastningen på avkastningen.

”Ju längre tid du behåller din investering, desto mer ränta på ränta hinner du samla. Unga bör överväga att investera

→



Hur mycket skulle du kunna spara på tio år?

EXEMPEL 1

Sommaren 2023 sparar du totalt 500 euro av dina sommarjobbspengar och därefter 50 euro i månaden i tio års tid på ditt S-Konto i S-Banken. Sommaren 2033 har du sparat ihop **totalt 6 055 euro**.

EXEMPEL 2

Sommaren 2023 sparar du samma belopp som i exemplet ovan i en fond vars förväntade avkastning är 5,5 % om året. År 2033 är det sparade beloppet 6 055 euro och investeringarnas förväntade avkastning 2 308 euro. Du har sparat ihop **totalt 8 808 euro**.

EXEMPEL 3

Med hjälp av S-Bankens tjänst Spararen lägger du undan din S-bonus, 6 euro i månaden och för samtliga 20 kortköp i månaden lägger du undan 1 euro. Pengarna investeras i en fond vars förväntade avkastning är 7,5 % om året. År 2033 är det sparade beloppet 3 600 euro och avkastningen 1 698 euro. Du har sparat ihop **totalt 5 298 euro**.

Testa egna kalkyler på www.s-pankki.fi/saastolaskuri

särskilt av denna anledning”, säger Simola.

Så här börjar du investera

Du kan enkelt börja investera på S-Bankens webbank eller i S-mobil. S-Bankens kundservicemedarbetare ger personlig rådgivning per telefon i alla frågor gällande investering.

Du börjar med att utarbeta en plan: vad sparar du till och hur lång tid kan du binda dina pengar i investeringar? Sedan ska du fundera på beloppet. Hur mycket pengar kan du lägga undan så att du ändå klarar av vardagen och har pengar att leva för?

Du kan börja med till exempel 15 euro i månaden. Det är bäst att lägga undan beloppet genast i början av månaden innan det hinner gå åt till dina andra utgifter. När det blir en vana att spara är det lätt att börja med det på nytt, även om du har ett avbrott, säger Simola.

”Om du får pengar till exempel i gåva eller för säsongsarbete kan du även lägga undan en del av dem.”

Vid investering finns det alltid en risk att investeringarna sjunker i värde. Därför

DU KAN BÖRJA MED TILL EXEMPEL 15 EURO I MÅNADEN.

ska du endast investera så mycket som du har råd att förlora, påpekar Simola.

Sedan är det dags att fundera på vad du vill investera pengarna i. För nybörjare rekommenderar Simola vanligen fonder. Du kan ta del av och investera i fonder via S-Banken.

”Det är professionella fondförvaltare som ansvarar för fondernas värdeutveckling. Den som investerar i aktier behöver själv sätta sig in i företagets verksamhet och marknadsläget för att kunna göra smarta investeringsbeslut”, säger Simola.

Det finns många skillnader mellan olika fonder. I vissa är till exempel den förväntade avkastningen och samtidigt även risken för en värdenedgång större än i andra. Även fondkostnaderna varierar. Kostnaderna förklaras tydligt i de

skriftliga fondprospekten, så dem ska du gärna läsa igenom noggrant.

Du kan börja fondinvestera i S-mobil

Du kan köpa fondandelar direkt via S-mobil. S-Banken förmedlar inte aktier, utan om du vill köpa aktier ska du vända dig till en annan tjänsteleverantör.

Du kan också spara automatiskt i S-mobil. Till exempel kan du låta din Bonus på köpen inom S-gruppen gå direkt till fonder. Med hjälp av Spararen i S-mobil kan du även välja att överföra ett valfritt belopp vid varje betalning med S-Förmånskort Visa, till exempel så att varje gång du betalar med kortet lägger du undan en euro.

Investering är fängslande. Men det är bäst att göra det med måtta, påpekar Simola.

”I medierna har vi kunnat se unga människor som lever ett spartanskt liv och investerar målmedvetet för att kunna vara ekonomiskt oberoende när de fyller trettio. Det är kanske ändå inte så klokt att strama åt den egna ekonomin för mycket för att nå ett investeringsmål. Du ska kunna njuta av livet också.” ■

"Det är viktigt att själv kunna bestämma över de egna pengarna"

"NÄR JAG SOM 15-ÅRING sommarjobbade i två veckor fick jag för första gången ett större belopp egna pengar. Pengarna låg ett par månader på mitt bankkonto, och jag visste inte vad jag skulle göra med dem. Sedan bestämde jag mig för att investera dem.

På lektionerna i samhällslära i skolan hade vi pratat lite om investering. Även mina föräldrar investerar och många av mina kompisar också. Det känns som att det har blivit ganska populärt den senaste tiden.

Mina föräldrar hjälpte mig att välja de första investeringsobjekten. Jag lade undan ungefär hälften av mina sommarjobbspengar. Jag köpte aktier och fondandelar via mina föräldrars bank.

VID INVESTERING finns det alltid en risk, det är ofrånkomligt. Därför ska du inte investera mer än du är villig att förlora. Även genom att sprida investeringarna minskar du risken. Det innebär att du inte ska investera alla pengar i ett och samma objekt. Om värdet på en aktie sjunker förlorar du inte alla pengar på en gång.

Jag har valt ganska trygga investeringsobjekt, vars värde inte varierar särskilt mycket. Jag har en strategi, köp och glöm, vilket innebär att jag inte börjar sälja aktier och fondandelar bara på grund av kortsiktiga värdeförändringar.

NUMERA investerar jag de pengar jag får för sommarjobb och deltidsarbete. Dessutom har jag fått investeringspengar till exempel i julkapp av mina föräldrar.

Till en början hade jag inget tydligt mål med mina investeringar. Nu är mitt mål att få kapitalinkomster, dvs. att få utdelning på de aktier jag äger. Om jag får utdelning investerar jag merparten av den, eftersom

jag ännu inte har särskilt mycket egna utgifter. I framtiden kanske jag ändå kommer att använda kapitalinkomsterna till vardagsutgifter. Dessutom kan jag använda de pengar jag har investerat till att köpa en egen bostad.

Jag följer investeringssnacket i sociala medier. Dessutom tittar jag på nyheter om börsen och ekonomin. Genom att titta på nyheterna förstår jag också bättre olika fenomen som påverkar hur marknaden och investeringarnas värde utvecklas.

Jag tycker att det har varit intressant att lära sig mer om investering, eftersom det är viktigt att själv kunna bestämma över de egna pengarna. Även i övrigt är det roligt att lära sig saker." ■



”Jag kommer aldrig försent till träningarna”

Fotbollsproffset **Pyry Soiri** tar en tupplur varje dag och ringer ibland sin mamma i Sydafrika när han lagar mat.

text MINNA PEROVUO foto EVELIINA VUORMA

8.15

Gröt med blåbär

Jag vaknar varje morgon efter klockan åtta. Jag vaknar långsamt och tar en lugn start på morgonen. Jag förstår inte människor som vaknar utan väckarklocka. Jag vågar inte lita på att jag vaknar utan väckarklocka.

Jag äter alltid gröt på morgonen, det är nästan en fix idé. Helst äter jag gröten med blåbärssoppa och blåbär. Jag dricker också alltid en vitamindryck på morgonen. Utan den kommer dagen inte igång.

9.45

I tid till träningarna

Dagens första träningar börjar prick klockan 9.45. Om du kommer försent får du böter för varje minut, och i slutet av säsongen används hela lagets hopräknade bötespengar till någon gemensam rolig aktivitet.

På träningarna bygger vi också upp lagandan med lekfulla tävlingar där insatsen är till exempel att laga mat. En gång gjorde jag tortillas till hela laget tillsammans med fem andra spelare.

Jag kommer aldrig försent till träningarna, utan är helst på plats i god tid. På fritiden bryr jag mig inte om strikta tidtabeller eller om någon är fem eller tio minuter försenad.

Höjdpunkten på min karriär var EM

2021 med finska landslaget. När jag gick in på planen i den första matchen kändes det som att alla år av arbete var värda den stunden. Yrket som fotbollsspelare ser lättare ut utifrån än vad det i själva verket är. Du måste ha mål, men det är omöjligt att planera karriären i förväg.

12.00

Kryddigt eller makaronilåda

Jag dricker en proteindryck genast efter träningen. Om vi har haft tunga löpövningar på träningarna innehåller återhämtningsdrycken även kolhydrater. Fystränaren väger spelarna före och efter träningarna för att veta hur mycket vätska de behöver tanka.

En optimal kost förbättrar prestationsförmågan. När du har ätit bra behöver du inte köra på utan bränsle i kroppen. Till lunch äter jag vanlig husmanskost, till exempel kyckling i kokossås eller pasta bolognese. Till dessert äter jag en proteinpudding.

Jag gillar kryddig afrikansk mat, men jag har vant mig vid och lärt mig att uppskatta vardagsrätter som makaronilåda. Jag är inte världens ivrigaste matlagare, men jag kan laga basrätter. Min flickvän hjälper mig med matlagningen, och om jag lagar mer exotiska recept ringer jag ofta min mamma eller min lillebror i Sydafrika.

→



PYRY SOIRI, 28

YTTER i Finlands fotbollslandslag. Spelar för Helsingin Jalkapalloklubi i finska Veikkausliiga.

BOR i Helsingfors. Soiri är även namibisk medborgare.

AKTUELLT: S-gruppens hotell samarbetar med HJK. Original Sokos Hotel Presidentti är HJK:s representationslags "hem".



VIA BUTIKEN

Vanligen köper jag hem yoghurt, havreflingor och grötris. Jag älskar blåbär i alla former. Även risgrynsgröt äter jag med blåbärssoppa.

Jag köper aldrig oliver.

Mest tid går åt till att välja toalettpapper. Utåt ser alla paket likadana ut, men själva pappren är väldigt olika till strukturen.

När jag vill unna mig någonting gott köper jag en Kismet. När jag var yngre köpte jag en chokladstång varje dag. Jag har testat de olika smakerna, men jag gillar originalet mest.

Fruktavdelningen i Finland ser helt annorlunda ut än i mitt andra hemland Namibia. Här saknar jag mogna vattenmelonar och passionsfrukter som fanns i Namibia.

13.00

Dags för en tupplur

Jag tar en tupplur varje dag. Jag sover från en halv till två timmar. Jag njuter av att inte ha bråttom någonstans när jag vaknar.

15.00

Iväg till gymmet

Om vi inte har match på kvällen har vi gymträning efter träningarna med boll på förmiddagen och dessutom äter jag dagens andra mål med varm mat. Fotbollsspelare måste träna och äta bra även när de har ledigt. Men du måste ha balans i livet, och därför har även jag ibland dagar då jag äter pizza och ligger och latar mig.

16.00

Vandrande soffpotatis

Efter träningen har jag ledigt och kollar på bra tv-serier hemma i soffan. Jag älskar att titta på serier.

När jag bodde utomlands gick jag ganska ofta ut ensam och promenerade. Nu tillbringar jag tid med kompisar och min flickvän. I samband med promenaden kan du gå till matbutiken eller på café.

Jag har bott i sju olika länder. I Finland finns mitt hjärtas hem i Myllykoski, där jag kopplar av, men jag trivs bra i Helsingfors där jag bor nu.

ÄVEN JAG HAR IBLAND DAGAR DÅ JAG ÄTER PIZZA OCH LIGGER OCH LATAR MIG.

20.00

Kvällsgympa och läggdags

Jag gör muskelvård och stretchgympa en halv timme varje kväll. Jag har en foamroller, gummiband och olika gym-pabollar hemma. Jag gillar att stretcha och mjuka upp musklerna. Det är avkopplande. Om jag skippar kvällsgympan är jag stel i kroppen följande morgon.

Efter mina gympaövningar går jag och lägger mig. Jag har lätt för att somna. Jag sover cirka nio timmar per natt. När jag var yngre gillade jag att vaka, men nu finns det ingen tanke på att gå och lägga sig efter midnatt kvällen före träning.

Det är viktigt att hålla fast vid dygnsrytmen om du vill gå framåt i karriären. Vissa kanske tycker att det verkar själviskt. Elitidrotten är hård på så vis att det enda som räknas är resultaten. Du måste göra ditt bästa varje dag och tro på dig själv. ■

SOCKLANDET

Gläd någon du gillar med ett par landskapssockor

Åsarnas landskap

Södra Karelen är ett av våra östra gränslandskap. Bland de nio kommunerna räknas två städer, nämligen landskapets centralort Villmanstrand och forsstaden Imatra. Handelslaget Etelä Karjalan Osuuskauppa, Eekoo har verksamhet i elva kommuner i regionen. Handelslaget har över 60 verksamhetsställen och cirka 950 anställda.

SJUNGANDE SOCKOR

Den sirliga sockan för Södra Karelen ger en antydning om sommaren. Näktergalen drillar bland nyutspruckna löv och mosippan har slagit ut.

beskrivning MINTTU WIKBERG foto JOHANNA LEVOMÄKI

För varmare väder och sneakers kan du sticka sockan i ett tunnare garn.

Vem ska få sockorna?

Föreslå en mottagare för Södra Karelen sockor på yhteishyvä.fi/sukkamaa. Modellparet är stl. 38–39.

Södra Karelen

STORLEK 38–39

Garnåtgång: Novita Venla

75 % ull/25 % polyamid,

100 g = 420 m

(010) naturvit 35 g

(499) kol 40 g

(372) gråbo 45 g

Strumpstickor 2,5 mm eller enligt handlag

34 m/ 10 cm mönsterstickning med stickor 2,5 mm

Skaft

Lägg upp 64 m med det gråbofärgade 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. Sticka ytterligare 1 v slätstickning. Fördela maskorna så att du har 17 m på 1:a stickan, 15 m på 2:a stickan, 16 m på 3:e stickan och 16 m på 4:e stickan. Börja sticka diagrammet runt över alla maskor med 1:a varvet i diagram 1. Sticka hela diagrammet.

Hällapp

Sticka vidare med det gråbofärgade garnet till hällappen genom att sticka maskorna på 4:e och 1:a stickan rätt över på en sticka och minska samtidigt 1 m på 1:a stickan = 32 m. Resten av maskorna får vila. Vänd arbetet och sticka den förstärkta hälen så här: Varv 1: (avigsida) lyft 1:a m (utan att sticka den) med garnet på avigsidan och sticka resten av maskorna avigt. Vänd arbetet. Varv 2: (rätsida) *lyft 1 m med garnet på avigsidan, sticka 1 m rätt*, upprepa *-* varvet ut. Vänd arbetet.

Upprepa v 1–2 totalt 16 gånger (= 32 v).

Minskning för häl

Sticka ett varv avigt och börja sedan minska för hälen. Fortsätt sticka förstärkt häl som tidigare. Sticka följande räta varv tills det återstår 11 m på stickan. Gör en överdragshoptagning (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 10 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 10 m, gör en öhpt och vänd arbetet.

Sticka vidare på det här sättet, så att sidmaskorna minskar med en för varje varv och du hela tiden har 12 m i mitten. Fördela maskorna i mitten på två stickor (6 + 6) och sticka de första 6 m. Varvbytet är nu här.

Fot

Börja sticka diagrammet med 1:a varvet i diagram 2: Sticka först mönsterstickning över 6 m av hällappen och plocka sedan upp och sticka 16 m längs hällappens vänstra sida. Plocka upp 1 m vriden mellan hällappen och 2:a stickan. Sticka över 2:a och 3:e stickan. Plocka upp 1 m vriden mellan 3:e stickan och hällappen. Plocka upp och sticka 16 m längs hällappens högra sida och sticka de 6 m på hällappen. Kontrollera att du har följande maskfördelning: 23 m på 1:a stickan, 15 m på 2:a stickan, 16 m på 3:e stickan och 23 m på 4:e stickan.

Minskning för hälkil

Fortsätt mönsterstickning enligt diagrammet över de 77 m. På 2:a varvet börjar du minska för hälkilen genom att sticka de 2 sista m på 1:a stickan ihop rätt och göra en öhpt i början av 4:e stickan. Sticka minskningarna på vartannat varv enligt diagrammet.

Efter minskningarna har du 63 m. Sticka diagram 2 ut och fortsätt sedan med det gråbofärgade garnet. Minska 1 m på 1:a stickan. Du har nu 62 m.

Tå

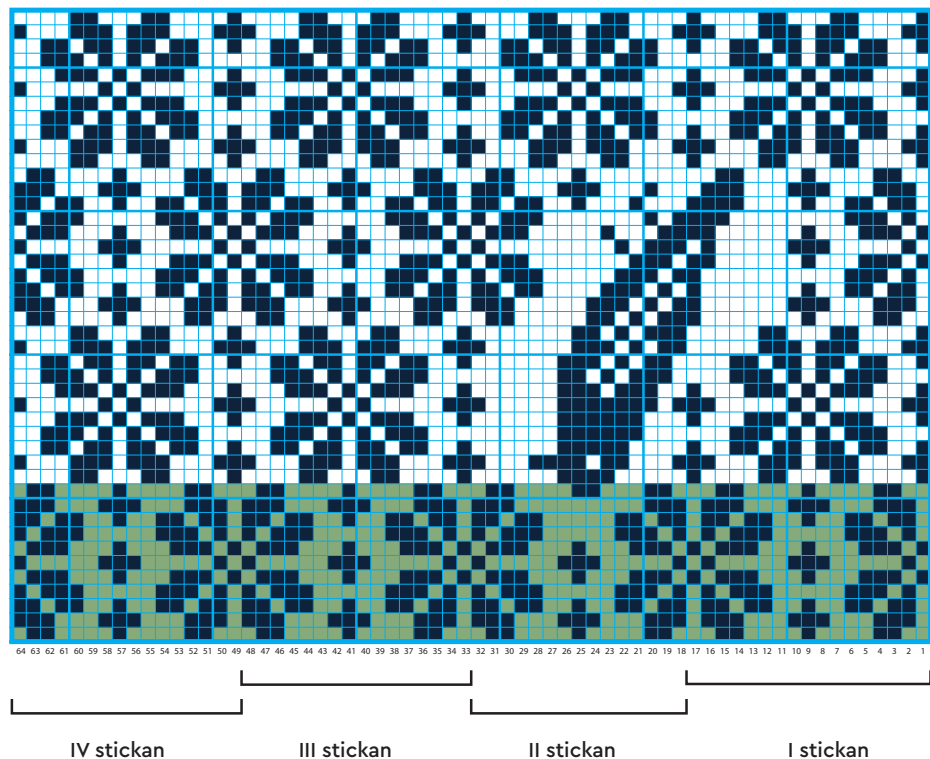
När sockan mäter 20 cm under foten eller tills den täcker lilltån börjar du minska för tån så här: Sticka 2 r ihop + 1 r i slutet av 1:a och 3:e stickan, och 1 r + öhpt i början av 2:a och 4:e stickan. Upprepa minskningarna vartannat varv tills 42 m återstår. Gör sedan minskningarna på varje varv.

När 22 m återstår sluter du tån med hoptagning med tre stickor eller syr ihop tån med maskstygn.

Du kan sticka den andra sockan identisk eller spegelvänd. Om du följer diagrammet på en bildskärm, kan du

DELA FOTON PÅ INSTAGRAM #SUKKAMAA MED OMNÄMNANDET @YHTEISHYVA

DIAGRAM 1



använda bildprogrammets funktioner för att vända diagrammet.

Till slut

Ånga sockorna lätt.

TIPS: Sockan blir bredare om du stickar den i Nalle-garn. Alternativt kan du sticka endast skaftet i mönsterstickning och göra fotdelen enfärgad. Då får du tunnare sockor som går att använda till exempel i sneakers.






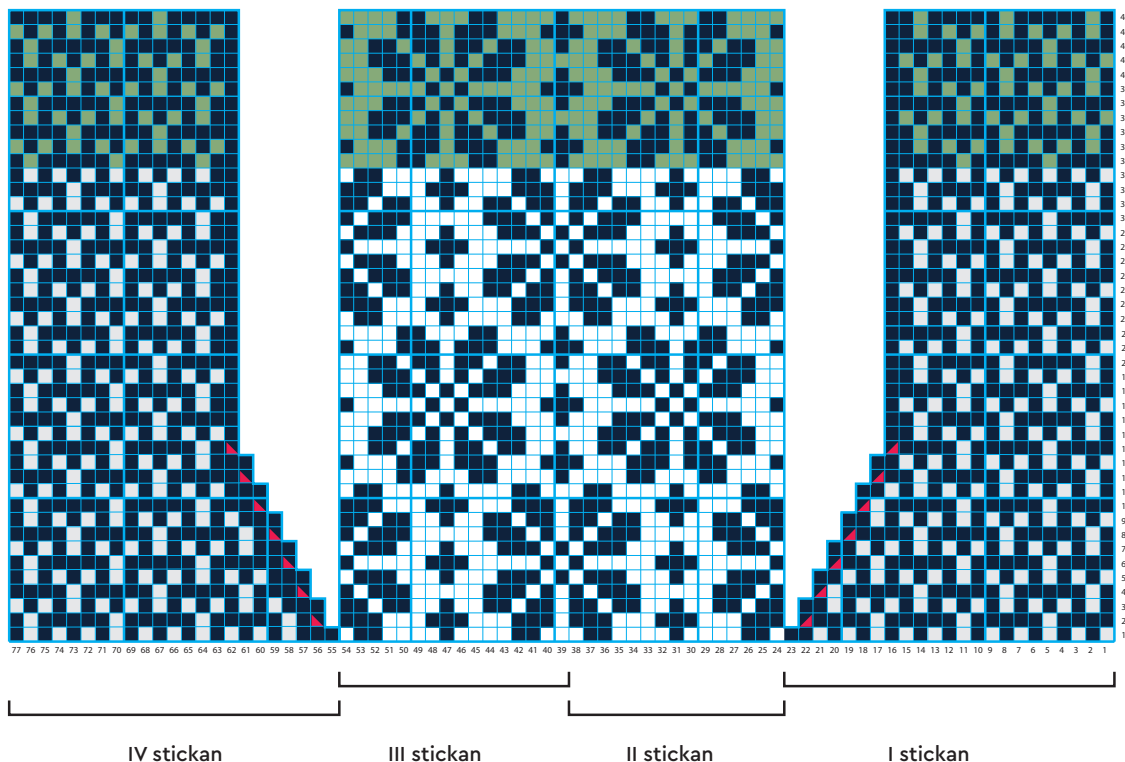
-  = Sticka rm med gråbo
-  = Sticka rm med kol
-  = Sticka rm med naturvit
-  = Sticka 2 m ihop rätt
-  = Lyft 1 m rätt, sticka 1 m rätt och dra den lyfta m över den stickade

DIAGRAM 2





Salla Korhonen, 43,
och Arvi, 6, njuter av
att spela spel, göra
utomhusaktiviteter
och umgås med andra
på För Barnens Bästa
r.f:s läger.

”Jag är en riktig superkvinna”

Salla Korhonen, ensamstående mamma till sexårige Arvi, får viktigt kamratstöd i vardagen på veckoslutslånga familjeläger.

text MAARIT RASI foto ANU BURI

”**A**rvi var ett mycket efterlängtat barn, vi hade drömt om att få barn länge. Om vardagen är jobbig tänker jag på det. Nu har jag det jag har önskat mig.”

Salla Korhonen, 43, från Helsingfors är mamma till den sexårige pojken Arvi.

Korhonen som ger ett mycket karismatiskt intryck och hennes sprudlande glada son njuter av en dag på lägerområdet Kiipula i Turenki. Glada skratt och ljudet av springande fötter ekar i lokalen.

Efter lunch gör mor och son en utflykt till en kåta i skogen intill under ledning av grupphandledaren.

Där får de användning för grillpinnar, Arvi grillar nämligen marshmallows över öppen eld för första gången i sitt liv.

Snart får mamma se på när Arvi springer iväg till pulkabacken med sina nya kompisar.

Positivt tänkande frigör utrymme för problemlösning

Salla Korhonen och Arvi är på ett veckoslutsläger som ordnas av För Barnens Bästa r.f. på Kiipula lägerområde.

Organisationen får finansiering av bland annat Stiftelsen Barnens Dag, som driver nöjesparken Borgbacken. Med pengarna stöder organisationen familjer som behöver mer resurser i vardagen.

Lägre *Näe hyvä meissä* (Se det goda i oss) på Kiipula uppmuntrar familjerna att tänka positivt och ger resurser i vardagen samt stöd, uppmuntran, variation och rekreation.

På läget är alla slags känslor tillåtna. Syftet är att handledarna ska hjälpa familjerna att se att det finns

mycket positivt i livet även under tuffa tider.

”Det är naturligt för människan att lägga märke till problem. När du fokuserar tankarna på det som är positivt och bra frigörs resurser för problemlösning. Det stärker också vår förmåga att återhämta oss från svårigheter i livet”, säger **Jaana Ritola**, koordinator inom För Barnens Bästa r.f.

Salla Korhonen har noterat att det i huvudsak är öppna och mottagliga familjer som ansöker till lägret. Gruppsamtalen beskriver hon som ett hopp i den djupa änden av en simbassäng.

”Deltagarna vågar öppna sig och diskussionerna är djupa och även svåra. Det är aldrig ytligt.”

Just människors mod gör lägren så givande. Efter ett lyckat veckoslutsläger har både föräldrarna och barnen blivit vänner sinsemellan.

”En människa som befinner sig i samma situation vet vad jag menar innan jag ens hunnit avsluta ordet. Kamratstödet är viktigt.”

Underbar och jobbig vardag

När Salla Korhonen blev ensamstående med sin son för fem år sedan hade hon tidvis väldigt svårt för att se någonting positivt i livet. Vid samma tid hade hon drabbats av utmattningssyndrom på grund av sitt arbete.

Sedan blev sonen äldre och mamma fick mer energi över. I grunden är hon en positiv människa och detta karaktärsdrag började framträda igen.

När Korhonen ibland förargar sig över att hon inte har tid för särskilt mycket annat än att få vardagen att gå ihop, påminner hon sig själv att det endast är fråga om ett övergående skede i livet. I

→



Det bästa med lägret enligt Arvi är att få umgås med andra barn. Hans ensamstående mamma får ovanligt mycket egentid på lägret.

NÖJENSOM GÖR GOTT

- Stiftelsen Barnens Dag som driver Borgbacken har grundat sex barnskyddsorganisationer, varav en är För Barnens Bästa r.f. som ordnar läger.
- År 2022 delade stiftelsen ut fyra miljoner euro till sina grundande medlemmar. Stiftelsen Barnens Dag har omräknat i dagens pengar donerat över 120 miljoner euro till barnskyddsarbetet under sina verksamhetsår.
- Utöver penningdonationer delar Stiftelsen Barnens Dag varje år ut åkband till Borgbacken till sina grundarorganisationer. I år delade stiftelsen ut 6 600 armband som organisationerna sedan delar ut till sina intressenter.
- Borgbacken har varit S-gruppens samarbetspartner sedan 2007. Åkband till Borgbacken kan köpas till ett förmånligare pris med S-Förmånskort på förhands-

framtiden kommer hon kanske att sakna den tid då sonen fortfarande var väldigt beroende av henne.

Att vara ensamstående mamma är dock inte lätt. Korhonen beskriver sin vardag som både underbar och jobbig på en och samma gång.

Av beslutsfattarna önskar hon sig mer förståelse för de ensamståendes situation. Enligt Nätverket för familjers diversitet är över en femtedel av alla barnfamiljer i Finland enföräldersfamiljer.

”Du kanske inte tänker på vad allt det kräver, om du inte själv råkar ut för det. Jag tvingas göra allt ensam.”

Den ensamstående mamman berättar att hon drömmer om till exempel att någon skulle städa eller laga mat åt henne någon gång. Korhonen önskar att hon inte alltid skulle vara tvungen att fundera på vad barnets fritidsintresse eller till exempel en resa till Borgbacken på sommaren kostar. Med S-Förmånskort är priset på ett åkband 44 euro på förhandsförsäljningsställena. Det är mycket för familjen Korhonen.

”Barnbidragets ensamförsörjartillägg är i år tillfälligt 68 euro per månad, normalt är det endast 63 euro. Några andra stöd får jag inte. Stödbeloppet är nästan skrattretande.”

”Jag tänker mer positivt än tidigare”

För Barnens Bästa r.f. ordnar Nae hyvä meissä-läger i form av en helhet som består av fyra eller fem läger. När familjerna har varit på alla läger ringer koordinatören Jaana Ritola upp dem efter ett par månader och frågar hur de har det.

Även om samtalen är vardagliga berättar många föräldrar att de har upptäckt förändringar i hur de tänker.

”Det händer att en mamma eller pappa konstaterar att hen nog tänker mer positivt än tidigare”, säger Ritola.

Tanken är att det nya tänkesättet ska rota sig i människan så sakteliga.

Det har hänt även för Korhonen, som på lägren har fått kamratstöd i vardagen som ensamförsörjare.

”Jag tror att positivt tänkande alltid är en fördel, både under bra och tuffa tider.”

Hon tänker fortsätta att ta fasta på det positiva i vardagen även i stunder då stressen håller på att kväva allt det goda.

Ibland är det också bra att ge sig själv en klapp på axeln.

”Jag tycker att jag är en riktig superkvinna som ensam har uppfostrat ett barn som nu ska börja skolan. Det är inte många som lyckas med det.” ■

VISA DET GRÖNA KORTET

Penningvärda förmåner för ägarkunderna

ÅK PÅ EN TUR

Ta barnen på en kryssning S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort åker barn i åldrarna 6–17 år med m/s Finlandia på en minikryssning, dagskryssning eller en reguljär resa i en riktning för endast 5 e/barn (norm. 10 e/barn), barn (0–5 år) tillsammans med en vuxen 0 e.

Biljetter och mer information: eckeroine.fi

MUSIK OCH TEATER

Gå på opera i Tavastkyro S-Förmån 5 euro

Med S-Förmånskort biljetter till operan Ihmiset suviyössä (Människor i sommarnatten) 62 e (norm. 67 e). Verket baserar sig på F.E. Sillanpääs Nobelprisbelönade roman. Operan uppförs i Tavastkyro på sommarteatern Myllykoulun kesäteatteri, där läktaren har tak. Föreställningar 14.7–30.7.

Biljetter: Tiketti.fi.

Mer information: festiwaalit.com

Neljän päivän läheisyys S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Neljän päivän läheisyys tis. 19.9 kl. 19 och tors. 21.9 kl. 19.

Esbo Stadsteater, Norrskenshallen (Norrskensvägen 8, Hagalund)

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

Konserter på Tango-marknaden i Seinäjoki S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort biljetter tors. 6.7 kl. 19 till Tangokonserterna 45 e (norm. 49 e), fre. 7.7 kl. 19 till Underhållningskonserterna 45 e (norm. 49 e), lör. 8.7 kl. 19 till finalen i Sångtävlingen 44 e (norm. 49 e).

Seinäjoki Areena/Kirkkokatu 23, 60220 Seinäjoki

Biljetter: www.lippu.fi/tango-

markkinat, tfn 0600 900 900 (2 €/min. + lna) måndag–lördag kl. 9–21, söndag kl. 10–18.

Mer information:

www.tangomarkkinat.fi

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Hop On-Hop Off -sightseeingturer S-Förmån 3,20–6,40 e

Med S-Förmånskort 20 % rabatt på Helsinki Hop On Hop Off-sightseeingturer, vuxna fr. 25,60 e (norm. fr. 32 e), barn 6–15 år fr. 12,80 e (norm. fr. 16 e). Avgångar i maj–september från Senatstorget i Helsingfors.

Biljetter och mer information: www.stromma.com/helsinki. Kod SETU

Skärgårdskryssningar med Stromma S-Förmån 2,40–5,20 e

Med S-Förmånskort kryssningen Kaunis Kanavaristeily vuxna fr. 20,80 e (norm. fr. 26 e), barn 6–15 år fr. 10,40 e (norm. fr. 13 e).

Med S-Förmånskort kryssningen Stadin rantaristeily vuxna fr. 20,80 e (norm. fr. 26 e), barn 6–15 år fr. 10,40 e (norm. fr. 13 e).

Med S-Förmånskort kvällskryssningen Iltaristeily vuxna fr. 19,20 e (norm. fr. 24 e), barn 6–15 år fr. 9,60 e (norm. fr. 12 e). Avgångar i maj–september från Salutorget i Helsingfors (Kolerabassängen, vid de gula flaggorna).

Biljetter och mer information: www.stromma.com/helsinki. Kod SETU

Pizzakryssning från Salutorget i Helsingfors S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort sommarens läckraste Pizzakryssningar som avgår från Salutorget i Helsingfors till förmånspris: vuxna fr. 34 e (norm. fr. 39 e), barn 6–15 år fr. 22 e (norm. fr. 27 e). Avgångar i maj–september från Salutorget i Helsingfors (Kolerabassängen, vid de gula flaggorna).

Biljetter och mer information: www.stromma.com/helsinki. Kod SETUP

B-lyxkurs på Autokoulu Lilliputti S-Förmån 30 e

Högklassig B-lyxkurs (körkort för personbil) i maj för 1 519 e (norm. 1 549 e) på bilskolan Autokoulu Lilliputti i Herttonäs. Myndighetsavgifter 178 e ingår ej.

Autokoulu Lilliputti, Igelkottsvägen 4, Helsingfors

Mer information: Tfn

045 112 1900, info@lilliputti.com

Rundvandringen Helsingfors under Karl Fazers tid S-Förmån 3,40 €

Med S-Förmånskort i Helsingfors den guidade rundvandringen Helsingfors under Karl Fazers tid fr. 13,60 e (norm. fr. 17 e). Rundvandring 1,5 h, guidning på finska.

Startplats: Docksskvären vid skulpturen Upplyftande kraft (i hörnet av Sjömansgatan och Docksgatan, Helsingfors)

Biljetter och mer information: www.stromma.com/helsinki. Kod SETU

FRK Resenärens första hjälpen-väska med på resan! S-Förmån 3 e

Praktisk första hjälpen-väska som rymmer bra i en ryggsäck. Innehåller allt som behövs för snabb första hjälpen. Nu till S-förmånspris 20 e (norm. 23 e).

Beställningar: punaisenristinkauppa.fi/s-etu, där du får S-Förmånen genom att

ange koden SETU2023 i fältet Förmånskod, per telefon på 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30–16.

Rabatt på biljetter till Helsinki International Horse Show S-Förmån 15 e

Med S-Förmånskort i examenspresent biljett till huvudshowen Supersunnuntai på Horse Show 94,50 e (109,50 e) 22.10. Helsingfors ishall.

Helsingfors ishall, Norden-skiöldsgatan 11–13, Helsingfors

Mer information:

helsinkihorseshow.fi

Biljetter: Ticketmaster, tfn 0600 10 800 (2 e/min. + lna), www.ticketmaster.fi/ yhteishyva

MÅNADENS FILM PÅ FINNKINO

Let the river flow S-Förmån -15 %

Med S-Förmånskort 15 % rabatt på enskild biljett till Månadens film 5–31.5.2023. Du får förmånen genom att uppvisa S-Förmånskort i biljettkassan på Finnkinos biografer eller med koden toukokuu23 i webbutiken. Max 4 biljetter/S-Förmånskort.

Biljetter och mer information: finnkino.fi

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

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

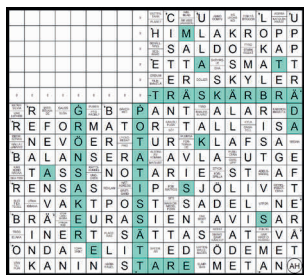
SVARA SENAST 31.5.2023 på www.yhteishyva.fi/osallistu eller per post till adressen Samarbetes redaktion, Läsartävling, PB 1, 00088 Helsingfors

VINNAREN i föregående läsartävling har kontaktats personligen.



KRYSS

Vinnarna i
krysset har
kontaktats
personligen.



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

Svara senast 15.6.2023 på blanketten som finns på www.yhteishyv.fi/ osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de numrerade rutorna per post till adressen Samarbetes redaktion, "Kryss", PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla som svarar lottar vi ut tre presentkort à 50 euro till S-gruppen.