



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 40

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING AUGUSTI 2015

I Matbilagan:
Laga en
skördebrunch

6
**STÄD-
SKÅPS-
HJÄLTAR
I RAD**

**Elastinen
vet det också**

Det lönar sig att öva
positivt tänkande

**IDENTIFIERA
DE VANLIGASTE
DAGFJÄRILARNA**

**INHEMSKT
INTRESSERAR**

Tre familjer
avslöjar
innehållet i
sin matkasse





KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Italien förebild

Så länge barnen accepterade att resa och röra sig tillsammans med sina föräldrar brukade vi tillbringa en vecka eller två per sommar i Italien. Kaféernas utbud blev snabbt bekant och de små pikanta missförstånden fascinerade inte i längden, vilket ledde till att måltiderna allt oftare intogs på semesterbostadens veranda. Tack vare de okomplicerade råvarorna och mogna smakerna lyckades till och med en amatörkock utmärkt i köket.

I dag äter vi i allmänhet vår sommarmat på den egna gården eller i båten. Råvarorna kommer dels från vår egen odling, dels från butikens hyllor och diskar. Färsipotatis med svamp eller sill och lök hör till våra definitiva favoriter.

Fastän de finländska livsmedlen är av högsta möjliga kvalitet har vi inte lyckats exportera dem till stora världen. Problemet är kanske att vi inte har gått ihop och tillsammans slagit ett slag för våra utmärkta varor.

I detta nummer av *Samarbete* besöker vi tre hem för att se vilken mat finländarna uppskattar (s. 16). Under veckan väljer finländarna i allmänhet basmat, men inför och under veckosluten handlar man ofta delika-

tesser. Under veckosluten och helgerna står också vi män i köket med slev i hand.

Allt fler finländare uppskattar inhemska livsmedel. Ungdomarna skiljer sig något oväntat från mängden – för dem är det inhemska ursprunget inte avgörande eftersom de har vant sig vid livsmedel och mat från världens alla hörn. Priset är däremot en viktig faktor för de finländska ungdomarna.

De inhemska livsmedlen faller oss i smaken, men våra livsmedel är mer eller mindre okända utomlands. I Prisma-affärerna i S:t Petersburg hade de finländska mejeri- och köttprodukterna strykande åtgång ända tills Ryssland införde sitt livsmedelsembargo.

Finländska livsmedel kunde röna stor framgång i stora världen om alla rodde åt samma håll. Organisationen Finpro, som arbetar för att främja exporten, nämner Italien som en möjlig förebild: Parmaskinkans omätliga popularitet runtom i världen förklaras av att hela 160 tillverkare med en gemensam marknadsföringsorganisation tutar ut budskapet om läckerheten. Kanske något för den finländska livsmedelsindustrin?

S-
Förmån
8 €

43

Till Tallinn med Viking Lines familjepaket Onni Ekorre



Nyheter och förmåner i augusti

- 40 **Musik:** Robin 16 Tour i Karleby
- 41 **Månadens film:** Paper Towns
- 41 **För familjer:** Superöverlevare på SEA LIFE
- 44 **Motion & idrott:** Motionsglädje i Koli och Joensuu
- 44 **Övriga förmåner:** Silmääsemas nya ägarkundsförmåner

12

Först i skolan!

Barnen inleder skolåret
i trendiga kläder

**Matbilagan**

Tips för dig som själv
vill tillaga sushi

I det här numret

- | | |
|--|--|
| <p>6 Ändra din attityd
Ta positivt tänkande
som en del av din vardag</p> <p>11 Från lök till blomma
Nu är det dags att plantera
blomlökar för nästa års
blomsterprakt.</p> <p>15 Träningsdags!
Effektiv träning lyckas
också i ditt eget vardagsrum</p> <p>16 Till bords
Ren inhemsk mat har
framgång i Finland, men
hur ska vi marknadsföra
den utomlands?</p> <p>20 Fårögon, släktböcker och
ytterdörrar
Mycket skiljer oss nordbor
från varandra, fastän länderna
förefaller ganska lika</p> | <p>24 Vackra & lätta
Lär dig känna igen
trädgårdens vackraste
dagfjärilar</p> <p>26 Läcker längd
I Trubes bageri bakas
bullar med äkta smör och
en gnutta savolaxisk humor</p> <p>28 På återseende
Människor i alla åldrar
trivs på ABC</p> <p>32 Fräscha klassiker
Vi jämförde städskrubbens
bekanta och effektiva
rengöringsmedel</p> <p>36 Lönar det sig att
placera i aktier?
10 tips på hur du
kommer igång med
placering i aktier</p> |
|--|--|

**I varje nummer**

2 Välkommen 4 Bra att veta 23 Snygg & fräsch 34 Varsågod! 35 Månadens kolumn
39 På jobb hos dig 40 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss



Silmäasema donerar hösten 2015 glasögon med bågar till alla förstaklassister som har fått ett glasögonrecept.

Hurtigt med coola glasögon

Om barn ofta har huvudvärk och svårt att koncentrera sig på läsning, kan det bero på försämrad syn.

Det kan vara knepigt att märka om barn har fått sämre syn. "Det bästa är att följa upp hur barnets läsning utvecklas, eftersom försämrad syn gör det svårare att lära sig. Det att barnet flyttar sig närmare teven eller sätter sig längre fram i klassen kan också handla om att synen har blivit sämre", förklarar ögonläkare **Roope Sihvola**.

Även brytningsfel är ofta svårt att upptäcka. Det kan ta sig uttryck i huvudvärk eller trötta ögon. Ibland kan det enda symtomet vara att barnet inte vill läsa, för att det är tungt och obehagligt att se på nära håll.

Skolelevs syn kan kontrolleras hos hälsovårdaren eller en optiker. Om hälsovårdaren eller optikern rekommenderar det, ska tid bokas till en ögonläkare. Glasögonrecept åt barn under 8 år skrivs alltid av en ögonläkare.

"Om glasögon behövs, ska man fästa stor uppmärksamhet vid valet av bågar. De måste sitta bra, vara lätta och framför allt ska barnet själv gilla dem."

ROOPE PERMANTO

Hur handlar jag tryggt i webbutiken?

- Bedöm webbutikens tillförlitlighet genom att bekanta dig med sidornas framtoning. Hittar du kontaktuppgifterna till företagets kundtjänst, leveranstiderna för de erbjudna varorna och information om hur man returnerar varor?
- Försäkra dig om att företaget erbjuder tillräcklig produktinformation samt bruks- och underhållsanvisningar.
- Kontrollera alltid lagligheten när du handlar läkemedel på nätet. En stor del av "nätapoteken" är olagliga.
- Undvik kontant betalning och använd kreditkortet endast om förbindelsen är krypterad.
- Tänk på att inköp från företag utanför EU inte omfattas av samma säkerhets- och konsumentskyddsbestämmelser som inköp inom EU.
- Ta del av andras erfarenheter. Googla med till exempel sökorden "företagets namn" + problems. Handla inte om du är osäker på webbutikens tillförlitlighet.

Källor: kommunikationsdirektör Pia Pere-Vanhanen, Förbundet för Finsk Handel och kommunikationsdirektör Johanna Salomaa-Valkamo, Säkerhets- och kemikalieverket Tukes

Läs mer om trygg näthandel på adressen tietolisaaturvaa.fi



MINNA KURJENLUOMA

”Det kräver mod att våga berätta om sina egna erfarenheter”, säger Elina Vienonen, som jobbar som frivillig vid Kvinnolinjen.

Sticka för kvinnorna

Höstens handarbetstävling har inletts! I år är temat för Yhteishyvä/Samarbetes och Novitas tävling mjuka, varma och skyddande scarfar.

En hurudan scarf skulle du vilja bära runt halsen eller ge som present till någon som står dig nära? Låt kreativiteten flöda och delta i höstens handarbetstävling med en scarf. Tillverkningssättet är fritt, men scarfen skall göras av Novitas garn.

Tävlingsbidragen säljs på mässan Finskt Hantverk som ordnas i Tammerfors i november. Avkastningen doneras oförkortad till Kvinnolinjen som stöder flickor och kvinnor som upplever eller har upplevt någon form av hot, våld eller rädsla. Kvinnolinjens team och meddelande- och telefon-tjänst räddar liv, förhindrar våld och ger utsatta flickor och kvinnor kraft att gå vidare i livet. Plocka fram stickorna eller virknålen och dra ditt strå till stacken!

Så här deltar du:

- Fäst en lapp med dina kontaktuppgifter (namn, adress, telefonnummer) vid tävlingsbidraget med en säkerhetsnål eller några stygn.
- Skicka tävlingsbidraget senast **13.9.2015** till adressen Novita Oy, Scarftävling, Murbacksgatan 2 A, 00210 Helsingfors.
- En jury utser de tio bästa tävlingsbidragen som går vidare till en läsarmröstning. Bidragen finns för omröstning i Yhteishyvä.fi 24.9-12.10.

Observera:

- Du behöver inte bifoga något mönster. Novita tar hand om den detaljen.
- De tre tävlingsbidrag inklusive mönster som fått flest röster presenteras i *Samarbete* och i tidningen *Novita*. Även mönstret publiceras.
- Insändarna av de tre bidrag som fått flest röster belönas med ett Novita-garnpaket och S-gruppens presentkort.

I artikelserien Bättre betjäning berättar vi hur S-gruppens hotell och restauranger finslipar sin betjäning.

BÄTTRE
betjäning

Sov gott till exempel i ett strandhus

Dagens hotell erbjuder annorlunda och spännande övernattningsalternativ.

”Gästernas önskemål blir allt mer individuella. I dag vill många gäster ha hotellrum med inredning och detaljer som ger upplevelser”, säger Sokos Hotellens marknadsföringschef **Ulla Kivilaakso** från kedjestyrningen vid SOK:s rese- och förplägnadshandel.

Temarummen på Original Sokos Hotel Vaakuna i Vasa erbjuder annorlunda upplevelser: Norrskärsrummet bjuder på strandhusstämning, Vasarummet förtäljer staden Vasas historia, Ateljérummet andas konst och Cabinrummet bjuder på genuin fiskaratomosfär från 1920-talet.

”Temarummen ger en försmak av framtidens hotelllösningar. Inredningsmöjligheterna är obegränsade, säger Original Sokos Hotel Vaakunas hotelldirektör **Max Hellqvist** som har planerat Norrskärsrummet.

På Solo Sokos Hotel Aleksanteri i Helsingfors kan man övernatta i ett specialrum planerat av musikern **Remu Aaltonen** och på Original Sokos Hotel Pasila i Bole i Helsingfors finns en hockeyinspirerad Jokeritsvit.



SOK



TEXT MIIA VÄHÄHYYPÄ
FOTO ROOPE PERMANTO

ÄNDRA DIN ATTITYD

Vill du lära dig att tycka om dammsugning och leva friskare? Börja med att ändra ditt sätt att tänka.

”Jag beslöt mig redan för länge sedan att gilla regniga dagar. Numera blir jag lycklig av regn”, påstår psykologen **Keijo Tahkokallio** som publicerat böcker om positivt tänkande. Tahkokallio säger att alla borde göra på samma sätt, för då kan man bli glad av både regnets smatter och njuta av solens värme. Visserligen är det naturligt för människan att hata regn, för tidigare innebar det hot, kyla och väta.

Det kan låta överdrivet positivt att älska regn. Enligt Tahkokallio kan dock positivt tänkande göra livet lättare på många sätt. Därför är det oftast de som är nöjda med vad de får, som är lyckligast.

I allmänhet förknippas optimism och positivt tänkande med varandra. Fastän dessa begrepp har mycket gemensamt, är det enligt Tahkokallio ändå fråga om olika saker.

”Optimism är en personlighetsegenskap. Man kan försöka ändra även på den, men det är ändå lättare att ändra sitt tänkesätt än sin personlighet”, säger Tahkokallio.

Optimism innebär framför allt en tro på framtiden. På att det kommer solsken efter regn. När pessimister och optimister genomför ett gemensamt projekt, tror pessimisterna att de säkert

kommer att misslyckas eller lyckas högst på tur.

Optimisten tror att de kommer att lyckas, men om något ändå går fel, ger de inte upp.

Upptäck den vackra himlen. En ny attityd är ingen

omöjlighet, fastän en person skulle uppleva sig ha ett negativt sätt att tänka. Tahkokallio säger att positivt tänkande inte är någon genetisk egenskap, utan ett redskap som man kan utveckla.

”Det går alltid att själv välja vad man tycker om. Man måste hitta de glädjande sidorna i saker och ting, till exempel den vackra himlen en regnig dag, istället för det våta och dystra”, säger Tahkokallio.

Det har bevisats att det lönar sig att ändra attityd, för det minskar känslan av besvikelse, bidrar till att lindra stress och ökar det njutningsfulla i livet. Tänkesättet påverkar alltså människans hela liv, till och med kroppen.

”Det är gammalmodigt att utgå från att kroppen och sinnet är separata enheter. Vi tänker inte bara med hjärnan utan med hela kroppen.”

Socialpsykologen och psykoterapeuten **Krisse Lipponen**, expert på positivt tänkande, säger att en attitydförändring lyckas, om man fokuserar på rätt saker.

”Under en dag upplever en människa tusentals små saker. Det väsentliga är vilken av dagens händelser man väljer. Det att det var en grå morgon eller att man fick många saker gjorda under dagen?”, förklarar Lipponen.

Tahkokallio intygar att han utöver regn också har lärt sig att tycka om att dammsuga. Han anser att nyckeln till att vara positiv ligger i att alltid koncentrera sig på just det som man håller på med.

”Dammsugningen blir till en avslappningsövning, när man inom sig berömmar varje drag med munstycket. Testa själva!” uppmanar Tahkokallio. ●●●

”Under en dag upplever en människa tusentals små saker. Det väsentliga är om man väljer positiva eller negativa händelser.”

●●● **Bättre lön och humör.** Det finns otaliga bra orsaker till att ändra sitt tänkesätt. Lipponen berättar om undersökningar som visar att de som tänker positivt är lyckligare på alla livsområden. Enligt forskningsresultat klarar sig de som tänker positivt bra i det sociala livet och deras äktenskap håller längre. Det har även iakttagits att positiva idrottare uppnår bättre resultat än negativa. Därtill ger en tro på de egna möjligheterna ett skydd mot hjärt-, kärl- och infektionssjukdomar, eftersom det får en att leva hälsosammare.

”De som tror att de kan påverka sitt eget liv röker mindre, dricker mindre alkohol och motionerar mera”, förklarar Lipponen.

Lipponen påpekar dock att studierna inte säger hela sanningen, eftersom de oftast talar om genomsnitt.

Men bli inte orolig, om du är negativ till din natur. Genom att ändra tänkesättet kan du få del av samma fördelar som de som redan är positiva.

”Och givetvis reflekteras en positiv attityd tillbaka från omgivningen”, säger Lipponen.

Känslor smittar från en människa till en annan, så det är lätt att vara tillsammans med en positiv person.

En positiv attityd tycks även avspeglas på lönenivån. De som tänker positivt har statistiskt sett något större inkomster och högre utbildningsnivå. De går också snabbare framåt i karriären. Enligt Lipponen är en förklaring till detta att de som tänker positivt kan förbinda sig till sina mål och tror på sina möjligheter att påverka.

”Därtill har de som tänker positivt kul på jobbet”, säger **Jari Hakanen**, forskningschef vid Helsingfors universitets Forskarkollegium och forskarprofessor vid Arbetshälsoinstitutet.

”Positivt tänkande skapar i sig ett sug för jobbet, alltså glädje och entusiasm. De som känner suget upplever sitt arbete som meningsfullt och viktigt”, säger Hakanen.

Dagens arbetsliv präglas ofta av resultatpress och samarbetsförhandlingar. En positiv person kan dock snabbt sänka sin stressnivå. Det är också trevligare att vid kaffebordet på jobbet samtala med en positiv än en negativa kollega.

Förneka inte allt negativt. Ibland kan det dock inträffa sådant där det är svårt att hitta något

positivt. Det är exempelvis svårt att gilla att man snubblar eller att höra en elak kommentar av en arbetskompis. Då är det bättre att fokusera på något annat, säger Krisse Lipponen.

Det lönar sig dock inte att helt förneka negativa tankar, för även de utgör en del av en frisk människa. När man exempelvis fattar stora ekonomiska beslut eller ingår viktiga avtal måste man kunna överväga vad som händer om allt går åt skogen.

Strävan efter ett positivt tänkande innebär inte att man med våld måste vända allt till något gott. I sitt liv möter var och en även stunder av sorg och förluster, och man behöver inte tycka att det är kul att bli sjuk.

”Positivt tänkande kan dock bära en över svårigheterna. I något skede kanske man inser att sjukdomen även förde med sig åtminstone neutrala saker, eller att den lärde en något nytt”, säger Lipponen.

En positiv attityd kan dock hjälpa en att fokusera på något annat än livets trista sida. Lipponen lyfter som exempel fram en grupp som står henne nära, svårt rörelsehindrade människor, som lyckas hitta glädjeämnen i goda stunder i vardagen, som att umgås med vänner eller att bada bastu.

Varför vänder då inte alla sitt tänkesätt i en mer positiv riktning om nu en gång de goda effekterna av det positiva är så stora? En orsak är förmodligen att alla inte ännu känner till de hälsoeffekter man kan uppnå med hjälp av tänkandet. Därtill är negativa tankar typiska för människorasen.

”Det är enkelt att utifrån evolutionen motivera att man måste reagera på hot. Däremot är trevliga och vackra saker inte så väsentliga för artens fortbestånd”, förklarar Lipponen.

Att vända sitt tänkande i positiv riktning går inte i en handvändning. Men redan efter några månaders övning vänjer man sig vid att försöka hitta trevliga sidor hos det som inträffar. När man gång på gång återkallar det positiva tänkandet i minnet, börjar ens egen attityd småningom att ändras. Tahkokallio tipsar om att påminna sig om positivt tänkande till exempel med hjälp av en bild. Man kan ha den i plånboken eller rita den i handen. Eller installera den som bakgrundsbild på datorn.

”Med hjälp av övning kan man till och med lära sig att ställa sig lugnt till regnskurar eller trafikstockningar”, intygar Keijo Tahkokallio. •



En dålig dag? Glöm det!

- När du har en bra dag kan du göra en förteckning över sådant som gör dig glad. Gillar du att titta på hundvideor eller att ringa en vän? Gräv fram listan när du har en dålig morgon.
- Om du blir irriterad över att gå på jobb, tänk inte på det. Fokusera först på att göra dig i ordning, sedan på resan till jobbet. Gör en sak i taget på jobbet. På det här sättet tynger arbetsdagens jobbiga aspekter inte hela dagen.
- Är din arbetskompis dum mot dig? Tänk att hon/han inte är det av elakhet. Det går att förklara människors beteende ur många olika synvinklar.
- Ta till humor för att ändra perspektiv - när man lyckas skämta om en tråkig situation, känns det genast mycket lättare.
- Välj den sak som irriterar dig allra mest och gå in för att bli verkligt bra på den. Människan gillar allt som hon är bra på, oavsett om det är att bädda sängen eller putsa skorna.

TIPSEN KOMMER FRÅN KRISSE LIPPONEN
OCH KEIJO TAHKOKALLIO.

Hur byter jag perspektiv?

Genom att byta perspektiv kan man göra livet lättare på många sätt. När man hittar en positiv synvinkel sjunker stressnivån, man blir på bättre humör och kanske undviker man gräl.

Krisse Lipponen, expert på positiv psykologi, ger ett exempel på att leta efter en positiv synvinkel, det vill säga använda uppskattande ögon:

”Gå ut och börja betrakta världen med uppskattande ögon. Leta efter sådant som du tycker om och som är värdefullt och vackert. Du ser säkert massor som du inte tycker om, men fäst din uppmärksamhet vid de positiva sakerna.”

Så även om dina skor blir våta under morgonjoggen kan du fokusera på den vackra himlen eller på en rolig hund som du möter.

”Humöret bestämmer jag själv”

Musikern Elastinen alias Kimmo Laiho, 34, är känd för sin positiva attityd och han trollar fram ett gott humör åt sig varje morgon.

● ● ● ” Jag har egentligen två helt olika sidor i mig. Å ena sidan är jag lugn och eftertänksam, och folk kanske tycker att jag är mindre sprudlande än de hade väntat sig. Å andra sidan finns det en energi och glädje i mig, vilket har gjort mig berömd. Jag har hittat ett sätt att vara positiv, men ändå trovärdig, och slagit håll på stereotypin att en rapartist måste vara hård och tuff. Jag tror att jag har ärvt det positiva från min mamma. Hon lärde mig att om allt är väl, ska man inte klaga. Visst drabbas jag också ibland av dålig feeling eller irritation över att jag måste gå på jobb, men jag tror att jag själv bestämmer över humöret.

Varje morgon ser jag till att bli på gott humör genom att till exempel kolla på roliga motivations- eller kattvideor, dricka kaffe i lugn och ro och lyssna på nya raplåtar. Jag styr min stämning med hjälp av musik. Jag skapar ett soundtrack för min dag som en filmregissör: jag funderar vilken låt passar för just den stund när jag startar bilen eller går och lägger mig. Om jag drabbas av en riktigt dålig dag, överdriver jag och vältrar mig i eländet, tills jag fram mot kvällen bara skrattar åt alltihop.

Det är roligt och lite generande att jag anses vara så positiv. Därför tror jag att det finns en beställning på det positiva. Människan behöver positiva förebilder, för alla andra är bara varnande exempel. Min egen förebild är chefen för mitt gym, världsmästaren i breakdance **Johannes Hattunen**, som skadade sin handled och fick gå med gips hela sommaren. Trots det kunde han säga: 'Det var bra att det här hände.' Jag själv har ännu långt kvar till en sådan positiv attityd.

Min önskan är att ändra atmosfären inom nöjesvärlden i en mer positiv riktning. Det skulle vara fint om man mindes mig som den som lyckades höja humöret hos folk. •



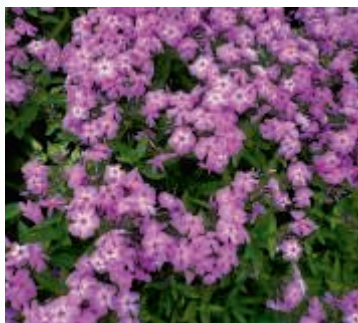
SAMMANSTÄLLNING HEIDI HÄNNINEN
FOTO VARULEVERANTÖRERNA OCH 123RF

Från lök till blomma

Nu är det dags att plantera nästa års blomsterprakt. Får det vara tulpaner, narcisser eller krokusar? Eller behöver din perennrabatt kompletteras?



KROKUSEN Remembrance, som trivs på soliga platser, blommar med blåliga blommor i april-maj. Höjd ca 10 cm. Säljs i påsar om 15 lökar. Kodin Terra, S-Puutarha, Prisma och större S-marketer.



HÖSTFLOXEN Dream, som blommar med violetta blommor i juli-augusti, trivs i solljus och halvskugga. Höstfloxens doftande blommor attraherar fjärilar. Höjd ca 50 cm. Kodin Terra, S-Puutarha och Prisma sommargårdar.



HÖSTFLOXEN Starfire, som blommar med röda blommor i augusti-september, trivs i solljus och halvskugga. Höstfloxens doftande blommor attraherar fjärilar. Höjd ca 70 cm. Kodin Terra, S-Puutarha och Prisma sommargårdar.



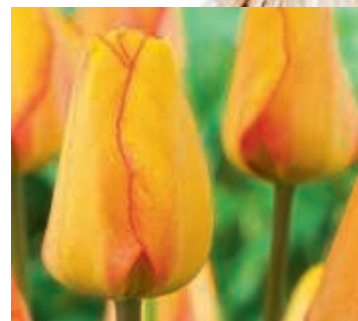
HÖSTFLOXEN Spitfire, som blommar med orangeröda blommor och mörk mitt i juli-augusti, trivs i solljus och halvskugga. Höjd 60-70 cm. Kodin Terra, S-Puutarha och Prisma sommargårdar.



NARCISSEN Ice Follies är en vacker stjärnnarciss vars vita blomma har en citrongul bikrona. Blomman bleknar under växtperioden. Narcissen blommar i april-maj. Höjd 35-45 cm. Säljs i påsar om 5 lökar. Kodin Terra, S-Puutarha, Prisma och större S-marketer.



SYRENHORTENSIAN (hösthortensian) Hydrangea paniculata 'Grandiflora' trivs i solljus och halvskugga. Växten har stora krämvita blommor som på senhösten övergår i rosa. Blommar i augusti-oktober. Höjd ca 2 m. Kodin Terra, S-Puutarha och Prisma sommargårdar.



TULPANEN Blushing Apeldoorn, som är en vacker växt i synnerhet i grupp, har guldgula kronblad med röd-orange kant. Tulpanen trivs i solljus och halvskugga. Höjd 50-60 cm. Säljs i påsar om 10 lökar. Kodin Terra, S-Puutarha, Prisma och större S-marketer.



FOTO ROOPE PERMANTO
HÅR & SMINK RIINA LAINE

Från vänster: Flickans collegejacka, storlekar 92-128 cm. Collegebyxa, storlekar 92-128 cm. Ciraf. Pojkens långärmade t-shirt, storlekar 128-164 cm. Finns även som turkos. Jeans, storlekar 128-164 cm. Flickans softshelljacka, storlekar 134-164 cm. Jeansleggings, storlekar 128-164 cm. House. Pojkens collegejacka, storlekar 92-134 cm. Finns även som mörkblå. Collegebyxa, storlekar 92-134 cm. Finns även som mörkblå. Ciraf. Prisma. Ryggsäckar. Prisma. Skorna rekvisita från Prisma.

Först i skolan!

Ännu ett par kliv och vi är framme vid skolan. Snart får vi nya vänner som vi kan spexa med på skolfotot, dessutom lär vi oss mycket nytt.



OVAN Pojkens långärmd t-shirt, storlekar 128-164 cm. Finns även som turkos. Jeanscollegebyxa, storlekar 128-164 cm. House. Ryggsäck Camouflage. Nicksclub. Flickans trikåtopp, storlekar 128-164 cm. Finns även som svart. Jeansleggings, storlekar 128-164 cm. House. Ryggsäck Lilac Cross. Nicksclub. Nyckelband, finns i olika mönster. Pennfodral Smiley. Prisma. Skor och hårsmycken rekvisita från Prisma.



OVAN Flickans collegejacka, storlekar 92-128 cm. Collegebyxa, storlekar 92-128 cm. Pojkens collegejacka, storlekar 92-134 cm. Finns även som mörkblå. Collegebyxa, storlekar 92-134 cm. Finns även som mörkblå. Ciraf. Pennfodral Looney, flera olika motiv. Häfte Looney, storlek A5. Coca-Cola-pennal. Prisma. Skorna rekvisita från Prisma.

NEDAN Ryggsäckar i övre raden från vänster: Flower, Lilac Cross och Camouflage. Nicksclub. Ryggsäckar i undre raden från vänster Butterfly och Crazy Car. X-Force. Star Wars High Ris och Princess Pets. Disney. Ryggsäck med fotbollsmotiv. Prisma.





OVAN Pojkens långärmade t-shirt, storlekar 92-128 cm. Finns även som blå. Jeans, storlekar 92-134 cm. Flickans tunika, storlekar 92-134 cm. Leggings, storlekar 92-134 cm. Finns även som lila och svarta. Ciraf. Prisma. Skorna rekvisita från Prisma.

TILL VÄNSTER Flickans långärmade t-shirt, storlekar 134-164 cm. Finns även som naturvit. Jerseyleggings, storlekar 134-164 cm. Pojkens långärmade t-shirt, storlekar 128-164 cm. Finns även som svart. Collegebyxa, storlekar 128-164 cm. Finns även som gråa. House. Prisma. Skorna rekvisita från Prisma.



OVAN Pennfodral Fotbollssko. Barcelona-logo. Finns även med Real Madrid-logo. Prisma. Fotbollspelet är rekvisita.



OVAN Rund Glitter-pennal. Platt Glitter-pennal. Finns i färgerna blått, rosa, silver och guld. Glitter-häfte. Finns i färgerna blått, rosa och guld. My Favourite Friends-hundpennal. Även med häst- och kattmotiv. My Favourite Friends-anteckningsbok, storlek A5. Även med katt- och hundmotiv. My Favourite Friends-kompisbok. Även med hundmotiv. Prisma.

SAMMANSTÄLLNING HEIDI HÄNNINEN
FOTO ROOPE PERMANTO OCH
VARULEVERANTÖRERNA

TRÄNINGSDAGS!

Rulla, balansera, tånj och lyft.
Med rätt redskap lyckas du med
effektiv träning också i det egna
vardagsrummet.

STEAMS BALANSBRÄDA är ett utmärkt redskap för träning av balansen, koordinationsförmågan samt koncentrations- och reaktionsförmågan. Övningarna stärker framför allt benens och bälens muskler. Mitt i brädan finns ett spel som kan justeras i höjdlid. Prisma.



STEAMS FOAM ROLLER (pilatesrullen) lämpar sig för stretching, muskelmassage och balansövningar. Rollern lämpar också bra för uppvärmning av spända muskler. Längd 50 cm, diameter 10 cm.



STEAMS GYMNASTIKBOLL stärker musklerna och förbättrar balansen och koordinationsförmågan. Genom att sitta på bollen förbättrar man hållningen, vilket förebygger ryggsproblem. Pump ingår. Diameter 65 eller 75 cm.



**STEAMS HANDTAGSFÖR-
SEDDA TRÄNINGSKULA** (kettlebell) lämpar sig för bland annat lyft- och kastövningar som stärker musklerna. Den hållbara vinylkulan innehåller järnsand. Vikt 2, 4 eller 6 kg.



YOGAMATTAN är ett behagligt underlag för yoga- och pilatesövningar. Behändig löstagbar bärrim medföljer. Den hoprullbara mattan är lätt att transportera. Mått 61 cm x 173 cm. Finns även som grön.

TEXT JENNI UUSILEHTO
FOTO MINNA KURJENLUOMA, KONSTA LEPPÄNEN,
TIMO HEIKKALA OCH PETRI BLOMQVIST

TILL BORDS

Vi besökte tre familjer för att få en uppfattning om andelen inhemska livsmedel i hemmen. Inhemska livsmedel uppskattas alltmer, men världserövringen låter vänta på sig.

Finländarna uppskattar inhemska livsmedel som aldrig förr. Under ungefär ett decennium dalade intresset för finländska varor, men år 2007 vände trenden.

”De senaste årens livsmedelsrelaterade oegentligheter i olika länder har haft stor inverkan på finländarnas köpbeteende”, säger analytiker **Katariina Roininen** från S-gruppens markethandel.

Fastän finländarna upplever de inhemska livsmedlen som bättre, renare och tryggare än de utländska köper många fortfarande importerade varor.

”De flesta säger att ursprungslandet är viktigt, men när de står i butiken påverkas de av många andra faktorer”, säger Katariina Roininen.

På grund av det kärva ekonomiska läget har priset blivit ett viktigt valkriterium. Finländarna väljer allt oftare den förmånligaste av jämförbara varor. Om priset på en inhemsk produkt är konkurrenskraftigt faller valet i allmänhet på den.

Finländarna köper gärna inhemska färskvaror så som grönsaker, bröd, mejeriprodukter och kött eftersom de förknippas med ren och hygienisk produktion. Många väljer inhemska produkter av smaksäl – till exempel kaffe rostat i Finland rimmar bättre med finländarnas smakvanor än kaffe rostat utomlands.

Priset viktigt för ungdomar. Ju äldre man är, desto viktigare är livsmedlens ursprung. Enligt undersökningen TNS Atlas 2014 tillmäter 71 procent av finländarna över 60 år ursprunget mycket stor betydelse. Motsvarande andel av finländarna under 30 år är 56 procent.

Äldre finländare anser att livsmedel från andra EU-länder inte är av lika hög kvalitet som inhemska livsmedel.

De anser också, oftare än sina yngre landsmän, att det är viktigt att stöda inhemsk livsmedelsproduktion.

Ungdomar uppskattar nog inhemska livsmedel, men ursprunget är mindre viktigt än andra faktorer.

”Ungdomarna har vuxit upp i en globaliserad värld med god tillgång på utländska livsmedel av hög kvalitet. De upplever inte importerade varor som främmande”, säger Katariina Roininen.

Över hälften av finländarna under 30 år tillmäter priset stor betydelse. Om de önskade produkterna finns i en förmånlig prisklass byter de inte ut dem mot dyrare alternativ utan orsak.

I dag handlar finländarna livsmedel mer planerat än förr. Enligt Taloustutkimus Oy:s undersökning Suomi syö 2014 (Finland äter 2014) planerar en dryg fjärdedel av finländarna sina inköp på förhand. De håller sig i allmänhet till planerna. Många finländare planerar sina inköp delvis och reviderar inköpslistan i affären.

På vardagarna handlar finländarna främst baslivsmedel, färdigmat och mellanmål men inför och under veckosluten köper många kött, fisk, delikatessvaror och alkoholhaltiga drycker.

Impulsköpen är betydligt fler under och inför veckosluten än på vardagarna.

”Man antecknar i allmänhet inte sötsaker och chips på inköpslistan om de inte är avsedda som present”, avrundar Katariina Roininen.

FAMILJEN AHOLAS
VECKOSLUTSINKÖP:

129,60 €

INHEMSKA VAROR:

57 %

**TERHI, JOEL, HILLA OCH TUULI AHOLA,
ESBO**

Affär: Stenviksvägens S-market

”Vi handlar i allmänhet två gånger i veckan. Vi brukar köpa baslivsmedel så som frukt, grönsaker, kött, fisk, bröd och mejeriprodukter. Mixen är ungefär densamma på vardagarna och inför veckosluten. Vid matbordet sitter i regel den egna familjen och i fråga om rätterna är variationen relativt liten. Vi äter bland annat soppa, wok, makaronilåda, lax och potatismos. När vi handlar beaktar vi priserna och hälsoaspekten. Vi strävar efter att köpa inhemska varor i synnerhet inom köttsegmentet.

På vintern köper vi utländska tomater eftersom de är betydligt förmånligare än de inhemska. De inhemska vintertomaterna är dessutom inte alls lika goda som sommartomaterna. Vi lutar på att de finländska livsmedlen är renare än de importerade.”

Bär till Baltikum, tack!

- Finland exporterar en lång rad livsmedel till Estland, men exporten till de två andra baltiska länderna är relativt blygsam. Efterfrågan på finländska bär-, havre- och mjölkprodukter är ändå stor i både Lettland och Litauen.
- Till Skandinavien exporterar Finland främst specialvaror så som sötsaker och bageriprodukter.
- Tyskarna äter gärna ekologiska livsmedel och knäckebröd från Finland.
- I Ryssland är efterfrågan stor på finländska mejeri-, kött- och spannmålsprodukter, men EU:s sanktioner har påverkat exporten.



KORHONEN & LÄMSÄS
VECKOSLUTSINKÖP:

78,30 €

INHEMSKA VAROR:

57 %

HANNA KORHONEN OCH ATTE LÄMSÄ, ULEÅBORG

Affär: Prisma Linnanmaa

"Vi äter i allmänhet husmanskost gjord på kött och ris, pasta eller potatis. Under veckosluten lagar vi ofta något gott och därför innehåller kundkorgen i regel någon delikatess när vi handlar inför veckosluten. Vi handlar 2-3 gånger i veckan. Butiksbesöket följer i allmänhet samma mönster och inköpslistan ser ganska lika ut från gång till gång.

Priserna har viss inverkan på våra inköp, men om vi vill ha exempelvis goda biffar tittar vi inte på prislappen. Vi strävar efter att köpa inhemska livsmedel, men på vintern lägger vi ofta importerade grönsaker så som spansk gurka i kundkorgen. Under vintermånaderna får man inte tag på inhemska frukter. Vi väljer alltid inhemska mejeriprodukter."

Finländska livsmedel i stora världen

Finländarna uppskattar finländska livsmedel, men hur upplevs de utanför landets gränser?

- ● ● Finland importerar årligen livsmedel för cirka fyra miljarder euro från främst Tyskland, Sverige och Holland. Exporten av livsmedel uppgår till cirka 1,5 miljarder euro per år. De finländska livsmedelsföretagens utländska dotterbolag omsätter omkring 4,5 miljarder euro per år.

Finlands viktigaste exportländer inom livsmedelssektorn är Sverige, Estland, Ryssland och Tyskland. Den finländska livsmedelsindustrin kunde ha avsättning för sina varor i många länder runtom i världen.

"Vi har flera produkter som uppskattas utomlands, säger sektordirektör **Esa Wrang** från Finpro.

Finpro koordinerar programmet Food from Finland, som syftar till att främja exporten av livsmedel.

"Men problemet är att Finland inte upplevs som ett matland. Många av den

finländska livsmedelsindustrins varor säljs ute i stora världen, men konsumenterna vet inte att ursprungslandet är Finland. Vi borde marknadsföra vårt land mer än vi gör i dag. Företagen marknadsför sina produkter, inte Finland",

Finland exporterar relativt mycket livsmedel som råvara till livsmedelsindustrin utomlands, men det märker inte konsumenterna. De finländska livsmedlen är rena, trygga och hälsosamma, vilket definitivt är ett trumfkort på den internationella arenan. Det gäller att agera rätt och att erbjuda rätt produktmix på de olika marknaderna - produkter som lämpar sig för exempelvis den svenska marknaden kanske inte rörer framgång i Kina.

"Vi måste välja marknader omsorgsfullt, koncentrera oss på de segment inom vilka vi är starka och beakta de

lokala konsumenternas behov och önskemål", säger Esa Wrang.

I bland annat Asien uppskattar konsumenterna hög livsmedelskvalitet. Efterfrågan på finländsk havre och finländskt griskött, som är rena och trygga, är stor i framför allt Kina.

"Kina lider brist på ren odlingsmark, rent vatten och ren luft och dessutom kan landet i allmänhet inte informera konsumenterna om varifrån livsmedlen kommer. De finländska livsmedlen är däremot garanterat trygga och ursprunget är känt", säger Esa Wrang.

Asien är en stor marknad för bland annat finländska bär, laktosfria och glutenfria produkter samt så kallade funktionella livsmedel.

"Den ökande hälsomedvetenheten i Asien ger Finland oanade exportmöjligheter", avrundar Esa Wrang. •

FAMILJEN SAARENMAAS
VECKOSLUTSINKÖP:

110,93 €

INHEMSKA VAROR:

54 %

**MARJA-LIISA OCH OLLI SAARENMAA,
BJÖRNEBORG**

Affär: Prisma Pori Mikkola

"Förhållandet mellan pris och kvalitet är avgörande när vi handlar. Vi köper ofta Rainbow- och Xtra-varor eftersom vi är nöjda med dem. I fråga om grönsaker är det viktigt att varorna är inhemska, men i övrigt har ursprungslandet inte så stor betydelse. Vi köper i allmänhet närbageriets bröd. Lokalt producerade livsmedel är bättre än andra eftersom transportsträckorna är kortare.

Vi handlar en gång i veckan och följer i allmänhet samma inköpslista. Halva kundkorgen utgörs av frukt och grönsaker. På vardagarna äter vi ofta kyckling och köttfärs. Fredag är pizzadag och på lördagarna äter vi fisk. Vi äter i allmänhet på tu man hand, men några gånger i månaden har vi gäster."



De fem mest köpta inhemska varorna i S-gruppens affärer



Mellanöl



Mjök



Rågbröd



Tomat



Gurka

KÄLLOR: TNS: SUOMI & SUOMALAISET RUOKA 2013 (FINLAND & FINLÄNDARE MAT 2013) OCH NIELSEN: PRODUKTER I KUNDKORGEN ENLIGT VECKODAG.

Vanliga varor i kundkorgen

VARDAGAR:

- färdigmat
- mjölkbaserade mellanmål så som yoghurt och kvarg
- matbröd

VECKOSLUT:

- bryggeriprodukter så som svaga alkoholdrycker och läskedrycker
- delikatessvaror så som sötsaker, snacks och glass
- färskt kött och färsk fisk



VÄLJ RÄTT PÅSE - OCH HJÄLP MILJÖN!

Visste du att du kan göra miljön en tjänst genom att välja rätt påse när du nästa gång köper grönsaker och frukt i butiken?

Mängden plast som hamnar i miljön och i haven är enorm. FN:s undersökningar visar att 80 % av allt plastavfall slutligen hamnar i havet. Som tur är, kan vi förändra situationen genom att minska vår dagliga användning av plastpåsar. Välj en komposterbar BioBag-påse när du nästa gång köper grönsaker och frukter i butiken. Då gör du en god miljögörning och får dessutom en påse som:

- håller frukter och grönsaker färska under längre tid,
- är tillverkad av naturens egna råmaterial,
- är fullständigt bionedbrytbar, kan placeras i hemmakomposten, och
- är miljövänlig.



BioBag Finland
www.biobagworld.com

CLEAN & GREEN



Fårögon, släktböcker och ytterdörrar

De nordiska länderna har en lång gemensam historia, som relaterar ända tillbaka till vikingatiden. Fastän språket förenar och länderna ännu kan förefalla ganska lika, finns det många skillnader under ytan.



”Den finlandssvenska humorn liknar den svenska – den framförs hövligt och diskret.”

släktcentrerade och känner mycket väl till sina rötter och förfäder. I varje hem finns gamla släktböcker och till och med offentliga dataprogram för släktutredning.

”Islänningarna bor med släkten omkring sig. Vi ha en del nyfamiljer, men man träffar varandra ändå ganska mycket och bor nära varandra.

Jonas Nielsen menar att Köpenhamn är mycket multikulturellt och att familjen inte är så viktig, man är mera med vänner. Men ju längre bort från Köpenhamn man kommer är det mera familjecentrerat.”

”Vi har vissa ritualer i Norge som ger verktyg att binda kärnfamiljen starkare samman. Jag kan tänka att vårt starka band till naturen gynnar familjen. Man bestiger en fjälltopp tillsammans och för traditionerna vidare. Och vi vistas ofta tillsammans i våra *hytter*”, säger Marstrander.

Markus Söderman är sverigefinländare med finsk fru. Han har bott åtta år i Finland och studerar nu nordiska språk på Helsingfors universitet. Han menar att i Sverige har kärnfamiljen helt luckrats upp och man är inte alls bunden vid den bilden längre. Gällande humor tycker han det finns markanta skillnader.

”I Sverige skrattar man åt sig själv. Något man inte gör i Finland”, säger Söderman.

Henrik Marstrander tillägger att han upplever den finlandssvenska humorn mera likartad den svenska; den framförs hövligt och diskret. I Danmark och Norge är humorn mera provokativ.

Norrmannen **Henrik Marstrander**, dansken **Jonas Nielsen**, isländskan **Áslaug Hersteinsdóttir-Hölttä** och svensken **Markus Söderman** är alla bosatta sedan många år i Helsingfors och kopplade till Kulturkontakt Nords verksamhet genom att föra fram det nordiska på språkkaféer och via skolbesök. De upplever alla Finland på olika sätt.

”Språket är ett element som knyter oss samman, men nog finns det många kulturskillnader, speciellt inom kommunikation”, säger Henrik Marstrander som jobbar som rådgivare på Kulturkontakt Nord. Han har bott med sin finska fru och sina barn både i Oslo och Helsingfors i flera år.

”Det norska smalltalket kan provocera, eftersom man endast pratar om positiva saker. För oss är det ett sätt att ta kontakt, efter det kan man etablera en närmare kontakt.”

”I Danmark pratar man helt enkelt mera med varandra. Det är en normalitet och grunden i alla förhållanden att man kommunicerar och är öppen, både kvinnor och män”, säger dansken Jonas Nielsen som har bott två år i Helsingfors, har finsk sambo och jobbar som svensklärare i Vanda. Han nämner e-postkommunikation som ett bjärt exempel där olikheter framstår.

”I Danmark svarar man alltid direkt på e-post. Det är en artighets-sak, även om man inte alltid vet svaret.”

Familj kontra vänner

Isländskan Áslaug Hersteinsdóttir-Hölttä har studerat ryska i Finland och lärde på så vis känna sin man. Hon har nu bott 13 år i Finland och jobbar med undervisning och kultur. Gällande familj och parförhållande menar Hersteinsdóttir-Hölttä att islänningar är mera familje- och

Korvkiosker i varje hörn

Hur är det med matkulturen, lever matrader från förr vidare eller har globaliseringen tagit över?

”Det finns inget svenskt än att gå och köpa en kebab en fredagskväll, säger Markus Söderman. Han menar att man pratade länge om sushigränsen i Sverige och den flyttas uppåt lite hela tiden.”

”Här i Finland saknar jag kiosk-kulturen som vi har i Sverige. Det finns korvkiosker överallt och de är oftast väldigt billiga.”

Henrik Marstrander påpekar att Norge har haft mycket starka nationalistiska tendenser, även om fredags texmex är en tradition bland barnfamiljer sedan länge. Traditions-enligt äter man mycket fisk och från hans barndom finns det minnen av både blodpudding och lungmos. Men det har nog till stor del försvunnit, även om man på västkusten ännu äter hela fårhuvuden.

”Jag har också ätit fårhuvud som barn på Island, nästan varje lördag. Jag tyckte mest om ögonen”, skrattar Hersteinsdóttir-Hölttä.

Jonas Nielsen påpekar att man i Köpenhamn äter överallt; på gatan, i bussen, under föreläsningar. Maten finns med och det är inte så högtidligt. Det blir också lätt att man går till

en liten restaurang, i förbifarten så att säga, med vänner.

”Vi har ett kostnadsproblem i Norge. Det är dyrt att äta på restaurang. Vi äter alltid hemma med vänner”, säger Henrik Marstrander.

”I Danmark bjuder vi hela tiden folk hem på middag eller lunch och det satsas då på maten”, säger Jonas Nielsen.

Áslaug Hersteinsdóttir-Hölttä är också van från Island att folk kommer och går i hemmet och att det alltid är öppet. Markus Söderman har reagerat på att ytterdörarna automatiskt går i lås här i Finland och att det finns port-koder.

”I Sverige är det lättare att bara gå till en kompis, öppna dörren och säga ”tjena är du hemma”. •

Bli bekant med Norden

Kulturkontakt Nord arrangerar regelbundet evenemang och aktiviteter i Helsingfors med inriktning på nordisk kultur.

Låna en nordbo

Både svensk- och finskspråkiga skolor och högskolor kan gratis via Kulturkontakt Nord anlita en nordisk person att besöka sin skola. Nordbon berättar tydligt om sitt land på norska, danska eller svenska. Tillsammans med eleverna ventileras likheter och skillnader med Finland. Läs mer på: kulturkontaktnord.org/sv/barn-och-ungdom

Nordiskt språkcafé

På Nordiskt språkcafé får vem som helst delta och träna tal-färdighet och hörförståelse på isländska, norska, svenska, finska och danska. Kaféet ordnas fyra gånger i året på Kulturkontakt Nord, Kajsaniemigatan 9. Höstens program fås från: kulturkontaktnord.org/sv/evenemang



1.

**MAYBELLINE
BABY LIPS ELECTRO-
LÄPPKRÄM** Sokos,
Emotion, Prisma,
S-market och Sokos.fi.



*Pigga färger
stärkar dagen!*

2.

**MONTAGNE JEUNESSE
CHOCOLATE MUD
MASQUE-ANSIKTSMASK**
Sokos, Emotion, Prisma
och S-market.



*Fräsch efter
en lång och
slitsam dag*

3.

**NIVEA DAILY
ESSENTIALS
CLEAN DEEPER-
RENGÖRINGSDEL,**
150 ml. Sokos,
Emotion, Prisma,
S-market, Sale,
Alepa, ABC-trafik-
butiker och Sokos.fi.



10 x lyckad vardag

Stressig morgon? Några basprodukter i necessären räddar vardagen.

4.

**LUMENE
BLUEBERRY-
ÖGONBRYNSVAX,**
5 ml. Sokos, Emotion,
Prisma, S-market,
större Sale-affärer,
Alepa, ABC-trafikbuti-
ker och Sokos.fi.



5.

**L'ORÉAL FALSE
LASH SUPERSTAR-
MASCARA**
Sokos, Emotion,
Prisma, S-market
och Sokos.fi.



*För fin &
känslig hy*

6.

**WE CARE ICON MAGNETIC
LIPS MOISTURE
WEAR-LÄPPSTIFT** Sokos,
Emotion och Sokos.fi.



*Klätar
inte
läpparna*

7.

**L'ORÉAL PARIS INFALLIBLE
LE GLOSS-LÄPPGLANS**
Sokos, Emotion, Prisma, större
S-marketar och Sokos.fi.



*Också
som
ögonkugga*

8.

**WE CARE ICON
SHAPE AND
DEFINE-ÖGON-
BRYNSPALETT**
Sokos, Emotion
och Sokos.fi.



9.



**WE CARE ICON HEART
LUMINIZER-PUDER**
Sokos, Emotion och
Sokos.fi.

*För varje
sald palett
doneras en
euro till WWF*

10.

**WE CARE ICON
I LOVE TIGERS NUDE-
ÖGONSKUGGSPALETT**
Sokos, Emotion och
Sokos.fi.



Vackra & lätta

Dagfjärilarna flyger från tidig vår till sent in på hösten. Samarbetes fjärilskalender hjälper dig att identifiera de vanligaste arterna i naturen och trädgården.

1 SORGMANTELEN

Nymphalis antiopa

Kännetecken: Mörkt sammetsbruna vingar med gräddgula kanter och blåa fläckar. Två ljusa fläckar på framvingarnas framkant. Vingbredd 5–7 cm.

Aktuellt: Sörgmantelen ser man ofta i öppna skog, på gården eller i trädgården. Den praktfulla fjärilen har anpassat sig till kulturmiljöer och övervintrar i risvegetation.



1

2 CITRONFJÄRIL

Gonepteryx rhamni

Kännetecken: Hanen är citrongul, honan limegrön. Vingarna har små, mörka fläckar. Vingbredd 4–5 cm.

Aktuellt: Vissa av fjärilarna vaknar redan i mars och den nya generationen flyger från juli till oktober. Trivs i gles löv- och blandskog samt på vägrenar.



2

3 AUORAFJÄRIL

Anthocharis cardamines

Kännetecken: Huvudfärg vit, framvingarna har mörka spetsar och mittfläckar. Bakvingarnas undersidor är grönmarmorerade. Hanens framvingar har en orange färg. Vingbredd 3–5 cm.

Aktuellt: Denna fjäril, som trivs på åkrar, ängar och i skogsbryn, flyger från början av maj till slutet av juni. I norra Finland kan man se den in i juli.



3

4 RIDDARFJÄRIL

Papilio machaon

Kännetecken: Svart spetslikt mönster på gul botten, blåa och röda fläckar på bakvingarnas kanter. Sporrar på bakvingarna. Vingbredd 6,5–9,5 cm.

Aktuellt: Riddarfjärilen, som hör till Finlands största dagfjärilar, är en snabb flygare och trivs i öppna miljöer. Hanarna har sitt revir på höga platser, berg och till och med fjälltoppar.



4

5 ASPFJÄRIL

Limnitis populi

Kännetecken: Svarbruna vingar med band av fläckar i vitt och rött samt blågrått på spetsarna. Vingbredd 7–9 cm.

Aktuellt: Den stora aspfjärilen gillar bland annat as, avföring, svett och förfaren frukt. Arten förekommer mest i östra Finland och Mellersta Österbotten, men har också spritt sig långt väster- och norrut på grund av klimatuppvärmningen.



5

4 AMIRALFJÄRIL

Vanessa atalanta

Kännetecken: Svarta vingar med orangerfärgade band och vita fläckar. Vingbredd 5-6 cm.

Aktuellt: Den praktfulla amiralen är en sann kosmopolit som tar sig till Finland från Sydeuropa och till och med Afrika. Den övervintrar inte i Finland utan flyger tillbaka söderut.

5 NÄSSELFJÄRIL

Aglais urticae

Kännetecken: Orangeröda vingar med ljusgula, mörka och blåa fläckar. Vingbredd 4-5 cm.

Aktuellt: Näselfjärilen är en vanlig syn i utkanterna av tomtor, trädgårdar och planteringar. Larverna äter nässlor, medan fjärilarna gillar renfana och tistel.

FRÅN ÄGG TILL FJÄRIL

Dagfjärilens
totala
förvandling

Ägg: Den vuxna fjärilen lägger äggen ett taget eller i en klunga på näringsväxten som larven använder. De flesta fjärilar föredrar en viss växtart, exempelvis äter näselfjärilens larver bara nässlor och aspfjärilens larver asplöv.

Larv: Kläcks ur ägget och äter näringsväxtens blad. Beroende på art räcker larvstadiet från några veckor till månader, rentav år. Larvens utseende är specifikt för varje fjärilsart. Larverna kan vara håriga eller hårlösa, stora eller små, i klara färger eller gråa.

Poppa: Den fullvuxna larven slutar äta och letar upp en passlig förpuppingsplats. Larvens skinn lossnar och under det avslöjas puppan, i vilken fjärilen börjar formas. Puppans utseende varierar enligt fjärilsart. Processen kan ta från tio dagar till så mycket som tre år. Larvens organ utformas och utvecklas, inlövorna och vävnaderna upplöses och blir till fjärilens organ och kroppsdelar. Larvens alla vävnader utnyttjas.

Fjäril: Puppen spricker och ut ur den krävlur en fullvuxen fjäril, vars fuktiga vingar är skrynkliga. Den rätar ut och torkar sina vingar och inom några timmar är den färdig att flyga iväg.



Läcker längd

Bageriet Trube i Kuopio förlitar sig på god sammanhållning och äkta smör.

Bagare **Niko Haatainen** står vid ett stort degtråg. Vi befinner oss i F. K. Trube Oy:s bageri i Kuopio där man denna morgon bakar flätade kanellängder. Niko Haatainen slår mjöl, äggmassa, mjölkpulver, salt, kardemumma, smör, jäst och vatten i tråget. Därefter knådas degen maskinellt i 12 minuter. Under knådningsfasen ökar degens viskositet.

”Om knådnings tiden är för kort blir degen svårhanterlig, vilket kan leda till att bullen inte håller ihop och om knådnings tiden är för lång får bullen en tuggummilik konsistens. Man lär sig bedöma degens konsistens med tiden”, säger Niko Haatainen.

Han provsmakar degen och konstaterar att konsistensen och smaken är de rätta.

”Det handlar om kvalitetskontroll. Smaken och konsistensen påverkas av bland annat mjölets kvalitet och vattnets temperatur. Bagarens uppgift är att säkerställa att receptet följs till punkt och pricka”, säger Niko Haatainen.

När degen är färdig flyttas degtråget till en maskin som kallas valssari. **Hannes Valtonen** plockar upp en cirka 15 kg:s degbit ur tråget och placerar den på linjen. Maskinen kavlar ut degen till skivor, strör på mjöl och avlägsnar därefter mjölresterna. När degen är tillräckligt tunn rullar maskinen ihop den till en stång.

Sonja Hyvärinen tar hand om degstången och skär den i bitar som hon ger till sina kolleger. Kollegernas flinka fingrar flätar längderna på några sekunder. Trube har cirka 40 anställda.

”Många av våra anställda har börjat i bageriet som praktikanter, fortsatt som sommarföglar och sedan valt att stanna hos oss. Via vårt samarbete med den lokala yrkesskolan får vi den personal vi behöver – ungdomarna lär sig grundfärdigheterna på skolbänken och när de kommer hit får de lära sig hur vi arbetar”, säger verkställande direktör **Sami Kemiläinen**.

Jäsande bullar

De flätade bullängderna ställs in i ett jäsningsrum där de får stiga. Förhållandena i rummet,

det vill säga temperaturen och luftfuktigheten, är optimala för jäsningsprocessen. När längderna har stigit till önskad höjd tar bagare **Jani Korhonen** ut dem för vidarebehandling. Längderna begjuts med äggmassa, varefter Jani Korhonen garnerar dem med pärlsocker.

Kanellängden blev till år 2006 som en vidareförädling av bageriets traditionella smörlängd. En tredjedel av Trubes försäljning utgörs av dessa två bullängder.

Efter garneringen flyttas bullängderna till stora plåtar som placeras i metallkärror. Längderna gräddas i en stor ugn cirka 100 åt gången.

Tillverkningen övervakas från början till slut. Kvaliteten och förhållandet mellan deg och fyllning säkerställs genom provsmakning och vägning. I den sensoriska bedömningen, som omfattar bakverkets utseende, doft, smak och konsistens, deltar bageriets produktutvecklingschef **Katri Lunnas**. Den sensoriska bedömningen har många likheter med en vinprovning.

”Vid produktutvecklingen gäller det att beakta finländarnas förkärlek för traditionella och äkta smaker så som vanilj, kardemumma och kanel”, säger Katri Lunnas.

Ifråga om bullar uppskattar konsumenterna inhemskt och lokalt ursprung, vilket åtminstone delvis har historiska orsaker. Bulle var länge en sällsynt lækkerhet som främst bakades inför storhelgerna. Efter krigsåren började man använda mer smör, socker och kardemumma i degen.

När bullängderna har svalnat förpackas de för leverans. Trube bakar och levererar cirka 40 000 kanellängder i månaden.

Bullar bör förvaras vid jämn rumstemperatur. I kylskåp kristalliseras stärkelsen, vilket gör bullen torr och trög. Fenomenet kallas kemiskt åldrande.

Innan man hugger tänderna i bullen lönar det sig att reflektera över experternas råd: Värm bullen cirka 10 sekunder i mikron så blir den mjukare (smöret mjuknar). Dessutom sprider uppvärmningen en härlig bulldoft i hemmet. •





1.



”Flinka fingrar
flätar bullängden
på några sekunder.”



2.



3.

1. Niko Haatainen mäter upp ingredienser i degtråget. **2.** Eftersom vi är ett relativt litet team känner alla varandra, säger Niko Haatainen, Sonja Hyvärinen, Anu Finska och Jatta Savolainen. **3.** Jani Korhonen strör socker över den jäsande längden. Erfarenhet är trumfkortet när man uppskattar sockermängden.

ABC Kolmenkulma i Nokia serverar nybryggt kaffe från tidig morgon. Tidigt kaffesällskap lockar i synnerhet dem som kör i yrkesmässig trafik.



På återseende

Oavsett vad du anser om ABC, här trivs folk. Så bra att ABC tycks ha blivit ett nytt föreningshus.

Den här onsdagskvällen är det lugnt och tyst i Lieksa centrum. Några bilar kör i riktning mot ortens ABC-trafikbutik. De svänger in på trafikbutikens gård. Inne i den nordkarelska trafikbutiken, som är ett av de få ställen som är öppna den här tiden på dygnet, är det allt annat än tyst.

Vid vart och vartannat bord sitter det gäster. Luften doftar nybryggt kaffe. Från ett av borden hörs hjärtliga skratt. Bordet är täckt av garnnystan, vantar och sockor. Stickorna rör sig och munnarna går.

”De har träffats här samma tid varje onsdag under de senaste åren”, säger en av expediterna.

Vid bordet sitter åtta damer, varav en del är pensionerade och en del fortfarande jobbar. De pratar om bland annat sina barn, sina barnbarn, de senaste handarbetstidningarna och nya garner.

”Idén till stickgruppen föddes för tre år sedan när jag var på jakt efter fritidssysselsättning. Jag hängde upp en lapp på butikens anslagstavla på vilken jag efterlyste handarbetsällskap. Bland dem som hörsammade uppropet fanns både gamla bekanta och främmande människor”, säger **Raija Piironen** från Lieksa.

Till mötesplats valde stickgruppen ABC Lieksa. Under de gångna åren har trafikbutikens kafé blivit damernas stamlokal.

”De första tio gångerna blev vi bjudna på kaffe och bulle. Någon hade sponsrat vår verksamhet. Vi vet fortfarande inte vem denna välgörare är”, säger **Kaija Eronen** med ett leende.

Hälsa och umgänge

Stickgruppens gemensamma kvällar ger både sysselsättning och välbefinnande. Sociolog **Antti Wallin** från Åbo universitet påpekar att umgänge främjar hälsan och välbefinnandet.

”Vi har alla ett inbyggt behov av att träffa andra människor. Vi mår bra av att prata, diskutera, utbyta tankar och umgås”, säger han.

Många träffas för att tillsammans utföra ett arbete, men fri samvaro och informellt umgänge utan egentliga mål gagnar välbefinnandet mest.

”Ju friare och spontanare umgänget är, desto mer främjar det välbefinnandet. Lyckade och okonstlade möten och träffar motiverar till fortsatt umgänge”, säger Antti Wallin som bland annat har studerat umgängesbeteendet i köpcentra.

Förr lärde man känna människor via bland annat ideella sammanslutningar så som arbetarföreningar och nykterhetsföreningar. Man träffades i föreningshus, ungdomsgårdar och klubblokaler för att sjunga, dansa, leka och diskutera.



OVAN Tiia Rintakoski räcker Mika Perttula hans standardbeställning på ABC Kolmenkulma: en kopp kaffe. **NEDAN** Inkeri Lehikoinen (t.v.) och Kaija Eronen låter stickorna klinga varje onsdag på ABC Lieksa. Damerna har fått många nya bekanta via sticksällskapet.

Inget varar för evigt. Dagens moderna by- och stadscentra i kombination med bland annat utbredd bilism, distansarbete och en allt mer splittrad vardag har förändrat umgängesformerna och det lokala livet. Många traditionella mötesplatser har försvunnit, vilket har lett till att man i dag aktivt måste söka upp människor när man vill umgås.

Gul stopplykta

ABC:s gula logo är en bekant syn för många bilister. De som sit-

ter ensamma i bilen och/eller kör i yrkesmässig trafik upplever trafikbutikerna som oaser och mötesplatser.

I Nokia i Birkaland finns trafikbutik ABC Kolmenkulma. Kranmontör **Jari Halme** från Sastamala sitter i trafikbutikens kafé och dricker kaffe.

”Det här är vårt kafferum”, säger han mellan klunkarna.

Han har stämt träff med sin arbetskamrat på trafikbutik, varifrån de åker till den gemensamma arbetsplatsen tillsammans. Jari Halme, som kallar sig själv stamgäst, ●●●



I "Tikkula parlamentet" diskuterar männen inte sina hem eller personliga angelägenheter. Sittordningen är densamma från gång till gång – det vet alla deltagare, berättar Matti Saariketo (t.v.), Matti Jakonen, Seppo Niinisaari, Simo Järvi och Kalevi Mäntylä.

berättar att många montörer, tekniker och andra gör detsamma.

ABC Kolmenkulma är ett populärt pausställe även för många långtradarchaufförer. Klockan åtta på morgonen står ett tiotal långtradare och skåpbilar från olika företag på trafikbutikens parkeringsplats.

Den här tisdagsmorgonen kretsar samtalet kring olika aktuella teman. Man diskuterar bland annat huruvida uppgifterna i dagens tidning är korrekta. Stamgästernas bord står i närheten av en TV-apparat som basunerar ut nyheter och idrottsresultat.

"Frugan kommanderar mig att åka till ABC om jag inte försvinner efter frukosten", säger **Erkki Vihinen** med ett brett leende.

Han hör till ett sällskap som har träffats regelbundet de senaste 15 åren. Förr drack männen sitt gemensamma morgonkaffe på ett annat ställe, men när ABC Kolmenkulma slog upp portarna flyttade de till trafikbutikerna. Morgontraffen är en viktig programpunkt för de pensionerade herrarna. Utan ABC, som männen nästan upplever som en arbetsplats, skulle livet kännas tomt.

"Bekantskapskretsen växer fort-löpande. Nästan varje morgon slår sig någon obekant ner hos oss för en

pratstund. Vi upplevs nog som ett inventarium som är lätt att närma sig", säger **Pauli Kiviniemi** med glimten i ögat.

Bulle till hela parlamentet

Trafikbutikerna har främst manliga gäster. Antti Wallin berättar att mötesplatser och gemensamma vardagsrum uppstår där människor träffas. När ett ställe har blivit etablerat attraherar det likasinnade.

"Människor vill träffas och umgås på lättillgängliga och omkomplicerade platser. De sociala medierna och diskussionsgrupperna på internet erbjuder virtuell samvaro, men de kan inte ersätta de hälsosamma mötena mellan människor."

En snygg miljö med gott om sittplatser, långa öppettider och möjlighet att äta och dricka stimulerar samvaron.

"Sällskapet får mig att må bra", säger **Simo Järvi**.

Han hör till ett herrsällskap som kallar sig Tikkulan parlament (Tikkula parlament). Framför "ledamöterna", som har sitt givna långbord på ABC Tikkula i Björneborg, står rykande kaffe och nybakad bulle. Herrarna diskuterar allt från trädfällning till taktvätt.

Den här onsdagsmorgonen är det lugnt på ABC Tikkula trots att trafikbutikerna, som är inrymd i en gammal tändsticksfabrik i utkanten av Björneborg, är ett mycket populärt kaffeställe.

"Om man till äventyrs har något ärende att sköta på morgonen gäller det att raska på så att man hinner till parlamentet", säger **Arto Lepomäki** som bor i närheten av trafikbutikerna.

Herrarna berättar att man i allmänhet måste bli introducerad av någon för att komma till tals med obekanta människor i Björneborg. Den otvungna samvaron på ABC har också en djupare dimension – medlemmarna i Tikkulan parlament bryr sig om och ställer upp för varandra.

"Om någon inte har visat sig på tre dagar undrar de andra vad som står på och om någon behöver en handräckning finns det alltid en hjälpande hand", säger Arto Lepomäki.

Den varma atmosfären på ABC har stor betydelse för herrarna. Personalen hälsar glatt när de kommer och går och platschefen stannar alltid upp och växlar några ord med stamgästerna. Otvungen samvaro förutsätter lättillgängliga mötesplatser. Enligt Antti Wallin har den okonstlade samvaron en viktig samhällsfunktion: När människor slår sig ner och utbyter tankar föds nya idéer, som i bästa fall kan ge upphov till bland annat nya företag, hobbygrupper och förändringsrörelser.

Trafikbutikerna är viktiga mötesplatser i synnerhet på mindre orter och i städernas utkanter.

ABC Tikkula är inget undantag: Trafikbutikerna är en viktig del av invånarnas liv och vardag och under veckosluten fungerar den som bland annat bas för områdets ungdomsarbete. Trafikbutikschef **Janina Sundell** deltar i det förebyggande ungdomsarbetet.

"Eftersom ungdomarna trivs hos oss är det vår skyldighet att vara intresserade av och ställa upp för dem", säger hon.



ÖVERST Mika Matti "Masa" Saariketo, Simo Riikonen (t.v.) och Kari Tuomivuo skyndar sig nästan varje morgon till ABC Tikkula för att förbättra världen. **I MITTEN** Hetti Peltomäki (t.v.) och Iida Saarela besöker ABC Jalasjärvi på kvällarna och veckosluten. **NEDAN** Arbetskamraterna Tero Sievi-Korte (t.v.), Riku Koski och Joonas Lius äter lunch på ABC Jalasjärvi.

Vem är i farten?

Riksväg 3 i Österbotten omges av ståtliga byggnader och vackra buss-hållplatser i trä. När hållplatsernas färg övergår från blått till rött vet man att man har passerat kommungränsen. Det är dags att ta en paus. ABC-trafikbutikens i södra Österbotten på drygt 150 kilometers avstånd från ABC Tikkula är en populär mötesplats bland ungdomarna.

Mitt på dagen sprider sig en underbar doft av tomatsås i kaféet. Lasagnen och lever-baconbiffarna på menyn har lockat många lunchgäster till ABC Jalasjärvi. På vart och vartannat bord står en gul bricka och besticken är i flitig användning.

"Många av gästerna besöker oss nästan dagligen. Stamgästerna känner och pratar med varandra", säger betjäningsschef Elina Hautala.

Gymnasisterna **Iida Saarela** och **Hetti Peltomäki**, som sitter vid ett bord och dricker kaffe, besöker i allmänhet ABC kvällstid och under veckosluten.

"Vi brukar sitta därborta", säger Iida Saarela och pekar mot den del av kaféet som vetter mot centrum.

Nu är också den delen fylld av lunchgäster, men på kvällarna är den ungdomarnas revir.

"Man träffar alltid någon kompis här", säger Iida Saarela.

För ungdomarna är trafikbutikens en viktig mötes- och umgängesplats. Eftersom alla träffas på ABC kan Iida Saarela inte tänka sig att gå någon annanstans.

Flickorna berättar att de storskrivs på ABC och att fördelen med att träffas på trafikbutikens kafé är att alla ryms. På ABC kan man dessutom handla och tanka bilen.

"Vi brukar börja kvällen på ABC för att se vem som är i farten", avrundar Iida Saarela och Hetti Peltomäki.

Lättillgängliga mötesplatser tjänar många syften. •

Fräscha klassiker

Ta skurtrasan i handen och gör rent i huset, man klarar sig i allmänhet utmärkt med några få medel.

Tvätt- och rengöringsmedlen innehåller i allmänhet ämnen med olika funktion. pH-värdet anger rengöringsmedlets styrka. Städskåpet bör innehålla åtminstone ett mildt handdiskmedel (pH 6–8), ett allroundmedel (pH 6–8) för rengöring av vattentåliga ytor och ett surt rengöringsmedel (pH under 6) för avlägsnande av kalkfläckar. De basiska rengöringsmedlen (pH över 8) är starka och lämpar sig för avlägsnande av ingrodd smuts. Det är viktigt att skölja omsorgsfullt efter rengöring med sura och basiska rengöringsmedel.

De flesta rengöringsmedel innehåller anjoniska tensider som minskar vattnets ytspänning och avlägsnar smuts. Vissa låglöddrande rengöringsmedel innehåller nonjoniska tensider med stor fettlösande förmåga. Kemikalien polykarboxylat förhindrar att avlägsnad smuts fastnar på den rengjorda ytan.

Den miljömedvetna konsumenten väljer i första hand milda rengöringsmedel, låter inte städningsintervallerna bli för långa och tar till starkare medel endast om smutsen inte lossnar. Den som lider av någon allergi bör välja oparfymerade rengöringsmedel och använda skyddshandskar vid rengöringen.

Det lönar sig i allmänhet att försäkra sig om att materialet tål det tilltänkta rengöringsmedlet genom att prova det på ett osynligt ställe. Man bör undvika att blanda olika rengöringsmedel eftersom de kan reagera med varandra.

Klorerade desinfektionsmedel, lösningsmedel och antibakteriella medel bör användas försiktigt eftersom de är hälsovådliga och belastar miljön. •

”Uppmuntra familjen till en gemensam städdag. Belöningen kan vara en biokväll eller ett restaurangbesök.

Desinfektion och blekning

BLEKNINGS- OCH DESINFektionsMEDLET Klorin LAVENDEL (0,75 L)
Det starkt basiska medlet (pH 13,2) desinficerar och rengör bland annat badrum, golvbrunnar, avfallskärl och städredskap. Medlet lämpar sig också för blekning av ljusa textilier och träytor och för borttagning av fläckar. Det klorhaltiga medlet späds ut i kallt vatten enligt anvisningarna och sköljs omsorgsfullt bort efter användningen. Får inte blandas med andra rengöringsmedel. Ursprungsland: Frankrike.

Mild rengöring

DISKMedlet FAIRY ORIGINAL (500 ML)
Den löddrande diskmedelsklassikern, som är en effektiv avlägsnare av fett, lämpar sig utmärkt för fönstertvätt och rengöring av hemmets tvättbara ytor. Några droppar i en hink vatten räcker. Den rengjorda ytan behöver nödvändigtvis inte sköljas. Diskmedlets pH-värde är 9. Ursprungsland: Storbritannien.



Lösgör grov smuts

ALLRENGÖRINGSMEDLET TOLU AITO (1 L)

Det mångsidiga allrengöringsmedlet innehåller talloljesåpa (15-30 %), konserveringsmedel och doftämne. Som väl utspätt lämpar sig allrengöringsmedlet för rengöring av hemmets tvättbara ytor och som mindre utspätt kan det användas för rengöring av bland annat källarutrymmen, blomkrukor och fisknät. Medlet bör sköljas bort efter rengöringen. Allrengöringsmedlets pH-värde är 10,5. Ursprungsland: Danmark.

Också som insektstopp

TALLSÅPSLÖSNINGEN HAVU (1 L)

Den fosfatfria tallsåpan innehåller inga artificiella färg- eller doftämnen. Medlets effekt och doft baserar sig på naturlig tallolja. Tallsåpan lämpar sig utmärkt för rengöring av hemmets tvättbara ytor, av ugnar och för mattvätt. Medlet kan även användas för bekämpning av insekter och fästingar. Produkten innehåller såpa (15-30 %) och konserveringsmedel. Lösningens pH-värde är 9,5. Ursprungsland: Danmark.

Effektiv skurning

SKURMEDLET CIF CREAM LEMON (500 ML)

Mikropartiklarna i det trögflytande skurmedlet lösgör fett och ingrodd smuts från bland annat vaskar, toalettsolar, ugnar och spisar. Skurmedlet appliceras med en fuktig och mjuk svamp och avsköljs sedan omsorgsfullt. Skurmedlets pH-värde är 9. Ursprungsland: Holland.

Klara glasytor

RAINBOWS FÖNSTER- SPRAY (500 ML)

Den bruksfärdiga sprayen lämpar sig för rengöring av fönster, speglar, glasbord och andra glasytor. Rengöringsmedlet sprayas på ytan från cirka 25 centimeters avstånd. Därefter torkas ytan av med en mjuk trasa/duk som inte luddar. Sprayen innehåller bland annat denaturerad alkohol. Ursprungsland: Danmark.



VARSA GOD!

SAMMANSTÄLLNING

SANNA AUTIO

sanna.autio@sok.fi

SOK, PB 1, 00088 S-gruppen

Kom ihåg att
äta 30 g/dag!

Välsmakande nötter



MEIRAS CASHEW-, PEKAN- OCH VALNÖTTER lämpar sig som snacks och för bakning och matlagning. Nötterna innehåller hälsosamma fetter, protein, fibrer och vitaminer.

RAINBOWS PINJENÖTTER lämpar sig som sådana eller som rostade i bland annat sallader, varma rätter och bakverk. **CASHEW-** och **JORDNÖTTERNA** samt **MANDLARN** lämpar sig utmärkt som snacks och för bakning och matlagning.



Snygg flaska -
också som gåva



KEIJUS KALL-PRESSADE RYBSOLJA innehåller hälsosamma omega-3-fettsyror och lämpar sig som ingrediens i dressing och marinader och för bakning och matlagning.

Lämpar sig
som bastukorv!



KOTIMAISTA RÖK LÄNKORV en matkorv i naturtarm. Korven kan tillredas utan att skinnet avlägsnas. Kötthalt 58 %.

SANA-SOLS VITANALLET är mjuka björnformade tuggtabletter. Multivitaminpreparatet innehåller nio vitaminer. Burken innehåller tabletter med smak av blåbär, apelsin och hallon.



Mjuka & lätta
att tugga

Prova med
saftsoppa



Morgonstart

RAINBOWS LUOMU MAJSFLINGOR är fräsiga flingor utan tillsatssämnen. Energiinnehåll 372 kcal/100 gram.

VALIOS OLTERMANNI TILSIT är en ost av alptyp med "pipor". Den laktosfria osten utan tillsatssämnen är lagrad i åtta veckor.



SCHÄRS FULL-KORNSBRÖD VOLKORNBROT innehåller ris, hirs, bovete och solrosfröer.

Glutenfri



KOTIMAISTA ROSTBRÖD MED RÅG är ett skivat flerkornsbröd. Prova till exempel till triangelbröd.

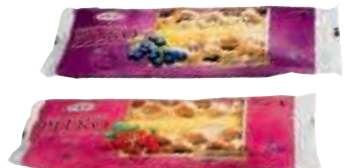


3 x kaffe-kompis

SATUMAISTA CHOKLAD-KAKORNA av brownietyp är glutenfria. Kakorna säljs i förpackningar om fyra.



TRUBES BLÅBÄRS-YOGHURLÄNGD och **HALLON-YOGHURLÄNGD** har fyllning av kvarg, yoghurt och bär. De laktosfria bullängderna bakas med smör.



FAZERS FYLLEDA KEX AITO VANILJA är inhemska chokladkex. Förpackningen pryds av mönstret Piilopaikka som är designat för Arabia.



Den viktiga distansen

Då sommaren börjar lida mot sitt slut brukar jag ägna några flyktiga sammanfattande tankar till *varför* denna årstid egentligen är så bra.

Mina svar har varierat. Det är fritiden, det är barnen, det är bastun, det är sambon, det är läsandet, det är att lyssna på Radio Suomi mitt på natten, det är paddlingen på en bleke sjö, det är solen, det är ... ja, allt det där är ungefär lika sant.

Men i år har jag ett nytt svar.

Det är *distansen* som gör sommaren.

Distansen till mitt vanliga liv. Både fysiskt och psykiskt.

Sommaren har dominerats av Grekland-krisen och flyktingkrisen. Greklandskrisen är komplex och svårförståelig. Otaliga experter förkunnar, men jag fattar nästan ingenting.

Och kring Medelhavet: Flyktingkrisen. En katastrof vars effekter på de där familjerna – med en annan historisk tajming kunde det ha varit du eller jag – från Syrien eller Nigeria är så obegriplig att ord som "förstå" bara blir banalt.

Under terminerna gör jag som många andra under dylika storkriser: lever mig in i nyheterna, följer ständigt med, uppdaterar. Men under sommaren hinner allt det där ikapp mig och jag börjar ifrågasätta. Blev något bättre av att jag höll mig ajour?

Förut hade jag svarat ett bombsäkert ja. Nu, i slutet av sommaren, är jag inte längre lika säker.

Det beror på den där hälsosamma *distansen*.

Min överlägset starkaste läsupplevelse den här sommaren var Hans Falladas roman "Ensam i Berlin" (1947) om ett äkta pars modiga men så gott som meningslösa kamp mot regimen åren 1940–42 i den tyska huvudstaden (baserar sig löst på verkligheten). Den boken gav mig insikt i hur lätt vem som helst kan förvandlas till angivare och opportunist och i hur lätt vi plötsligt kan vilja vår granne allt ont, bara vi själva får det bra.

Jag kan inte påminna mig om att en enda av de nyhetsinslag om dagens europeiska kriser jag sett eller läst gett mig en enda liknande insikt. Nyheterna ger mig mest bara panik.

Och med panik utträttas inget vettigt.

Med sommaravståndet som drog har jag däremot ro att på stugan alternera mellan Berlin på 1940-talet och gamla Kalle Ankor. I går natt landade till exempel Kalle Anka & C:o nr 6/1966 framför mig på sängen. Kalle och Knase ska till Niagara ...

Men roligare än så: i numret presenteras vinnarna i jultävlingen. Med en tom men harmonisk hjärna letar jag bland de långa listorna efter vinnare som är från Finland.

Hittar nästan tio stycken. Mina tankar glider iväg. Är de bekanta månnitro? Vad gjorde de med sin transistor-radio eller sina skridskor eller sin kulspetspenna (!) som de vunnit? Jag inbillar mig att jag – *some day* – ska googla namnen, få reda på vad de gör i livet nuförtiden, ja, borde jag inte skriva dem och fråga om de minns sin stora vinst från barndomen? Jag kunde kanske kopiera listan och posta den till dem?

Det är förstås nonsens, men jag påstår att det är synnerligen sunda tankar.

För det är tankar jag bara har ro att tänka på sommaren.

Och det finns ingen gräns för det positiva ett rofyllt sinne kan skapa.



Lönar det sig att placera i aktier?

Den intresserade kommer i gång med ett mindre kapital och lite förstudier.

Man kan köpa och sälja aktier hemma i soffan med hjälp av sina webbanks-koder. Placering i aktier kräver varken stort kapital eller ingående studier. Vi kartlade hur man kommer i gång om man är intresserad av sparformen. Vi fick hjälp av **Sari Lounasmeri** som är verkställande direktör för Börsstiftelsen som främjar värdepapperssparande och **Hans Segercrantz** som är huvudmäklare på kapitalförvaltningsbolaget FIM.

Lönar det sig att placera pengar på ett konto, i fonder eller i aktier?

Lounasmeri: "Risk och avkastning går hand i hand. På ett bankkonto är pengarna trygga, men räntan, alltså avkastningen, är nästan obefintlig. Den som placerar sina medel i aktier eller i en fond kan få en kännbar avkastning, men sparformen är förknäppt med risker."

Segercrantz: "Fondsparande innebär att man äger andelar i en spridd fond. Kapitalet behöver inte vara stort. Fondspararen betalar en förvaltningsavgift till kapitalförvaltningsbolaget. Självtändigt placering kräver mer aktivitet och kunskaper än fondsparande, men man kan välja placeringsobjekt själv. På

lång sikt ger en aktieplacering betydligt bättre avkastning än sparande på konto, men på kort sikt förekommer i allmänhet rätt stora svängningar."

Är aktieplacering något för mig?

Lounasmeri: "Man behöver inte vinna på Lotto eller arva en stor summa pengar för att bli aktieplacering, men man måste ha pengar som inte behövs för det dagliga livet. Många har till exempel slutat röka och placerat de sparade slantarna i aktier."

Segercrantz: "Det lönar sig inte att placera i aktier om man inte är beredd att ta en viss risk. Om man däremot vill ha god avkastning på sina pengar och accepterar risken är placering i aktier ett bra alternativ."

Hur kommer man i gång?

Det är lätt att placera i aktier – det enda man behöver är ett bankkonto och ett värdeandelskonto för aktierna. Värdeandelskontot kan öppnas hos den egna banken eller hos ett kapitalförvaltningsbolag. Kunden och tjänsteleverantören tecknar ett förmedlingsavtal i vilket transaktionsvillkoren anges. Kunden kan handla självständigt via exempelvis webbanken och/eller via en mäklare.

Hur identifierar man ett bra placeringsobjekt?

Sådana företag som uppvisar ett positivt rörelseresultat och som har betalat ut dividend flera år i rad är i allmänhet intressanta placeringsobjekt. Många placerare väljer att köpa aktier i företag som inte betalar ut någon nämnvärd dividend, men som förväntas vara framgångsrika på längre sikt. Ekonomitidskrifterna och de så kallade P/E-listorna innehåller nyttig information för placerare. Börsstiftelsen har en egen P/E-lista. Placerarna förväntar sig kraftig tillväxt hos företag vars P/E-tal är högt. P/E-talet anger förhållandet mellan aktiens pris och resultatet per aktie.

Det lönar sig i regel att välja stabila företag inom olika branscher som placeringsobjekt. Till en början bör man helst välja bekanta branscher. Man kan till exempel köpa aktier i det egna arbetsgivarföretaget, men då bör man beakta att man kan förlora både arbetsplatsen och sina placeringar om företaget av någon anledning går omkull.

Hur undviker man förluster?

Lounasmeri: "Det viktigaste är att sprida placeringarna. Konkurer är relativt sällsynta, men det lönar sig ändå att placera i olika objekt.



En portfölj med 5–10 olika aktier är i allmänhet optimal, men i början av placerarkarriären kan antalet med fördel vara mindre. Det lönar sig inte att ha över 30 olika aktier i portföljen eftersom uppföljningen då blir oproportionerligt svår.”

När lönar det sig att placera?

Lounasmeri: ”Aktiemarknaden återspeglar förväntningar gällande det ekonomiska läget. Priserna stiger i allmänhet innan ekonomin svänger

uppåt och vice versa. Tyvärr är aktiemarknaden inte ett helt pålitligt orakel. Det bästa är att placera i slutet av en lågkonjunktur, men då tryter ofta pengarna. Eftersom det är svårt att förutspå framtiden lönar det sig i regel att placera någorlunda jämnt under en längre tidsperiod.”

Vilka kostnader medför placerandet?

För aktieköp- och aktieförsäljning debiteras ett fast eller procentuellt

arvode. Minimiarvodena är i allmänhet relativt låga. De procentuella arvodena, som varierar mellan olika mäklare och uppdrag, är i regel 0,2–0,5 procent av affärens pris.

Hur mycket pengar behöver man för att komma i gång?

Det är bra om man kan avvara några hundra euro, men man kan också starta med en mindre summa. Det lönar sig att välja en mäklare som debiterar måttliga arvoden.



●●● Vad bör man följa med som aktiesparare?

Om man placerar i stora företag som bevakas av massmedia räcker det i allmänhet att följa med nyheterna. Genom att följa med företagsspecifika nyheter och ekonominyheter får man en mångsidigare och mer nyanserad bild av kursutvecklingen och de bakomliggande faktorerna.

Bör man ha en egen strategi?

Lounasmeri: "Det är bättre att ha en egen strategi än att okritiskt följa tidningarnas placeringsråd. Råd som är avsedda för placerare som köper och säljer aktier kortsiktigt lämpar sig mindre bra för dem som är intresserade av långtidsplaceringar och vice versa. En egen strategi hjälper i allmänhet placeraren att behålla lugnet. Ett effektivt sätt att undvika panik och överstor iver är att upprätthålla ett separat 'placerarjag'."

Segercrantz: Många nybörjare behåller olönsamma placeringar alltför länge och säljer lönsamma papper alltför snabbt. Det gäller att ha tålamod, att acceptera misslyckanden och att avyttra olönsamma placeringar tillräckligt snabbt." •

S-Aktiehandel i webbanken

- S-Bankens lättanvända tjänst S-Aktiehandel (S-Osakekauppa), som öppnades på kundernas begäran i webbanken, är ett forum för självständig handel med aktier.
- Gå med i S-Aktiehandel genom att öppna ett konto i S-Banken. När du har ett konto är det lätt att aktivera tjänsten i webbanken. Du behöver inget separat program.
- Du får automatiskt tillgång till ett värdeandelskonto och ett FIM Placeringskonto, via vilket all värdepappersrelaterad penningtrafik sker.
- Du kan handla på följande börser: OMX Nordic, First North och Xetra (ETF - börsnoterade fonder).
- Genom att definiera ett maximibelopp för aktieköp och ett minimibelopp för aktieförsäljning försäkrar du dig om att du inte köper för dyrt och säljer för billigt.
- Följ fortlöpande med portföljutvecklingen, uppdragens status, de realiserade transaktionerna samt överlåtelsevinsterna och -förlusterna i webbanken. Bankens rapporter är till stor hjälp vid bland annat granskningen av skatteförslaget.
- Mer information om S-Aktiehandel: www.s-pankki.fi/sv, S-Bankir och S-Bankens kundtjänst.

SAKKUNNIG: S-BANKENS UTVECKLINGSCHEF LILIAN BERGSTRÖM.
TJÄNSTEN S-AKTIEHANDEL TILLHANDAHÅLLS AV FIM INVESTERINGSTJÄNSTER AB.



Aktie-placerarens ABC

A Med aktiehandel avses i allmänhet placering i börsnoterade företag. Börsen är en elektronisk handelsplats med fortlöpande aktiehandel.

B Aktiehandel bedrivs av privatpersoner, företag, sammanslutningar och professionella placerare så som försäkringsbolag och finansinstitut.

C Avkastningen utgörs av värdestegring och dividender.

PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO JANI SOURANDER

**PÄIVI NUMMI-KAUPPILA, försäljare,
Emotion Fredrikshamn,
Kymen Seudun Osuuskauppa**

Proffsiga sminkråd

”Många tror att jobbet som kosmetikaförsäljare bara handlar om att lacka naglarna och sminka sig. Men i det här yrket behöver man enormt mycket kunskaper, för vi säljer många produktserier och kunderna är väldigt medvetna. Därtill förekommer det mycket allergier, vilket måste beaktas vid val av produkter. Därför är det viktigt att fortlöpande utbilda sig och utforska produkterna, vilket samtidigt är väldigt inspirerande.

Jag blev anställd i vår butik, Finlands första Emotion, när den öppnade för 15 år sedan. Vi har betonat en högklassig kundservice från första början och vi satsar kontinuerligt på den. Den bästa belöningen för mitt jobb är när kunder återvänder för att tala om att de gillar produkter som jag har rekommenderat.

Jag njuter av att varje dag träffa så många olika kunder. Jag är utbildad kosmetolog, men jag gillar försäljningsarbetet mer än det lugnare jobbet med behandlingar. I mitt dagliga arbete ger jag skönhetsråd, sminkar kunder, ställer upp produkter på hyllorna och städar och ordnar i butiken. Hårsalong- och hälsoprodukterna samt underkläder gör jobbet ännu mer mångsidigt.

Just nu är det speciellt trevligt i butiken, för sommargäster handlar fortfarande hos oss, medan också ortsbor igen kommer på uppköp inför skol- och jobbstart.”



Förmåner i augusti

Ägarkundernas S-Förmåner s. 40-44 | Hälsningar från handelslaget s. 45

MUSIK



S-
Förmån
2 €

Robin 16 Tour i Karleby

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till konserten Robin 16 Tour i Kampushallen i Karleby to 6.8 för 25 e (norm. 27 e, vid entrén 29 e). Dörrarna öppnas kl. 17, showtime kl. 18.30. Evenemanget avslutas kl. 20. Ej Bonus.

Kampushallen, Teknologigatan, Karleby.
Biljetter: www.lipputoimisto.fi
Mer info: www.robinmusic.fi

S-
Förmån
6/9 €



We Love The 90's återvänder till Södervik

- Med S-Förmånskortet: förköpta endagsbiljetter till festivalen We Love The 90's 28-29.8 i Södervik i Helsingfors från 52 e (norm. 58 e) och tvådagarsbiljett från 78 e (norm. 87 e). Ej Bonus.

I augusti återvänder We Love The 90's till Söderviken både bättre och större än förr. Utöver de tre utomhusestraderna har festivalen också program i utrymmet Kattilahalli, där man kan dansa i ett 90-talsdisco under bägge festivaldagarna.

Södervik, Sörnäs strandväg 22, Helsingfors.
Biljetter: www.tiketti.fi, www.lippupiste.fi
Artister och mer info: www.welovethe90s.fi

Århundradets musikfest i Jyväskylä

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till kvällsprogrammen fr-lö 21-22.8 på musikfesten KeMu för 15 e (norm. 39 e). Ej Bonus.

KeMut - Keskimaan Musiikkijuhlat (ung. musikfestspelen i Mellersta Finland) bjuder i Jyväskylä på internationella EDM-stjärnor, inhemska kända artister, program för barn och karnevalstämning.

KeMut, Lutakonaukio, Jyväskylä.
Biljetter i förköp: www.lippupalvelu.fi,
Biljettjänsts serviceavgift tilläggs priset.
Program och mer info: www.kemutjkl.fi,
www.sunsetpark.fi

S-
Förmån
24 €

Musikfestivalen Satasoitto

- Med S-Förmånskortet biljetter till Psalmkonserten to 3.9 kl. 19 i Harjavalta kyrka för 18 e (norm. 20 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till avslutningskonserten Soi, kiitos, soi (ung. Klinga, tack, klinga) sö 6.9 kl. 18 i Kumo Kyrka för 23 e (norm. 25 e). Ej Bonus.

Harjavalta kyrka, Kirkkokatu 3, Harjavalta.
Kumo kyrka, Tulkkilantie 21, Kumo.
Biljetter och mer info: www.satasoitto.fi

S-
Förmån
2 €

Tangomusikal på Mathildedals sommar-teater

- Med S-Förmånskortet biljetter till tangomusikalen Satumaa (Sagolandet) på Mathildedals sommar-teater i Salo fram till 14.8 för 20 e (norm. 22 e), pensionärer 18 e (norm. 20 e). Ej Bonus.

Satumaa är en rörande historia om tango-kompositören Unto Mononen.

Teatteri Provinssi,
Brukstrandsvägen 6, Mathildedal.
Biljetter och mer info: Teatteri Provinssi,
0440 520 260, ti-to kl. 11-15,
myynti@teatteriprovinssi.fi
Mer info: www.teatteriprovinssi.fi

S-
Förmån
2 €

Folkmusik i Ilmola i Sydösterbotten

- Med S-Förmånskortet följande biljetter till evenemanget Eteläpohjalaiset Spelit i Sydösterbotten:
 - fr 7.8 för 13 e (norm. 15 e)
 - lö 8.8 heldagsbiljett 23 e (norm. 25 e), kvällsbiljett 13 e (norm. 15 e)
 - sö 9.8 för 10 e (norm. 12 e)
 - fr-sö 7-9.8 för 33 e (norm. 35 e).Förmånen kan inte kombineras med andra erbjudanden. Ej Bonus.

Musikfestivalen bjuder på musik och dans som baserar sig på traditionell folkmusik från landskapet och från övriga delar av landet.

Folkhögskolan Etelä-Pohjanmaan Opisto,
Opistontie 111, Ilmola.
Biljetter: Vid entrén eller i förköp
ep.spelit@gmail.com, 040 527 8065.
Mer info: www.spelit.fi, ep.spelit@gmail.com,
050 530 3405.

S-
Förmån
2 €

S-
Förmån
7/12 €

TEATER

Stora känslor på STATE

- Med S-Förmånskortet biljetter till tangomusikalen *Umpirautaa* (Mas-sivt järn) 2.9-4.12 för 32 e (norm. 39 e). Ej Bonus.

Umpirautaa är en studie av finländarnas passionerade förhållande till tango.

- Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen *Yhden tähden hotelli* (Enstjärnigt hotell) 30.9-12.12 för 32 e (norm. 39 e). Ej Bonus.

Yhden tähden hotelli är en livsbejakande musikkomedi.

- Med S-Förmånskortet familjebiljett (2 vux. och 2 barn) till *Tuttititit Show* (Nappriiddarens Show) sö 4.10-29.11 kl. 14 för 68 e (norm. 80 e). Ej Bonus.

Tuttititit rider på sin fina häst Rusinante.

Teatteri STATE, Hämeenkatu 30, Tammerfors.
Biljetter: Teatteri STATE vard. kl. 10-17, 029 170 0008,
asiakaspalvelu@teatteristate.com eller
www.lippupalvelu.fi.
Biljettjänst tillägger expeditionsavgift enligt sin egen prislista.
Mer info: www.teatteristate.com

MÅNADENS FILM



Månadens film Paper Towns

- Med S-Förmånskortet i Finnkinobiografernas biljettkassor biljetter till Månadens film 1-31.8 för 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Filmen *Paper Towns* är baserad på boken med samma namn av författaren John Green, som också skrivit den populära boken *Förr eller senare exploderar jag*. Filmen handlar om gymnasiepojken Quentin, som förälskar sig i grannflickan Margo. När Margo överraskande försvinner och lämnar mystiska ledtrådar efter sig, börjar Quentin leta efter flickan. För att hitta Margo måste han få en djupare förståelse för både vänskap och kärlek.

Mer info: www.finnkino.fi

S-
Förmån
15 %

FÖR FAMILJER



S-
Förmån
2 €

Upplev Havsvärlden SEA LIFE!

- Med S-Förmånskortet inträdesbiljetter köpta i SEA LIFE's webbutik: vuxna 13 e och barn 9 e (norm. vux. 15 e, barn 11 e) Förmånen gäller i september-december. Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet ett urval SEA LIFE-mjukisar i SEA LIFE-butiken två stycken till priset av en. Förmånen gäller september-december. Förmånen är i kraft så länge varorna räcker till och kan inte kombineras med andra rabatter. Ej Bonus.

Stjärnorna på utställningen *Superöverlevarna* är de verkliga överlevarna, som levt kvar nästan oförändrade under miljontals år. Du kan bekanta dig bland annat med skedstören, som simmat i de forna floderna redan för 400 miljoner år sedan.

Havsvärlden SEA LIFE,
Tivoliv. 10, Helsingfors.
Öppet: 1 augusti 1-16.8 kl. 10-19 och 17-31.8 må-ti kl. 10-17, on kl. 10-19, to-sö kl. 10-17.
Biljettkassan säljs en tim. före stängningsdags.
Biljetter: www.sealifeshop.fi
Mer info: www.sealife.fi

S-
Förmån
2-4 €

Skoj på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet förköpta Borgbackens åkband för 35 e (norm. 37-39 e). Förmånen gäller fram till 18.10. Ej Bonus.

Kom och bekanta dig med nyheterna på Borgbackens nöjespark. Finlands populäraste nöjespark erbjuder Nordens största urval åkattraktioner och annat program samt fritt inträde under hela säsongen.

Borgbackens nöjespark,
Tivoligrändens 1, Helsingfors.
Biljetter: En del av Prisma-affärerna, S-markertarna och Sokos-varuhusen samt Original och Break Sokos Hotellen i huvudstadsregionen.
Mer info: www.linnanmaki.fi

S-
Förmån
10 €

Dansteater MD förevisar

- Med S-Förmånskortet familjebiljetter till föreställningarna *Arabian jänis* (Haren från Arabien) och *Mikä ***n Pikku Prinssi? (Vilken jätta Lille Prins?)* på dansteater MD:s Hällä-scen för 60 e (norm. 70 e, 5 biljetter ingår). Ej Bonus.

Arabian jänis är en förtjusande enaktsopera för barn. Ett roligt och rörande verk, där man undrar över vad egentligen menas med att "vara normal". För över 3-åringar. Föreställningar 5-24.9.

*Mikä ***n Pikku Prinssi?* är ett nytt verk som riktar till ungdomar. Inspirationskällan är Antoine de Saint-Exupérys klassiker *Lille Prinsen*. För över 13-åringar. Föreställningar 14-26.11.

Dansteatern Tanssiteatteri MD, Hällä-scenen,
Hämeenkatu 25, Tammerfors.
Biljetter: liput@tanssiteatteri.md.fi,
050 556 6025, www.lippu.fi
Mer info: www.tanssiteatteri.md.fi

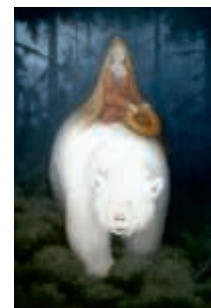
S-
Förmån
1 €

Bedårande utställning för hela familjen på Konstmuseet Ateneum

- Med S-Förmånskortet inträdesavgift till Konstmuseet Ateneum för 12 e (norm. 13 e). Ej Bonus.

Nordens magiska stämning tar över Ateneum. Utställningen *Den magiska Norden* beskriver karakteristika inom finländsk och norsk konst och presenterar verk av centrala konstnärer från sekelskiftet 1900 - bland annat Edvard Munchs, Theodor Kittelsens, Akseli Gallen-Kallelas och Hugo Simberg's mest älskade målningar. Konstnärerna illustrerade sina länders myter och berättelser på ett fascinerande sätt. Öppet fram till 27.9. I samband med utställningen finns ett *Sagorum*, där man kan dyka in i sagornas bildvärld.

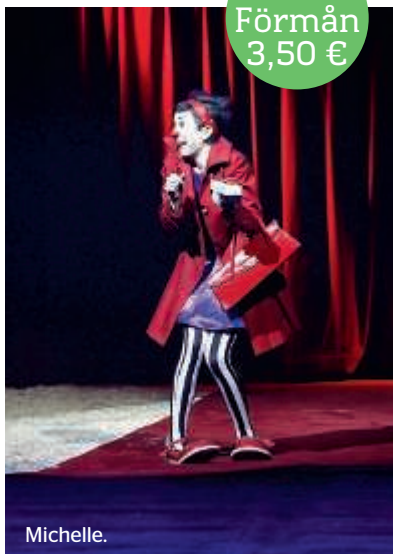
Konstmuseet
Ateneum,
Brunnsg. 2, H:fors.
Öppet:
ti, fr 10-18,
on-to 10-20,
lö-sö 10-17,
må stängt.
Mer info:
www.ateneum.fi



Theodor Kittelsen:
Kvittebjørn / Kong
Valemon, 1912.

ÖVERING

S-
Förmån
3,50 €



Michelle.

Cirkus Finlandia på turné

- Med S-Förmånskortet biljetter till Cirkus Finlandia för 12,50-29,50 e (norm. 16-33 e). Ej Bonus.

Cirkusen *Sirkus Finlandia* åker på turné runt om i Finland med ett nytt program.

Turnéorter i augusti:

- Uleåborg, Ylismaaplanen, lö-sö 25.7-2.8, lö-sö 25-26.7 kl. 18, må 27.7 stängt, ti-fr 28-31.7 kl. 19, lö-sö 1-2.8 kl. 14 och 18
- Brahestad, Rantatori, må 3.8 kl. 18.30
- Karleby, Idrottsgårdens plan, ti-on 4-5.8 kl. 18.30
- Jakobstad, Mässplanen, to 6.8 kl. 15.30 och 18.30
- Kauhava, Skolcentrum, fr 7.8 kl. 18.30
- Seinäjoki, lö-sö 8-9.8 kl. 17, sö kl. 13 och 17
- Vasa, Roparnäs plan, må-to 10-13.8, må-on kl. 18.30, to kl. 15.30 och 18.30
- Kurikka, Paulaharju plan, fr 14.8 kl. 18.30
- Kristinestad, Kristineplanen, lö 15.8 kl. 17
- Raumo, Karis p-plats, må 17.8 kl. 18.30
- Eura, Kauttua plan, ti 18.8 kl. 18.30
- Harjavalta, Skolcentrum, on 19.8 kl. 18.30
- Björneborg, Skrivarholmen, to-sö 20-23.8, to-fr kl. 18.30, lö-sö kl. 13 och 17
- Nystad, Pohitulli planen, må 24.8 kl. 18.30
- Lundo, Loukinainen-planen, ti 25.8 kl. 18.30
- Åbo, Kuppis, on-sö 26-30.8, on-fr kl. 18.30, lö-sö kl. 13 och 17
- Salo, Moisioplanen, må-ti 31.8-1.9 kl. 18.30

Ändringar möjliga.

Biljetter: Cirkusens biljettkassa är öppen under föreställningsdagar kl. 12-13 och 2 timmar före tillställningens början.

Biljetter i förköp: www.lippupalvelu.fi, Biljettjänsts expeditiionsavgift tillkommer priset.

Mer info och program: www.sirkusfinlandia.fi

PÅ RESA

S-
Förmån
3,50 €



© TMB-FOTOARCHIV/JOACHIM BOLDT/SP5G

Slott och parker i norra Tyskland

- Med S-Förmånskortet på avgångsdagen 3.10 på Pohjolan Matkas resa till Tyskland: en dryckeskupong på Finnlines-båten utan avgift (norm. 3,50 e). Bonus på resans pris.

Resan *Slott och parker i norra Tyskland* (8 dagar) från 985 e/person från Helsingfors. I priset ingår busstransporter enligt programmet, en finskspråkig reseledares tjänster fr.o.m. H:fors och tillbaka till H:fors, båtresa H:fors-Travemünde-H:fors med Finnlines i 2-personers innerhytt, inkvartering på hotellen i dubbelrum enligt programmet, 4 x lunch, 1 x kvällsmat, båtresa

Spreewald-Lübbenau, lokal guides tjänster på stadsvandringen i *Potsdam*, inträdesavgifter och guidningar på slotten *Cecilienhof*, *Sanssouci* och *Rheinsberg* samt till sorbernas hembygdsmuseum i *Lehde*. Anslutningstransporter till hamnen från flera olika orter.

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

Familjekryssning till Stockholm

- Med S-Förmånskortet på avgångsdagen 13.10 på Pohjolan Matkas familjekryssning till Stockholm: en dryckeskupong utan avgift (norm. 4 e) på Viking Line-båten. Bonus på resans pris.

Familjekryssning till Stockholm (3 dagar) från 57 e/person i hyttkategori C4 från Helsingfors. I priset ingår båtresa i vald hyttkategori, transporter med Pohjolan Matkas buss till Södertälje samt besök på *Tom Tits Experiment*-museum under ledning av en finskspråkig guide. Anslutningstransporter till hamnen från flera olika orter.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/perhematkat eller Pohjo-

S-
Förmån
4 €



© TOM TITS EXPERIMENT

lan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samt.+7,02 cent/min, från mobiltn 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min). Betjäningavgift 12 e/bokning, internetbokningar utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

PÅ RESA



S-
Förmån
7 €

I Sibelius fotspår

- Med S-Förmånskortet på avgångsdagen 8.9 och 29.9 på Pohjolan Matkas resa I Sibelius fotspår inträdesavgift till Koli Relax Spa för 32 e/person (norm. 39 e). Bonus på resans pris.

Resan I Sibelius fotspår (3 dagar) från 239 e/person. I priset ingår busstransport enligt reseprogrammet, inkvartering på Break Sokos Hotel Koli i dubbelrum i standardkategori, frukostar och kvällsbastu på hotellet, båtresa Lieksa-Monola eller guidad besök på utställningen i Ruka-järvicentrum, lunch på Timiträn Linna, konsert och konstutställning i Talligalleria, områdesavgift och guidning på Paateri, kaffe och sött kaffebröd i Paateri samt middagskonsert (middag mot tilläggsavgift) på Break Sokos Hotel Kolis Grill itl-restaurang. Anslutningstransporter från flera olika orter.

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

Koppla av på Viimsi Spa

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines sparesa till Viimsi Spa fram till 31.8 enligt följande: sö-to-avgångar från 81 e/person (norm. från 89 e) och fr-lö-avgångar från 93 e/person (norm. från 101 e). Bonus på resans pris och på uppköpen på båten

I priset ingår båtresor tur-och-retur med däckplats på m/s Finlandia, en-natts-inkvartering i dubbelrum på Tallinn Viimsi Spa, hotellfrukost, användning av hotellets bastucenter, gym, simbassäng kl. 7.30-22.30, vatten- och bastuparadis för vuxna samt användning av badrock.

Bokningar och mer info:
Eckerö Line: 0600 0 4300 (1,75 e/samt.+lna/msa).
Produktkod VIISCA.

S-
Förmån
8 €



S-
Förmån
9 €

Hotellsemester i Nyslott

- Med S-Förmånskortet under augusti månad inkvartering från 108 e/person i dubbelrum (norm. 117 e) på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott och 86 e/person i dubbelrum (norm. 95 e) på Sommarhotell Tott.

I priset ingår inkvartering, frukost och användning av hotellets bastu.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Nyslott.
Bokningar och mer info: www.sokoshotels.fi, seurahuone.savonlinna@sokoshotels.fi, 015 20 202.

Sommarhotell Tott, Satamakatu 1, Nyslott.
Bokningar och mer info: tott.savonlinna@sokoshotels.fi, 015 206 3630.

Hela familjen till Tallinn

- Med S-Förmånskortet Viking Lines Onni Ekorre-familjepaket till Tallinn från 186 e/familj/dygn/rum (norm. 194 e/familj). Bonus på resans pris.

I priset ingår personbiljetter H:fors-Tallinn-H:fors för 2 vuxna och 2 barn under 12 år, övernattnig på Original Sokos Hotel Viru i familj-/Superior-rum, hotellfrukost och fritt inträde till ett besöksmål: Kalev Spa-vattenpark (2,5 timme, tilläggsavgift ifall man vill hyra handduk), Tallinn zoo + taxiresa till djurparken, Lennusadam-sjöfartsmuseum, TV-tornet,



S-
Förmån
3 €

På skärgårdskryssning

- Med S-Förmånskortet kryssningen Kaunis Kanavareitti (Vacker kanalled): vuxna 21 e (norm. 24 e) och barn 7-16 år 9 e (norm. 12 e). Jazz-middagskryssning: vuxna 56 e (norm. 59 e). Förmånerna är hushållsspecifika. Ej Bonus.

På skärgårdskryssningen får du se Helsingfors vackraste strandlandskap och många pärlor bland stadens sevärdheter. På Jazzkryssningen får vi njuta av delikatesserna på restaurangbåt m/s Aava samtidigt som vi lyssnar till musik spelad av Jazz Duo.

Kaunis Kanavareitti-avgångar dagligen kl. 10.30-18.30 med en timmes mellanrum från Salutorget (Kolera-bassängen). Jazz-middagskryssningar 3.7-28.8 fredagar kl. 18 från Salutorget, bakom Gamla Saluhallen. Biljetter och mer info: www.stromma.fi/s-etu



S-
Förmån
8 €

KGB-museet, Estlands historiska museum eller Energiupptäckarcentret. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info:
www.vikingline.fi/s-kortti eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 4 1577 (1,75 e/besvarat samtal + lna/msa), booking@vikingline.com
Produktkod FSONNI.

MOTION & IDROTT



Bekanta dig med EasyFit och LadyLine

- Med S-Förmånskortet utan avgift ti 4.8: 3 ggrs pass till motionscentret EasyFit (norm. från 29,90 e/mån). Passet gäller EasyFits motionstjänster. EasyFit är en inhemsk motionscenterkedja för damer och herrar.
- Med S-Förmånskortet utan avgift ti 4.8: 3 ggrs pass till de LadyLine-wellnesscenter som beviljar Bonus (norm. från 49 e/mån).

Passet gäller för wellnesscenterkedjan LadyLines tjänster.

EasyFit, verksamhetssällen och mer info: www.easyfit.fi
LadyLine, verksamhetssällen och mer info: www.ladyline.fi

Elitävlingarna i Kuortane

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till den täckta huvudläktaren på Kuortane Loiste Elitspel för 23 e (norm. 25 e), övriga läktare 14 e (norm. 15 e). Tävlingsarna äger rum lö 8.8 kl. 16 på Kuortane idrottsplan. Ej Bonus.

Elitspelen i Kuortane, Kuortane idrottsplan, Keskustie 84, Kuortane.
Biljetter: www.lippupalvelu.fi
Mer info: www.eliittikisat.fi/kuortane

Motionsglädje i Koli

- Med S-Förmånskortet deltagaravgiften till motionsevenemang Koli347 - Liikunnan iloa för 14 e (norm. 16 e). Förmånen gäller fram till 19.9. Ej Bonus.

De olika vandringsruterna i Kolis landskap erbjuder motionärerna upplevelser och utmaningar lördagen 26.9.

Ylä-Kolintie 39, Koli.
Biljetter och mer info: www.pokali.fi/koli347



S-
Förmån
2 €

Damenergi i Joensuu

- Med S-Förmånskortet deltagaravgiften till jippot Liikunnainen för 32 e (norm. 34 e). Förmånen gäller fram till 23.8. Ej Bonus.

Damernas eget motionsevenemang samlar alla deltagare i Sirkkala-parken lördagen 5.9. Man kan röra sig i egen takt och välja mellan rutterna 5, 7,5 eller 10 km.

Sirkkala-parken, Joensuu.
Biljetter och mer info: www.pokali.fi/liikunnainen

ÖVRIGA FÖRMÅNER



Silmäasemas nya ägarkundsförmåner

- Med S-Förmånskortet följande förmåner på totalpriset vid köp av glasögon eller solglasögon ur det allt större utbudet:
- 25 % förmån på enkelslipade glasögon
- 20 % förmån på multifokala glasögon
- 20 % förmån på solglasögon med styrka.

Silmäasemas ägarkundsförmåner förnyas fr.o.m. augusti då ägarkunderna kan välja bågär eller solglasögon ur märkessortimentet som växlar halvårsvis.

- Med S-Förmånskortet 50 % förmån på normalprissatta bågär och linser för under 18-åringar (norm. från 78 e) samt utan avgift optikerns syngranskning (norm. 35 e) av 8-18-åring som köper glasögon. Förmånen gäller fram till 31.12 och gäller butikens hela urval av glasögonbågar.

Mer info: www.silmaasema.fi

S-
Förmån
20-50 %



S-
Förmån
10 %

Lägg på minnet

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik: minnesboken Reddie & Crossie för 7,20 e + expeditionssavgift (norm. 8 e + exp. avg.). Ej Bonus.

Anteckningsbok t.ex. för recept eller som dagbok, storlek A5. Genom att handla Finlands Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

Beställningar: www.rodakursbutiken.fi, för S-Förmånen ange förmånskoden 4MVEV3N5 på beställningskupongen, per tfn 020 701 2211 eller i Röda Kors butiken, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors. Öppet må-fr kl. 10-16.



S-
Förmån
10 €

Bildkonstläger i Koli

- Med S-Förmånskortet kursavgiften i Koli 200 e/person (norm. 210 e). Gäller 21-25.9. Ej Bonus.

Bildkonstlägret Akvareller i nationallandskapet leds av bildkonstnär Seppo Väänänen. Arrangör Lieksa medborgarinstitut.

Break Sokos Hotel Koli, Ylä-Kolintie 39, Koli.
Anmälningar och mer info: www.opistopalvelut.fi/lieksa

ÖVRIGA FÖRMÅNER



Munhälsa hos Oral

- Med S-Förmånskortet fram till 31.8: tandundersökning 40 e (utan FPA-ersättn. 55,50 e*, norm. 79,90/81,90 e).

Tidsbeställning och mer info:
010 400 3400, www.oral.fi

*Gällande FPA-ersättning avdras. Förmånspriset inkluderar betjäningavgift, men inte andra vårdavgifter. Gäller ej specialtandläkares granskningar/konsultationer.

NYHETER

Gemensam nätnavigering

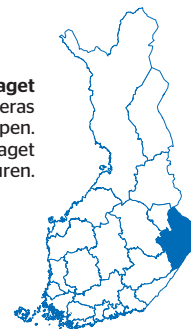
S-gruppen har inlett en omfattande revidering av sitt webbkoncept. I början av sommaren fick tjänsterna S-kanava och Yhteshyvä.fi en gemensam navigationsbalk upptill på sidorna.

"Syftet med den gemensamma navigationsbalken är att underlätta användningen av tjänsterna. För närvarande sker inloggningen på S-gruppens nättjänster på olika sätt och med olika lösenord. Målsättningen är bland annat att göra de egna uppgifterna tillgängliga i alla de tjänster som kunden använder", säger **Marianne Uimonen** som ansvarar för SOK:s webbtjänster.

I den gemensamma navigeringen ingår tjänsten Egna uppgifter, som kräver inloggning (koderna är desamma som i tjänsten Oma S-kanava). Nya användare ombeds göra en så kallad stark autentisering med hjälp av identifieringstjänsten TUPAS (tillhandahålls av bankerna) eller med ett giltigt mobilcertifikat vid den första inloggningen. Därefter sker inloggningen med egna koder, med S-Bankens webbankskoder eller med mobilcertifikatet.

"Den första versionen ger kunderna behändig tillgång till Bonus- och inköpsuppgifterna. I de kommande versionerna kan man bland annat kontrollera sina garantikvitton och använda sin personliga postlåda via navigationsbalken", säger **Panu Vainio** som basar för SOK:s enhet för digitala och riktade tjänster.

Hälsningar från handelslaget
I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen. Den här gången står handelslaget Pohjois-Karjalan Osuuskauppa i turen.



TEXT MARI KOSKI

Bättre och bättre dag för dag

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa (Norra Karels handelslag) med hela 71 000 ägarkunder utvecklar verksamhetsområdets livskraft genom att saluföra närproducerade varor, sysselsätta ungdomar och stöda den lokala idrotts- och kulturverksamheten.

”Vår målsättning är att ständigt bli bättre”, säger verkställande direktör **Juha Kivelä**. Han är stolt över nordkarelarnas höga arbetsmoral och fryntliga humor.

Norra Karels handelslag har 80 verksamhetsställen och över 1 100 anställda.

”Sommartid sysselsätter vi därtill cirka 650 ungdomar och under skidsäsongen behöver vi också extra händer”, säger Kivelä.

Främjande av den lokala produktionen och därmed hela landskapets välbefinnande är en hederssak för handelslaget. Affärerna markerar de lokala varorna med skylten Työtä Pohjois-Karjalasta (Nordkarelskt arbete). De lokala bageriernas produkter, bland annat karelsk pirog, hör till favoriterna. Handelslaget betjänar i varje stad och kommun inom verksamhetsområdet. Vid sidan om de bekanta tjänsterna utvecklas nya flerkanaliga serviceformer.

”Vi öppnade nyligen ett Mari-meikko show room på Sokos i Joensuu. Syftet med den nya tjänsten är att erbjuda kunderna ett brett nät- och butiksbaserat sortiment”, säger Juha Kivelä.

För dem som turistar i Finland rekommenderar han en avkopplande vistelse på Koli Relax Spa i det vackra nationalandskapet. Norra Karels har också ett stort utbud för den kulturintresserade.

”I år har publiken bjudits på bland annat ett rekordstort antal sommarpjäser av mycket hög klass”, säger Kivelä.

Handslaget stöder den lokala idrotten och kulturen med fokus på områdets barn och ungdomar.

”Vi ger årligen så kallade Reilu kaveri-stipendier (God kompisstipendier) till områdets lågstadiet. Stipendierna delas ut i enlighet med handelslagets värden, som bland annat är hänsyn till och respekt för andra människor”, avrundar Juha Kivelä.

Vilken artikel gillade du bäst?

VILKEN AV ARTIKLARNA I SAMARBETE GILLADE DU BÄST?

Bland deltagarna i augusti månads läsartävling lottar vi ut Kärchers SE 6.100-textilvårdsmaskin, som lämpar sig för rengöring av både textilytor och hårda ytor. Man kan använda maskinen även för mattor och möbeltextilier. Prisets värde är 349 euro.



SÅ HÄR SVARAR DU:

- senast **15.8.2015**.
- **VIA WEBBEN:** www.yhteishyv.fi/live > Samarbete.
- **PER POST:** Samarbetes redaktion, Läsartävling 8/2015, PB 99, 00002 Helsingfors. Om du svarar med postkort, skriv favoritartikelns sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete nr 10/2015.

Vinsten i juninumrets läsartävling, ett presentkort till hotellkedjan Sokos Hotels, gick till Kirsti Korpi (Birkala). Vi gratulerar vinnaren! I utlotningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare. Juninumrets favoritartikel i Samarbete handlade om Anna Rukko, som med egenhändigt tillverkade smycken samlat in pengar för Nya barnsjukhuset.

S-GRUPPEN: HANDELSLAG

HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

- 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 LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

- 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 adresstjänst, 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

010 765 859 (0,088 e/min) 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

107:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 52 445 (medelnettoppaga 2014, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,088 e/min)

REDAKTION SOK

Chefredaktör Kai Ovakainen

Mediechef Kristiina Lindh

Konceptchef Sanna Suokko och

Tanja Kallio (studieledig)

Konceptchef/mat Sanna Autio

Producent Enna Koivunen

Webbproducenter Mari Koski och Jenni Saarihahti

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonsbokning Maija Owie

E-post fornamn.efternamn@sok.fi

REDAKTION ALMA 360

Telefon 010 665 102

Mångmedial producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Katri Sulin

Bildredaktör Nea Ilmevalta

Omslagsbild Roope Peranto

E-post fornamn.efternamn@alma360.fi

TRYCKERI Hansaprint/SA 8/2015

REPRO Aste Helsinki Oy



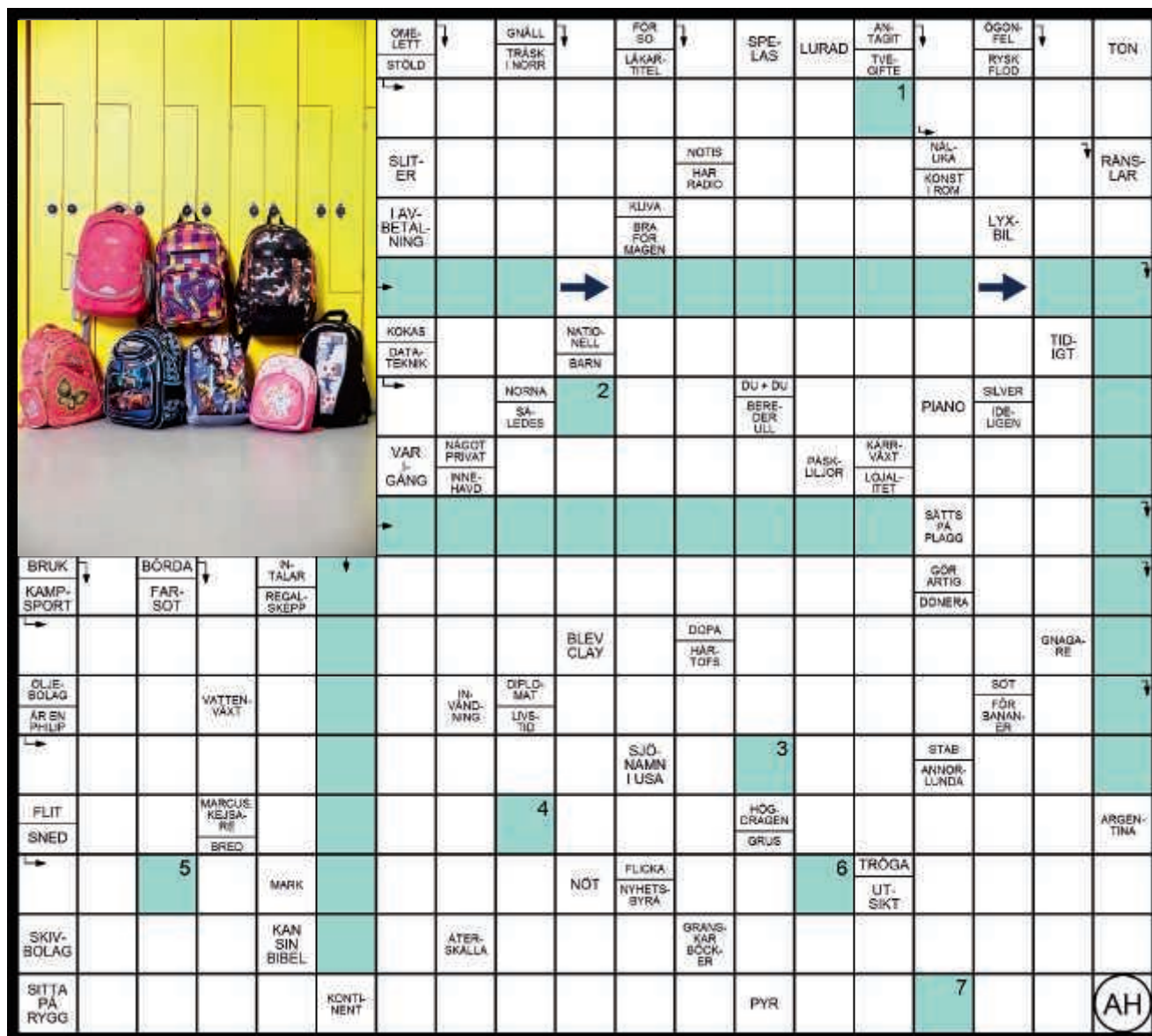
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 9/2015 utkommer 27.8.2015 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen www.yhteishyv.fi/live. Septembernumret utkommer endast som elektronisk version.

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

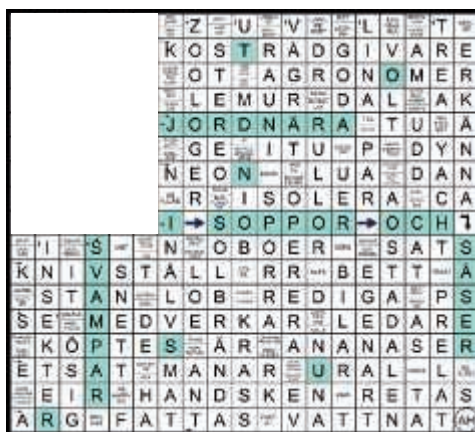
Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



Lösning
6/2015:

Nyckelord:
TONSUR

Vinnare
6/2015:
Ann-Mari
Snellman
(Källby).
Vinnaren får
S-gruppens
presentkort
värt 40 euro.
Gratulerar!



NYCKELORD 8/2015:

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

Svara senast **15.8.2015** på blanketten som finns på webbadressen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 8, 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.



S-kanava.fi

Nu ska alla samla Bonus!

Beställ helt gratis S-Förmånskort till alla medlemmar i ditt hushåll, så kan alla bidra till den månatliga bonuspotten – och därmed t.ex. till en gemensam semesterresa!

Du kan beställa korten bekvämt i Oma S-kanava. Logga in på webbplatsen [S-kanava.fi](https://s-kanava.fi) och beställ korten under fliken Egna uppgifter.