



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 38

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING NOVEMBER 2014

Mustiga och
kryddiga
kötträtter
i Matbilagan

7

STÄDDUKAR
SOM HÅLLER
RENT I
HEMMET

ÄR DU
VAD DU
ÄTER?

TESTA-
MENTET
UNDER-
LÄTTAR
ARVS-
FRÅGAN

Färdig för fest

Så här väljer du säsongens
makeup och klär dig för fest



KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Väderkorn för nya trender

För någon månad sedan skrev jag i min ledare hur svårt det är att tillgodose familjemedlemmarnas önskemål när man kryssar mellan hyllorna i dagligvaruaffären. Orsaken var att maten och kosten även i vår familj har blivit något av en identitetsfaktor.

Utan att ännu vara helt insatt i ämnet vågade jag då hänvisa till forskare som har påstått att maten och kosten ibland tillmätts större betydelse än både religionen och samhällsidealen. I detta nummer av *Samarbete* behandlas matens och kostens betydelse mer ingående (s. 6–9). Vem som helst, oavsett bostadsort, ålder eller utbildningsnivå, kan drabbas av så kallad mativer. Det viktiga är både vad man äter och inte äter. Facebook, Twitter och andra sociala medier fungerar som effektiva broar till själsfränder runtom i världen.

Dagens stora intresse för mat och kostfrågor beror åtminstone delvis på att allt fler finländare har råd och möjlighet att välja vad de stoppar i

munnen. Inom loppet av tjugo år har Prisma-affärernas matsortiment ökat från cirka 5 000 till hela 25 000 varor och de små Sale-affärerna erbjuder i dag omkring 5 000 varor mot knappt 1 000 för bara några år sedan.

Trots de omfattande sortimenten utgör dagens snabba trendväxlingar en stor utmaning för dagligvaruhandeln. Man måste ha ett väldigt gott väderkorn för nya trender om man vill vara förberedd på den efterfrågan som till exempel ett nytt recept kan ge upphov till.

Allting går naturligtvis inte att förutse och därför gäller det att vara alert och snabb i vändningarna när något nytt dyker upp på matfronten. Om affärerna inte följer med vad som är på gång har de ingen möjlighet att uppfylla kundernas och matcirkulernas snabbt växlande behov och önskemål. Affärernas och dagligvarusektorns detektivarbete underlättas lyckligtvis av de öppna matdiskussionerna i olika sociala medier.

S-
Förmån
4 €

38

Erin & UMO
på julturné



Förmåner och nyheter i november

- 39 **Teater:** Kainon laulu och Pelle Svanslös på Tampereen Työväen Teatteri
- 40 **På resa:** Viking Lines julkryssningar
- 41 **Kul på hotell:** Teaterpaket till Original Sokos Hotel Puijonsarvi
- 42 **Övriga förmåner:** Vackert leende från Oral
- 43 **Nyheter:** Inhemskt säljer bra

29

Ryttaren som inte ger upp

Katja Karjalainen tävlar på paralympisk nivå trots sin svåra sjukdom

I det här numret

- 6 **Är du vad du äter?**
Många bygger upp sin identitet enligt vad dom äter
- 10 **Grattis pappa**
Kosmetik, plånbok eller rakapparat – gåvotips inför farsdagen
- 12 **Tid för fest**
Stiligaste festkläder och vackraste smink inför julens alla fester
- 16 **Hemmets trotjänare**
Plastfolien Eskimo Elmukelmu hjälper matlagaren
- 18 **Skinande rent**
Välj rätt städduk för hemmets olika ytor
- 21 **Sluthuttrat**
Håll dig varm på joggingrundan med funktionella underkläder
- 24 **Ett testamente underlättar arvsfrågan**
Man kan teckna ner sin sista önskan när som helst
- 26 **När enskilda klipp blir film**
Att skapa film är lättare än tidigare
- 32 **Varva ner**
Utveckla stresståligheten – fyra tips
- 36 **Värme till hemmet**
Braskamin eller fristående värmare lämpar sig för svala utrymmen

I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 11 Månadens kolumn 20 Varsågod! 22 Teknik & fakta
35 Snygg & fräsch 37 På jobb hos dig 38 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss

**I Matbilagan**

Fakta om kapkrusbär.





ARKITEKTIINIMISTO SARC OY

Världens bästa barnsjukhus

Det nya barnsjukhuset planeras på barnens och föräldrarnas villkor.

Helsingfors Mejlans ska år 2017 stå ett nytt barnsjukhus som ersätter Barnkliniken och Barnets borg, vars lokaler har föråldrats. Enligt **Anne Berner**, som är ordförande för Barnsjukhusets stödfond, blir det världens bästa barnsjukhus.

”Barnsjukhuset planeras på barnens och föräldrarnas villkor. I detta sjukhus kommer man att sträva efter de bästa medicinska resultaten i världen och satsa på vetenskap och forskning. Den nya byggnaden kommer dessutom att vara energieffektiv och miljövänlig”, säger Berner.

Föräldrarna kan övernatta i det nya sjukhuset i samma rum som barnet och vara med på intensiv.

Avdelningsöverläkaren **Pekka Lahdenne**, som sköter den funktionella planeringen av projektet, är övertygad om att den nuvarande sjukhustekniken, läkarvetenskapen och personalens kompetens kommer

till sin rätt i byggnaden, då alla funktioner finns under samma tak.

”Vi har utvecklat metoder för att ta hand om patienterna, till exempel genom att eliminera köande och onödig väntan. Barnet kan komma hemifrån direkt till operationen, om de förberedande åtgärderna sköts genom poliklinikbesök.”

Dessutom har datasäkerheten och -tekniken i det nya sjukhuset uppdaterats för 2000-talet. I framtiden kan barnet på sjukhuset upprätta videoförbindelse med hemmet, kamrater eller t.o.m. skolan. Den nya byggnaden kommer att ha en storlek på 50 000 kvadratmeter. På utsidan liknar det inte ett traditionellt sjukhus, för byggnadens fasad kommer att prydas med granna färger.

”Målet är att barnets värld syns både på insidan och utsidan. Det kommer att finnas lekutrymmen och en sjukhusskola. Då barnet stiger in

i sjukhuset, kan tillfrisknandet börja”, säger Berner.

S-gruppen och de regionala handelslagens två miljoner ägarkunder har donerat en miljon euro till projektet. Mera behövs, för det planerade lånets andel av byggnadsbudgeten är nästan 50 miljoner. Donationerna minskar både behovet av lån och de lånerelaterade kostnaderna.

”Det går att delta i talkoarbete t.ex. genom att ordna evenemang med en intressegrupp. Den insamlade summan kan doneras till de digitala spargrisar som finns på det Nya Barnsjukhusets webbplats. Man kan också donera via det egna handelslagets spargris, där man samtidigt kan skicka en hälsning”, berättar **Kaisa Venermo**, kundrelationschef på SOK.

Det nya barnsjukhuset kostar 160 miljoner euro, varav en del kommer från donationer och medborgarinsamlingar.



Saftig Gorgonzolabiff

På Rossos nya meny finns en högt älskad klassiker: en saftig oxbiff smaksatt med italiensk blåmögelost.

"Till gorgonzolabiffen använder vi endast inhemsk nötinnefilé, och sitt namn får biffen av den ljusa såsen smaksatt med gorgonzolaost och den mustiga ostbiten ovanpå biffen", berättar **Merja Helistö**, Rossokedjans chef.

Tillsammans med oxfilén serveras rökta rödbetor och klyftpotatis. På den nya menyn finns även andra fräscha läckerheter, som rätten Gös Romana och Mixed Grill. Menyn publiceras den 28 oktober i alla Rosso-restauranger i landet.



ENERGI-SMART i hemmet 4/5

Branschexperter berättar hur man kan spara energi i hemmet.

SAULI PALMU

Spara på el i grovköket

Tvätta byket ekoeffektivt

- Skaffa en energieffektiv och lämpligt stor tvättmaskin.
- Tvätta med maskinen full och använd rätt tvättprogram.
- Använd ett miljövänligt tvättmedel, t.ex. märkt med miljömärket Svanen.
- Välj rätt dos av tvätt- eller sköljmedel. Resultatet blir inte bättre av att du använder mer tvättmedel än i anvisningen.
- Förtvätt behövs inte ofta, utom när du tvättar mycket smutsiga kläder.

Torka byket sparsamt

- Om du köper en torktumlare, välj då en modell med värmepumpsteknik.

- Centrifugera byket så torrt som möjligt i tvättmaskinen. Det minskar behovet av mekanisk torkning.
- Stryk eller mangla då byket ännu är lite fuktigt, så behöver textilerna inte fuktas på nytt.
- På sommaren torkar allt snabbt utomhus.

Bränn inte fotsulorna

- Välj en ändamålsenlig belysning i grovköket. Belysningens andel av rummets energiförbrukning är emellertid synnerligen liten.
- Ställ in en svag golvvärme. Golvet ska inte bränna fotsulorna, bara kännas lite varmt.

KÄLLA: ELINA OVASKAINEN, SPECIALSAKKUNNIG PÅ MOTIVA

Tryggt med vinterdäck

- Dubbdäck får användas från början av november till påskmåndagen eller då väglaget kräver det.
- Vinterdäck är obligatoriska mellan den 1 december och 28/29 februari.
- Vinterdäckens mönsterdjup ska vara minst tre millimeter, men det är klokt att byta däck när mönsterdjupet börjar vara under sex millimeter.
- Mönsterdjupet kan mätas med en

mönsterdjupsmätare som säljs i däckaffärer eller av Automobilförbundet.

- Använd gärna så nya vinterdäck som möjligt, för med tiden blir gummit på däckets hårdare och greppet försämras. Däckets tillverkningsdatum anges på sidan av däckets.
- Dubbdäcken får sitt grepp genom en gummi- och lamellteknik, och

dubbarna ökar greppet på is. Dubbfria vinterdäck har samma teknik men inga dubbar.

- Köp inte dubbfria vinterdäck avsedda för användning i Mellan- och Sydeuropa, de är inte anpassade tillintervägar i Finland.



COLOURBOX



”Många köper
varor enligt den
egna identiteten
och presenterar
sina val på nätet.

TEXT TUOMO TARVAS
FOTO ALEKSI POUTANEN
ILLUSTRATION SAMUEL TUOVINEN

Är du VAD du äter?

Många finländare identifierar sig med vad de stoppar i munnen. Trenderna syns i livsmedelsförsäljningen, men den bekanta färdigmaten, de vanliga grönsakerna och de traditionella köttprodukterna håller ändå ställningarna.

Maten har blivit en viktig del av identiteten för många finländare. Forskarna har myntat uttrycket "identitetsätare", med vilket de avser personer som följer en mycket strikt diet och i stor utsträckning definierar sig själva och sin världsbild utgående från maten och kosten. Identitetsätarna lägger ofta ut bilder av sin mat och sina livsmedel i sociala medier såsom Facebook och Instagram.

"Identitetsätarens självförtroende och självtillit får näring av andras positiva respons och kommentarer", säger **Harri Luomala** som är professor i marknadsföring vid Vasa universitet.

Enligt Harri Luomala finns det inget samband mellan det mat- och kostrelaterade identitetsbyggandet och utbildningsnivån, bostadsorten eller livssituationen. Mativern kan drabba unga studerande stadsbor lika väl som medelålders bönder.

Rå mat och dieter. Finländarnas intresse för mat sammanhänger enligt Luomala med bland annat inkomstnivån och dagligvaruaffärernas sortiment. Många konsumenter kan välja nästan vilka livsmedel som helst och presentera sina val på nätet.

Nya matrender sprids snabbt via de sociala medierna. För ett par år sedan talade alla om lågkolhydratdiet och i dag är glutenfri kost, stensäterskost och rå mat på tapeten.

Enligt **Johanna Mäkelä**, som är professor i matkultur vid Helsingfors universitet, handlar många av dagens matrender mer om vad man inte äter än om vad man äter. Man väljer bort till exempel spannmålsprodukter, fett, kött eller potatis.

"Förr valde människor bort vissa livsmedel på grund av allergier, men i dag är valen i stor utsträckning etiskt eller hälsomässigt betingade", säger Johanna Mäkelä.

Hör du till en matcirkel? Matrender och recept sprids effektivt via bloggar och enligt Harri Luomala fungerar många populära matbloggare som optionsbildare och trendsättare.

"Bloggarna har stor inverkan på matrenderna", säger Harri Luomala.

Johanna Mäkelä berättar att de så kallade lekmanexperterna, vars rekommendationer avviker från de officiella rekommendationerna, spelar en allt viktigare roll i matvärlden. Hon accepterar att man ifrågasätter myndigheternas rekommendationer, men påpekar att man bör förhålla sig kritiskt till rekommendationer som förs fram i de sociala medierna.

Mativern och intresset för mat främjar bland annat hälsomedvetenheten och samhörigheten mellan människor. Johanna Mäkelä talar om matcirkel, med vilka hon avser sällskap som vurnar ●●●

för till exempel specialkaffe och människor som regelbundet träffas för att prova på nya spännande recept. För cirklarna är maten och drycken mycket mer än bara mat och dryck – de är en kär hobby och en inspirerande källa till samvaro.

Bekanta trendprodukter. Utåt sett verkar finländarna äta allt hälsosammare, men är vår kost så hälsosam som vi låter påskina i till exempel de sociala medierna? Mattrenderna syns i dagligvaruaffärernas sortiment och försäljning, men de verkliga storsäljarna är desamma från år till år i hela landet. Bland de fem populäraste färdigrätterna finns hamburgare, köttbullar, leverlåda och köttfärspizza från två tillverkare.

”De har varit finländarnas favoriter i flera år”, säger gruppchef **Antti Oksa** från kedjestyrningen vid SOK:s markethandel.

Fastän många varor håller ställningarna från år till år kan man skönja förändringar i kundernas produktval. Antti Oksa berättar att köttfärsen, framförallt nötfärsen, ledde försäljningsligan inom

50 %

av dagligvaruaffärernas
färsksvaror tillverkas av
inhemska råvaror.

78 %

av dagligvaruaffärernas
färsksvaror tillverkas
i Finland.

köttsegmentet under många år, men att den nu har fått konkurrens av kycklingköttet. Försäljningen av okryddade och lätt saltade kycklingprodukter har ökat, medan försäljningen av marinerad kyckling har minskat. När lågkolhydratdieten blev populär för ett par år sedan fyllde kunderna sina köpkorgar med bland annat ägg, smör och kvarg. Kändiskocken **Henri Aléns** berömmade uttalande om Muttis krossade tomater på Twitter fick motsvarande effekt – konsumenterna tömde butikshyllorna i ett nafs och S-gruppen fick beställa en ny sats tomatburkar med snabb leverans från Italien.

När bloggaren och kokboksförfattaren **Hanna Gullichsen** publicerade sitt recept på avokadopasta i sin blogg rusade konsumenterna till affären för att handla.

”Försäljningen av ingredienserna, bland annat avokado, parmesan och pecorino, mer än fördubblades över en natt och boomen höll i sig flera veckor”, säger Oksa.

Fastän avokadon är mäkta populär ligger den långt efter de verkliga favoriterna inom segmentet

HELKA MIETTUNEN, 23, HELSINGFORS

”Den paleolitiska dieten lindrade mina magbesvär”

”I slutet av förra året övergick min pojkvän och jag till paleolitisk kost, vilket innebär att vi slutade äta mjölk- och spannmålsprodukter, pizza, hamburgare och pasta. I dag äter vi kött, grönsaker, potatis och frukt, det vill säga ungefär samma livsmedel som människorna åt på stenåldern för flera tusen år sedan.

Den främsta orsaken till att jag valde att övergå till paleolitisk kost var att jag led av besvärliga magsmärtor. Läkaren kunde inte hitta någon orsak till besvären och på en av mina vänners inrådan övergick jag till den nya kosten. Jag ifrågasatte också de officiella kostrekommendationerna, som förespråkar intag av för mycket bröd och fibrer.

Jag hittade de nya kostråden på nätet. Eftersom jag motionerar och idrottar behöver jag kolhydrater och därför äter jag mycket potatis och ris.”



Helka Miettunen slutade äta mjölk- och spannmålsprodukter.

TIINA PELKONEN, 58, TRÄSKÄNDA

”Jag litar på näringsrekommendationerna”

”Jag har alltid varit allätare och jag har aldrig följt någon specialdiet, men jag fäster stor uppmärksamhet vid hälsoaspekterna. Till frukost dricker vi, det vill säga min man, min tjugoåriga dotter och jag, fräsch och energirik frukt- och bärsmoothie. Vi äter mycket frukt, bär och nötter.

Jag undviker salt och ohälsosamt fett och jag använder uteslutande rybsolja och fettfria mjölkprodukter vid matlagningen. Jag väljer alltid fullkornsrís och -pasta, jag köper aldrig vitt bröd och jag strävar efter att undvika så kallat rött kött. Jag är svag för sötsaker, men jag försöker stilla mitt sockerbegär med bland annat torkad frukt.

Jag litar på de officiella näringsrekommendationerna och på THL:s förra generaldirektör **Pekka Puska** som sade att saltet är vår värsta fiende och att tillsatssämnena i våra livsmedel inte utgör någon känd hälsorisk.”



Tiina Pelkonen har aldrig provat på specialdieter. Hon litar på de officiella näringsrekommendationerna.

frukt och grönsaker. Inom S-gruppen toppas listan av tomat, banan, gurka, potatis och äpple.

På S-gruppens avdelning för dagligvaruhan- del följer man med världens matrender och deras landstigning i Finland. De sociala medierna ger värdefull information om vad som är på gång.

Hälsoaspekten engagerar. Dagens matrelaterade trender är ett kraftigt växande intresse för livsmedel, matlagning och hälsosam kost.

”Finländarna är intresserade av livsmedlens äkthet, naturlighet och ursprung. Konsumenterna väljer allt oftare inhemska livsmedel som är etiskt producerade och lätta att tillreda”, säger Oksa.

Hälsosam kost är inte ett entydigt begrepp. För tio år sedan talade man främst om matens fett- och salthalt, men i dag tillmäts också sockret, kolhydraterna och tillsatssämnena stor betydelse. Begreppet etiskt producerade livsmedel associeras med bland annat produktionsförhållandena, djurhållningen och kolspåret.

Inom S-gruppen syns konsumenternas intresse för etisk produktion som bland annat ökad efter-

frågan på så kallade ekologiska livsmedel. Antti Oksa berättar att försäljningen av ekovaror som mest har ökat med tiotals procent per år. I år förväntas försäljningen öka med omkring tio procent.

Framtiden är som bekant svår att förutspå, men Antti Oksa tror att konsumenterna även framöver kommer att tillmäta varornas ursprung och hälsomässiga egenskaper samt produktionsförhållandena och livsmedelskedjans transparens stor betydelse.

S-gruppen strävar efter att kunna tillgodose konsumenternas individuella behov och önskemål.

”Vår uppgift är att erbjuda finländarna den mat och de livsmedel de vill ha”, avrundar Antti Oksa. •

Ekovarornas andel av försäljningen är

1,8 %.

Tillväxten januari-juli är 10 % jämfört med samma period 2013.

S-gruppens mest sålda varor

- mjölk
- banan
- mellanöl
- inhemsk gurka
- inhemsk tomat

SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN OCH REBECA ROMERO
FOTO THINKSTOCK, ALEKSI POUTANEN OCH VARULEVERANTÖRERNA

GRATTIS PAPPA!

Ge din far något han verkligen behöver. Kosmetik, en bra bok eller tillbehör till en hobby hör till de populäraste önskegåvorna.



KUUSAMOS ÅRSDRAG 2015 är en ypperlig gåva till en fiskande far. År 2015 har det gått 20 år sedan det första årsdraget salufördes. Större Prisma-affärer.



PHILIPS RAK-APPARATEN har ett förnyat huvud, som kan röra sig i åtta olika riktningar och rakar noggrant. Tack vare AquaTec-tekniken passar rakapparaten till både torr- och våtrakning. Större Prisma- och större Sokos-affärer.



AKTIVITETSARMBANDET mäter stegen, avstånden och förbrända kalorier. Det övervakar även sömnen och väcker på morgonen. Armbandet är vattentätt och försett med LED-lampor samt ett uppladdbart batteri. Fitbit. Prisma.



BIOThERM HOMME AQUAPOWER STARTER KIT är en förpackning som innehåller en effektiv fuktkräm, 20 ml, rakskum, 50 ml, och rengöringsgel, 40 ml. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



PLÅNBOKEN är rymlig och innehåller flera kortfack och två sedelfickor. Läderplånboken passar bra i en stilig pappas ficka. A. Eriksson. Prisma och Sokos.

Låt OS storkna en smula

Ah, ädel och rättvis kamp mellan nationer. En global fredens fest i snöglittrande landskap.

Mums, vinter-OS är så fint!

Men tänk: I början av oktober sade den rika norska regeringen ändå blankt nej till en statsgaranti för vinter-OS år 2022. Tidigare i år har också Stockholm, Krakow och Lviv hoppat av kampen om att få arrangera OS om åtta år.

Det var klokt gjort av alla fyra.

Inte bara för att det är huvudlöst att bygga nya skrytarener, inkvartering och infrastruktur som behövs under några futtiga veckor (som i Sotji), utan också för att Internationella Olympiska Kommittén (IOK) har tappat greppet.

Fullständigt.

En handfull taggade journalister vid dagstidningen VG (*Verdens Gang*) i Norge gjorde nämligen i oktober världen en stor tjänst genom att plöja igenom de offentliga tekniska manualer som ligger till grund för OS-kontrakten. Det handlar om krav som varje kandidatstad måste ta ställning till. Och det handlar om ca 7 000 sidor. Du läste rätt. Sjutusen sidor med både stora och millimetersmå ukaser och direktiv.

Alla inser att ett så mastodontiskt evenemang som OS kräver ett gigantiskt maskineri. Men VG:s genomgång – som uppmärksammades också i Finland – bevisar två mycket viktigare poänger. Att grävande journalistik behövs. Och att IOK suger.

Som helgunderhållning började också jag småbläddra i dessa manualer. Det är både urtråkig och hisnande läsning, jag kan till exempel aldrig få nog av att läsa hur *extremt* mycket makt en läskedryckssponsor har. Under dessa fredens tävlingar får till exempel inga konkurrerande varumärken synas – vilket vitsigt nog gör att radikal marknads-ekonomi är bästis med socialism.

Nå, VG fokuserade för sin del på de rättigheter de över hundra IOK-medlemmarna vill tilldela sig själva. Det är ju IOK – ”en icke-vinstbringande ideell organisation” – pyttsan – som officiellt arrangerar OS från det schweiziska skatteparadiset:

- Alla IOK-medlemmar ska ha egen bil med chaufför. Dessa bilar ska ha egen fil i trafiken, där varken person- eller kollektivtrafik får köra.
- IOK-medlemmarna bör bemötas med ett småleende vid hotellet.
- På varje hotellrum för IOK-medlemmar ska finnas en hälsning från den lokala OS-chefen plus frukt och kakor.
- IOK-medlemmarna ska aldrig tvingas köa till arenorna, och de ska eskorteras till VIP-loungen av dedikerad personal.
- Alla IOK-medlemmar ska få en ny telefon av märket Samsung med norskt abonnemang.
- IOK-medlemmarna ska få träffa norska kungen på cocktail efter öppningsceremonin. Drinkarna ska betalas av kungahuset eller av norska olympiska kommittén.

Ja, så där går det när makten gjort en knäpp.

Och jag bara undrar: Hur i himmel kunde en global positiv sportslig kamp bli ett sådant kommersiellt och nepotistiskt odjur?

Kvar som kandidater för OS 2022 finns nu endast Peking och Almaty i Kazakstan. Personligen hoppas jag att också de drar sig ur.

För då kanske OS-imperiet skulle tvingas syssla med en gnutta självkritik.

Rentav.





MAKEUPEN lades med We Care Icon-produkter: Matt Wear Long Lasting Makeup-kräm. Natural Wear Loose Powder Ultra-Fine-puder. Perfect Wear Blush Natural Glow-rouge. Funky n' Fabulous Volume Mascara. Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer-ögonbrynspenna. Magnetic Eyes Smoky Eyes Kit-ögonskugga. Perfect Volume Lip Gloss-läppglans. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

Tid för fest

På julfesten är det tillåtet att leka med eleganta accessoarer. Under festdressen har man vackra underkläder och röda läppar fullbordar makeupen.

FOTO NICO BACKSTRÖM
HÅR & SMINK KAISA RINNE
FOTOGRAFERINGSSTÄLLE
SOKOS HOTEL TAMMER, TAMMERFORS

TILL VÄNSTER Den blonda damens spetsklänning, 39,95 €. Storlekar S-XXL. Aventura. Sokos och större Prisma-affärer. Halsband, 27,95 €. Kaiio. Sokos. Svart/silver festväska, 19,95 €. Finns även som svart. Premoda Trendy. Prisma. Stay-up-strumpor, 10,95 €. Amar. Sokos. Kostymjacka, 169 €. Byxa, 69,95 €. Storlekar B42-B58 och C46-C58. Kino Business. Kostymskjorta, 39,95 €. Storlekar 36-44. Kino Business. Sokos. Röd sidenslips, 24,95 €. Sokos. Den mörkhåriga damens klänning, 79,95 €. Storlekar 34-44. Kaiio. Sokos. Festväska, 24,95 €. Kaiio. Finns även som svart. Sokos. Stay-up-strumpor, 16,95 €. Vogue. Sokos. Armabandet är rekvisita från Sokos.



Tunika, 24,95 €. Storlekar XS-XL. Byxa, 29,95 €. Storlekar XS-XL. Premoda Trendy. Prisma. Festväska, 24,95 €. Finns även som svart. Kaiio. Sokos. Halsband, 27,95 €. Kaiio. Större Sokos-affärer. Armabandet är rekvisita.



” Välsittande underkläder är a och o när man planerar en festklädsel.

VÄNSTRA BILDEN Den mörkhåriga damen har en vadderad bh, 17,95 €. Storlekar B-D75-85. Hipsters, 9,95 €. Storlekar S-XXL. Icon. Sokos och Prisma. Finns även i blått. Större Sokos-affärer och Prisma. Armabandet är rekvisita. Den blonda damen har en vadderad bh, 19,95 €. Storlekar B-D70-85. Tai-trosor, 9,95 €. Storlekar S-XXL. Actuelle. Sokos och Prisma. Stay-up-strumpor, 10,95 €. Amar. Sokos.

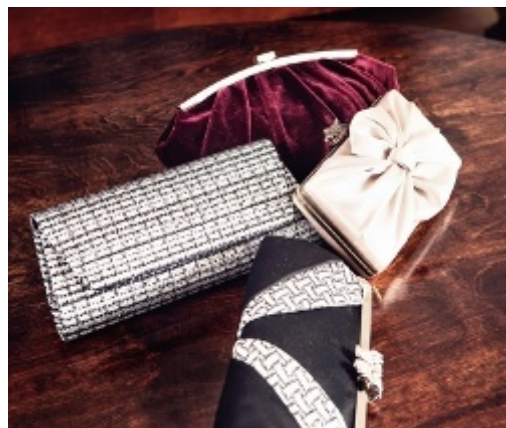
HÖGRA BILDEN Balconette-bh, 19,95 €. Storlekar A-C70-80. Trosor, 9,95 €. Storlekar S-XXL. Icon. Sokos och Prisma. Stay-up-strumpor, 16,95 €. Vogue. Sokos. Armabandet är rekvisita.



Klänning i trikå, 24,95 €. Storlekar XS-XL. Stickad bolero, 29,95 €. Finns även som mörkröd. Storlekar XS-XL. Premoda Trendy. Prisma. Festlig sammetsväska, 24,95 €. Finns även som vinröd. Premoda Trendy. Prisma. Stay-up-strumpor, 16,95 €. Vogue. Sokos. Skor och armband är rekvisita från Sokos.



Sjalen till vänster, 24,95 €. Finns även som svart och röd. I mitten en festscarf, 24,95 €. Finns även som röd och svart. Kaiio. Större Sokos-affärer. Sjalen till höger, 24,95 €. Finns även som röd, svart och blå. Kaiio. Sokos.



Röd festväska, 24,95 €. Finns även som svart. Premoda Trendy. Prisma. Beige festväska, 39,95 €. Kaiio. Sokos. Svart festväska med detaljer, 34,95. Kaiio. Större Sokos-affärer. Väska i svart/silver, 19,95 €. Finns även som enfärgad svart. Premoda Trendy. Prisma.



Magnetic Eyes Perfect Eye Shadow-ögonskugga, 6,90 €. Flera olika färgtoner. We Care Icon. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

”Stiliga smycken och en liten väska ger festklädseln glitter och glans.

Partyskor, 99,95 €. Storlekar 36–41. Kaiio. Som svarta i alla Sokos-affärer, som vinröda i större Sokos-affärer.





Blonda damens trikåtonika i blått, 24,95 €. Storlekar S-XXL. Aventura. Finns även som svart. Sokos och större Prisma-affärer. Partyväska, 19,95 €. Finns även i svart/silver. Premoda Trendy. Prisma. Halsbandet är rekvisita. Den mörkhåriga damens skjorta, 39,95 €. Storlekar 34-44. Finns även som svart. Byxa, 69,95 €. Kaiio. Större Sokos-affärer. Paljettmössa, 12,95 €. Finns även som gul. Icon. Sokos och Prisma. Festlig sammetsväska, 24,95 €. Finns även i vinrött. Premoda Trendy. Prisma. Armbandet är rekvisita. Kostymjacka, 169 €. Byxa, 69,95 €. Storlekar B42-B58 och C46-C58. Kostymskjorta, 39,95 €. Storlekar 36-44. Kino Business. Sokos. Röd sidenslips, 24,95 €. Sokos.



Magnetic Lips Perfect Volume Lip Gloss-läppglans, 4,90 €. Flera olika färgtoner. We Care Icon. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



Fashion Nails Nail Polish-nagellack, 4,50 €. Flera olika färgtoner. We Care Icon. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

Magnetic Lips Moisture Wear Lipstick-läppstift, 7,50 €. Flera olika färgtoner. We Care Icon. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



We Care Icon. Rougepensel, 9,90 €. Icon. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



Perfect Cover Highlighter-ljuspenna, 9,90 €. We Care Icon. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

Hemmets trotjänare

Tät plastfolie skyddar livsmedel, bastukvastar och mycket annat. Eskimo Elmukelmu, som tillverkas i Satakunta, har hela 40 år på nacken.

Den genomskinliga plastfolien rullas upp på papphylsor i hisnande fart. När rullen innehåller 50 meter plastfolie kapas folien av ett bett, varefter den färdiga rullen flyttas till ett transportband. Operatör **Taru Salminen** står och fyller på papp i rullmaskinen.

Rullmaskinen Rollo, som tillverkar Elmukelmu-rullar i Lappi i Raumo, går i två skift. När Taru Salminen kom till jobbet klockan åtta på morgonen började hon med att kontrollera maskinen, varefter hon fortsatte där hennes kollega slutade klockan tio kvällen innan.

Elmukelmu tas från en stor rulle som innehåller hela 7 300 meter folie. Processen sköts av en person åt gången.

Den första plastfolien lämpad för förvaring av mat började tillverkas av A. Ahlström Ab:s fabrik i Eura på 1970-talet. I slutet av 1990-talet övergick Ahlströms pappers- och engångsprodukter till familjen Fredman, vilket ledde till att tillverkningen av bland annat plastfolie flyttades till Lappi. I dag tillverkas plastfolien Elmukelmu av företaget Eskimo Finland, som ägs av bröderna **Peter** och **Clas Fredman**. Fabrikens produktionschef **Juha-Pekka Valo** visar en folieförpackning från 1980-talet som han har hittat hos sin mormor.

”Plastfoliens förpackning och egenskaper har förbättrats under årens lopp, men råvaran och tillverkningssättet är nästan oförändrade”, säger verkställande direktör Peter Fredman.

De flesta känner till plastfolien Elmukelmu, men få vet varifrån produktens namn kommer. Kelmu är en LD-polyetenbaserad folie, som tillverkas genom upphettning och blåsning av polyetengranulat. Förleden Elmu kommer från ordet elintarvike (livsmedel). Namnet Elmukelmu betyder således livsmedelsfolie.

Råvaran, som tillverkas i Österbotten, levereras till fabriken i balar som väger 550 kg.

”Det är viktigt att plasten tillverkas i Finland. Både kvaliteten och leveranssäkerheten gagnas av att leverantören är inhemsk”, säger företagets logistikchef Clas Fredman.

”Om plasten är för mjuk eller för vidhäftande går den varken att rulla upp på hylsa eller att använda i köket”, förklarar Juha-Pekka Valo.

När plasten är klar, seg och lagom vidhäftande kan folien dras ut ur förpackningen och rivas av mot förpackningens tandade kant utan att skrynklas.

Biodegraderbar plast

Användningen av bioråvaror är på allas läppar inom förpackningsindustrin, också inom folietillverkningen.

”Vi följer aktivt med utvecklingen av biodegraderbara råvaror. Den största utmaningen i fråga om bioplaster är fukthalten och materialets vidhäftande förmåga”, säger Peter Fredman.

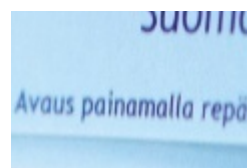
I dag är plasten i Elmukelmu inte bionedbrytbar, men fabriken strävar efter att återvinna en så stor del av produktionsspillet som möjligt.

”Mängden blandavfall är försumbar – endast 0,05 procent av fabrikens avfall hamnar på sop-tippen. De folier som inte uppfyller våra höga kvalitetskrav säljs som andra sortering eller återvinns”, säger Juha-Pekka Valo.

Fabrikens alla produkter är märkta med glas och gaffel-symbolen, som anger att materialet är godkänt för livsmedelsanvändning. Returplast är i allmänhet inte tillräckligt ren för direkt tillverkning av livsmedelsplast och därför återgranuleras fabrikens spill innan det används för produktion av ny plast. Använd plastfolie hanteras som energiavfall.

Lejonparten av fabrikens produktion levereras till storkök och dagligvaruaffärer runt om i landet, men en del av rullarna exporteras utomlands. Fabriken producerar årligen omkring 50 miljoner meter plastfolie, som huvudsakligen används till förvaring av livsmedel.

”Elmukelmu kan användas på många olika sätt, till exempel som kastrullock. Spänn folien över kastrullen och perforera den med en gaffel, tipsar **Elina Kiiski** från företagets marknadsavdelning. •





1.

”Om plasten är för mjuk eller för vidhäftande går den varken att rulla upp på hylsa eller att använda i köket.



2.



3.

1. Folien Elmukelmu tillverkas genom upphettning och blåsning av polyetengranulat. **2.** Operatör Taru Salmi övervakar tillskärningen av folie från produktionsrullen som innehåller hela 7 300 meter plastfolie. De färdiga rullarna med 50 meter folie levereras till affärerna. **3.** Riikka Luoma ansvarar för produktionen av storköksförpackningar.

JÄMFÖR

TEXT HELENA SAINÉ-LAITINEN
FOTO JUUSO PALONIEMI

Skinande rent

När det begav sig rengjordes hemmen med tallsåpa och trasor, men i takt med att hygienmedvetenhet ökade och materialtekniken utvecklades ersattes de traditionella städredskapen med effektiva rengörings- och städdukar.

Idag dignar butikernas hyllor av olika rengörings- och städdukar. Den största skillnaden mellan dukarna gäller materialet, uppsugningsförmågan och hur man gör sig av med den använda duken. Köpbeslutet dikteras i hög grad av användarens preferenser – en del vill ha tunna "chifonetdukar", medan andra föredrar svampdukar med stor absorptionsförmåga. Alla rengörings- och städdukar gör sitt jobb om de används rätt.

Det är en sann glädje att använda en ren och fräsch rengöringsduk. Efter användningen kan duken tvättas för hand, i tvättmaskinen eller ihoprullad i diskmaskinens bestickhållare. Bakterier och oönskad lukt hålls borta om man sköljer den tvättade duken i kallt vatten, vrider ur den omsorgsfullt och låter den torka luftigt.

Av hygieniska skäl bör man ha olika dukar, gärna av olika material och med olika färg, för hemmets olika utrymmen – en duk för diskbordet, en duk för toaletten, en duk för dammtorkning. •



Allroundduk

RAINBOWS TUNNA HUSHÅLLSDUK

Allroundduken lämpar sig för rengöring av hela hemmet, både som torr och fuktig. Duken har inte samma uppsugningsförmåga som en svampduk, men den tunna perforerade duken (50 % viskos, 50 % polyester) är lätt att skölja och den torkar snabbt. Duken tål maskintvätt (60 °C). Tillverkningsland: Kina.



För avlägsnande av fett

RAINBOWS MIKROFIBERDUK

Den skonsamma konstfberduken (85 % polyester, 15 % polyamid) lämpar sig för all rengöring. Som torr blir fiberduken laddad och suger upp damm utan att sprida det i rummet och som fuktig avlägsnar duken fett och smuts. Mikrofiberduken tål maskintvätt (60 °C). Använd inte skölj- eller blekmedel! Tillverkningsland: Tyskland.

För rengöring av smutsiga ytor

VILEDAS SVAMPDUK WETTEX POWER 2 IN 1

Duken är en kombination av svampduk och rengörings-svamp. Ingrodd smuts avlägsnas med dukens mönstrade sida, medan den omönsade sidan används för avtorkning. Undersök om duken är tillräckligt skonsam för den aktuella ytan genom att prova den på ett mindre synligt ställe! Den använda duken läggs bland energisorter. Tillverkningsland: Sverige.



”Ögonen och näsan talar om när rengörings- eller städdukens saga är all.



Engångsduk

AJAX ALLROUNDRENGÖRINGSDUK UNIVERSAL

Den behändig engångsduken med rengöringsmedel lämpar sig utmärkt för rengöring av mindre ytor i till exempel stugor utan städutrustning. Förslut påsen omsorgsfullt för att förhindra uttorkning. Använda dukar hör hemma bland blandavfallet, inte i toaletten! Tillverkningsland: Frankrike.



För köket

VILEDAS HUSHÅLLSDUK WETTEX SOFT & FRESH

Säljs på rulle från vilken man kan klippa dukar av önskad storlek. Den tunna duken med hög uppsugningsförmåga torkar snabbt och hålls fräsch länge. Rengöringsduken, som lämpar sig bäst för rengöring och avtorkning av bord och köksytor, är tillverkad av naturmaterial (30 % bomull, 70 % cellulosa), vilket innebär att den kan läggas bland bioavfallet. Tillverkningsland: Sverige.



För allergiker

SINIS STATISKA DUK

Den torra statiska duken, som lämpar sig utmärkt för allergiker, aktiveras vid användning. Den laddade duken suger upp bland annat damm och hår. Genom att fästa duken på till exempel en teleskopmopp når man högre upp. Den använda duken kan brännas eller läggas bland blandavfallet. Tillverkad i Fjärran Östern.



För fuktiga och våta ytor

SINIS FUKTIGA SVAMPDUK

Sinis fuktiga svampduk, som är förfuktad med vatten innehållande magnesiumklorid, är utvecklad med tanke på konsumenter som hellre använder en fuktig än en torr duk. Den högabsorberande duken, som är tillverkad av cellulosa och bomull, kan läggas i hushållskomposten. Tillverkningsland: Tyskland.

VARSAĞOD!

SAMMANSTÄLLNING SANNA AUTIO

sanna.autio@sok.fi

SOK, PB 1, 00088 S-gruppen

Drycker för olika smaker

Ekologiska örtteet Clipper Sleep Easy med smak av kanel, kamomill, rooibos, citronmeliss, valeriana och apelsin lämpar sig utmärkt som kvällste. Förpackningen innehåller 20 påsar.

Ekologiska örteet Detox innehåller renande ämnen från bland annat hibiskus, nässla, lakritsrot och aloe vera samt naturliga smakämnen. Förpackningen innehåller 20 påsar.

Valios mjuka kvargdryck, som är fettfri och laktosfattig, lämpar sig som bland annat mellanmål och återhämtningsdryck. Drycken kan med fördel avnjutas med bärssoppa och/eller med bär och frukt. Flingor eller mysli ger drycken extra fibrer. Drycken, som säljs i förpackningar om 0,75 liter, innehåller 7 gram protein per 100 gram.



Gogreens kokosdryck är mjölk-, laktos- och glutenfri och vegetabilisk. Den milda drycken sätter piff på bland annat gröt, smoothie och drinkar.

Ekologiska juicerna från Rynkeby är fria från tillsatsämnen. **Apelsinjuicen** och **multijuicen med morot** säljs i förpackningar om en liter. Produkterna finns i affärernas safthyllor.



Valios Yuju Vilvoitusjuoma-drycker med kalcium är laktosfria och D-vitaminiserade. De innehåller vatten, saft och mjölk. **Frukt- och bärddryckerna** säljs i förpackningar om 2,5 dl. Fruktdrycken säljs även i förpackningar om en liter. De förslutbara förpackningarna har kork.



Varumärket Kotimaista

KRUKSALLADSMIXEN innehåller två olika sallader. Genom att riva av bladen och placera dem i en skål med önskade ingredienser får man en grann och välsmakande sallad.

BABYMORÖTTERNA är skalade och formade inhemska morötter som lämpar sig som tilltugg och som ingrediens i bland annat gryt- och ugnsrätter. Morötterna blir ännu fräschare om de sköljs med kallt vatten före användningen. En påse morötter (250 g) innehåller endast 75 kcal energi.

GRÖNSAKSPURÉSOPPAN innehåller morot, palsternacka, blomkål, selleri, persilja, grönpeppar och smältost. Den frysta soppan (400 g) kan värmas i kastrull eller mikrougn. Produkten är laktos- och glutenfri.

MANNAGRYNEN, som är mjölkärnor från vetekorn, lämpar sig för tillredning av gröt, välling och desserter. Grynen säljs i påsar om ett kilogram.



Inhemskt utan tillsatsämnen

Keiju Rypsi innehåller vegetabiliskt fett och vegetabilisk olja, men inga tillsatsämnen. Produkten, som innehåller 75 procent fett, lämpar sig utmärkt som smörgåsfett, för matlagning och för bakning. Tillverkningsland: Finland.



För snuviga näsor

Serlas fräscha näsduk Raikas menthol är mjuk och väldoftande. Näsduken innehåller mentol som lindrar nästäppa. Den förslutbara förpackningen innehåller 70 näsdukar.



Rättelse: I Varsågod-spalten i oktobernumret skrevs förnamnet på formgivaren för Houses Tovi-servis fel. Servisens formgivare är Mari Isopahkala, inte Maija Isopahkala, som det stod i texten.

SAMMANSTÄLLNING REBECA ROMERO
FOTO ALEKSI POUTANEN, SARRI KUKKONEN
OCH VARULEVERANTÖRERNA

SLUTHUTTRAT

Du kan fortsätta motionera utomhus, även vid temperaturer under noll. Använd varma underkläder under ytterkläderna, så behöver du inte frysa ute på joggingturen.



UNDERTRÖJAN OCH BYXORNA FÖR DAMER är en blandning av merinoylle som andas och värmer även då den är fuktig. Storlekar XS-XL. Underskjorta, 29,95 €. Byxa, 29,95 €. Finns även som herrmodell. Storlekar S-XXL. Radical Sport.



DAMUNDERKLÄDERNA sitter bra på kroppen. De är formanpassade, insidan är luggad och känns mjuk och värmande mot huden även när det är kallt väder. Storlekar S-XL. 59,90 €. Finns även som herrmodell. Storlekar S-XXL. Craft. Sokos.


KAI UNDERKLÄDERNA är sydda i elastiskt material. Omgången håller kroppen torr och huden varm. Storlekar S-XXL. 19,95 €. Steam. Prisma.



ROOSA SÖMLÖSA UNDERKLÄDER FÖR DAMER känns mjuka mot huden. De håller kroppen varm och torr. Storlekar XS/S-L/XL. 34,95 €. Steam. Prisma.



RONJA UNDERKLÄDER FÖR FLICKOR har en pigg färg och känns bra på kroppen. Resårer i ärmarna och byxbenen gör att kall luft inte kan nå fram till huden. Storlekar 128-164 cm. 14,95 €. För pojkar finns modellen **KONSTA**. Storlekar 128-164 cm. Steam. Prisma.



Rosetta-sondens landare, Philae, undersöker kometens sammansättning och struktur.

Finns det liv på kometerna?

Den elfte november kommer den kylskåpsstora landaren Philae från Europeiska rymdorganisationen ESA:s rymdsond Rosetta att landa på en komet som kretsar kring solen. Det är första gången i historien som en av människan byggd tingest landar på en komet. Meteorologiska institutet deltog i planeringen och tillverkningen av både sonden och landaren. Rosettas ram är gjord av kompositmaterial utvecklat av det finländska företaget Patria. Huvudsyftet med jätteprojektet, som kostar sammanlagt 1,3 miljarder euro, är att leta efter livsbetingelser och spår efter liv, det vill säga vatten och kolföreningar, på kometen. Expeditionen ger därtill värdefull information om vårt solsystems födelse och utveckling.

Kometen och Rosetta kommer att vara närmast solen i augusti 2015 när de passerar jordens och planeten Mars banor. När kometen närmar sig solen och solvinden värmer upp den gas och det stoft som omger kärnan förvandlas den från en isklump till en lysande svansstjärna.

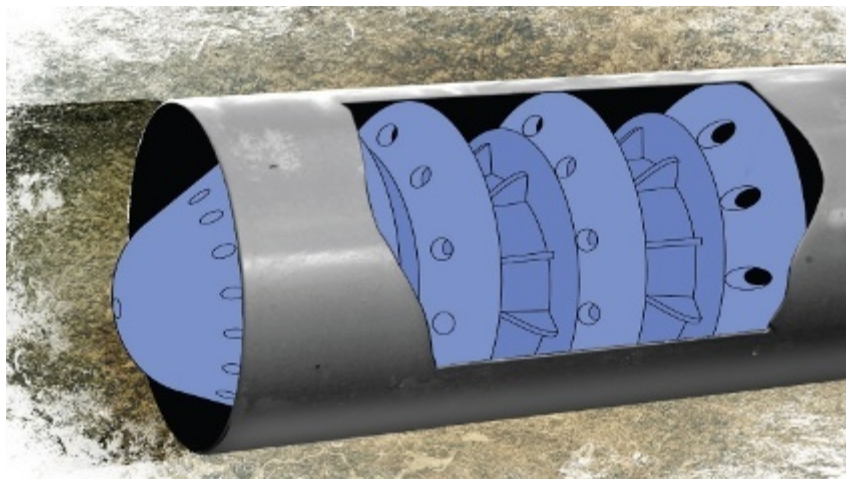
Under sin resa till kometen 67P/Churyumov-Gerasimenko, som började för tio år sedan, har sonden tillryggalat hela sju miljarder kilometer. I augusti lade sig Rosetta i kometens omloppsbana, vilket kan anses vara en verklig bedrift eftersom kometen med fem kilometers diameter rör sig i riktning mot solen med en hastighet på cirka 55 000 kilometer i timmen.

PIG rengör rören

I filmen *Världen räcker inte till* stoppar James Bond en projektil som transporterar kärnvapenmaterial från Azerbajdzjan till väst längs en gasledning. I Bondfilmerna *Iskallt uppdrag* och *Diamantfeber* förekommer också projektiler som har sin motsvarighet i verkligheten.

Projektilen PIG används för rengöring och inspektion av gas-, olje- och vattenledningar runt om i världen.

Namnet PIG (gris) lämpar sig utmärkt för projektilen, som låter som en skrikande gris när den rör sig i rören.



SAULI PALMU

Projektilen PIG används för rengöring och inspektion av gas-, olje- och vattenledningar. Namnet har den fått p.g.a. sitt skrikande läte.

God och hälsosam mat

Många livsmedel kan tillredas på vattenbad eller långsamt bräseras. Den lätta tillagningen är också skonsam mot näringsämnena.

ÅNGKOKAREN ESC7400 med rymlig keramisk gryta fungerar med elektricitet. I den så kallade slow cookern tillreds maten på låg värme, vilket gör den både välsmakande och hälsosam. Den långsamma tillagningen är skonsam mot råvarornas smaker och näringsämnen. Grytan håller maten varm länge, vilket lämpar sig för till exempel familjer med spridda måltidstider. Electrolux. Större Prisma-affärer.



VAKUUMFÖRPACKAREN 7950 lämpar sig utmärkt som tillbehör till Sous Vide-kokaren. Apparaten försluter livsmedlen tätt, varefter de kan tillredas i kokaren. Vakuumförpackaren är lätt att rengöra. Startpaket med påsar medföljer. De återanvändbara påsarna tål maskindisk. OBH Nordica. Prisma.



SOUS VIDE-KOKAREN bevarar matens smak, textur och näringsämnen. Tillagning av vakuumförpackade livsmedel vid jämn och låg temperatur lockar fram råvarornas bästa egenskaper. Metoden sous vide lämpar sig för tillredning av bland annat kött, fisk och grönsaker. Kokarens kapacitet är nio liter/tre kg. OBH Nordica. Beställningsvara från Prisma.

Varför gråter man av lök?



Lök är både gott och hälsosamt, men när man skalar och skär lök rinner tårarna. Lök innehåller olika ämnen som bildar flyktiga tårframkallande svavelföreningar när de kommer i kontakt med enzymerna i lökens celler. Tårarna lindrar inte irritationen eftersom svavelföreningarna och tårvätskan bildar svavelsyra som förstärker irritationen.

Det finns olika knep att förebygga tårbildningen. Eftersom svavelföreningarnas flyktighet och enzymernas aktivitet minskar vid låg temperatur lönar det sig att skala och skära löken kylskåpskall. Ett annat knep är att använda en så vass kniv som möjligt. En vass kniv söndrar lökens cellvävnad mindre än en slö kniv, vilket motverkar bildningen av irriterande svavelföreningar.



THINKSTOCK



Ett testamente underlättar arvsfrågan

Man behöver inte äga skog, åkrar eller värdebostäder för att upprätta ett testamente. Ägodelar av lösöreskaraktär, till exempel en kär tavla eller en samling designplagg, kan också utgöra grund för ett testamente.

TEXT TUOMO TARVAS OCH KATRI RIIHIVAARA
ILLUSTRATION TUOMAS IKONEN

Orsakerna till att man vill sätta sin sista vilja på pränt är många, berättar boupptecknare **Jasmi Salo** från HOK-Elantos bouppteckningsbyrå. Många vill upprätta ett testamente tillsammans med maken/maken, andra inser livets förgänglighet och väljer att upprätta testamenten. Antalet samboförhållanden ökar också stadigt. **Urpo Kangas**, som är professor i civilrätt vid Helsingfors universitet, uppmanar personer som lever i stadiga samboförhållanden att upprätta ett testamente.

”Testamentet är det enda instrumentet som tillförsäkrar parterna i ett samboförhållande rätten att bo kvar i den gemensamma bostaden och att fritt disponera över parets tillgångar om den ena parten avlider”, säger Urpo Kangas.

Det är mycket vanligt att testatorn, det vill säga den som upprättar ett testamente, vill eliminera sina barns makars giftorätt till arvet.

”På det sättet kan man trygga att egendomen kvarstår i släkten”, säger Jasmi Salo.

För att försäkra sig om att testamentet är juridiskt hållbart lönar det

sig att anlita en expert, till exempel en jurist, vid upprättandet av arvsdokumentet. Upprättandet av ett testamente kostar från några hundra euro och uppåt. Vid det första mötet kartläggs bland annat testatorns familjeförhållanden och förmögenhet. I regel får kunden ett utkast till testamente vid det första mötet. Kunden kan godkänna utkastet genast eller välja att ”sova på saken”.

När kunden har godkänt testamentet läses originalet in i ett kassaskåp. Jasmi Salo uppmanar kunderna att förvara en kopia av testamentet i ett bankfack eller på något annat säkert ställe. Om man vill ändra sitt testamente lönar det sig att anlita samma expert som vid upprättandet av den ursprungliga versionen.

Den sista viljan

Man kan testamentera sin förmögenhet och sina ägodelar till vem som helst eller till vilken organisation som helst, men man kan inte testamentera egendom till djur.

”Via ett testamente kan man bestämma över sina tillgångar på samma sätt som under livet”, säger Urpo Kangas.



Arvlåtarens sista vilja har stor betydelse, men enligt ärvdabalken har bröstarvingarna alltid rätt till en så kallad laglott. Laglotten är hälften av kvarlåtenskapen. Om antalet bröstarvingar är två och kvarlåtenskapen är 100 000 euro är vardera bröstarvingens laglott 25 000 euro.

Värdefulla konstföremål och tavlor bör antecknas i testamentet så noggrant som möjligt: marimekko-tygerna går till Maria, Viveka får tavlorna i vardagsrummet...

Om den avlidne varken har bröstarvingar eller testamente tillfaller kvarlåtenskapen staten. Många ensamstående väljer att testamentera sin egendom till någon förening eller stiftelse.

”Om arvtagaren är en organisation med flera verksamhetsområden lönar det sig att ange till vilket segment eller till vilken verksamhet man vill att medlen styrs”, säger Jasmi Salo. •

S-Sparförsäkringen är ett förnuftigt alternativ

S-Sparförsäkringen, som är en ny sparlivförsäkring avsedd för ägarkunderna, är bunden till en placeringskorg med vald avkastningsförväntan och risknivå. Antalet alternativa placeringskorgar är tre. I S-Sparförsäkringen ingår en livförsäkring som motsvarar hela sparbeloppet.

Sparbeloppet och avkastningen betalas ut till försäkringstagaren eller till förmånstagaren. S-Sparförsäkringen är en skattemässigt förmånlig sparform. Enligt gällande lagstiftning är ersättningen vid dödsfall delvis skattefri.

S-Sparförsäkringen är lanserad av S-Banken och LokalTapiola Ömsesidigt Livförsäkringsbolag. Medlen förvaltas av FIM Kapitalförvaltning Ab, som ingår i S-Banken.

Mer information: www.s-banken.fi

3 x testamente

Ett äganderättstestamente kan stipulera full eller begränsad äganderätt. Full äganderätt innebär att arvtagaren blir ägare till arvet och kan göra vad som helst med egendomen, även testamentera den vidare. Vid begränsad äganderätt kan arvtagaren i allmänhet inte testamentera egendomen vidare.

Ett nyttjanderättstestamente (besittningsrättstestamente) ger arvtagaren nyttjanderätt till kvarlåtenskapen, men inte rätt att avyttra egendomen.

Med rätt till avkastning avses att arvtagaren har rätt till avkastningen från den ärvda egendomen, till exempel en aktieportfölj.

På Axxells dokumentärfilmslinje har Fanny Malmberg och Henrik von Martens fått lära sig helt konkreta kunskaper, men också utvecklat berättarförmågan.



När enskilda klipp **BLIR FILM**

Att göra film är lättare än någonsin, men samtidigt kräver publiken alltmer. För två unga filmskapare är dokumentärfilm linjen på Folkhögskolan Axxell en språngbräda till något som senare kan bli en karriär.

Internet svämmar över av mer eller mindre professionella filmer och det har blivit lättare än någonsin att nå ut, men för **Fanny Malmberg**, 29, och **Henrik von Martens**, 23, är film framför allt ett sätt att uttrycka sig. Båda studerar för andra året på Folkhögskolan Axxell i Esbo.

”Jag har lärt mig helt konkreta kunskaper och märkt hur jag utvecklats”, säger von Martens som blev nyfiken på film efter att länge ha fotat stillbilder.

För Fanny Malmberg kom intresset, eller snarare behovet, via jobb. I jobbet som frilansjournalist blev hon allt oftare tvungen att fotografera.

”Jag visste inte att jag ville göra film, men jag visste att jag saknade kunskaper i foto och film, därför sökte jag in på reportagelinjen. Under tiden här har filmandet vuxit för mig och jag har märkt att det är roligt att fundera på dramaturgi.”

Enligt båda är utbildningen på Axxell en bra fingervisning om hur arbetsdrygt ett jobb inom filmbranschen är.

”Jag hade tänkt mig att jag skulle dyka upp då och då i skolan, men det är inte så att man bara kommer hit och hänger, utan vi jobbar långa dagar”, säger Malmberg och von Martens nickar instämmande.

Greppa helheten

Under första året av utbildningen gjorde von Martens och Malmberg kortare övningsproduktioner. I år ska de göra en dokumentär på trettio minuter. Ju mer de lär sig desto mer inser de hur krävande det är att göra bra film.

”Det är viktigt att greppa helheten innan man börjar filma”, säger von Martens.

Både han och Malmberg har inlett jobbet med dokumentären som ska bli färdig under våren. De har själva valt tema och ansvarar också för allt i filmen – bild, ljud och redigering.

”Jag ska filma min farfar som har Alzheimers. Jag vill lyfta fram den verklighet som han lever i och gå in på honom som person. Om allt går väl visas filmen på tv, men huvudsaken för mig är att göra en film”, berättar von Martens.

”Jag gör en dokumentär om en liten tidningsredaktion. Det händer så mycket nu inom journalistiken och jag ville göra en film som det finns ett intresse för. Mitt första mål är att lära mig men mitt andra mål är att det faktiskt ska visas på tv”, säger Malmberg.

Det märks på henne att hon nu verkligen vill jobba med film.





Under övningsarbeten har Henrik von Martens fått aha-upplevelser om att göra film. Nu håller både von Martens och Malmberg på och filmar varsin dokumentär som ska bli klar under våren.

5 tips för bättre videor

1. Ta det lugnt. Spela in tillräckligt långa och stadiga bilder.
2. Undvik att zooma in och ut, för många zoomningar gör materialet oroligt.
3. Spela in varierande material, både vida och täta bilder. Täta bilder är mera intima, vida bilder berättar mer om omgivningen och helheten.
4. Undvik att filma i motljus. Försök ha den starkaste ljuskällan bakom dig när du filmar.
5. Håll kameran på neutral nivå, alltså på samma nivå som det objekt du filmar - ifall du inte har en orsak att filma ur en annan vinkel.

TIPSEN ÄR SAMMANSTÄLLDA AV LÄRARE HARALD ANTOSKOG VID AXCELL. FILMER AV AXCELLSTUDERANDE KAN SES PÅ YOUTUBE PÅ KANALEN FOLKHÖGSKOLAN AXCELL.

- ● ● "Jag kunde till exempel jobba på ett produktionsbolag eller för en reklambyrå. Det blir allt vanligare att företag vill göra korta filmer."

Vill inte ladda upp gratis

I och med snuttifieringen av media tror Fanny Malmberg att kortfilmer kommer att få en allt större publik.

"I och med YouTube-kulturen orkar de flesta inte kolla på trettio minuters klipp, medan man kanske inte har så hög tröskel att kolla på något kortare. Men det kräver talang att göra en bra kortfilm, dramaturgin kräver mycket arbete", säger hon.

För Henrik von Martens har kortfilmsvärlden öppnat sig i samband med filmstudierna.

"Jag har börjat notera att det finns flera festivaler där man kan se kortfilmer, det är kul."

Fastän tekniken är alltmer tillgänglig för vem som helst inser båda att det inte är lätt att slå igenom själv.

"Och folk förväntar sig mer avancerade filmer hela tiden", säger von Martens.

Ingendera har ännu laddat upp egna videor på nätet.

"Bara skolarbeten, men då har jag inte heller laddat upp videorna själv. Jag skulle inte heller vilja göra det gratis", säger Malmberg som en dag hoppas kunna jobba med film.

För von Martens är filmskapandet främst en hobby. Han kan tänka sig att jobba med något annat och göra film på fritiden. "Jag tycker mycket om natur och skulle gärna skapa något abstrakt, film är en bra form för abstrakt tänkande." •

Finansieringen styr filmbranschen

"Det finns faktiskt en hel del finlandssvensk film, många kontakter oss och frågar om utbudet. Det mesta visas på Yle", berättar **Mikaela Westerlund** från Finlandssvenskt filmcentrum.

Hon har tidigare jobbat som programledare för RåFilm som visade kortfilmer på Yle i tio års tid. Nu finns ingen liknande kanal, på till exempel YouTube finns inte heller någon samlande knutpunkt för finlandssvenska filmer.

"Idén med YouTube är väl att nå utanför de finlandssvenska gränserna. Men det finns absolut efterfrågan på finlandssvensk film i allmänhet, man kan jämföra det med litteratur eller teater."

Enligt Westerlund hänger mycket på Yle och de finlandssvenska fonderna.

"Fonderna stöder mycket finlandssvensk film, men de vill ju stöda film som visas någonstans."

Mikaela Westerlund jobbar också själv med film och har insyn i branschen ur flera synvinklar.

"Det finns en massa duktiga människor i branschen. Jag hoppas att folk skapar och får igenom idéerna. För bra projekt finns det alltid finansiering att få", understryker hon.

Envis RYTTARE

En sällsynt sjukdom krossade Katja Karjalainens drömmar när hon var ung. Den envisa unga damen, som nu är 52 år gammal, vägrade ge upp och återvände till sin kära hobby. I dag är hon paralympisk ryttare.

ngenting var som förr. **Katja Karjalainen** hade ingen aning om hon satt rätt i sadeln eller hur hon skulle få hästen att röra sig. Innan hon blev sjuk hade hon ridit i 12 år, men hennes svåra sjukdom höll henne borta från hästryggen i nästan ett decennium. Efter många om och men fick hon äntligen hästen att skritta.



Katja Karjalainens ridning verkar helt normal, men hennes dåliga balans och kraftigt nedsatta syn utgör en stor utmaning i sadeln.

”Min första känsla var wow, men sedan undrade jag hur allting kunde kännas så annorlunda än för tio år sedan. Jag blev nästan rädd när hästen satte sig i rörelse eftersom bara halva min kropp följde med. Jag provade på trav, men fick nästan en chock när omgivningen formligen susade förbi. Bristen på djupseende gjorde att jag upplevde allt som en tvådimensionell bild och jag undrade om hästen kommer att vända eller om vi kommer att braka in i väggen”, säger Karjalainen 18 år senare.

Hästen vände och Karjalainen hölls kvar på hästryggen, men när hon steg ur sadeln svek hennes högra ben. Hon fastnade i stigbygeln och hamnade under det stora djuret.

De flesta hade nog gett upp efter en sådan upplevelse, men Karjalainen såg motgången som en utmaning.

”Hästen tittade oförstående på mig och då förstod jag att jag kan stiga av på andra sidan.”

Livet förändrades över en natt. År 1988 var Karjalainen 26 år gammal och jobbade som anestesköterska i Kuopio. Ridsporten låg henne varmt om hjärtat och hon drömde om att utbilda sig till läkare och bilda familj. Livet log. Men över en natt slogs alla hennes drömmar i kras.

”Allting var som vanligt kvällen innan, förutom att jag hade huvudvärk. När jag vaknade på morgonen fungerade inte min högra arm och när jag steg upp ur sängen ramlade jag”, berättar Karjalainen.

Där började hennes långa och tunga kamp mot sjukdomen.

”Allt vad jag satte i munnen kom ut ur näsan. Jag kunde inte hålla ögonen stilla, jag kunde inte ●●●



Katja Karjalainen, 52

Mitt motto är... när en dörr stängs öppnas ett fönster.

Jag skrattade senast... när min sexåriga hund Ralli betedde sig som en valp trots sin ålder.

Jag grät senast... när en person sårade mig.

Jag vill lära mig... ännu mer om hästar och utvecklas som ryttare i den här kroppen som hela tiden förändras.

”Tack vare ridsporten är jag ett steg före min sjukdom.”

exakt som möjligt. Karjalainen tävlar i klass 1B, som omfattar skritt och trav. Galopp är för krävande för henne.

”Vissa serier och rörelser är för svåra för mig eftersom min kropp inte reagerar tillräckligt snabbt och balanserat”, säger Karjalainen.

Med Juuso på medaljplats. Musiken fyller manegen och Karjalainen rider stolt in på sin häst. Hennes tränare **Riitta Holopainen** iakttar ekipagets rörelser och ger ryttarinnan instruktioner. Dagens program är kür, som rids till musik.

Karjalainen använder specialtyglar som gör att hon inte förlorar greppet och hennes sadel är försedd med ett handtag för den känslolösa handen.

Hennes assistent sköter hästen och hjälper henne att komma upp i sadeln. Karjalainens nuvarande häst, som heter Woikoski Double U eller bara Juuso, ägs av hennes sponsorföretag Oy Woikoski Ab.

”Min internationella karriär är helt beroende av sponsorföretaget, som har försett mig med en fin häst och utrustning av hög kvalitet”, säger Karjalainen.

För den som inte vet att Karjalainen har en funktionsnedsättning verkar hennes ridning helt normal, men på grund av sin dåliga balans och sin kraftigt nedsatta syn måste hon koncentrera sig till det yttersta.

Hon måste bland annat räkna hästens steg för att kunna vända i tid. Samtidigt måste hon registrera tränarens instruktioner, assistentens platsangivelser och musiken.

”Under tävlingarna går min hjärna verkligen på högvarv”, säger Karjalainen med ett leende.

Under årens lopp har hon vunnit flera SM-, NM-, EM- och VM-medaljer och år 2012 knep hon en silvermedalj vid paralympiska spelen i London.

”När det begav sig kunde jag inte drömma om att nå så här långt. Mina tränare, mitt team och min sponsor ska ha ett stort tack för all hjälp och allt stöd! Tack vare dem, min motivation och mitt brinnande intresse för ridsporten är jag hela tiden ett steg före min sjukdom”, avrundar Katja Karjalainen. •

- fokusera blicken och jag talade som en drucken. Jag blev panikslagen och undrade vad jag hade drabbats av”, säger Karjalainen.

Det räckte två långa år innan läkarna lyckades diagnostisera hennes sjukdom. Hon hade drabbats av den sällsynta vaskulitsjukdomen Behçets sjukdom. Karjalainen fick cytostatika och kortison intravenöst under några år.

”När behandlingen inleddes orkade jag knappt gå från sängen till toaletten. Svetten rann och hjärtat bultade vid minsta ansträngning. Jag var säker på att jag aldrig mer skulle kunna gå ut.”

Livsglädjen återvände. I dag lever Karjalainen ett nästan normalt liv med hjälp av spjåla, stöd-käpp, ledarhund och ibland rullstol. Sjukdomen berövade henne känslan i högra sidan av kroppen och synen på höger öga.

Synen på hennes vänstra öga är kraftigt nedsatt. Hon fick skrinlägga planerna på studier i medicin och bildande av familj. De starka medicinerna gjorde henne steril.

”Jag blev varken läkare eller mor, men jag hittade tillbaka till mina kära hästar.”

Trots den kraftigt nedsatta synen och svårigheterna att röra sig kunde Karjalainen sitta på hästryggen. Livsglädjen återvände när hon satt i sadeln. Hennes instruktör, som verkade som domare inom segmentet handikappridning, väckte hennes tävlingsintresse.

”Jag upptäckte att jag hade tävlingsinstinkt. Dessutom ville jag utvecklas och se hur långt jag kan nå med min funktionsnedsättning”, säger Karjalainen.

Hennes gren är dressyrridning, som i korthet går ut på att ekipaget utför vissa rörelseserier så

Varva ner

Det lönar sig att utveckla sin stresstålighet. Stress kan förebyggas genom att lära sig identifiera de faktorer som framkallar olust.

Upplever du stress på jobbet, med barnen eller i trafiken? En del människor upplever affärens kassakö och eftermiddagstrafiken som stressande, medan andra inte låter sig bekommas av väntandet.

”Stresståligheten varierar mellan människor, men man föds inte med hög eller låg stresströskel. Förmågan att hantera stress sammanhänger med personligheten, till exempel temperamentet, och med inlärd faktorer”, säger psykolog **Ville Ojanen** från företaget Aivokunto Oy.

Förmågan att hantera stress och handla ändamålsenligt utvecklades sannolikt redan hos människans förfäder för ett antal miljoner år sedan. För att klara livhanken gällde det att fly eller att fäkta. Dagens människor utsätts ständigt för situationer och utmaningar som hjärnan tolkar som hot, vilket föder stress.

Den allmänna uppfattningen är att cirka 60 procent av människans personlighet är genetiskt betingad och att resten, det vill säga omkring 40 procent, formas av miljön. En stor del av våra mentala egenskaper dikteras alltså av vårt genetiska arv.

Stresskänslig eller lugn som en filbunke

De som har genomlevt kriser eller upplevt svåra motgångar kan i all-

mänhet hantera besvärliga situationer bättre än de som inte har motsvarande erfarenheter. Lugna människor är också bättre rustade att tackla motgångar och handla ändamålsenligt under stress än känsliga och impulsiva människor.

Omständigheterna och kraftresurserna inverkar på människans förmåga att behålla lugnet i besvärliga situationer. Om krafterna tryter, på grund av till exempel en skilsmässa eller svårigheter på jobbet, kan även en mindre motgång ge upphov till stress. Tillräcklig sömn, motion och hälsosam kost främjar stresståligheten och det mentala välbefinnandet.

Stresströskeln sammanhänger i allmänhet med människans ålder och erfarenhet – en erfaren människa fungerar bättre under press på till exempel jobbet än en oerfaren.

Lär dig identifiera stressfaktorerna

Stresshantering handlar i stor utsträckning om att känna till sin egen stresstålighet och att kunna identifiera stressfaktorerna. Den som vill förbättra sin stresshantering kan lämpligen börja med att göra upp en lista på faktorer och situationer som upplevs som stressande.

Stressen kan ofta lindras genom att förändra handlingsmönstret i en besvärlig situation. För att kunna



”Känsliga och impulsiva människor reagerar ofta starkt under stress.



utvecklas måste man veta om man har lyckats eller misslyckats och därför lönar det sig att be en vän, en familjemedlem eller en arbetskamrat om en ärlig bedömning av hur man hanterar svåra situationer. Om man inte kan eller vill be om hjälp av någon man känner kan man vända sig till en expert.

”Man kan inte förbereda sig för oväntade situationer. Vid en olycka eller katastrof handlar människor olika – vissa blir handlingsförlamade, vissa flyr och vissa börjar organisera. Det viktigaste för oss alla är att tåla så mycket stress och utmaningar att vi hålls flytande och är nöjda med oss själva och våra

liv”, säger psykolog **Satu Kaski** från företaget Clear Mind.

Stress förvärras i allmänhet av en negativ inställning och därför lönar det sig att försöka hålla modet uppe och att koncentrera sig på det som är positivt i situationen.

Var tålmodig – man lär sig inte att hantera stress i en handvändning! • ●●●



... Blir du stressad?

Nedan följer fyra exempel på stressande situationer med lösningsförslag.

Situation: Ditt barn vägrar gå till dagis och du har bråttom till ett viktigt möte.

Lösning: Det lönar sig inte att skrika, väsnas, hota eller tvinga. Avlägsna dig en stund och låt stressen avta. Berätta för ditt barn att du går ut och räknar till tio. Barnet får inte uppleva att det lämnas ensamt med sina känslor. Försök förstå barnet. Om du har höjt rösten bör du be barnet om ursäkt och säga att vuxna gör dumheter. Du hinner nog till ditt möte!

Situation: Du ska hålla ett föredrag på jobbet och upplever situationen som stressande.

Lösning: Många upplever ett framträdande som obehagligt och stressande. Stanna upp och fundera på varför situationen känns olustig. Är du rädd för att misslyckas? Vad är det värsta som kan

hända? Koncentrera tankarna på vad du vill säga och var inte för självkritisk!

Rita en säkerhetslinje och en målstege på ett papper och märk ut var du befinner dig just nu, vart du vill nå och vad som känns obehagligt. Fundera på hur du kan nå målen och hur du kan undvika eller övervinna det som är obehagligt. Acceptera att stresshanteringen kräver arbete. Sikta mot stjärnorna, men ställ inte för höga krav på dig själv!

Situation: Du sitter fast i trafiken och medtrafikanterna får dig att se rött.

Lösning: Du känner inte dina medtrafikanter och därför gäller inte samma normer som på till exempel arbetsplatsen. Om du inte kan behärska dig bör du analysera din stress och ilska. Hur och var känns ilskan? Hur lägger jag band på ilskan?

En trafikstockning är ett utmärkt tillfälle att lära sig leva i stunden och acceptera det oundvikliga. Stressen lättar om du inser att din ilska och ditt gormande inte får bilkön att försvinna. Låt dig inte stressas av futiliteter!

Situation: Du kommer till gymmet efter en lång arbetsdag och får höra att träningen är inställd.

Lösning: Lägg band på din besvikelse och fundera på hur du kan ge utlopp för din ilska. Det är definitivt bättre att löpa en stund på löpbandet eller att göra några situps än att skälla ut den oskyldiga gymfunktionären. Ilska är ett tecken på att man inte accepterar situationen, men man får inte låta sin vrede gå ut över oskyldiga människor.

Låt dig inte stressas av oväntade motgångar. Kanalisera energin konstruktivt!

GLITTRANDE SKÖNHET

Glödande kinder, glittrande naglar och lockande ögonfransar. Allting är tillåtet när det är fest!



1 DIOR GLOW MAXIMIZER-BOTTENKRÄMEN. 30 ml, slätar ut ojämnheter och ger hyn lyster. Sokos och Emotion.

2 LUMENE LONGWEAR BLUR FOUNDATION-MAKEUPKRÄMEN, 30 ml, balanserar upp hyns toner. Den långverkande krämen håller hyn fräsch hela dagen. Flera nyanser. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.

3 LUMENE LUMINOUS MATT-PUDRET lämpar sig för både läggning och förbättring av makeup. Pudret ger makeupen en vacker matt yta. Flera nyanser. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.

4 GUERLAIN COQUE D'OR POWDER SPRAY-PARFYMEN ingår i Guerlains julkollektion. Den sensuella och förnäma doften lämpar sig särskilt väl för fester. Större Sokos- och Emotion-affärer.

5 MAVALA-NAGELLACKET, 5 ml, glittrar i kapp med säsongens färger. Nagellacket är lätt att applicera. Flera nyanser. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

6 RIMMEL GLITTER BOMB-NAGELLACKET, 8 ml, ger naglarna glans och glitter. Nagellacket kan appliceras ovanpå annat nagellack. Flera nyanser. Större Sokos-affärer, Prisma och Sokos.fi.

7 DIOR DIORIFIC GOLDEN SHOCK TOP COAT-NAGELLACKET, 12 ml, ger naglarna glans och gyllene skimmer. Det exklusiva nagellacket med reflekterande guldskimmer lämpar sig utmärkt för fester. Större Sokos-affärer och Emotion.

8 RIMMEL 3D EXTRA LASH-MASCARAN förlänger ögonfransarna och gör dem tjockare från basen till spetsen. Den klumpfria mascaran lämpar sig även för korta ögonfransar. Större Sokos-affärer, Prisma och Sokos.fi.

9 LUMENE NATURAL CODE EYE DRAMATIZER DUAL DRAMA-MASCARAN gör ögonfransarna längre och tätare. Den effektiva borsten portionerar ut mascaran och separerar ögonfransarna från varandra. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

10 LANCÔME GRANDIÔSE-MASCARAN förlänger och böjer ögonfransarna uppåt. Rosenextraktet i mascaran förstärker ögonfransarna och ger dem extra volym. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

VÄRME TILL HEMMET

En extra värmekälla är en praktisk lösning i ett svalt utrymme. Levande eld värmer och skapar stämning, elektrisk värme däremot är bekväm att använda.



BRASKAMINEN VAALA har sidor som alla består av en enda stor platta, fogar finns endast i hörnen. Braskaminens värmeområde är 30-60 m² och verkningsgraden är 80,1 %. Storlek 800 x 600 x 1500 mm. Tulikivi. Kodin Terra, S-Rauta och leveransförsäljning.



BRASKAMINEN BASIC skapar stämning i hemmet. Den har en anslutning nedtill, yta av antikmurbruk och en svart ställlucka. Värmeområde 30-50 m². Storlek 685 x 465 x 1320 mm. REG. Kodin Terra.



KAMINEN ISLAND är stilig som värmekälla och inredningselement. Anslutningen kan vara på baksidan eller upptill. Märkeffekt 5 kW. Storlek 1098 x 530 x 390 mm. REG. Kodin Terra.

EN FRISTÅENDE VÄRMARE passar i alla utrymmen i hemmet. Värmaren med plåtkåpa innehåller en turbofläkt och ett överhettningsskydd. Modell CH-2000A. Lexxa. Kodin Terra och S-Rauta.



EN OLJEFYLLED VÄRMARE 1500 W värmer rummen effektivt. Den har en termostat, ett överhettningsskydd, ett tipskydd och strömbrytare med kontrollampor. Tillgängliga effekter 550/950/1500 W. ElectroGear. Kodin Terra och S-Rauta.

PÅ JOBB HOS DIG

I denna spalt berättar anställda i S-gruppen och hos S-gruppens bonussamarbetspartner sina historier.

TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO PETRI BLOMQVIST

**UNA HIRVILAMMI, butikschef,
Marks & Spencer Jyväskylä,
Handelslaget Keskimaa**

Mode med möjligheter

”Jag trodde inte mina öron när jag fick höra att Jyväskylä ska få en internationell modeaffär. Jag hade jobbat fyra år som försäljningschef på Sokos och till min stora glädje blev jag utnämnd till chef för den nya Marks & Spencer-affären i anslutning till varuhuset.

Chefsuppgifterna är den viktigaste delen av mitt arbete. Jag värnar om arbetsatmosfären, eftersom en god atmosfär gagnar både personalen och kunderna. I början av hösten kom en ung sommarfågel fram och tackade mig för den gångna sommaren. Hon sade att hon gärna jobbar hos oss också nästa sommar. Det värmdde! Jag ser verkligen fram emot att få skapa ett team med god laganda i den nya affären.

När jag hade blivit utnämnd till butikschef blev jag skickad till Marks & Spencer i Glasgow på en månads praktik. Jag fick lära mig om produkterna, hur man ställer ut varorna och hur man betjänar kunderna inom kedjan. Marks & Spencers mångsidiga sortiment omfattar ett stort antal plagg med färgrika mönster och feminin skärning, men också enklare kläder som går i min egen smak.

Nu gäller det att skapa förutsättningar för framgångsrik verksamhet i Jyväskylä. Uppgiften är utmanande, men jag ser framtiden an med tillförsikt. Jag har alltid vurmat för mode och nu får jag jobba med det som ligger mig varmt om hjärtat.”



Förmåner i november

Ägarkundernas S-Förmåner s. 38-42 | Nyheter s. 43

MUSIK

S-
Förmån
4 €



Julväntan med Erin & UMO

- Med S-Förmånskortet biljetter till Erin & UMOs julkonsert **Kohti Joulua (ung. Inför julen)** för 28,50 e inkl. expeditiönsavgift (norm. 32,50 e). Förmånen gäller 1-30.11. Ej Bonus.

UMOs populära julkonserter ger stillhet inför julen. Som solist på julturnén får vi se Erin, som för första gången uppträder tillsammans med big bandet. På kyrkkonserterna får traditionella julsånger en ny skiftning via nya vackra kompositioner. Konserten bjuder också på sånger som hör till Erins eget julfirande. Kari Heinilä agerar som dirigent.

Turnéorter:

- To 4.12 kl. 19, Esbo domkyrka, Kyrkparken 5, Esbo.
- Ti 9.12 kl. 19, Borgå domkyrka, Kyrkotorget 1, Borgå.
- To 11.12 kl. 21, Tempelplatsens kyrka, Luthergatan 3, Helsingfors.
- Fr 12.12 kl. 19, Kotka kyrka, Kirkkokatu 26, Kotka.
- Fr 19.12 kl. 19, Tavastehus kyrka, Kirkkorinne, Tavastehus.

Biljetter: Biljettjänst 0600 10 800 (1,98 e/min+Ina), www.lippupalvelu.fi samt ombuden.
Mer info: www.umo.fi/konsertit/kohti-joulua-erin-umo

Guardia Nuevas julkonsert

S-
Förmån
2 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till Guardia Nuevas julkonsert i Gamlakarleby stadskyrka 29.11 kl. 19 och i Korsholms kyrka 30.11 kl. 18 för 18 e (norm. 20 e). Barn under 12 år gratis inträde. Ej Bonus.

Guardia Nuevas julkonsert leds av Raimo Vertainen, som solist får vi höra Jorma Hynninen.

Gamlakarleby stadskyrka, Västra kyrkogatan 12, Karleby.
Korsholms kyrka, Adelcrantzgränden 1, Vasa.
Biljetter i förköp: Prisma Karleby och Vasa, www.lipputoimisto.fi
Mer info: www.guardianueva.net

S-
Förmån
2 €



Kammarmusik i Jakobstad

- Med S-Förmånskortet biljetter till RUSK-festivalens Öppningskonsert on 26.11 kl. 19 för 18/13/8 e (norm. 20/15/10 e) och biljetter till konserten Schubert-Nätverk to 27.11 kl. 19 för 18/13/8 e (norm. 20/15/10 e). Ej Bonus.

RUSK-festivalen är en årligen återkommande musikfestival i Jakobstad. Evenemanget kombinerar högklassig kammarmusik med olika konstformer.

RUSK-festivalen, Jakobstad.
Biljetter: Campus Allegro Info Point, må-fr kl. 10-13, 044 752 2245, infopoint@schaumanhall.fi, www.lipputoimisto.fi
Mer info: schaumanhall.fi/rusk

S-
Förmån
3 €



Annorlunda julkonsert

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserterna med Söderbacka-Matikainen Duo Feat. Jukka Perko & Toni Porthén för 12/7 e (norm. 15/10 e). Konserterna äger rum lö 22.11 kl. 19 i Kaustbysalen och sö 23.11 kl. 15 i Salen på Mellersta Österbottens konservatorium i Karleby. Ej Bonus.

De akustiska konserterna bjuder publiken på varm jultämning.

Kaustbysalen, Kappelintie 13, Kaustby.
Mellersta Österbottens konservatorium, Långbrogatan 16, Karleby.
Biljetter: www.lipputoimisto.fi

S-
Förmån
5 €



Club For Five i Kalajoki kyrka

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Club For Fives konsert Jouluna 2014 (Julen 2014) i Kalajoki kyrka to 11.12 kl. 18 för 32 e (norm. 37 e). Ej Bonus.

Kalajoki kyrka, Etelänkyläntie 1, Kalajoki.
Biljetter: S-market Kalajoki och Prisma Ylivieska.
Mer info: www.clubforfive.fi

TEATER



S-
Förmån
5 €

Stjärnglitter på Valkeakoski stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin **Tähti ja sen sisko** (ung. Stjärnan och hennes syster, fransk orig. Lily et Lily) för 23/21/17 e (norm. 28/26/22 e). Föreställningarna äger rum vardagar kl. 19 i november-december på Valkeakoski stadsteater. Max. 2 biljetter/ S-Förmånskort. Ej Bonus.

Tähti ja sen sisko är en fartfylld komedi vars händelser utspelas i 1930-talets Hollywood.

Filmstjärnan Lily Da Costa jagas igen av pressen och hennes rykte ligger i vågskålen. När skvallertidningarna omringar stjärnans villa, börjar utvägarna tryta. Lily, som fört ett vidlyftigt liv, orsakar gråa hårstrån för sin manager Sam, och den nya filmens inspelningar är försenade. Litys tvilling-syster Deborah som bor på landet anländer och bestämmer sig för att hjälpa sin syster. Snart väller det fram oväntade händelser och saftiga hemligheter.

Valkeakoski stadsteater,
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.
Biljetter: 040 335 7027, må, on och fr kl. 12-15, ti och to kl. 12-17. Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna) må-sö kl. 7-22. Lippupistes egen expeditionsavgift tillägs priserna.
Mer info: www.valkeakoskenteatteri.fi

November i Varkaus

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Maaillanlopun hautaustoimisto** (ung. Begravningsbyrå vid världens ände) fr 7.11 kl. 19 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Köpmansfärdigheter, politik och hallucinationer i ett hisnande paket. En berättelse om begravningsentreprenör Theodor Antti, som äntligen får en överraskande chans att bli förmögen.

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Mistä rakkauskukaan?** (ung. Var börjar kärleken?) lö 8.11 kl. 18 och fr 21.11 kl. 19 för 30 e (norm. 33 e). Ej Bonus.

En inhemsk romantisk musikkomedi om arbetslöse Martti, som ärver en bostad i ett förfallet trähus.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Risto Räppääjä ja villi kone** (ung. Risto Rappare och den vilda maskinen) ti 18.11 kl. 10 för 10 e (norm. 13 e). Ej Bonus.

Rauha Rappare tror att sommaren ska bli lugn när Risto bara sitter på sitt rum, Snart ställer en vild maskin allt på ända.

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



S-
Förmån
3 €

Radikal och vansinnig humor i Lahtis

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Jessikan pentu** (ung. Jessikas unge) på Lahtis stadsteaters Eero-scen on 5.11 kl. 19 och lö 15.11 kl. 13 för 24 e (norm. 28 e), pensionärer 21 e (norm. 25 e), studerande och arbetslösa 15 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

Leea Klemolas pjäs *Jessikan pentu*, som fått ett kultrykte behandlar människans förhållande till naturen, sina artfränder och till tekniken.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter: 0600 305 757 (1,53 e/min+lna) ti-lö kl. 11-17, på föreställningsdagar fram till pjäsens början. Lippupistes verksamhetsställen, ingen försäljning via webben.
Mer info: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

S-
Förmån
2/14 €



Tampereen Työväen Teatteri forevisar

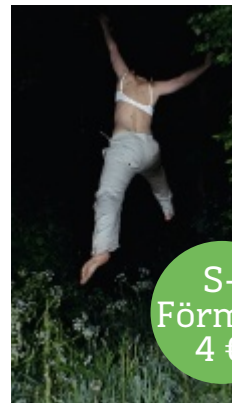
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Kainon laulu** (ung. Kainos sång) 22.11 kl. 13 för 20 e (norm. 34 e). Ej Bonus.

Den nya inhemska pjäsen både gläder och väcker jubel. Här får vi med barns iakttagelser se saker som varit omvälvande för Finland.

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikpjäsen **Pelle Svanslös** för 18 e (norm. 20 e). Max. 4 biljetter/ S-Förmånskort. Ej Bonus.

I den bekanta historien medverkar drygt tio skådespelare och maskin-musikens trollkarl DJMau55.

Tampereen Työväen Teatteri,
Hämeenpuisto 28-32, Tammerfors.
Biljetter: Från Stora scenens biljettkassa må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19, 03 217 8222.
Mer info: www.ttt-teatteri.fi



S-
Förmån
4 €

PÅ RESA



S-
Förmån
6,50/35 €

Viking Lines julkryssningar

- Med S-Förmånskortet Viking Lines julkryssning Helsingfors-Stockholm 24-26.12 t.ex. i B2-hytt 214,50 €/person (norm. 249,50 €/person) och julkryssning 24-25.12 från Åbo t.ex. i hyttkategori Inside Two 136,50 €/person (norm. 143 €/person). Bonus på resans hela pris.

I priset för julkryssningen från Helsingfors ingår kryssning i vald hyttkategori, välkomstglögg, julaftonens buffé, brunch och festbuffé på juldagen och frukost annandag jul. Julkryssningen från Åbo inkluderar kryssning i vald hyttkategori, välkomstglögg, julaftonens buffé, brunch och festbuffé på juldagen. Begränsat antal platser.

Bokningar och mer info:
www.vikingline.fi/s-kortti eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 41 577 (1,75 €/besvarat samt.+lma/msa), booking@vikingline.com. Produktkod FSJUL. Rätten till ändringar förbehålls.

Nyår i Tallinn

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines Kabaréresa till Tallinn 31.12.2014-1.1.2015 för 152 €/person (norm. 159 €). Bonus på resans pris.

I priset ingår däckplats på båtresan tur och retur, 1 natt i standarddubbelrum, hotellfrukost och nyårsbuffé, 2 glas mousserande vin och 2 glas vin, nöjesprogrammet och inträde till nattklubben.

Årsskiftet firas i glada tecken på Eckerö Lines Kabaréresa på finländska m/s Finlandia. På kvällen får man sedan luta huvudet på kudden på Original Sokos Hotel Viru. På nyårsaftonen avnjuts en läcker buffé och underhållningen består av en fartfylld show - *Life is a cabaret*. Kvällens höjdpunkt är ett färgsprakande fyrverkeri och en efterfest på nattklubben Café Amigo.

Bokningar och mer info: www.eckeroine.fi, 0600 04 300 (1,75 €/samt.+lma/msa).



S-
Förmån
7 €

S-
Förmån
5 €



Herrgårdsjul i Estland

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas julresa till Estlands herrgårdar, ett glas vin (18 cl) avgiftsfritt i samband med lunchen (norm. 5 €) på herrgårdarna Saka Cliff eller Vihula. Bonus på resans pris.

Julens herrgårdsresa till Saka Cliff eller Vihula 23.12 (4 dagar) från 464 €/person från Helsingfors inkluderar (som exempel Saka Cliff) båtresor H:fors-Tallinn-H:fors, busstransporter enligt reseprogrammet, inkvartering i delat dubbelrum, frukostar, 3 x middag, 2 x lunch, 1 x julkaffe och glögg, guidade utflykter till Mäetaguse, Sagadi och Kukrus herrgårdar samt till skogsmuseet. Fri användning av bastu och bassängavdelning 24-25.12 kl. 8-22 samt en finskspråkig guides tjänster med start från Tallinn och avslutning i Tallinn. Anslutningstransport från flera orter i Finland till hamnen.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatka eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min., från mobiltelefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min.). Expeditionsavgift 12 €/bokning, bokningar via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

MÅNADENS FILM

Finnkinos Månadens film Fury

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 1-30.11 i Finnkinobiografernas biljettkassor för 5,95-11,50 € (norm. 7-13,50 €). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

April 1945. De allierade förbereder sig för det sista slaget i Europa under andra världskriget. Sergeant Wardaddy (Brad

Pitt), som härdat sig under flera strider har kommandot för Sherman-pansarvagnen och dess fem soldater. Männen har ett livsfarligt uppdrag bakom fiendelinjen. Wardaddy och hans soldater hamnar i underläge när de försöker slå till i Nazitysklands kärna. Filmen visas på biograferna fr.o.m. 31.10.

Mer info: www.finnkino.fi

S-
Förmån
15 %



PÅ RESA

S-
Förmån
4 €



Julmarknad på Stortorget i Stockholm

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas resa till julmarknaden på Stockholms Stortorg en dryckeskupong på Viking Line utan avgift (norm. 4 e). Bonus på resans pris.

Resorna till julmarknaden på Stortorget avgång 22.11, 29.11 och 6.12 (3 dagar) från H:fors från 19 e/person i hytt C4. I priset ingår båtresor i vald hyttkategori och busstransporter i Stockholm med Pohjolan Matkas buss. Anslutningstransporter mot tilläggsavgift från flera olika orter.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min., från mobiltelefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min.). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

Upplev huvudstaden med Helsinki Card

- Med S-Förmånskortet följande Helsinki Card-förmåner: 24 h-kort för 34 e (norm. 39 e), 48 h-kort för 46 e (norm. 51 e), 72 h-kort för 56 e (norm. 61 e) och en euros förmån på barnkortet (7-16 år) (norm. 17-23 e). Förmånerna är hushållsspecifika. Ej Bonus.

Helsinki Card berättigar till obegränsat antal resor med Helsingfors kollektiva

Julresa till Kuressaare

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas julresa till Kuressaare på Ösel, utsikt över havet eller befästning från hotellrummet utan avgift (norm. 21 e). Bonus på resans pris.

Julresan till Kuressaare, 23.12 (4 dagar) från 209 e/person från Helsingfors, inkluderar båtresor H:fors-Tallinn-H:fors, bagagetransport (gäller dem som köpt anslutningstransport), busstransporter vid rese målet enligt programmet, inkvartering i delat dubbelrum med frukost antingen på Spa Hotel Rüütli eller Spa Hotel Meri, färjbiljetter Virtsu-Kuivastu-Virtsu, julmiddag 24.12 samt användning av bastu och bassängavdelning kl. 7-9. Anslutningstransporter till hamnen från flera olika orter.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/joulumatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min., från mobiltelefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min.). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

S-
Förmån
21 €



S-
Förmån
1/5 €



färdmedel, en avgiftsfri rundtur och inträde till stadens sevärdheter och museer.

Kort: Helsinki Expert Shop Järnvägsstationen, Brunnsgratan 1, Helsingfors.
Mer info: www.helsinkiocard.fi

PÅ HOTELLET

S-
Förmån
4,50 €



Teaterpaket till Original Sokos Hotel Puijonsarvi

- Med S-Förmånskortet teaterpaketet Helene S. Rakkaudella från 69 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 73,50 e). Gäller föreställningsdagar, fr och lö, fram till 19.12 på Original Sokos Hotel Puijonsarvi i Kuopio.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av bastu och gym samt teaterbiljetter till föreställningen som börjar kl. 19.15.

Det intima kammarskådespelet av Sirpa Kähkönen berättar om ett år i Helene Schjerfbeck's liv. Musikalen spelas på den förnyade Maria-scenen på Kuopio stadsteater.

- Med S-Förmånskortet musikalkpaketet The Sound of Music från 82 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 86,50 e). Gäller föreställningsdagar, fr och lö, fram till 19.12 på Original Sokos Hotel Puijonsarvi i Kuopio.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av bastu och gym samt musikalkbiljetter till föreställningen som börjar kl. 19.

Hela familjens varmhjärtade klassiker är fylld av kända och älskade låtar.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Bokningar och mer info: 010 762 9500.
Mer info om teatern:
kuopionkaupunginteatteri.fi

PÅ HOTELLET



S-
Förmån
2/4,50 €

Konsert med Lauri Tähkä på restaurang Puikkari

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Lauri Tähkäs konsert på restaurang Puikkari i Kuopio fr 28.11 för 18 e + expeditionsavgift (norm. 20 e). Ej Bonus.

Karismatiska Lauri Tähkä underhåller i restaurang Puikkari i slutet av november. Dörrarna öppnas kl. 22 och showen startar kl. 24. Åldersgräns 18 år.

- Med S-Förmånskortet partypaket från 55 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 59,50 e) på Original Sokos Hotel Puijonsarvi.

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till restaurang Puikkari. Begränsat antal rum.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Restaurang Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Biljetter: www.tiketti.fi
Mer info: www.lauritahka.fi,
www.puikkari.fi, puikkari@sok.fi

Bokningar och mer info om festpaketet:
010 762 9500 (0,0828 e/samt.+0,1199 e/min.),
sales.kuopio@sokoshotels.fi

Julfest på Bomba

S-
Förmån
6,50 €

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket på Break Sokos Hotel Bomba fr 22.11, fr 28.11, lö 29.11, fr 5.12 och lö 13.12 från 74 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 80,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, inträdesbiljett till orkesterdansen samt julfestmiddag från buffébord.

Break Sokos Hotel Bomba,
Tuulentie 10, Nurmee.
Bokningar och mer info: 010 783 0450,
myynti.bomba@sokoshotels.fi

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Ny utställning på Forum Marinum

- Med S-Förmånskortet biljetter till utställningen Gangut-Rilax-Riilahti 1714, 300 år sedan slaget i Rilax på Maritima centret Forum Marinum: vuxna för 5,60 e (norm. 8 e), pensionärer, studerande och barn 7-15 år för 3,50 e (norm. 5 e). Utställningen äger rum 1.11.2014-31.3.2015. Ej Bonus.

Ryska galärflottan lyckades passera den starka svenska segelflottan i vindstilla väder vid Hangö udd. Den lilla svenska kåren mötte de överlägsna ryska truperna 27.7.1714 norr om Hangö udd. Slaget vid Rilax (på ryska Gangut) anses vara den ryska flottans första seger.

Forum Marinums utställning om Rilax drabbning presenterar förutom det egentliga slaget också två regenter, Peter den Store och Karl XII. Utställningen berättar även om det Stora nordiska kriget och om soldaternas vardag och om vad striderna betydde för Finlands historia.

Maritima centret Forum Marinum
Slottsgatan 72, Åbo.
Öppet: ti-sö kl. 11-18, må stängt.
Mer info: www.forum-marinum.fi, 02 267 9511.



S-
Förmån
1,50/
2,40 €

Innebandy i toppklass i Seinäjoki

- Med S-Förmånskortet biljetter till SPV:s hemmamatcher för 13 e (norm. 15 e). Ej Bonus.

Seinäjoen Peliveljet, finsk mästare säsongerna 2011-2013 och silvermedaljör i Champions Cup i fjol, spelar sina hemmamatcher i det nya idrotts huset i Seinäjoki.

Simhall-Idrottshus,
Kirkkokatu 15, Seinäjoki.
Biljetter: Vid entrén.
Mer info: www.peliveljet.com

S-
Förmån
2 €



S-
Förmån
10 %

Gläd med skojiga julkort

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik, julkortspaket med Virpi Pekkalias illustrationer för 19,90 e + leveransavgift (norm. 29,90 e + leveransavgift). Ej Bonus.

Förpackningen innehåller 16 st julkort med Virpi Pekkalias illustrationer (8 olika teman). Kortena är försedda med julfrimärken (2:a klass). Finskspråkig text. Intäkterna går till Finlands Röda Kors verksamhet i Finland.

Beställningar:
www.rodakorsbutiken.fi, för S-Förmånen ange förmåns-koden 4MVEV3N5 på beställningskupongen, 020 701 2211 eller Finlands Röda Kors butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10-16.

S-
Förmån
10 %



Vackert leende från Oral

- Med S-Förmånskortet laserblekning av tänder 265,50/309,60 e (norm. 295/344 e). Förmånen gäller fram till 30.11.

Hos Oral gör munhygienisten en trygg laserblekning, som lämpar sig för alla.

Tidsbeställning och mer info:
010 400 3400, nämn novemberförmånen när du bokar tid, www.oral.fi

NYHETER

Turismsidan Pieni Maailma förnyades

S-gruppens turismsida *Pieni Maailma* har förnyats. På den förnyade webbplatsen finns nu bland annat en världskarta, där du snabbt kan plocka fram de områden som intresserar dig och läsa berättelser om dem. Pienimaailma.fi har stadigvarande resebloggare som bjuder på aktuella tips, berättelser och fåtöljäventyr. På webbplatsen finns även Gästskribenter (*Vieras-kynä*) som ger experttips, och i Resväskan (*Matkalaukku*) hittar du närmare 100 berättelser om olika rese mål.

Alla S-gruppens bloggar kan du läsa på adressen s-blogit.fi.



Inhemskt i ropet

Konsumenterna köper gärna inhemska livsmedel – i augusti var över 78 procent av de livsmedel som såldes i S-gruppens dagligvaruaffärer av inhemskt ursprung. Ökningen från året innan var cirka en procent.

"Under de senaste åren har intresset för inhemska varor minskat, vilket innebär att förändringen är mer än välkommen", säger sortimentsdirektör **Ilkka Alarotu** från S-gruppens dagligvaruhandel.

S-gruppens nya varumärke, *Kotimaista*, har bidragit till det ökande intresset för inhemska livsmedel.

"Det nya varumärket, som lanserades i mars, har fått en rivstart. Om efterfrågan

består kommer årsförsäljningen av de aktuella produkterna att uppgå till hela 400 miljoner euro, vilket naturligtvis gläder oss", säger **Ilkka Alarotu**.

De populäraste varorna inom varugruppen *Kotimaista* är mjölk, mjölkdrycker, mejeriprodukter, ägg, kött och mineralvatten.

I dag omfattar serien omkring 150 produkter och målet är inställt på över 400 produkter.

"Det nya varumärket har fått mycket beröm av kunderna, som upplever att det är lättare att hitta förmånliga inhemska varor i hyllorna än förr", avrundar **Ilkka Alarotu**.



Alla med i skridsko-evenemanget Ice Skating Tour

Finlands Skridskoförbund rf organiserar tillsammans med S-gruppen en riksomfattande *Ice Skating Tour*-turné under vintersäsongen 2014-2015. Det är ett avgiftsfritt och fartfyllt vinter-sportevenemang för hela familjen, där man kan åka skridsko på 58 orter runtom i Finland – på dagarna skrinna skoleleverna och på kvällarna hela familjen. Mer information på adressen www.iceskatingtour.fi.

Nytt i motionscentren EasyFit

S-gruppens bonuspartner *Liikuntakeskukset* *EasyFit* hör till de första i landet som tagit i bruk *Les Mills*-virtuella timmar. Du kan träna virtuellt bl. a. gennarna *BodyPump*-, *BodyBalance*- och *CxWorks*. Innehavare av S-Förmånskortet får prova gratis på nya virtuella timmar en gång under *EasyFit*-centrets kundtjänsttider. Ägarkunderna får dessutom Bonus för alla *EasyFit*s motionstjänster. Mer information på adressen www.easyfit.fi.

MÅNADENS FRÅGA

Ägarkundernas frågor besvaras av serviceexpert Kirsi Qvarnström.

Min make/maka är ägarkund och har gett mig dispositionsrätt till S-Kontot, dit Bonus och andra förmåner utbetalas. Hittills har jag kunnat se kontosaldot på Saldoterminalen i butiken med mitt eget S-Förmånskort. Varför går det inte längre och hur kan jag nu veta om det finns pengar på kontot?

Förändringen beror på att kreditbolagen infört strängare bestämmelser om datasäkerhet (s.k. PCI DSS-standard). Huvudmålet med bestämmelserna är att skydda kortinnehavarnas uppgifter i alla situationer och höja datasäkerheten hos alla aktörer som hanterar kortuppgifterna till en tillräcklig nivå.

Därför måste saldoterminalernas funktion ändras i samband med uppdateringarna. Denna obligatoriska ändring ledde till att man numera kan se på saldoterminalen endast kontouppgifterna för sitt eget personliga utbetalningskonto för förmåner.

Hädanefters kan du se S-Kontots saldo i S-Bankens kundtjänstställen i Prisma-affärer och de största Sokos-varuhusen samt i vissa S-marketer. Med nätbankskoderna kan du se handelserna och saldot på utbetalningskontot för förmåner även:

- i S-Bankens nätbank
- i S-mobilens bankdel
- genom att ringa till S-Bankens Kundtjänst 010 76 5810 må-fr kl. 8-20 (0,088 e/min).

För att använda nätbanken behöver du dina bankkoder. Dem får du genast på S-Bankens kundtjänstställen.

Vad är en saldoterminal?

På flera av våra verksamhetsställen finns saldoterminaler som du loggar in i med S-Förmånskortet och din saldoterminalkod. Alla som hör till ett och samma hushåll kan se på Saldoterminalen beloppet på bonusköpen under den innevarande månaden och vad som behöver köpas för att nå nästa bonusprocent. Numret på utbetalningskontot för förmåner och dess saldo kan kontoinnehavaren se på terminalen.

Din personliga saldoterminalkod kan du se på den Egna S-kanalen, kundtjänststället i affären eller genom att ringa till S-gruppens ägarkundtjänst.

TEXT REBECA ROMERO

Hälsningar från handelslaget
I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen. Den här gången står Handelslaget Hämeenmaa i turen.



Tavastländskt handelslag fyller 110 år

Osuuskauppa Hämeenmaa är största företaget på sin ort. Handelslaget sysselsätter drygt 3 000 personer. I år får tavastlänningarna fira handelslagets 110:e jubileumsår.

I november har det förflutit 110 år sedan det första tavastländska handelslaget grundades. I dag sysselsätter Handelslaget Hämeenmaa, som har över 145 000 ägare i Egentliga Tavastland och Päijänne-Tavastland, cirka 3 050 personer.

Handelslaget med 135 verksamhetsställen är områdets största företag. Utöver den ordinarie personalen sysselsätter handelslaget omkring 1 300 "jul- och sommarhjälpar" och därtill några hundra personer indirekt.

Handelslaget Hämeenmaa satsar på lokalt producerade varor – i dag omfattar varusortimentet över 2 600 närproducerade produkter. Handelslagets kundchef **Henri Häikiö** berättar:

"De lokala bageriernas produkter är mycket populära, men den mest efterfrågade lokalt produce-

rade varan är faktiskt potatis."

Handelslaget utvecklar sin ansvarspolicy aktivt och fortlöpande.

"Vår ledstjärna är ansvar för människor och miljön. Vi värnar om personalens välbefinnande, vi utvecklar energieffektiviteten på våra verksamhetsställen, vi donerar livsmedel till lokala hjälporganisationer och vi understöder invåranas fritidsverksamhet."

Handelslaget värnar också om ägarkundernas välmående och hobbymöjligheter.

"Vi stöder lokala idrotts-, kultur- och samhällsaktörer. Inom segmentet idrott betonar vi lagsporter för barn och ungdomar. I fjol delade vi ut sammanlagt 180 000 euro till över 50 lokala aktörer och samarbetspartner", avrundar Henri Häikiö.

TEXT TOMI RONKAINEN FOTO ANSSI VUOHELAINEN

Tornhotellet bjuder på upplevelser

Finlands högsta hotell invigdes i mitten av oktober. Solo Sokos Hotel Torni Tampere i Tammerfors ger individuell betjäning och erbjuder gästerna valmöjligheter.

Tammerfors nya landmärke och inslag i stadssiluetten, Solo Sokos Hotel Torni Tampere, har slagit upp portarna för allmänheten. Det nästan 90 meter höga tornhotellet har över 300 rum. Utsikten från de högst upp belägna rummen på 24:e våningen och 80 meters höjd är magnifik. Hotellets övriga rum bjuder också på fina vyer i olika väderstreck.

Solo Sokos Hotel Torni, som har fem rumskategorier, lämpar sig för alla resenärer. Enskilda turister, turistgrupper, familjer, affärsresenärer från när och fjärran... Alla är välkomna!

Hedersbetygelse till Tammerfors

Värdstaden Tammerfors är synlig i hela hotellet.

”Hotellet är en tribut till Tammerfors. Inredningen i hotellrummen och de offentliga utrymmena präglas av staden”, säger hotelldirektör **Mikko Kankaanpää**.

Korridorerna och hotellrummen pryds av tavlor målade av konstnärer från Tammerfors. En stor del av konstverken är till salu. Hotellets Paja Bar har flera namnkunniga samarbetspartner från staden, bland annat Popeda och Eppu Normaali.

I anslutning till hotellet finns ett stämningsfullt, 140 år gammalt lokstall som inrymmer bland annat ett kafé, à la carte-restaurangen Grill it! och en fest- och konferenslokal för



upp till 1 000 gäster. Torni Tampere har något för alla behov och smaker. Den som vill motionera eller sträcka på sig kan besöka hotellets mångsidiga gym, som är planerat i samarbete med motionsinstruktör **Jutta Gustafsberg**.

Det lugna och tysta arbetsutrymmet Visio Klubi på hotellets 17:e plan är fritt tillgängligt för dem som bor på hotellets översta våningar. Arbetsutrymmet kan också använ-

das av hotellets övriga gäster med Visio-pass mot en mindre avgift. Restaurang Moro Sky Bar, som betjänar på hotellets tak, erbjuder alla både avkoppling och en enastående utsikt över Tammerfors. Förväntningarna på det nya hotellet är höga.

”Responsen och det stora intresset för hotellet gör att jag ser fram emot ett livligt år med många gäster, många evenemang och flera nya samarbetspartner”, säger Kankaanpää. •

LÄSARTÄVLING

Tyck till och vinn Fiskars HerbGarden örtträdgård och örtsax

Bland läsarna som deltar i november månads tävling lottar vi ut en Fiskars HerbGarden örtträdgård och örtsax. I örtträdgården kan du odla färska örter i ditt eget kök. Fiskars HerbGarden är en enkel lösning för att hålla örter och sallader du köpt i butiken färska och förlänga deras livslängd i hemförhållanden. Fiskars örtsax har konstruerats för att klippa örter och inneblommor. Vi lottar ut två vinster.

Vilken av artiklarna i denna tidning

- a) gillade du allra mest
- b) har du mest nytta av
- c) tycker du är onödig

Vinsten i septembernumrets läsartävling, Pentiks Syreeni-påslakanset, gick till Joakim Riistanniemi (Oulais). Gratulerar vinnaren! I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare. Septembernumrets favoritartikel handlade om grannsamja.



Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyväs.fi/osallistu eller posta svarskortet senast **14.11.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 11/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nr 1/2015. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.

S-GRUPPEN: HANDESLAG

HANDESLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET HANDESLAGETS NUMMER / REGIONHANDESLAG

- 2195 **Ok Varuboden-Osla Hlg.**,
PL 35, 01531 VANDA,
010 762 6000
- 0117 **Helsingfors Handelslag Elanto**,
PB 53, 00441 HELSINGFORS,
010 766 0210
- 1341 **Handelslaget KPO**, PB 516, 67101 KARLEBY,
020 780 7065
- 1310 **Etelä-Pohjanmaan Ok**,
PB 70, 60101 SEINÄJOKI,
010 764 9200
- 1233 **Suur-Seudun Ok, SSO**,
Prismantie 2, 24800 HALIKKO,
075 3030 1010
- 1240 **Turun Ok**, PB 186, 20101 ÅBO,
010 764 4999

ÖVRIGA LOKALHANDESLAG HANDESLAGETS NUMMER / LOKALHANDESLAG

- 1362 **Bergö Ahl**, 66220 BERGÖ, 06 343 0010
- 1262 **Brändö Ahl**, 22920 BRÄNDÖ ÅLAND,
018 561 07
- 1269 **Kumlinge Ahl**, 22820 KUMLINGE,
018 55 485
- 1372 **Petsmo Hlg.**, 66540 PETSMO, 06 346 6204
- 1346 **Småbönders Hlg.**, 68750 SMÅBÖNDERS,
06 867 6639
- 1275 **Sottunga Ahl**, 22720 SOTTUNGA,
018 55 127

ADRESSÄNDRINGAR

Medlemmar i handelslag som är med i bonussystemet: Vi uppdaterar adresserna i S-gruppens ägarkunds- och kundregister via Befolkningsregistercentralens befolkningsdatasystem. Ifall du har gjort en officiell flyttanmälan till magistraten och du inte har i kraft ett förbud mot adressförändring, uppdateras adressen automatiskt och du behöver inte göra en separat anmälan om adressändring till oss. I annat fall, vänligen kontakta S-gruppens verksamhetsställe. Du kan kontrollera din adress via Oma S-kanava (www.s-kanava.fi).

Lokalhandelslag som inte är med i bonussystemet: Meddela din nya adress till ägarkundstjänsten hos ditt eget handelslag (se listan intill).

Observera:

Adressändring eller annullering av ägarkundspost kan inte göras via Samarbetes redaktion.

Adresskörningen utförs i början av månaden. Eftersom ägarkundsposten skickas ut vid månadsskiftet kan nästa försändelse eventuellt ännu gå till gammal adress.

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

010 76 5859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut) betjänar i alla frågor som berör ägarkundsposten må-fr kl. 8-20. Respons på både svenska och finska kan ges via responsidan på www.s-kanava.fi.

samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppplaga 2013, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

E-post fornamn.efternamn@sok.fi

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut)

Chefredaktör Kai Ovaskainen

Mediechef Kristiina Lindh (alternerningsledig)

Konceptchef Tanja Kallio

Matbilagan/konceptchef Sanna Autio

Producent Enna Koivunen

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonssbokning Maija Owie

REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

E-post fornamn.efternamn@alma360.fi

Konceptchef Kaisa Mikkola

Producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Jere Saarelainen, Pauli Salmi

Bildredaktör Sarri Kukkonen

Omslagsbild Nico Backström

TRYCKERI Hansaprint/SA 11/2014

REPRO Aste Helsinki Oy



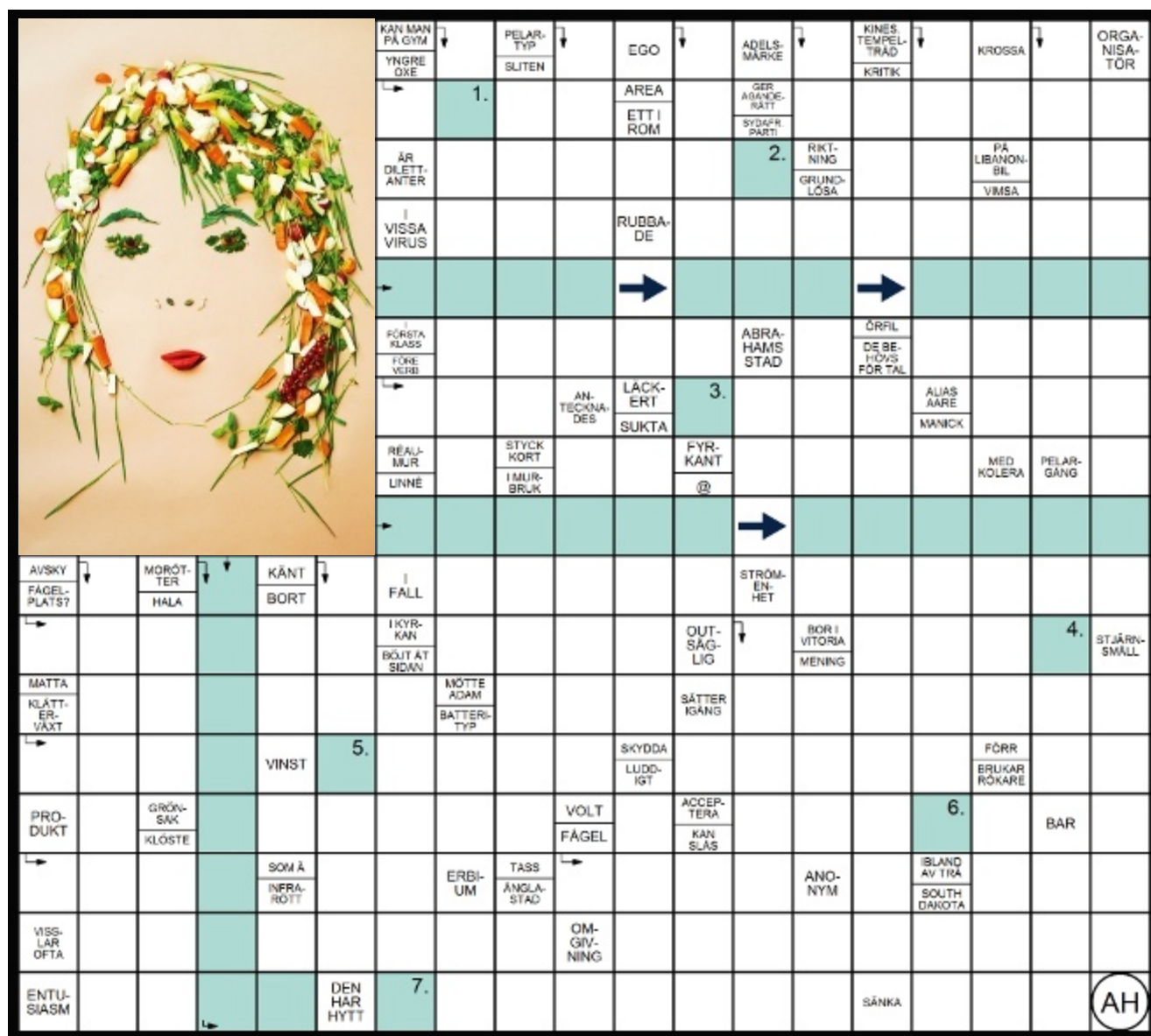
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 12/2014 utkommer 28.11.2014.

Redaktionen ansvarar ej för icke-beställt material. Redaktionen tar INTE emot adressändringar, prenumerationer eller uppsägningar. Vänligen vänd Dig till ditt regionhandelslag, se listan invid.

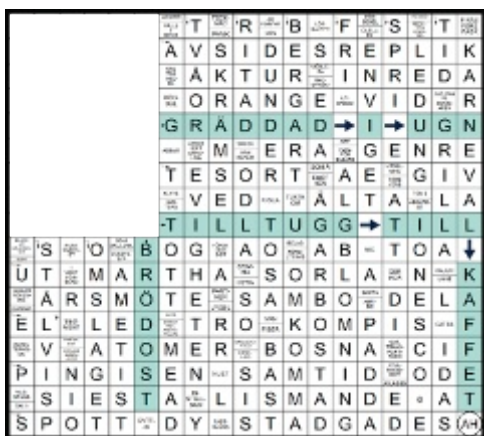
Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



**Lösning
9/2014:**
Nyckelordet:
TRAMPBIL

**Vinnare
i Bildkryss
9/2014:**
Åke Tarvos
(Bennäs), får
S-gruppens
presentkort
värt 40 euro.

Gratulerar!



NYCKELORD 11/2014:

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

Svara senast **14.11.2014** på blanketten som finns på webbadressen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 11, PB 77, 00002 Helsingfors. Det räcker med att skicka nyckelordet, du behöver alltså inte skicka hela krysset.

Kom ihåg att ange ditt namn och din adress.

Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Sänd inte annan post i samma kuvert.



Tillsammans fler förmåner

Till semesterkassan, julklappsbudgeten, festen, hemmet och drömmarna om en bra vardag. Se till att hela hemmalaget samlar Bonus i en gemensam pott. Beställ var sitt S-Förmånskort åt alla medlemmar av hushållet, så bidrar allas inköp till en större Bonus.

Kontantkort kan du beställa i Oma S-kanava, S-Förmånskort med betal-egenskaper på S-Bankens webbank eller närmaste kundtjänstställe.

LOGGA IN I
OMA
S-KANAVA

S-kanava.fi

