



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 39

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING APRIL 2014

Påskens
delikatesser
i Matbilagan

Stressen lättar i naturen

7 råd -
dela arvet
i samförstånd

Vilken cirkus!

Prickar, bollar
och granna färger
ger sväng till
barnkammaren





KAI OVASKAINEN
chefredaktör

Väl anpassade tjänster

Vi har nog alla blivit frustrerade över reklam som inte alls rimmar med våra liv eller intressen. Förr kom direktreklamen endast genom brevinkaset, men i dag levereras den också per e-post.

Oriktad massmarknadsföring upplevs ofta som negativ "antimarknadsföring", men riktad och individuellt anpassad marknadskommunikation fungerar i bästa fall som god kundbetjäning.

S-gruppen har också orsak att se sig i spegeln – ägarkunderna har fått mycket oriktad reklam under årens lopp, vilket i stor utsträckning har berott på bristfällig information om kunderna.

Hittills har kundregistren endast innehållit uppgifter om inköpsens totalbelopp, vilket har gjort det svårt att rikta marknadsföringen av varor och tjänster. Registreringen förändras i början av maj. Ägarkundernas inköp av bland annat kosmetika i Sokos- och Emotion-affärerna och av böcker i webbutiken registreras på produktnivå,

vilket möjliggör utskick av kundanpassad produktinformation. Inköpen i marketarna registreras på produktgruppsnivå, medan inköpen på S-gruppens hotell och restauranger även framöver registreras enligt totalbeloppet.

Framöver kan ägarkunderna spara alla sina garantikvitton elektroniskt – vid köp av varor med garanti lagras uppgifterna i Oma S-kanava. I inledningsfasen gäller tjänsten inte varor som köps via nätet.

Eftersom handelslagen ägs av ägarkunderna upprätthåller S-gruppen ett medlemsregister, men ägarkunderna kan förbjuda användning av de registrerade inköpsuppgifterna för marknadsföringsändamål. Läs mer i ägarkundsposten!

Ägarkunderna kan när som helst kontrollera vilka inköpsuppgifter som har registrerats. Inköpsuppgifterna, som endast hanteras av en handfull experter, överläts inte till S-gruppens samarbetspartner eller andra utomstående.



S-
Förman
3–5 €



41 Full fart
på Borgbacken

Förmåner och nyheter i april

- 39 Musik:** Kaustby folkmusikfestival
- 40 Teater:** Musikaler på Seinäjoki sommarteater
- 41 Hela familjen:** Cirkus Finlandia startar sin turné
- 43 Motion:** Konditionsfemman i Åbo, Kympin Nainen i Kouvola
- 43 Nyheter:** Solo Sokos Hotel Estoria öppnar i anslutning till Viru i Tallinn

34

En klick mjukhet
Om du älskar bröd
lönar det sig att
tänka på fettets
sammansättning



I Matbilagan:
Filtrera gott kaffe.



I det här numret

- 6 Naturens vederkvickande kraft**
I naturen hämtar sig både kropp och själ efter en stressig dag
- 10 Vilken cirkus!**
Cirafs cirkuskollektion ger fart och färg till barnkammaren
- 14 Favorit på bastulaven**
Golden Cap Classic Apple upplever en renässans
- 16 Skräddarsydd betjäning**
Via kundregistret får du den information som intresserar just dig
- 22 Löp linan ut**
Med tips från sakkunnig och lämplig utrustning smakar joggningen bättre
- 26 Dela arvet i samförstånd**
Sorgen kan lyfta fram släktens gamla dispyter
- 30 Far och söner fiskar tillsammans**
Fiske är en generationsövergripande hobby mitt i naturen
- 38 Kvistfritt!**
Trädgårdens träd och buskar skall trimmas i prima sommarskick

I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 20 Teknik & fakta 28 Snygg & fräsch
29 Månadens kolumn 34 Jämför 36 Varsågod! 37 På jobb hos dig
39 Ägarkundssidorna 46 Lästartävling 47 Bildkruss

A woman with brown hair, wearing a yellow patterned top, is shown from the chest up. She has her eyes closed and her hands raised in a meditative gesture. On top of her head is a tall stack of approximately ten smartphones of various colors (yellow, black, red, silver).

33%

av finländarna följer dagligen
med något socialt medium.

Källa: Statistikcentralen

Låt de sociala medierna vila

Ljudsignaler, blinkade kuvert, uppdaterade nyhetsflöden... Om de sociala medierna anstränger och tar för mycket tid i anspråk lönar det sig att låta dem vila. Under semestern, när ingen förväntar sig att man arbetar och är anträffbar, kan man gott hålla en paus.

Utvecklingschef **Teppo Valtonen** från Arbetshälsoinstitutet, som är expert på kognitiv ergonomi, rekommenderar periodiserad användning av sociala medier. Om man läser sin e-post och följer med sina sociala medier vid givna tidpunkter avbryter de inte

dagen – man kan jobba eller läsa en bok utan att tänka på vad som sker på nätet.

”Umgänget på Facebook och den fortlöpande anträffbarheten är en ständigt ofärdig uppgift som belastar hjärnan och påverkar minnet och koncentrationsförmågan”, säger Teppo Valtonen.

Varför inte inaktivera mobiltelefonens nätuppkoppling och stänga av pekplattans sociala funktioner inför påsken? Efter påsken kan man bedöma vilken effekt pausen har haft.

KREETTA JÄRVENPÄÄ



Risotto à la Trattoria

Tryffeln är en lækker och uppskattad svamp som växer under jorden. "Tryffels intensiva och jordnära smak liknar ingen annan smak. Den är inte särskilt kraftig, men den liksom fyller munnen. Man måste prova själv för att förstå", säger **Jussi Ulanen** som är produktutvecklingschef på SOK.

Man kan prova på smaken på Trattoria-restauranterna som serverar klassisk risotto med oxbringa, tryffelolja och rödvinssås.

På Trattoria-menyn finns också säsongsrizotto, som byts ut fyra gånger per år. I april-juni bjuds på pastarisotto med parmaskinka.



SOK

Autisten är inte känslökall

"En av de mest ingrodda missuppfattningarna gällande personer som lider av autism är att de saknar förmåga till empati", säger **Jan-Mikael Fredriksson** som är stödplanerare på Autism- och Aspergerförbundet.

"Autisterna har ofta en väl utvecklad förmåga att uppleva känslor. De isolerar sig för att skydda sig mot starka känslostormar."

Autisterna upplevs ibland som likgiltiga eftersom de har svårt att tolka gester, röstlägen och antydningar. När autisten greppar en annan människas känslor är han eller hon lika förstående som alla andra.

Världsautismdagen infaller 2 april.



Skräpiga stränder

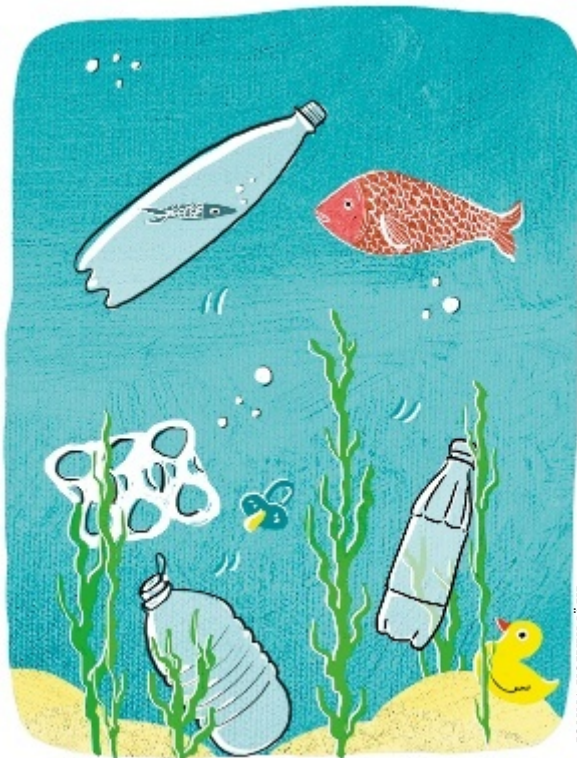
"Alltför många slänger skräp i havet. Plastkassar, flaskor, burkar, fimpar och annat avfall kan transporteras långa sträckor med vågorna och vattenströmmarna. Både det sjunkande avfallet och det avfall som sköljs upp på stränderna utgör ett stort miljöproblem i och kring Finska viken.

Nedskräpningen handlar om attityder som man kan förändra genom att informera och upplysa människor. Många finländska organisationer, städer och skolor arrangerar städevenemang som är öppna för alla som vill värna om miljön."

Kai Myrberg

Ledande forskare vid Finlands miljöcentral

Finska vikens år 2014, som arrangeras i samarbete mellan Finland, Ryssland och Estland, samlar forskare, beslutsfattare och medborgare kring skyddet av Finska viken. Tidningen Samarbete bjuder läsarna på en artikelserie om hoten mot och skyddet av Finska viken.



JONNA KOIVUMÄKI

Vad har du hört i affären? Skicka dialogen till adressen samarbete@alma360.fi. Vi publicerar de bästa dialogerna.



ETT DAGISBARN
VID AFFÄRENS
YOGHURTHYLLA:

"Mamma, exploderar fruktbomben i magen?"

RÄTTELSE: I artikeln om finländska innovationer i februari-numret av Samarbete kunde man läsa att mjölksyrabakterierna är en finländsk innovation. Påståendet var felaktigt. Valios produkter med hälsofrämjande mjölksyrabakterier, som lanserades år 1990, utvecklades i samarbete mellan finländska och amerikanska forskare. Vi beklagar misstaget.

TEXT HASSE HÄRKÖNEN

FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ, KALLE KATAILA OCH BILDBYRÅN GORILLA

Naturens vederkvickande kraft

Vistelse i naturens sköte har positiv inverkan på både kropp och själ. Jäktade stadsbor mår bra av grön omgivning.

Vardagen är stressig, stadens betongkvarter tråkar ut, livet känns meningslöst... Låter det bekant? Det kan faktiskt vara lättare än du anar att bryta den onda cirkeln. Gå ut i skogen!

En stund i naturen ger välbehövlig lisa. Vetenskapliga undersökningar har visat att en grön omgivning lugnar sinnet och dämpar ångest. Under de senaste åren har man även studerat hur omgivningen inverkar på den fysiska hälsan.

I dag undersöker man vilka omgivningar som har positiv inverkan på hälsan och varför de har det.

"Sinnesintrycken är olika i naturen och i hektiskt stadsmiljö, vilket delvis förklarar omgivningens inverkan", säger **Kati Vähäsarja** som är projektchef på Forststyrelsen.

Enligt professor **Liisa Tyrväinen**

från Skogsforskningsinstitutet inverkar naturen på hälsan på flera sätt. Luften är renare och bullernivån är lägre i naturen än i städerna.

"Många finländare beger sig ut i naturen för att i lugn och ro kunna fundera på sina problem. Då vill man ofta vara ensam", säger **Liisa Tyrväinen**.

"Naturen sporrar till hälsofrämjande motion, men det är nog själva omgivningen som hjälper människor att koppla av och ladda batterierna".

Stressen lättar

Naturen ger skön avkoppling. Efter en jobbig dag eller en krävande prestation lindrar en lugn skogspromenad spänningen och stressen.

Blodtrycket och pulsen sjunker, muskelspänningen avtar och kon-

centrationsförmågan stimuleras när man rör sig i naturen. Det parasympatiska nervsystemet, som reglerar funktionerna i bland annat blodomloppet och matspjälkningskanalen, aktiveras.

Favoritställen, till exempel en kär strand eller ett bekant landskap, verkar ha särskilt stor inverkan på negativa känslor.

Grönskans vederkvickande kraft är känd runtom i världen. En holländsk undersökning visade att människor som bor i närheten av grönområden mår betydligt bättre än andra människor.

Resultaten från en japansk studie visar att närheten till parker eller parkliknande gator lämpade för promenader avsevärt ökar den så kallade femårsöverlevnaden bland personer som har fyllt 73 år.

**"Smärtan lättar
och balansen
förbättras när
jag rör mig i
naturen."**



En del av dagen

- Varje stund i naturen gör gott. Vistas mycket i naturen och gör naturen till en del av vardagen.
- Utnyttja parker och skogsområden i din näromgivning. Kartlägg ortens grönområden.
- Välj vardagsrutter som går genom parker och grönområden. Begravningsplatser är i allmänhet gröna och rofyllda.
- Flytta in naturen i hemmet och på arbetsplatsen. Grönväxter, naturbilder och utsikt mot träd och gräsmattor lindrar stressen. Välj en naturbild som skärmsläckare.
- Ta med barnen ut i naturen. Låt barnen tumla runt i parken och skogen – klättring, skutt och hopp utvecklar motoriken.



●●● "I ett trevligt bostadsområde är avståndet mellan huset och ett grönområde högst 300 meter."

Förebygger allergier

Vistelse i naturen stimulerar immunförsvaret och förebygger allergier.

Forskarna **Ilkka Hanski** och **Tari Haahtela** har undersökt sambandet mellan allergier och vistelse i naturen. Deras undersökning utgick från bland annat levnadsförhållandena och hälsan i finska och ryska Karelen. Skillnaderna mellan de undersökta grupperna var stora.

"Naturen är en ousinlig inspirationskälla."

"Regelbunden fysisk kontakt med marken och växter stimulerar immunförsvaret och ökar antalet nyttiga bakterier på huden, vilket

förebygger allergier", säger **Kimmo Saarinen** som är chef för Södra Karelens Allergi- och miljöinstitut.

"Grunden till vårt immunförsvaret läggs när vi är små och därför bör alla föräldrar regelbundet vistas i naturen med sina barn", säger Kimmo Saarinen.

Olika enkäter har visat att vattendrag och naturliga skogsmiljöer är de populäraste naturtyperna. Vistelse i vidsträckta skogsområden har den största inverkan på hälsan och välbefinnandet, men det innebär inte att man måste åka till en nationalpark för att få avkoppling och vederkvickelse.

"Vistelse utomhus och frisk luft ger naturlig trötthet och god nattsömn."

"Naturen finns ofta bakom hörnet. Man kan ladda batterierna i en park, i en skogsdunge, i trädgården...", säger Kati Vähäsarja.

"Vistelse i naturen ger i allmänhet mersmak – korta skogspromenader kan utvecklas till strövtåg i vildmarken." •

Källor: intervjuer, professor Liisa Tyrväinens föredrag Luonto terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä (ung. Naturen som källa för hälsa och välbefinnande) och psykolog Kirsi Salonen bok Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. (ung. Själens landskap ur eko- och miljöpsykologisk synvinkel.) (Green Spot, 2010).

Telefonfri fågelutflykt

När **Jaakko Asplund** från Helsingfors vill koppla av från vardagen beger han sig ut i naturen för att titta på fåglar. Fågelutflykterna skingrar hans tankar, lindrar stressen, nollställer tiden och lär honom mycket nytt om naturen. Motionen kommer mer eller mindre på köpet.

"Jag gör över 50 utflykter per år och eftersom jag är morgonpigg gör jag ibland en kort fågelrunda innan jag går till jobbet. Jag tycker om att vara ensam med fåglarna", säger Jaakko Asplund som är VD för ett kon-sultföretag i centrala Helsingfors.

"Mobiltelefonen är ett viktigt arbetsredskap, men när jag är ute i naturen får den snällt ligga kvar i fickan."

Jaakko Asplunds intresse för fågelskådning föddes i början av 1970-talet när han som femåring fick

följa med sin fågelintresserade far ut i naturen i Kervotrakten. Intresset avtog i tonåren, men i slutet av 1980-talet vaknade Jaakko Asplunds intresse för fåglar på nytt.

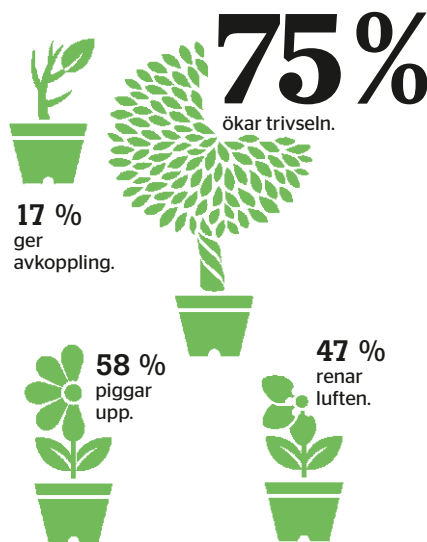
"Mina utflykter har blivit kortare med åren och i dag går 80 procent av turerna till olika ställen i Nordsjö. Helsingfors erbjuder utmärkta möjligheter till både stadsliv och naturupplevelser", säger Jaakko Asplund.

En av årets höjdpunkter är vårutflykten till Vederlax, där Jaakko Asplund följer med de arktiska arternas flyttning. Om han har tur ser han tiotusentals, ja till och med hundratusentals gäss, vattenfåglar och vadare som är på väg till tundran för att häcka.

"De utflykter som bjuder på något oväntat etsar sig fast i minnet, men varje gång jag är ute i naturen lär jag mig något nytt."

Grönväxter lindrar stressen och renar luften också på jobbet.

Hemmets grönväxter...



Verkställande direktör Jaakko Asplund, som är en morgonpigg ornitolog, gör ibland fågelutflykter innan han går till jobbet.



A photograph of two young children lying on a yellow and white diamond-patterned surface. The child on the left is lying on their back, looking up at the camera with their hands near their mouth. The child on the right is lying on their stomach, looking towards the camera. Both children are wearing white dresses with colorful polka dots in black, orange, yellow, pink, and teal. The text 'Vilken cirkus!' is printed in a large, bold, black sans-serif font in the upper right area of the image.

Vilken cirkus!

Glädje och gamman med musen Siiri och nallebjörnen Nipa – Cirafs cirkuskollektion livar upp barnkammaren.

FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ

VÄGGMÅLNING TAINA OLLIKKALA, TYÖHUONE MARI

Babyns body, 7,95 €. Storlekar 56–92 cm. Bodyklänning, 9,95 €. Storlekar 62–92 cm. Sokos och Prisma. Gult Cirkus Kids-påsilakanset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Finns även i svart. Större Sokoks-affärer och Prisma.



TILL VÄNSTER Turkos tallrik och mugg, 14,95 €. Rosa tallrik och mugg, 14,95 €. Tallrikens diameter 17 cm, muggens 7 cm. Barnens Ciraf-servis säljs som tvådelat set. Sokos och Prisma.

NEDAN Baby's tunika, 8,95 €. Storlekar 62-92 cm. Prisma. Leggings, 6,95 €. Storlekar 62-92 cm. Fantti-fleece, 6,95 €. 75 x 100 cm. Sokos och Prisma.



OVAN Gult Cirkus Kids-påslakanaset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Finns även i svart. Fantti-, Siiri- och Nipa-kuddfodral, 9,95 €/st. 40 x 40 cm. Större Sokos-affärer och Prisma.

TILL HÖGER På ryggstödet till vänster Siiri-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. På ryggstödet till höger Nipa-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. På golvet rosa Siiri-kuddfodral, 9,95 €. 40 x 40 cm. Turkost Nipa-kuddfodral, 9,95 €. 40 x 40 cm. Större Sokos-affärer och Prisma.





OVAN Baby'sn shortsset, 12,95 €. Storlekar 62-92 cm.
Nipa-fleece, 11,95 €. 130 x 170 cm. Sokos och Prisma.



OVAN Baby'sn body, 7,95 €. Storlekar 62-92 cm. Prisma.
Finns även i rosa. Cirkus Kids-påslakanset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Finns även i svart. Större Sokos-affärer och Prisma.

Cirkuskollektionens motiv bär Salla Kangasniemis signatur.

NEDAN Siiri-badponcho, 19,95 €. 70 x 120 cm.
Nipa-badponcho, 19,95 €. 70 x 120 cm.
Fantit-badcape, 16,95 €. 75 x 75 cm.
Större Sokos- och Prisma-affärer.



NEDAN Collegeset, 14,95 €. Storlekar 62-92 cm. Prisma.
Cirkus Kids-påslakanset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm.
Finns även i gult. Större Sokos-affärer och Prisma.





OVAN Ovanpå hyllan Fantti-fleece, 6,95 €. 75 x 100 cm. Sokos och Prisma. Mugg, 14,95 €. Diameter 7 cm. Del av en servis. Översta hyllan: Nipa-kuddfodral, 9,95 €. 40 x 40 cm. Nästa hylla: svart Cirkus Kids-påslakanset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Finns även i gult. Vitt Cirkus Baby-påslakanset, 16,95 €. 85 x 125 cm + 30 x 40 cm. Nästundersta hyllan: svart Cirkus Kids-påslakanset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Finns även i gult. Understa hyllan: Fantti-kuddfodral, 9,95 €. 40 x 40 cm. Större Sokos-affärer och Prisma. På väggen: babytunika, 8,95 €. Storlekar 62-92 cm. Prisma. På stolen: tallrik, 14,95 €. Diameter 17 cm. Del av en servis. På sänggaveln: babybody, 7,95 €. Storlekar 62-92 cm. Finns även i vitt. Sokos och Prisma. I spjålsängen gult Cirkus Kids-påslakanset, 22,95 €. 120 x 160 cm + 40 x 60 cm. Finns även i svart. Siiri-kuddfodral, 9,95 €. 40 x 40 cm. Större Sokos-affärer och Prisma.

TILL HÖGER Renoveringsfärg, 13,95 €. 0,9 l. Säljs även i burkstorlekarna 2,7 l och 9 l. Inredningsfärg, 12,95 €. 0,9 l. Säljs även i burkstorlekarna 2,7 l och 9 l. Tak- och grundfärg för inomhusbruk, 15,95 €. 2,7 l. Säljs även i burkstorleken 9 l. REG. Kodin Terra och större Prisma-affärer.



PRODUKTERNA INGÅR I CIRAFS CIRKUSKOLLEKTION. BABYKLÄDERNA BÖRJAR SÄLJAS I MAJ. SORTIMENTET VARIERAR FRÅN BUTIK TILL BUTIK.

Favorit på bastulaven

Finlands första cider, Golden Cap Classic Apple, avnjuts på bastulaven, vid strykbrädan, med en dammtrasa i handen... Äppelcidern upplever en renässans.

Startskottet för den industriella tillverkningen av inhemsk cider gick år 1962 när Marli började tillverka en äppelcider med namnet Cider till försäljning på Alko. Sju år senare fick drycken det välbekanta namnet Golden Cap.

Finländarna konsumerar i genomsnitt 8,5 liter cider per person och år, vilket ger Finland en hedersam tredje placering efter England och Irland. Ciderns stora popularitet förklaras delvis av dryckens långa traditioner.

"I vissa länder upplevs cidern som en förlegad traditionsdryck. Många fransmän anser att cidern är en "mormorsdryck" som endast duger till att skölja ned crêpes", säger utvecklingschef **Hanna Talvioja** från Sinebrychoff som tillverkar cidern Golden Cap.

Den typiska ciderkonsumenten är en fördomsfri kvinna som fattar sitt köpbeslut i affären. Många väljer äppel- eller päroncider, men de nya smakerna är också populära. Sinebrychoffs marknadsföringschef **Salla Eklund** berättar att cidern Classic Apple främst tilltalar äldre konsumenter, men intresserar även yngre.

"För många är Classic Apple en nostalgidryck som har varit med vid olika festliga tillfällen under hela det vuxna livet. När det begav sig fanns det ingen annan cider än Classic."

Cidern fick sitt verkliga genombrutt i mitten av 1990-talet när drycken började säljas i dagligvaruaffärerna. Den traditionella äppelcidern fick stryka på foten för den sötare päroncidern och annan cider med nya smaker. I början av innevarande decennium svängde pendeln och äppelcidern återerövrade förlo-rad mark. I dag står äppelcidern för cirka 40 procent av försäljningen. Päronciderns andel är omkring 15 procent och resten av försäljningen utgörs av cider med andra smaker.

Det ökande intresset för äppelcider fick Sinebrychoff att slå ett slag för Golden Caps kärnprodukt, den 52 år gamla cidern Classic Apple. Inför nylanseringen av produktfamiljen i fjol fick äppelcidern ännu tydligare äppelsmak.

Skördetiden avgör

Basen i cidern Golden Cap Classic Apple är ett fruktvin som tillverkas vid Sinebrychoffs fabrik i Kervo. Huvudråvaran, som kommer från Tyskland, utgörs av äppelsaftkoncentrat tillverkat av olika äppelsorter.

Äpplenas ursprungsland varierar med skördetiden. Under sensommar- och hösten tillverkas koncentratet av europeiska äpplen, men under resten av året används äpplen från Sydamerika och Kina. Målsättningen

är att alltid ha tillgång till saftkoncentrat tillverkat av färska äpplen.

"Vi skulle gärna använda inhemsk råvara, men äppelproduktionen i Finland är på tok för liten för våra behov", säger Hanna Talvioja.

Från rör till flaska

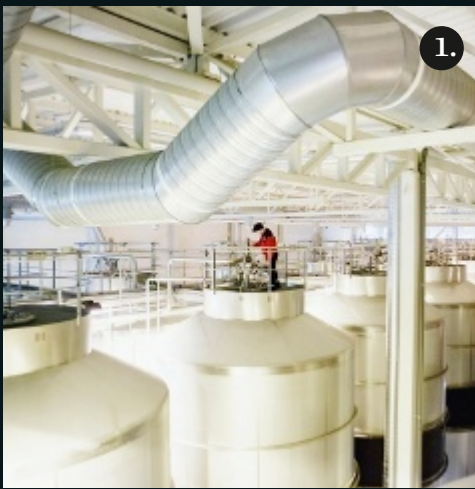
När cidern dök upp i dagligvaruaffärerna år 1995 såldes Classic Apple i bruna 0,33 liters glasflaskor. I dag säljs drycken i 0,33 liters burkar och 0,45 liters returflaskor av genomskinlig plast.

"De genomskinliga flaskorna fick ett mycket varmt mottagande – konsumenterna tycker om att se drycken i flaskan", säger Salla Eklund.

Burkarnas popularitet har ökat under 2000-talet, men många kvinnor föredrar de lätta plastflaskorna med skruvkork. Plasten från den tomma flaskan återanvänds. När plastflaskorna levereras till bryggeriet påminner de om provrör. De tio centimeter långa rören blåses upp till flaskor med hjälp av tryckluft. Flaskorna spolas med koldioxid, varefter de fylls och förses med skruvkork och etikett. Produktionslinjen för tankarna till stora kugghjul.

De långt automatiserade tillverknings- och buteljeringsprocesserna övervakas fortlöpande och kvalitetskontrollen görs manuellt. •

Lukten i jäsningslokalen för tankarna till buldeg.



1. Fruktvinet, som används som råvara i cidern, tillverkas i jäsningskar med en volym på tvåtusen hektoliter. 2. När ciderflaskan levereras till fabriken påminner den om ett provrör. Flaskan blåses upp till sin rätta form med tryckluft. Operatörerna Sami Vuori (t.v.) och Juha Myllymäki övervakar produktionen. 3. Flaskorna fylls i rask takt i buteljeringslinjen. 4. Flaskornas etiketter finns på en stor rulle. 5. Många kvinnor föredrar de lätta plastflaskorna med skruvkork. Operatör Mari Koponen i buteljeringstagen.

TEXT TIINA TUPPURAINEN
ILLUSTRATIONER SUVI SEGERCRANTZ

Skräddarsydd betjäning

Syftet med kundregistren är att kunna erbjuda kunderna väl anpassade produkter och tjänster.

Vilka uppgifter samlas in? Hur hanteras och behandlas uppgifterna? Bland annat dessa frågor ställs av ägarkunderna när de betalar med eller visar S-Förmånskortet i butikskassan.

I Finland regleras upprätthållandet av kundregister av personuppgiftslagen. EU bereder för närvarande en dataskyddsförordning, vars syfte är att harmonisera spelreglerna inom unionen. Förordningen ökar transparensen bland annat genom att garantera konsumenterna information om vilka uppgifter som samlas in och hur uppgifterna används. Förordningen ger myndigheterna ökade tillsynsbefogenheter. Strävan är att förbättra konsumenternas rättigheter och integritetsskydd.

”I dag litar européerna inte på konsument- och dataskyddet. Avsaknaden av enhetlig rättslig reglering medför att konsumenterna inte vågar använda affärernas webbtjänster. Den nya dataskyddsförordningen, som koncentrerar ansvaret för inte-

gritetsskyddet till registerhållarna, syftar till att öka konsumenternas förtroende”, säger dataskyddsbudsman **Reijo Aarnio**.

Finländarna tillmäter inte integritetsskyddet lika stor betydelse som européerna i genomsnitt. Dessutom litar vi i hög grad på våra myndigheter.

”Finländarna litar på att de insamlade uppgifterna inte missbrukas. Tilliten beror på den uttalade transparensen inom alla branscher och sektorer”, säger Suomen Asiakkuusmarkkinointiliitto ry:s verkställande direktör **Jari Perko**.

EU:s dataskyddsförordning, som beräknas träda i kraft år 2015, ålägger alla större organisationer att utse en person som ansvarar för organisationens dataskyddsfrågor.

”De finländska centralaffärerna har satsat mycket på transparens hos kundregistren. God dataförvaltningssed och respekt för kundernas rättigheter förebygger problem”, säger Reijo Aarnio.



Finländarna gör dagligen omkring en miljon bonusgrundande inköp.



Köpmannens nya minne

Enligt personuppgiftslagen har kunden rätt att känna till hur de insamlade uppgifterna används.

Lagen föreskriver inte vilka uppgifter som får samlas in, men de insamlade uppgifterna måste hänföra sig till kundförhållandet. Uppgifter som är oväsentliga med tanke på kundförhållandet, till exempel

kundens politiska åsikter, religiösa inriktning eller hälsotillstånd, samlas inte in.

Affären är skyldig att informera kunden om varför uppgifterna behövs och om kundens rättigheter i fråga om de insamlade uppgifterna.

S-gruppen använder i första hand kunduppgifterna för utbetalning av Bonus och utveckling av sina tjänster.

Jari Perko jämför kundregistret med en köpman som håller reda på kundernas behov och önskemål – registret hjälper affärerna att skräddarsy sina varor och tjänster.

”Kundregistret är köpmannens nya minne. Hittills har webbhandeln varit betydligt dummare än köpmännen, men den kan göras smartare och bättre genom anpassning till



3,6 miljoner människor har S-Förmånskort.

I månaden betalas det i genomsnitt ut

15 €

Bonus per ägarkund.

72 %

litar helt eller nästan helt på att S-gruppens uppgiftshantering hand-
har kunduppgifterna omsorgsfullt och
som lagen medger.

Källa: S-gruppens undersökning, som gjorde av TNS Gallup år 2013. I undersökningen deltog sammanlagt 4 178 personer.



● ● ● kundernas behov och önskemål”, säger Jari Perko.

Tack vare kundregistren behöver kunderna inte uppge sina uppgifter varje gång de använder samma företags tjänster.

”Handeln har rätt att bedriva marknadsföring och göra konsumentundersökningar. När spelreglerna är entydiga och konsumenterna litar på köpmännen gagnar systemet vardera parten”, säger Reijo Aarnio.

Uppgifterna får inte överlåtas

Kundprofileringen kan väcka miss- tankar. De flesta dataläckagen sker utomlands, men data har hamnat på villovägar också i Finland. S-gruppens kundregister har aldrig läckt.

”Registeruppgifterna skyddas av moderna IT-lösningar som förhindrar alla typer av intrång”, säger SOK:s kunddirektör **Arto Nuutila**.

Enligt Jari Perko är de finländska

kundregistren av världsklass. Reijo Aarnio berättar att mindre nogräknade livsmedelsföretag i teorin kan överlåta uppgifter om kundernas inköpsvanor till samarbetande försäkringsbolag. I ett sådant scenario kunde försäkringsbolagen höja försäkringspremierna för de kunder som handlar till exempel feta produkter eller cigaretter.

Arto Nuutila påpekar att S-gruppen aldrig överlåter kunduppgifter till utomstående. ”Vi överlåter inte individuella kunduppgifter ens till våra bonuspartner.”

De enda som har tillgång till de produktrelaterade inkösuppgifterna är en handfull experter, som kan bläddra i databasen och kombinera uppgifter genom att ange exakt preciserade sökkriterier.

”Om databasen används rätt genererar den god och väl anpassad kundbetjäning”, avrundar Jari Perko. •



Påverka kommunikationen

Du kan administrera dina val och uppdatera dina registeruppgifter i Oma S-kanava, på kundtjänstställena (Prisma och de större Sokos-affärerna) och per telefon hos S-gruppens ägarkundstjänst. 010 765 859 (0,0835 €/samtal + 0,1209 €/minut). Du kan skräddarsy kommunikationen på följande sätt:

- Beställa nyhetsbrev till din e-postadress.
- Ge tillstånd till elektronisk marknadsföring, vilket innebär att du får meddelanden från S-gruppen och S-gruppens samarbetspartner till din mobiltelefon och/eller e-postadress.
- Övergå till elektronisk ägarkundspost.
- Spärra direktmarknadsföringsposten (gäller ej ägarkundsposten).
- Spärra ägarkundsposten (gäller ej annan marknadsföring/kommunikation).
- Spärra enkäter och telefonmarknadsföring.
- Förbjuda användning av detaljerad inköpsinformation för riktad marknadsföring.
- Spärra all marknadsföring inklusive tidningen Samarbete.



58%

av ägarkunderna är kvinnor.

Kunderna efterlyser individuellt anpassad reklam

S-gruppen samlar in uppgifter om tre olika kundgrupper i sina ägarkunds- och kundregister: ägarkunderna, de personer som delar hushåll med ägarkunderna samt andra personer som har köpt/beställt S-gruppens varor eller tjänster.

Uppgiftsmängden är minst i det tredje registret, som huvudsakligen innehåller e-postadresser. Ägarkundsregistret innehåller mer omfattande information, bland annat ägarkunder-

nas kontakt-, inköps- och medlemsuppgifter.

Kunden kan själv bestämma om uppgifterna får användas för marknadsföring.

”Syftet med registren är att kunna rikta och anpassa tjänsterna”, säger **Arto Nuutila**.

Kundernas förväntningar och önskemål har förändrats under åren.

”Förr ville kunderna ha samlad information om alla förmåner med ägarkundsposten, men i dag efterlyser allt fler riktad och individuellt anpassad information”, säger han.

Hittills har kundregistren endast innehållit uppgifter om inköpsens totalbelopp, men från och med 1 maj 2014 registreras också produktmixen. Ägarkunderna kan förbjuda användning av den detaljerade inköpsinformationen för marknadsföringsändamål i Oma

S-kanava (s-kanava.fi/oma-s-kanava), där man också kan kontrollera vilka uppgifter som samlats in.

Syftet med omläggningen är att anpassa S-gruppens elektroniska marknadsföring, S-mobiltjänsterna, nyhetsbrev och ägarkundsposten till ägarkundernas verkliga behov och önskemål.

På basis av inkösuppgifterna kan man bland annat avgöra om kunden är intresserad av märkeskosmetika eller butikens egna kosmetikamärken. De insamlade uppgifterna kommer också att användas för planering och utveckling av affärernas sortiment.

”Reklam och information som enbart beaktar kundgruppens ålder fungerar illa - vi är ju alla olika. S-gruppen strävar efter att beakta de enskilda kundernas behov och önskemål i alla avseenden”, säger Arto Nuutila.

Millenniumpriset för teknologi delas åter ut

World Wide Web, det vita LED-ljuset och tredje generationens solceller är exempel på uppfinningar som har förändrat eller kommer att förändra världen. Dessa innovationer har vunnit Millenniumpriset för teknologi som delas ut vartannat år.

Millenniumpriset är en finländsk erkänsla för innovationer som höjer människors livskvalitet. Vetenskapsakademier, universitet, forskningsanstalter och industriorganisationer runt om i världen kan lämna in bidragsförslag. I år tävlar 45 kandidater om priset.

Årets vinnare kungörs onsdagen den 9 april och priset på en miljon euro överräcks i maj. Prisets tioåriga historia och pristagarna firas under en vecka i Millenniumpaviljongen på Medborgartorget i Helsingfors.



VINNARNA AV MILLENNIUM-PRISET FÖR TEKNOLOGI

- **2004 Tim Berners-Lee:** World Wide Web
- **2006 Shuji Nakamura:** det blå och vita LED-ljuset
- **2008 Robert Langer:** nya biomaterial för administration av läkemedel och produktion av artificiell vävnad
- **2010 Michael Grätzel:** solceller med pigment
- **2012 Linus Torvalds:** operativsystemet Linux och **Shinya Yamanaka:** metod för etisk stamcellshantering

Shinya Yamanaka (t.v.) och Linus Torvalds delade priset år 2012.

Värmekameran ser i beckmörker

Med hjälp av en värmekamera, termisk kamera, kan man registrera bland annat människor, djur och byggnader i beckmörker.

Alla föremål vars temperatur ligger ovanför absoluta nollpunkten (-273°C) avger värmestrålning, så kallad infraröd strålning. Värmekameran registrerar värmestrålningen, mäter strålningens styrka och omvandlar signalen till en bild. Det avbildade föremålets temperatur anges med färger - blå färg anger att värmestrålningen är svag och röd färg anger att den är stark.

Värmekameran påminner om en digital videokamera, men kamerorna fungerar på olika sätt. Bildsensorn i en videokamera registrerar synligt ljus, medan värmekamerans bildsensor registrerar infraröd strålning. Värmekamerorna är avsevärt mycket dyrare än videokame-

rorerna - en värmekamera med upplösningen 160×120 pixel kostar från 3 000 euro, medan priset för en HD-videokamera med tio gånger högre upplösning är ungefär 300 euro.

Den stora prisskillnaden förklaras dels av de små tillverkningsserierna, dels av de dyra materialen i en värmekamera. Linserna i en videokamera är gjorda av glas, medan värmekamerans linser tillverkas av det sällsynta grundämnet germanium.

Värmekamerans sensor består av vanadinoxid, som också är ett dyrt material. Den moderna sensortekniken utvecklades på 1990-talet - de äldre bildsensorerna krävde nedkylning till -200°C med flytande kväve.



Värmekameran utvecklades på 1950-talet för militära ändamål. I dag används tekniken för bland annat eftersökning av försvunna människor och kartläggning av värmeläckage i rör och byggnader.

"När jag började i branschen år 1991 kostade en värmekamera omkring 790 000 mark. I dag kostar de billigaste modellerna ungefär en tusenlapp", säger **Esko Virtanen** som är expert på värmekameror hos Infradex Oy.

Kulramen anses vara det äldsta mekaniska hjälpmedlet för uträkning.



Trycktvätts- aggregat kräver försiktighet

Trycktvättning lämpar sig för olika ändamål, men aggregaten kräver försiktighet. Beakta följande fem punkter:

1. Vattenstrålen från aggregatet är mycket kraftig (industrin använder kraftiga vattenstrålar för att skära metall). Trycket på 100 bar i ett hemaggregat kan skada både målade ytor och trätor. Börja med att spruta på tillräckligt stort avstånd från föremålet och använd rätt munstycke.
2. Skydda aggregatets lager, ventiler och elkomponenter när du rengör apparaten.
3. Om du inte har tillgång till vattenledningsvatten kan du använda sjövattnet (använd en sugslang). Använd ett vattenfilter som skyddar aggregatet mot sand och andra orenheter.
4. Anslut aggregatet till ett jordat uttag avsett för utomhusbruk. Eventuella extra kablar (t.ex. förlängningssladdar) bör vara hela och avsedda för utomhusbruk.
5. Använd skyddsglasögon.

3 X smutsfritt

HÖGTRYCKSTVÄTTEN K2 COMPACT har ett Rotojet-turbomunstycke som ger en roterande vattenstråle. Strålen kombinerar punkttryck med spridning. Aggregatet har ett stort reglage som underlättar användningen. Den vertikala högtryckstvätten har krokar för både sladd och slang, förvaringsfack för munstyckena, inbyggt vattenfilter och ett stadigt bärhandtag. Terrasstvättare (T 50) och tvättmedelskoncentrat medföljer. 129 €. Kärcher.



HÖGTRYCKSTVÄTTEN K5 PREMIUM har tystgående motor med vattenkyllning. Aggregatet är både energisnålt och effektivt, och du får därför ett utmärkt tvättresultat med lägre energiförbrukning. Slangen och tillbehören har Quick Connect-anslutning. 349 €. Kärcher.



HÖGTRYCKSTVÄTTEN K3 HOME är ett mångsidigt vertikalt aggregat som är lätt att flytta och förvara. Aggregatet levereras med terrasstvättaren T 250 för stänkfri rengöring av plana ytor. 249 €. Kärcher.

TEXT TIINA-MARI HAKA

FOTO IDA NISONEN OCH VARULEVERANTÖRERNA

Löp linan ut

Det är lätt att hitta på svepskäl när joggingrundan inte smakar. Kari Ahonen från Finlands Friidrottsförbund kullkastar fyra myter.

1 Löpningen bör vara angenäm?

"Jag blir ofta tillfrågad om hur joggingrundan kan göras angenäm. Det vanligaste felet är att man löper för fort. Nybörjaren bör börja med rask gång som långsamt övergår i löpning. Njutningen infinner sig med tiden och efter regelbunden träning. Löpningen blir angenäm när man har joggat tillräckligt många gånger", säger löp- och maratonskolans chef **Kari Ahonen**.

2 Löpningen bör vara smärtfri?

"Många nybörjare klagar på smärta i bland annat benen och ryggen efter de första joggingrundorna. Löpning är det bästa botemedlet mot sådan smärta - kroppen vänjer sig vid nya rörelser.

Obehag i bålen beror i allmänhet på felaktig löpställning. Genom att träna bålens muskler hittar man rätt ställning och löpteknik.

Om smärtan eller obehagskänslan sätter stopp för löpningen eller inte försvinner bör den bakomliggande orsaken naturligtvis utredas."

3 Man skall inte löpa när det är köldgrader ute?

"Med dagens moderna plagg och utrustning kan man löpa i alla väder. En frisk person tar ingen skada av att löpa i kyla, men det lönar sig naturligtvis att börja försiktigt. Kroppen vänjer sig vid alla förhållanden."

4 Man skall undvika löpning på hårt underlag?

"Rätt utrustning skyddar lederna på hårt underlag. Med dagens löparskor kan man löpa på vilket underlag som helst, till och med på asfalt. Varierande terräng och underlag ger löpningen extra krydda." •

LÖPAR-T-SHIRTEN FÖR DAMER

hålls torr trots att man svettas. Finns även som gul. 19,95 €. Asics. Prisma.

LÖPARSKON X-TOUR W har stadig botten och extra tåförstärkning. 89,90 €. Salomon. Sokos-affärerna med sportartiklar. Blå X-TOUR M-modell för herrar. De större Sokos-affärerna som säljer sportartiklar.

LÖPARTRIKÅERNA FÖR DAMER ger fri benrörlighet. Reflexerna skyddar löparen i mörker. 44,95 €. Asics. Prisma.



LÖPAR-T-SHIRTEN FÖR HERRAR andas och transporterar snabbt ut hudens fukt. Finns även som svart. 19,95 €. Asics. Prisma.

LÖPARTRIKÅERNA FÖR HERRAR är elastiska och håller kroppen varm även på längre löpningsrundor. 44,95 €. Asics. Prisma.

LÖPARSKON FREE 4 FÖR HERRAR är lätt och ger foten naturlig rörlighet från tårna till hälen. 119 €. Nike. De större Sokos-affärerna som säljer sportartiklar.

Ut och motionera!

TRÄNINGSBLUSEN FÖR DAMER lämpar sig för både gymmet och motionsspåret. 34,95 €. Nike. Sokos-affärer som säljer sportartiklar.



CAPRIBYXORNA FÖR DAMER är tillverkade av DriFit-tyg som transporterar ut hudens fukt. Byxornas mjuka sömmar förhindrar skavning. 45,95 €. Nike. Sokos-affärer som säljer sportartiklar.



LÖPARJACKAN FÖR DAMER har varm huva och fickor med blixtlås. 99 €. Nike. Sokos-affärer som säljer sportartiklar.

LÖPARSKON FREE 4 FÖR DAMER har dämpande mellanbotten och är mycket fotvänlig. 119 €. Nike. Sokos-affärer som säljer sportartiklar.



LÖPARSKON ADIZERO 2 med stadig gummibotten lämpar sig för neutrala steg. Finns även som blå 2 M-herrmodell. 139 €. Adidas. De större Sokos-affärerna som säljer sportartiklar.

●●● **Dåligt väder är ett svepskäl
för att låta bli att löpa.**

LÖPARSKON GEL-EQUATION 7 har lätt och dämpande mellanbotten samt GEL-dämpning i hälpartiet och under fotdynan. Dammodell i lila och herrmodell i gult. 99,95 €. Asics. Större Prisma-affärer.



LÖPARSKON GEL-PULSE 5 lämpar sig för neutrala och underpronerande steg. Skon har GEL-dämpning i hälpartiet och under fotdynan. Dammodell i lila och herrmodell i vitt. 119 €. Asics. Större Prisma-affärer.

LÖPARSKON GT-1000 2 med DuoMax-proneringsstöd lämpar sig för neutrala och överpronerande steg. Skon har GEL-dämpning i hälpartiet och under fotdynan. Dammodell i rosa och herrmodell i rött. 129 €. Asics. Större Prisma-affärer.



LÖPARJACKAN FÖR DAMER OCH HERRAR skyddar mot vind och duggregn. 49,95 €. Icepeak. Prisma.



LÖPARSKON GEL-XALION Skons mjuka botten gör stegen lätta och ger god underlagskontakt. Hålen i den lätta skon har GEL-dämpning. Dammodell i rosa, herrmodell i svart. 99,95 €. Asics. Prisma.

LÖPARSKON GEL-INNOVATE 5 med DuoMax-proneringsstöd för neutrala och överpronerande steg. Dammodell i svart-rosa, herrmodell i svart-grönt. 99,95 €. Asics. Större Prisma-affärer.



HEMMA ÄR BRA, TILL SJÖSS ÄR DET BÄST

– OCH FÅ ÄVEN BONUS



FLER SOMMARAVGÅNGAR TILL TALLINN

12.6–31.8.2014 erbjuder vi extra avgångar till Tallinn med Viking Mariella och Viking Gabriella.

Helsingfors–Tallinn-dagskryssning (tid i land 4 h)

Gabriella/Mariella+Viking XPRS
produkt FSBONX

fr. **25** €/person

6 h dagskryssning från Helsingfors, ej landstigning

Gabriella/Mariella
produkt FSTMG

fr. **11** €/person

HOTELLRESOR VÄSTERUT OCH SÖDERUT

Hotellpaket till Stockholm från Åbo, inkl. hytt

Clarion Hotel Stockholm
produkt FSHOT

dubbelrum fr. **105,⁵⁰** €/person

Hotellpaket till Tallinn från Helsingfors

Original Sokos Hotel Viru
produkt FSVIRU

dubbelrum fr. **63,⁵⁰** €/person

KRYSSNINGAR FRÅN HELSINGFORS OCH ÅBO

Helsingfors–Stockholm-kryssning

Gabriella/Mariella
produkt FSBONF

t.ex. **50** €/B-hytt

Helsingfors–Tallinn-dagskryssning

Viking XPRS
produkt FSBON

fr. **12** €/person

Dygnskryssning från Åbo

Viking Grace
produkt FSBONF

t.ex. **44** €/14-hytt

Picknick-dagskryssning från Åbo

inkl. Food Garden-frukost
Amorella/Viking Grace
produkt FSFGB

fr. **20** €/person

NG LI

Bokningar: vikingline.fi/s-kortti eller
tel 0600 41577 (1,75 €/besvarat samtal + Ina/msa).
Förbehåll för ändringar.





TEXT TIINA-MARI HAKA
ILLUSTRATION TUOMAS IKONEN

Dela arvet i samförstånd

Ett väl upprättat testamente
förebygger arvsrelaterade dispyter.

Vicehäradshövding **Anne Lindell** från HOK-Elantos bouppteckningstjänst svarar på frågor om arvsdelning.

Vem är primär arvtagare?

Den arvsordning som föreskrivs i lagen följs om inte annat anges i arvlåtarens testamente. Bröstarvingarna, det vill säga arvlåtarens barn, är primära arvtagare. Om arvlåtarens barn är döda blir deras barn primära arvtagare. Om arvlåtaren har barn ärver änkan/änklingen ingenting, om inte annat anges i testamentet. Enligt giftorätten tillfaller hälften av parets sammanlagda egendom änkan/änklingen. Detta gäller dock inte om paret hade ett äktenskapsförord som utesluter giftorätten. Avvittringen av den egendom som omfattas av giftorätten skall göras före bouppteckningen.

Hur går det om arvlåtaren saknar bröstarvingar?

Om det inte finns bröstarvingar eller barn till bröstarvingar går den primära arvsrätten till änkan/änklingen. I avsaknad av änka/änkling går arvsrätten till arvlåtarens föräldrar. Om dessa inte är i livet går arvsrätten till arvlåtarens syskon. Sambor betraktas inte som arvtagare, om inte annat anges i testamentet.

Om arvlåtaren inte har bröstarvingar eller andra arvingar enligt arvsordningen, och han eller hon inte har upprättat något testamente, tillfaller egendomen staten. Av den orsaken upprättar många ensam barn (barn utan syskon) testamente redan som unga.

Vem ansvarar för bouppteckningen?

Dödsboets delägare har gemensamt ansvar för bouppteckningen. Bouppteckningen förrättas av två gode män, som inte behöver ha någon särskild kompetens för uppgiften. Det lönar sig i allmänhet att låta en expert sköta bouppteckningen, eftersom misstag kan leda till bland annat högre arvsskatt.

När skall bouppteckningen förrättas?

Bouppteckningen skall förrättas inom tre månader räknat från arvlåtarens fränfalle. Vid behov, till exempel om arvtagaren/arvtagarna befinner sig utomlands, kan man ansöka om anstånd hos skatteverket. Ansökan skall lämnas in inom tre månader räknat från dödsfallet. Om anstånd saknas och bouppteckningen inte förrättas inom utsatt tid kan arvtagarna påföras förhöjd arvsskatt.

Vilka dokument behövs för bouppteckningen?

Bouppteckningen kan förrättas när dödsboets skulder och tillgångar har kartlagts. Till bouppteckningsinstrumentet skall bifogas en släktutredning med uppgifter om arvlåtarens make/maka och arvingar, eventuellt testamente och eventuellt äktenskapsförord. Om arvlåtarens make/maka har avlidit tidigare skall bouppteckningsinstrumentet, avvittringshandlingen och arvsskiftesinstrumentet efter honom eller henne också bifogas.

Eftersom sammanställandet av de dokument som krävs alltid tar viss tid i anspråk kan bouppteckningen i allmänhet inte förrättas genast efter arvlåtarens fränfalle.

Vad kan föreskrivas i ett testamente?

Arvlåtaren kan testamentera sin egendom till önskad mottagare. Bröstarvingarna har ändå alltid rätt till sin laglott, som uppgår till hälften av arvslotten. Yrkan skall lämnas in inom sex månader räknat från kungörandet av testamentet. Om arvlåtaren har testamenterat hela sin egendom till barnbarnen avsäger sig bröstarvingarna ofta sin laglott för att undvika dubbel arvsskatt.

Ärver man skulder?

Arvlåtarens skulder förs inte över på arvtagarna. Eventuella skulder dras av från dödsboets tillgångar innan egendomen fördelas bland arvtagarna. Skulder som inte täcks av

Sorgen är alltid tung

En närståendes död väcker starka känslor som kan inverka på arvsfrågorna.

"Sorgen kan vara mycket tung fastän man har varit förberedd på dödsfallet", säger psykolog **Tuija Korhonen** från traumaterapicentret i Uleåborg.

"Om arvtagarna har ett gott förhållande till varandra och arvet inte omfattar överraskningar eller oklarheter brukar bouppteckningen förlöpa relativt smidigt", säger Tuija Korhonen.

Om familjeförhållandena haltar eller om det har förekommit meningskiljaktigheter före dödsfallet kan sorgen riva upp gamla sår. Detta kan leda till bittra tvister om mer eller mindre värdelösa föremål.

"Tvister kan uppstå om någon av arvtagarna har fått mer ekonomiskt stöd än de andra under arvlåtarens livstid", säger vicehäradshövding **Anne Lindell** från HOK-Elantos bouppteckningstjänst.

Genom att dokumentera sina gåvor och sitt ekonomiska stöd till sina blivande arvtagare kan man förebygga tvister och slå ett slag för enigheten.

Både Korhonen och Lindell rekommenderar att man anlitar en utomstående bouppteckningsexpert. Närvaron av en utomstående person har i allmänt lugnande inverkan på arvtagarna.

Man får alltid visa sina känslor.

"Man behöver inte kräva för mycket av sig själv. En närståendes död väcker starka känslor hos alla människor", avrundar Tuija Korhonen.

dödsboets tillgångar blir kreditförluster för kreditorerna. En felaktigt gjord bouppteckning kan leda till skuldansvar för arvtagarna – om arvlåtaren har skulder bör man låta en expert förrätta bouppteckningen. •

Gyllenbrun lyster

Med brun-utan-sol-produkter får du redan i badrummet en vacker nyans på huden.

Två tips för hur du skall lyckas med brun-utan-sol-produkter:

1. Avlägsna hudhåren. Peela och fukta huden innan du breder ut brun-utan-sol.
2. Testa den nya produkten i förväg så att du vet hur den fungerar på din hud, då undviker du oönskade överraskningar.



GARNIER AMBRE SOLAIRE ORIGINAL INTENSE NO STREAKS BRONZER-BRUN-UTAN-SOL, 150 ml, tonad och lätt att breda ut jämnt utan ränder. Större Sokos-affärer, Emotion, Prisma och Sokos.fi.



LUMENE NATURAL BRONZE-BRUN-UTAN-SOL FUKTIGHETS-CREME, 150 ml, fördjupar färgen varje gång du använder cremen. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.



LUMENE NATURAL BRONZE-BRUN-UTAN-SOL ANSIKTS-CREME, 50 ml, ger huden en brun nyans inom 12 timmar. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.



L'ORÉAL PARIS SUBLIME BRONZE EXPRESS PRO-BRUN-UTAN-SOL TORRSPRAY, 150 ml, ger huden en jämn färg med en gång. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.



CLARINS RADIANCE-PLUS GOLDEN GLOW BOOSTER-BRUN-UTAN-SOL, 15 ml, är ett lätt koncentrat som är lätt att använda. Blandas i vårdande creme. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



CLARINS SELF TANNING INSTANT GEL-BRUN-UTAN-SOL, 125 ml, är en oljefri gel som lämpar sig för året runt bruk för att bibehålla solbrännan. Sokos, Emotion och Sokos.fi.



ACORELLE ROLL-ON ORIENTAL WAX-HÅRBORTTAGNINGS-VAX, 100 ml, avlägsnar hårstråna med rot för en cirka tre veckors period. Större Sokos-affärer.



ACORELLE HÅRBORTTAGNINGSCREME FÖR ANSIKTET, 75 ml, innehåller ett medel, som hindrar att huden blir röd. Större Sokos-affärer.



GILLETTE VENUS PROSKIN SENSITIVE-RAKHYVEL för känslig hud. Fem blad som klipper noggrant hårstråna. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.



GILLETTE VENUS PROSKIN SENSITIVE UTBYTBARA BLAD skyddar huden. Förpackningen innehåller tre blad. Sokos, Emotion, Prisma, S-market och Sokos.fi.



GILLETTE SATIN CARE PURE & DELICATE SHAVE GEL-RAKGEL, 2 x 200 ml, förhindrar hudirritation och hjälper rakbladet att glida på huden. Oparfymrad. Prisma.

Magnus Londen

Svårt när det är lätt?

Ibland brukar jag titta ut genom fönstret och fundera på var alla barn och ungdomar är. Jag syftar inte nu på dem som sitter fastklistrade vid en skärm 24/7, utan på resten av gänget, den där hurtiga avdelningen. För den avdelningen finns ju.

Ute på gårdarna i Helsingfors finns de i alla fall inte.

Jag tror ärligt talat inte heller att de springer omkring i skogen och scoutar, även om det är där farbror Magnus helst skulle vilja att de befinner sig.

Men nu vet jag.

Visst, jag anlände anspråkslösa fyra år efter invigningen. Men när jag nyligen vandrade in i en av dessa futuristiska *liikuntakeskus* i huvudstaden blev jag mer eller mindre omkulltrampad av den där hurtiga avdelningen jag ständigt söker efter.

Jag ska vara uppriktig med er. Jag hade inte alls fattat vad som händer där inne. Jag visste att man klättrar på klätterväggar, men jag visste inte att man spelar minigolf, att man skjuter på varandra i blinkande labyrinter, att man kan testa diverse simulatorer (allt från bågskytte till golf), att man spelar beachvolley i +26 grader med riktig sand på tre banor, att man dansar, att man spelar biljard, att man bowlar... plus allt det där vanliga som ingår i ett konditionscentrum (som att sitta på krogen).

Jag bara stod där och gapade. Är detta liksom nu? Mitt i snöslasket? I min hemstad? Det var tur att jag inte blev arresterad som misstänkt tidsresenär från 1900-talet.

Inne i komplexet var det fullt av främst barn och ungdomar (men också vuxna) utspridda på 20 000

kvadratmeter. Många av dem firade kalas och hade en rolig orsak att vara på plats – men de var i alla fall där.

Några dagar senare var jag med en kompis plus var sitt sjuårigt barn i Noux nationalpark. Inga galna äventyr, utan bara en stuga vi hyrt av

Forststyrelsen (urenkel procedur), och en lätt vandring runt en sjö, god mat och mysypis i fotogenlampans sken. Priset var en spottstyver. Vi såg ingen under hela vistelsen, ajo, en gång hörde vi under några minuter en barnfamilj långt borta på andra sidan sjön.

Allt detta utspelade sig i Finlands näst största ”stad”.

Varje ödemarksstuga ska ha en gästbok, så också här. Bara på det nyaste uppslaget samlades hyllningarna från olika övernattare från Danmark, Italien och Tjeckien. Jag fick nästan tårar i ögonen när jag läste texterna i stil med ”TACK SUOMI för att vi fick vara här”.

Dagen efter stack vi till slalombacken i närheten. Det är inte alperna men det räcker bra för oss, liftköer finns inte, och att med röda kinder sitta vid brasan i stockhuscaféet mitt i backen och kaka en munk är bättre än vilka after ski som helst i Sankt Anton. Så när jag satt där och tittade ut över den tomma backen insåg jag hur lyxigt vi har det.

Varenda en.

Vuxna och barn kan – utan prestationskrav och utan en fet plånbok – promenera eller löpa gratis var som helst, vi kan åka skridskor på sjön, vi kan paddla i hav och sjöar, vi kan spela fotboll och handboll, vi kan betala för att åka slalom, vi kan hyra stugor i ödemarken – och vi kan betala lite mera för att spela beachvolley mitt i vintern.

Men samtidigt och trots detta: Det fysiska (och psykiska) välmåendet i Finland rasar. Är det så det går när det är för lätt?

Stort frågetecken.





Jörgen Pettersson och sönerna Mille och Zacharias har tagit fram kastspöna och gett sig ut på jakt efter huggvilliga vårgäddor.

TEXT HELENA FORSGÅRD
FOTO ROBERT JANSSON

Far och söner fiskar tillsammans

Fiske är en gemensam hobby i familjen Pettersson. Men när pappa Jörgen fiskar för att få en god middag fiskar sonen Mille för sportens skull och släpper sin fångst. Det har faktiskt hänt att han fått samma gädda två gånger!

Jörgen Pettersson och sönerna William "Mille", 18 år, och Zacharias, 13 år, har haft ett gemensamt projekt i flera vint-rar. De fiskar lake med ryssja i havs-viken som ligger på gångavstånd från hemmet i Mariehamn. Ryssjan ligger i ett par månader och vittjas några gånger i veckan.

"Alla i familjen gillar stuvad lake som jag lagar enligt ett gammalt recept", säger Jörgen Pettersson.

Goda år har de fått ett 20-tal lakar. Värstingexemplaret vägde över 5 kg och innehöll 1,5 kg rom! Men i år har det varit skralt med fiskelyckan. Faktiskt så illa att den årliga lakromsfes-

ten, som goda vänner brukar bjudas på, är i fara eller så bjuds de på rom som köps över disk, vilket givetvis är att betrakta som ett nederlag i en fiskarfamilj.

Som sin far

Jörgen Pettersson fiskar gärna. Metoderna varierar efter säsong och art. På sensommaren lägger han ut flundernät, senare på hösten lockar vassbuken och däremellan åker han – ibland med sönerna – ut med båt och kastar efter gädda. På vintern kan det bli isfiske av olika slag.

Intresset fick han i arv av sin far, **Magnus**, som var född i den





••• åländska skärgården och lots på Utö.

”Han var en naturmänniska enligt den generationens modell. Han trivdes på sjön och i skog och mark. Han fiskade året runt och tyckte även om att jaga”, säger Jörgen.

Jörgen är lik sin pappa i åtminstone ett avseende:

”Jag är en typisk husbehovsfiskare. Jag tycker om att äta fisk och fiskar för att få en färsk middag. Vi har bland annat upptäckt att det är gott att tillreda gäddbitar enligt *fish and chips*-metoden, det vill säga att doppa bitarna i frityrsmet och koka i olja”, säger han.

Mamman i familjen, **Helena Wachowiak**, tar glatt emot all fisk som bärs hem.

”Den är alltid rensad och klar för grytan! Jag lagar gärna fisk och experimenterar fram nya recept”, säger hon.

Läsa av läget

Fiskeintresset har gått vidare till den tredje generationen i familjen, men har förändrats på vägen. Nyttospeket har bleknat. För Mille Pettersson, den ivrigaste bland bröderna, är det sportfiske som gäller. *Catch and release* heter det på modernt fiske-språk och det betyder kort sagt att fisk, som inte tagit någon skada av att fångas, släpps tillbaka i havet.

”Med få undantag – det händer att jag tar hem en extra fin romgädda till pappa”, säger Mille.

Hans intresse har utvecklats efterhand och ribban har höjts. Förr lekte livet när han fick en gädda på 2 kg. Nu vill ha en på minst 10 kg eller ännu hellre – slå nya sportfiskerekord.

”Den stora grejen för mig är att knäcka koden för att lyckas just den dagen. Vilka drag skall jag välja? Skall jag låta dem gå djupt eller grunt? Snabbt eller långsamt? Det ger en otrolig kick när man lyckas”, säger Mille.

Oavsett vilken inställning man har får man naturupplevelserna på köpet. Numera väljer Jörgen helst en stilla



Det gäller att välja ut rätt drag för rätt dag! Men fiske är inte bara drömmen om de största fångsterna. Fiske är också gemenskap och naturupplevelser och en skön kaffepaus vid strandkanten ingår nästan alltid. Pudeln Nova får följa med ibland.

sommarmorgon i juli med solsken. Då njuter han av sitt morgonkaffe på varma klippor efter att flundernäten är vittjade och fångsten rensad. Mille däremot föredrar molnigt väder och gärna hård vind med inslag av regn. Då är gäddorna i farten!

”Mina fiskekompisar och jag har ännu inte nått den ålder då bekvämligheten går före fisket”, ler Mille.

Traktorskjuts hem

Mille har redan många fiskehistorier på lager. En dag fick han och fiskekompisarna 74 gäddor! En gång fick de en gädda med en stor gul fläck på ena sidan. Året därpå fångade de samma gädda!

”Helt säkert. Jag kände igen den på den ovanliga fläcken”, säger Mille.

Och den hittills bästa historien kommer till sist:

”Det var en disig söndagsmorgon. Mille var 11 år och cyklade ner till havsviken och ställde sig där han brukar – vid strandstenarna under en vägbank. Han hade stått där många timmar många dagar tidigare och tänkte att en vacker dag skulle han få en fin fisk. I första kastet förlorade han sitt nyinköpta drag och fundrade på om han skulle åka och köpa ett likadant eller ta något gammalt. Han valde att fiska vidare med en lilafärgad jigg.

Han kastade och kastade, timme efter timme. Inget hände. Han tänkte: Ett sista kast, sedan far jag hem. Då var det som om blixten slog ner och han förstod att han hade



Kom ihåg fiskekortet!

Allemansrätten gäller på Åland liksom i övriga Finland. Du får fritt röra dig i skog och mark, men det innebär också att du har ett ansvar. Respektera odlad mark och privata tomter, håll hunden kopplad och gör inte upp eld i det fria. Du får plocka bär och svamp för husbehov. Lös fiskekort om du vill fiska! Åland är indelat i många större och mindre fiskekortsområden. Fråga på Visit Åland var områdena finns eller i närmaste affär eller stugby som förmodligen säljer fiskekort.

Från 15 april till 15 juni är det förbjudet att fiska från stranden med spinnspö eller med drag, följande minimimått gäller: lax 60 cm, öring 50 cm, gädda 55 cm, gös 37 cm, braxen 42 cm och sik 35 cm. Längden mäts från fiskens käkspets till yttersta änden av stjärtfenan.

Jakt är tillåten för markägarna, en del av dem tar emot gästjägare.

Tälta helst på campingplatser, i annat fall krävs markägarens tillstånd. Den som kommer med egen båt får ankra i en naturhamn en natt.

fått något stort på kroken. Han hann tänka många tankar innan han lyckades hala in fisken och kunde hålla fast den mellan benen – de nya jeansen till trots. Håven och huggkrokarna hade han glömt hemma.

Det var, ovanligt nog, en öring på cirka 5 kg och vid närmare granskning visade det sig att kroken nästan hade raknat av kampen. Mille försökte ta sig hem med fisken balanserande på cykelstyret när en karl med traktor kom förbi och undrade om han ville ha skjuts.

Och så fick föräldrarna se hur pojken kom hem med traktor och med en stor och lækker fisk under armen!"

"Man måste ha mycket tålamod när man fiskar. När jag var yngre var det också bra med morgonpigga

föräldrar som kunde skjutsa mig till olika fiskeplatser", säger Mille Petersson.

Hungriga efter vintern

Mille fiskar gärna året runt men längtar varje vår till den dag då isen går och havet svallar fritt. Då ger han sig tvärt ut för att kasta efter vårens första gäddor. Det är en speciell känsla. Då är gäddorna hungriga och extra huggvilliga efter vintern.

I år hoppas han mycket på ett nytt drag som tillverkats i Norrland och som han bytt till sig via Facebook-grupper. Färgkombinationen är ny – guld, turkos och pärlvitt.

"Jag känner på mig att det är ett riktigt drömdrag", säger Mille. •

TEXT MARITA SUONTAUSTA
FOTO IDA NISONEN OCH
VARULEVERANTÖRERNA

En klick mjukhet

På brödet, för bakning, för matlagning... Genom att välja rätt fett kan du minska antalet förpackningar i kylskåpet.

Den som äter mycket bröd bör tänka på fettets sammansättning. För barnfamiljer rekommenderas margarin eller smörgåsfett som innehåller minst 60 procent fett, eftersom dessa produkter innehåller mycket omättade och lite mättade fettsyror.

Produkterna med minst 60 procent fett tillgodoser växande barns behov av mjukt fett. Vuxna kan använda smörgåsfett med lägre fetthalt.

En del fettprodukter lämpar sig utmärkt för matlagning och bakning, medan andra endast är avsedda som smörgåsfett. Tumregeln är att ju mindre fett en produkt innehåller desto sämre lämpar den sig för matlagning. Orsaken är att produkterna med låg fetthalt innehåller relativt mycket vatten.

Smör och fettblandningar som innehåller smör rekommenderas inte som vardagsfett eftersom de innehåller mycket mättade fettsyror.

I DEGEN SUNNUNTAI BAKMARGARIN LAKTOSFRI

Margarinet tillverkas av vegetabiliskt fett och rybsolja. Den mjölk- och sojafria produkten lämpar sig för veganer.

Det mjuka margarinet är lätt att skumma och att blanda ner i deg. Det lönar sig att blanda ner osmält margarin i degen i slutet av knådningen. Margarinet lämpar sig även för stekning.

100 g margarin innehåller 80 g fett, varav 44 g omättade och 36 g mättade fettsyror, och 0,75 g salt.



FÖR MATLAGNING VALIOS NORMALSALTDE SMÖR

Det laktosfattiga mejerismöret (laktoshalt under 1 procent) utan tillsatssämnen tillverkas av grädde och syrningsmedel. Smöret lämpar sig för matlagning och bakning och som smörgåsfett. Låt smöret mjukna i rumstemperatur före användning.

100 g smör innehåller 80 g fett, varav 16 g omättade och 45 g mättade fettsyror, och 1,4 g salt.



FÖR BAKNING FLORA CULINESSE

Den flytande vegetabiliska fettblandningen, som är mjölk- och laktosfri, tillverkas av rybs-, linfrö- och solrosolja.

Produkten lämpar sig för matlagning, bakning och smörjning av bland annat ugnsgodis. Stänker inte vid stekning.

100 g Flora Culinesse innehåller 82 g fett, varav 70 g omättade och 7 g mättade fettsyror, och 1,25 g salt.

FÖR FRITERING SUNNUNTAI FETT FÖR MUNKFRITERING

Det vegetabiliska, mjölk- och laktosfria fettet lämpar sig för stekning i panna och för fritering av bland annat munkar, pommes frites, köttpiroger, fisk och grönsaker. Fettet lämpar sig utmärkt för veganer.

100 g friteringsfett innehåller 100 % fett, varav 40 g omättade och 60 g mättade fettsyror.



JÄMFÖR



SMÖRSMAK VALIO OIVARIINI NORMALSALTAD

Valio Oivariini tillverkas av smör och rybsolja. Den laktosfria produkten utan tillsatsämnen smakar smör.

Fettblandningen lämpar som smörgåsfett och för matlagning och bakning. Rybsoljan gör produkten lätt bredbar.

100 g Oivariini innehåller 75 g fett, varav 39 g omättade och 32 g mättade fettsyror, och 1,4 g salt.



KRYDDSMÖR GRILLSMÖR FRÅN LIEKSAN LAATUHERKUT

Grillsmöret tillverkas av smör, kryddor (paprika, curry, vit- och cayennepeppar), naturlig citronarom och tomatpulver. Den glutenfria produkten lämpar sig utmärkt för biffar och såser. Grillsmöret kan även användas för stekning i panna, i salta bakverk och som smörgåsfett.

100 g grillsmör innehåller 71,1 g fett, varav 26,9 g omättade och 44,2 g mättade fettsyror, och 1,1 g salt.



PÅ BRÖDET LÄTTAS MINI

Lättas Mini tillverkas av rybsolja och kärnmjöl som ger margarinet svagt syrlig smak. Margarinet, som innehåller laktos, lämpar sig som smörgåsfett och som fettlick på till exempel gröt.

Margarinet lämpar sig inte för stekning eller matlagningen, men det kan användas för garnering av bakverk uppvisat med till exempel färsrost.

100 g margarin innehåller 28 g fett, varav 17 g omättade och 11 g mättade fettsyror, 1,5 g salt.



ALLROUNDFETT KEIJUS LAKTOSFRIA MARGARIN

Det vegetabiliska, laktos- och mjölkfria margarinet med låg salthalt tillverkas av rybs- och camelinaolja. Produkten är märkt med Hjärtmärket, som anger att den har en gynnsam salt- och fettprofil. Margarinet lämpar sig som smörgåsfett och för matlagning och bakning.

100 g margarin innehåller 70 g fett, varav 49 g omättade och 21 g mättade fettsyror, och 0,7 g salt.



I GRÖTEN ALPROS SOJAMARGARIN

Det mjölkfria, vegetabiliska margarinet med låg salthalt innehåller sojaolja. Produkten, som innehåller tillsats av vitamin A och D2 från växtriket, lämpar sig för veganer.

Sojamargarinet är utmärkt som smörgåsfett och som fettlick på till exempel gröt, men det lämpar sig inte för stekning, matlagning eller bakning. Margarinet kan användas för garnering av bakverk uppvisat med till exempel färsrost.

100 g margarin innehåller 38 g fett, varav 27 g omättade och 10 g mättade fettsyror, och 1 g salt.



VARSÅGOD!

SAMMANSTÄLLNING SANNA AUTIO
sanna.autio@sok.fi
SOK/Samarbete, PB 1, 00088 S-gruppen

Mellanmål i bågare

**RISIFRUTTI ORIGINAL
BLÅBÄR** tillverkas av mjölk, ris och bär. Den större bågaren i förpackningen innehåller laktosfri pudding och den mindre innehåller bärsås. Förpackningen väger 165 g.

**VALIOS PROTEINKVARG
PROFEEL** med citron och socker (4,6 %) är laktosfri och innehåller mycket protein (11 g/100 g) och endast 0,2 % fett. Bågaren väger 175 g.

**ARLA INGMANS PROTEIN-
KVARG** innehåller 20 g protein och 30 % mindre socker än annan motsvarande kvarg. Den laktos- och fettfria proteinkvargen finns som naturell och som smaksatt (hallon/nypon, jordgubbe/citronmeliss samt lingon). Bågaren väger 200 g.



Nya smaker i choklad- hyllan

**PANDAS MJÖLKCHOKLAD-
PLATTA BALLERINA** finns med två olika fyllningar, nämligen citron och nougat. Chokladkakan väger 100 g.

**KARL FAZERS MJÖLK-
CHOKLADSTÅNG CHILI &
CRISP** innehåller riskrisp och eldig chili. Chokladstången väger 37 g.

**CLOETTAS CHOKLADPLATTA
CENTER** har toffee-fyllning. Chokladkakan väger 80 g.



Ekokaffe

KAFFET KULTA KATRIINA finns nu i ekologisk tappning. Det smakrika och starka kaffet mals av bönor från Centralamerika och Östafrika. Kaffet finns i två rostningsgrader.



Skivat bröd

FAZER REALS nya bröd, som bakas på fullkornshavre (65 %) och fullkornsråg (35 %), innehåller naturligt betaglukan, som hjälper dig att hålla koll på kolesterolen. Förpackningen väger 420 g.

OULULAINEN PEHMO är mjuka vetebrödsckivor som lämpar sig för vardagen. Brödet väger 450 g.



Rainbow- nyheter

MUFFINSFORMARNA lämpar sig för gräddning av bullar och andra bakverk vid högst 220°C. Formarna med en diameter på 5 cm tillverkas av smörpapper. Förpackningen innehåller 200 muffinsformar. Tillverkningsland: Danmark.

ALUMINIUMFORMARNA lämpar sig för tillredning, förvaring, infrysning, uppvärmning och servering av ugnsrätter. Förpackningen innehåller tre 2 liters formar. Tillverkningsland: Kina.



Snabb kaffebryggning

**OBH NORDICAS KAFFEBRYGGARE
GRAVITY** värmer upp vattnet till 92-96°C innan det kommer i kontakt med kaffet. Bryggningen räcker 4-6 minuter. Bryggarens termostatförsedda värmeplatta håller det färdiga kaffet vid lämplig temperatur, vilket innebär att kaffet behåller sin rätta smak. Kaffebryggarens kapacitet är 10 koppar. Strömmen bryts automatiskt efter två timmar. Färger: metall och chiliröd. Prisma.

PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT KATRI RIIHIVAARA
FOTO HARRI NURMINEN

Hundens bästa vän

”Jag ansvarar för trädgårds- och keldjursavdelningarnas varusortimentet tillsammans med en kollega. Kodin Terra djurvärld, som utvidgades i februari, erbjuder hund-, katt-, häst-, gnagar- och akvarieartiklar. Eftersom intresset för trädgårdsskötsel och keldjur ofta går hand i hand gagnas kunderna av att kunna handla både trädgårds- och djurartiklar under samma tak.

Efterfrågan på djurartiklar ökar i takt med finländarnas ökande intresse för keldjur och djurhobbyer. I dag säljer vi främst hund- och kattfoder och olika tillbehör, men vi anpassar fortlöpande vårt sortiment till kundernas behov och önskemål.

Vi säljer också lokalt producerade varor, bland annat halsband, koppel och selar för hundar och katter.

Jag har fyra finska lapphundar som håller mig i trim och jag har nyligen fött upp min första valpkull. Jag har stor nytta av min hobby och mina erfarenheter, men det finns alltid något nytt att lära sig.”

TERO BISTER,
produktgruppsansvarig,
Kodin Terra Tavastehus,
Handelslaget Hämeenmaa.



SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN
FOTO THINKSTOCK OCH VARULEVERANTÖRERNA

Kvistfritt!

Träd och buskar som beskärs regelbundet växer i önskad riktning. Man klarar sig långt med en bra sekator.



SÅRSKYDDET säljs i en behändig penselflaske. Det dryga ämnet skyddar sårytor på lövträd och buskar. Biodegraderbart. Innehåller etanol. 300 g. Cooper. Kodin Terra, Prisma, större S-marketer och större Sale-affärer.

RÖJNINGSSAXENS kuggutväxling ökar klippkraften, som är cirka 35 mm beroende på trädslaget. Mothäll. Fiskars. Kodin Terra, större Prisma-affärer och större S-marketer.



GRENSAXEN har stadiga handtag och ett behändigt fingerfäste. Klippkraften är cirka 16 mm beroende på trädslaget. Fiskars. Kodin Terra, större Prisma-affärer och större S-marketer.



TRYCKSPRUTAN har sista-droppen-teknik. Trycksättningen räcker för hela reservoaren. 7 l. Hozelock. Kodin Terra, S-Rauta och Prisma.



SEKATÖREN INSPIRATION lämpar sig utmärkt för nybörjare. Sidoskåret lämpar sig även för kapning av fräska grenar. Sekatören har stadiga handtag och friktionsreducerande ytbeläggning. Modeller: Lucy och Ruby. Fiskars. Kodin Terra, Prisma och större S-marketer.



VÅRBESPRUTNINGSMEDLET verkar på övervintrande skadeinsekter på lövträd och buskar. Besprutningen görs vid knoppsprickningen. Verksam substans: paraffinolja. Koncentratet späds ut i vatten. 1 l. Neko. Kodin Terra, Prisma och större S-marketer.

POWER GEAR-GRENSAXENS krokbett lämpar sig utmärkt för kapning av fräska grenar. Modellen med sidoskår lämpar sig för kapning nära stammen. Klippkraft cirka 38 mm. Storlek M. Fiskars. Kodin Terra och större Prisma-affärer.



UNIVERSALSEKATÖRENS justerbara klipp huvud underlättar arbetet. Sekatören, som når upp till 3,5 meters höjd, kan även användas med förlängningsskaft. Klippkraft 32 mm. Fiskars. Kodin Terra, större Prisma-affärer och större S-marketer.

Förmåner i april

Ägarkundernas S-Förmåner s. 39–43 | Nyheter s. 43

DANS & MUSIK



GABRIELE ZUCCA

S-
Förmån
5 €

Hofesh Shechter Companys rockbetonade danskväll

- Med S-Förmånskortet senast 30.4 köpta biljetter till föreställningen **Political Mother** i Kuopio Musikcentrum 17–18.6 kl. 19 för 45 e + be-tjäningsavgift fr. 1,50 e (norm. 50 e). Max 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

I Hofesh Shechters verk *Political Mother* kombineras dans med rockmusik. Gruppens framträdande ger en känsla av progressiv rock. Hofesh Shechter, som är född i Israel, är en av Englands mest uppskattade danskonstnärer. Föreställningen räcker 70 min. Ingen paus.

Kuopio Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum, Sokos
Kuopio och Lippupistes försäljningsställen
runtom i landet. Uppvisa S-Förmånskortet
när du köper biljetter.
Mer info: 050 365 6274, 050 322 5220,
www.kuopiodancefestival.fi

Kaustby samlar alla vänner av folkmusik

- Med S-Förmånskortet senast 30.6 köpta dagsbiljetter till **Kaustby folkmusikfestival 7–13.7** för 12–27 e (norm. 20–35 e). Ej Bonus.

Årets folkmusikfestival präglas av berättelser, polka och evenemanget Showcase som presenterar nya förmågor inom genren.

Kaustby Folk Music Festival, Kaustby.
Biljetter: lippuotomisto.fi
Mer info: www.kaustinen.net

S-
Förmån
8 €

Dansverk om gränslös vänskap

- Med S-Förmånskortet familjebiljett (5 personer) till föreställningen **Ronja Rövardotter** på Dansteatern MD on 2.4 kl. 18.30, to 3.4 kl. 10, lö 5.4 kl. 14, on 9.4 kl. 10 och 18.30 samt to 10.4 kl. 10 för 55 e (norm. 70 e). Ej Bonus.

Den fartfyllda och jordnära danspjäsen, som baserar sig på Astrid Lindgrens älskade saga *Ronja Rövardotter*, handlar om sann vänskap. Föreställningen räcker 65 min. Från 6 år.

Dansteatern Tanssiteatteri MD,
Hällä-scenen,
Hämeenkatu 25, Tammerfors.
Biljetter: liput@tanssiteatteri.md.fi,
050 556 6025,
Hällä-scenens biljettkassa må-fr kl. 10–16
och 1 timme före föreställningens början.
Mer info: www.tanssiteatteri.md.fi

S-
Förmån
5 €



Gitarrrfest i Tammerfors

- Med S-Förmånskortet senast 31.5 köpta biljetter till upplevelsekonserter i anslutning till **Tampere Guitar Festival i Tammerfors** fr 6.6 kl. 19 för 24 e (norm. 29 e). Ej Bonus.

Italianaren Antonio Forcione är en av världens mest uppskattade *Fingerstyle*-gitarrister. I trion, som verkligen får det att svänga, ingår även basisten Matheus Nova och slagverksspelaren Anselmo Netto.

Tammerforshuset, Yliopistonkatu 55,
Tammerfors.
Biljetter: Lippupiste 0600 900 900
(1,98 e/min+lna), Tammerforshusets
biljettkassa 0600 94 500 (1,40 e/min+lna),
www.lippu.fi.
Mer info: www.tgff.fi



S-
Förmån
15 €

Ackompanjerad Guldfeber i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter till **Charlie Chaplins film Guldfeber** till ackompanjering av **Kuopio stadsorkester** i Kuopio Musikcentrum fr 11.4 kl. 19: parkett 28 e (norm. 30 e), balkong 23 e (norm. 25 e), barn under 16 år och studerande 10 e (norm. 12 e). I priset ingår Kuopio Musikcentrums betjäningssavgift om 1,50 e/biljett. Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

I syfte att uppmärksamma att det har gått 100 år sedan Charlie Chaplin skapade sin odödliga luffargestalt visar Kuopio Musikcentrum konstnärens klassikerfilm *Guldfeber* till liveackompanjering av Kuopio stadsorkester.

Kuopio Musikcentrum,
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Biljetter: Kuopio Musikcentrum
0600 96 100 (1,98 e/min+lna), Lippupiste
0600 900 900 (1,98 e/min+lna), www.lippu.fi
Mer info: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

S-
Förmån
2 €

TEATER



Marika Heiskanen

HARRI HINKKA

S-
Förmån
2/5 €

Prinsessan, Tysta broar och Kalle Blomkvist i Tammerfors

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Prinsessa (Prinsessan)** på Tampereen Työväen Teatteri lö 26.4 kl. 19 för 39 e (norm. 44 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Hiljaiset sillat (Tysta broar)** to 10.4 kl. 19 för 20 e (norm. 25 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Mästerdetektiven Kalle Blomkvist** på Tampereen Työväen Teatteri för 18 e (norm. 20 e). Max 4 biljetter/kund. Ej Bonus.

Tampereen Työväen Teatteri, Stora scenen, Hämeenpuisto 32, Tammerfors.
Biljetter: Stora scenens biljettkassa må-lö kl. 10-19, 03 2178 222.
Mer info: www.ttt-teatteri.fi

S-
Förmån
3 €

Teater i Varkaus

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Risto Rappääjä ja villi kone (Risto Rappare och den vilda maskinen)** lö 26.4 kl. 13 för 10 e (norm. 13 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin **Kekkonen - syntymästä kuolemattomuuteen (Kekkonen - från vaggan till odödligheten)** on 30.4 kl. 19 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Varkauden Teatteri (Varkaus teater), Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter: 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi, www.lippupalvelu.fi
Mer info: www.varkaudenteatteri.fi
Förfrågningar om teaterpaket: Sokos Hotel Vesileppis, 010 762 9650.

På Kuopio stadsteaters repertoar

S-
Förmån
3 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Elling** på Puistokouluskenen fr 11.4 kl. 19 för 18 e (norm. 21 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Maaninkavaara** på Yhteiskouluskenen to 17.4 kl. 19 för 22 e (norm. 25 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Mielensäpahoittaja (Den negative)** på Puistokouluskenen on 30.4 kl. 19 för 18 e (norm. 21 e). Ej Bonus.

Kuopio stadsteater, Puistokatu 13, Kuopio.
Biljetter: Kuopio stadsteaters biljettkassa, 0600 061 616 (1,98 e/min+Ina).
Mer info: teatteri.kuopio.fi



S-
Förmån
4 €

Gå vilse i Lahtis

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Aina joku eksyy (ung. Någon går vilse)** på Lahtis stadsteaters Juhani-scen to 10.4 och 24.4 kl. 19 samt fr 25.4 kl. 13 för 24 e (norm. 28 e), pensionärer 21 e (norm. 25 e), studerande och arbetslösa 15 e (norm. 19 e). Ej Bonus.

Den finländska teaterlitteraturens pärla är en berättelse om familjen Rinne. Handlingen, som präglas av känslor och minnen, utspelar sig på olika platser och vid olika tidpunkter men är huvudsakligen förlagd till garnisonsstaden under perioden 1970-1980.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter: Teaterns biljettkassa vardagar kl. 12-17, under speldagar fram till föreställningens början. 0600 305 757 (1,53 e/min + Ina) må-fr kl. 11-17. Biljetter även från Lippupistes verksamhetsställen, ingen försäljning via internet.
Mer info: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Seinäjäki sommar-teater underhåller

S-
Förmån
4 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till Seinäjoki sommar-teaters musikalerna **Remu & The Hurriganes Lakeudella och Pohjanmaa Brothers 5.6-30.8** för 25 e (norm. 29 e). Biljetterna till musikalen **Peter Pan** kostar 11 e (norm. 15 e). Ej Bonus.

I år bjuder Finlands mångsidigaste sommar-teater på musikalerna i skogsmiljön vid Törnävä gård i Seinäjoki.

Seinäjäki sommar-teater, Törnäväntie 21, Seinäjoki.
Biljetter: 0600 550 108, 0600 550 109 (grupper), Etelä-Pohjanmaan Matkailu, Biljettjänst, info@seinajoenkesateatteri.fi
Mer info: www.seinajoenkesateatteri.fi

MÅNADENS FILM



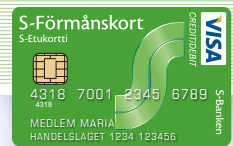
S-
Förmån
15 %

Hayao Miyazakis Det blåser upp en vind

- Med S-Förmånskortet biljetter till Finnkinos Månadens film för 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e) i biografernas biljettkassor 4-29.4. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Oscar-vinnaren Hayao Miyazakis senaste film är en berättelse om kärlek, och flygning. Jiro drömmer om flygplan. I slutet av 1920-talet erbjuds han arbete på flygplansavdelningen vid ett stort japanskt maskinföretag och blir en uppskattad flygplansplanerare.

Mer info: www.finnkino.fi



STAND UP



S-
Förmån
2 €

Niko Kiveläs turné Toinen MINÄ!

- Med S-Förmåns kortet biljetter till Niko Kiveläs show Toinen MINÄ! (ung. Mitt alter ego) för 27,50 e inkl. leveransavgift (norm. 29,50 e), studerande, pensionärer, beväringar och arbetslösa 22,50 inkl. leveransavgift (norm. 24,50 e). Ej Bonus.

Stand up-komikern Niko Kivelä, som hör till Finlands absoluta elit, har redan länge varit en av publikens stora favoriter. Under våren 2014 drar hans show Toinen MINÄ! ner skratssalvor i 35 städer runt om i Finland. Åldersgräns 15 år.

Biljetter: Lippupiste och Biljettjänst. Brahestad, Ylivieska och Idensalmi: evenemangsplatsens egna biljettförsäljningssystem. Mer info: www.suomenstandupclub.fi

HELA FAMILJEN

Cirkus Finlandia turnerar

S-
Förmån
3,50 €

- Med S-Förmåns kortet biljetter till Cirkus Finlandias föreställningar för 12,50-28,50 e (norm. 16-32 e). Ej Bonus.

Cirkusen Sirkus Finlandia underhåller med sitt nya program runtom i landet. Föreställningen inkl. paus räcker 2 timmar.

Turnéorter i april:

- Ekenäs, Marknadsfältet, lö 12.4 kl. 13 och 17
- Karis, Sisu Arena, sö 13.4 kl. 17
- Högfors, Nyhkälänharju, ti 15.4 kl. 18.30
- Forssa, Pilvenmäki travbana, on 16.4 kl. 15.30 och 18.30
- Tavastehus, Hämeensaari, to-fr 17-18.4 (to kl. 18.30, fr kl. 13 och 17)
- Turenki, Turenki skola, lö 19.4 kl. 17
- Riihimäki, Talvi-fältet, sö-må 20-21.4 (sö kl. 17, må kl. 13 och 17)
- Kotka, Ruonala-fältet, ti-to 22-24.4 (ti-on kl. 18.30, to kl. 15.30 och 18.30)
- Fredrikshamn, Sibeliuskatu-fältet, fr 25.4 kl. 15.30 och 18.30
- Kouvola, Mielakka P-område, lö-må 26-28.4 (lö-sö kl. 17, må kl. 18.30)
- Ingerois, Kalaja-fältet, ti 29.4 kl. 18.30.

Biljetter: Cirkusens biljettkassa kl. 12-13 på föreställningsdagarna samt 2 timmar före föreställningen. Förför: www.lippupalvelu.fi (expeditionsavgift tillkommer). Mer info: www.sirkusfinlandia.fi

PÅ RESA

Medelhavs- kryssning med Costa Favolosa

S-
Förmån
50-100 €

- Med S-Förmåns kortet avgiftsfri premiumbetjäning (hytt på högre däck, hyttservice 24 h, hyttfrukost) i anslutning till Medelhavskryssningen 3-10.11 med Costa Favolosa (norm. 50-100 e beroende på hyttkategori). Bonus på resans pris.

I priset fr. 1 445 e/pers. ingår kryssning med Costa Favolosa på Medelhavet (Savona-Barcelona-Palma De Mallorca-Malta-La Valletta-Palermo-Civitavecchia-Savona), direktflyg med Finnair Hfrs-Milano-Hfrs, delad Premium-innerhytt, all inclusive, skatter, hamnavgifter, betjäningssavgift och finskspråkig reseledare ombord. Guidade turer i land samt anslutningsförbindelse till och från Helsingfors hamn från orter längs vägarna 4, 5 och 6 mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/smatkat eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (fr. fast anslutning 8,35 cent/samt.+ 7,02 cent/min., fr. mobiltelefon 8,35 cent/samt.+ 17,17 cent/min.). Betjäningssavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt. Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

HELA FAMILJEN



S-
Förmån
3-5 €

Kingi på Borgbacken

- Med S-Förmåns kortet under perioden 14.4-19.10 Hupiåkbänd hos Sokos och Prisma för 34 e (37-39 e på Borgbacken). Ej Bonus.

Fr.o.m. 26.4 bjuder Borgbackens nya åkattraktion KINGI på 75 meters fritt fall! Finlands populäraste nöjespark har Nordens största urval av åkattraktioner, restauranger av hög kvalitet och intressant program för besökarna. Fritt inträde under hela säsongen.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors. Åkbanden från Sokos och Prisma runtom i landet. Mer info: www.linnanmaki.fi

PÅ RESA



S-
Förmån
1-17 €

Vårilg sparesa till Pärnu

- Med S-Förmåns kortet resa med Eckerö Line till Tallinn och inkvartering i dubbelrum på hotell Tervise Paradiis Spa i Pärnu med avgång sö-to fr. 55 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 56-72 e) fram till 1.5. Bonus på resans hela pris.

I priset ingår båtresor Hfrs-Tallinn-Hfrs med m/s Finlandia (däcksplats), inkvartering i dubbelrum på hotell Tervise Paradiis Spa, bufféfrukost och -middag, tillgång till hotellets gym, bastu och badavdelning (kl. 6.30-15), morgongymnastik och inträde till Estlands största vattenpark. Behandlingar ingår inte. Körtiden från Tallinn till spahotellet i Pärnu är ungefär två timmar med egen bil.

Bokningar och mer info: eckeroline.fi, 06000 4300 (1,75 e/samt.+Ina/msa). Produktkod: STERVIS



S-
Förmån
10 %

Kasta loss från vardagen på de röda fartygen

- Med S-Förmåns kortet 10 % rabatt på Viking Lines kryssning Helsingfors-Stockholm (t.ex. 36 e/C-hytt, norm. 40 e/C-hytt) fram till 31.5. Bonus på resans hela pris.

I priset ingår kryssning Hfrs-Stockholm-Hfrs i vald hyttkategori för 2-4 personer. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info: www.vikingline.fi/s-kortti eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 41 577 (1,75 e/besvärat samt.+Ina/msa), booking@vikingline.com. Produktkod: FSBONF

PÅ RESA

S-Förmån
4,30/10 €



VISITNORWAY

Rundresa i Baltikum och på Lofoten

- Med S-Förmåns kortet avgiftsfri drink (norm. 4,30 €) 6.7 och 27.7 på Radisson Blu Hotel Latvija i anslutning till Pohjolan Matkas rundresa Riga-Vilnius-Kaunas. Bonus på resans pris.

I priset fr. 569 e/pers. (5 dagar) ingår båtresa Hfrs-Tallinn-Hfrs, transport med Pohjolan Matkas buss, finskspråkig guide under resan (från Tallinn till Tallinn), inkvartering i dubbelrum inkl. frukost, 3 x lunch, 1 x middag, 4 x kaffe samt rundturer, utfärder och entréavgifter enligt programmet. Mot tillägsavgift transport till Helsingfors hamn från flera orter i Finland.

- Med S-Förmåns kortet S-gruppens presentkort avgiftsfritt (norm. 10 €) 28.7 och 18.8 i anslutning till Pohjolan Matkas rundresa på Lofoten. Bonus på resans pris.

I priset fr. 750 e/pers. (6 dagar) ingår transport med Pohjolan Matkas buss (start från Kajana) enligt programmet, inkvartering i dubbelrum inkl. frukost, halvpension (middag ankomstdagen, frukost avresedagen, övriga dagar frukost och middag), färja Lödingen-Bognes och Bognes-Skarberget, områdesavgift i fiskarbyn Nusfjord samt finskspråkig guide under resan (från Torneå till Torneå). Mot tillägsavgift anslutningstransport från flera orter i Finland.

Bokningar och mer info:
www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat eller
Pohjolan Matkas resebyråer,
0201 303 303 (från fast anslutning
8,35 cent/samt.+ 7,02 cent/min., från mobil-
telefon 8,35 cent/samt.+17,17 cent/min.).
Betjäningssavgift 12 e/bokning, bokning
via internet avgiftsfritt.
Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

HOTELLPAKET

S-Förmån
4,50 €

Marina i Åbo fyller 40 år

- Med S-Förmåns kortet jubileumspaket på Radisson Blu Marina Palace Hotel i Åbo för 89 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 93,50 €).

I priset ingår inkvartering, välkomstsål och tre rätters jubileumsmåltid på restaurang Grill it! Marina. Begränsat antal paket.

Radisson Blu Marina Palace Hotel,
Slottsgatan 32, Åbo.
Bokningar och mer info: 020 123 4710,
www.radissonblu.fi/hotelli-turku.
Kampanjkod: JUH40

S-Förmån
4,50 €

Påsk i Södra Savolax

- Med S-Förmåns kortet inkvarteringspaket på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel och Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott 17-21.4 fr. 34,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 39).

I priset ingår inkvartering, frukost och bastu.

Original Sokos Hotel Vaakuna S:t Michel,
Porrassalmenkatu 9, S:t Michel.
Original Sokos Hotel Seurahuone
Nyslott, Kauppatori 4-6, Nyslott.
Bokningar och mer info:
S:t Michel 015 20 201 och
Nyslott 015 20 202,
www.sokoshotels.fi,
bokningskod: VAPAALE

MOTION & HÄLSA

S-fredag i Koli

- Med S-Förmåns kortet dagsliftkort till Kolis pister fr 11.4 kl. 10-21 för 31 e (norm. 37 e).
- Med S-Förmåns kortet biljett till Koli Relax Spa inkl. Lumene-stäva fr 11.4 efter kl. 18 för 29 e (norm. 40 e).

Under ägarkundsdagen, fredagen den 11 april, får ägarkunderna förmåner i Ukko- och Loma-Kolis pister, i Koli Relax Spa och på restaurangerna genom att visa upp S-Förmåns kortet.

Frederik på Bomba

- Med S-Förmåns kortet inkvarteringspaket på Break Sokos Hotel Bomba i Nurmes 11-12.4 fr. 59 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 68,50 €).

I priset ingår inkvartering inkl. frukost, tillgång till badavdelningen och biljett till Frederiks konsert.

Break Sokos Hotel Bomba, Tuulentie 10, Nurmes.
Bokningar och mer info: 020 123 4908,
myynti.bomba@sokoshotels.fi,
bokningskod: Frederik

S-Förmån
9,50 €

Musikal i Kouvola

- Med S-Förmåns kortet inkvarteringspaket på Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola fr 4.4, lö 5.4, fr 11.4 och lö 10.5 fr. 78,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 87,50 €).

I priset ingår inkvartering inkl. frukost och biljett till musikalen Katri Helena.

Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola,
Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.
Bokningar och mer info: 020 123 4651
(8,35 cent/samt.+7,17 cent/min.).
Mer info om teatern: www.kouvolanteatteri.fi

S-Förmån
9 €

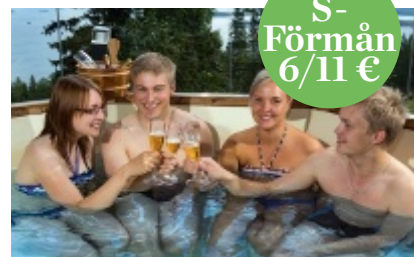
Kolmas Nainen på Puikkari

- Med S-Förmåns kortet inkvarteringspaket på Original Sokos Hotel Puijonsarvi lö 5.4 fr. 59,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. fr. 64 €).

I priset ingår inkvartering inkl. frukost och biljett till gruppen Kolmas Nainens konsert på restaurang Puikkari. Begränsat antal rum.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi / Restaurang
Puikkari, Minna Canthin Katu 16, Kuopio.
Bokningar och mer info: 010 762 9500 (0,0828 e/
samt.+0,1199 e/min.), sales.kuopio@sokoshotels.fi

S-Förmån
4,50 €



S-Förmån
6/11 €

Break Sokos Hotel Koli / Koli Relax Spa /
Kolis pister, Koli.
Billjetter och mer info: 020 123 4662,
sales.koli@sokoshotels.fi, www.sokoshotels.fi,
www.kolirelaxspa.fi, www.koli.fi/rinteet

MOTION & HÄLSA

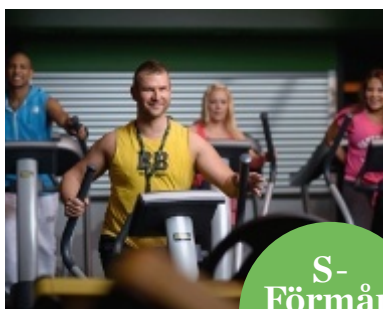
S-
Förman
3 €

Kuntovitonon
i Åbo Idrottspark

- Med S-Förman kortet deltagande i Kuntovitonon (Konditionsfemman) för 31-42 e (norm. 34-45 e) beroende på betalningstidpunkten. Ej Bonus.

Kuntovitonon för damer går av stapeln i Åbo lö 24.5 med start i Idrottsparken. De fem och tio kilometer långa rutterna för gångare och löpare går längs Aura å. Kuntovitonon har också en hinderfri rutt. Evenemanget bjuder på program för hela familjen.

Åbo Idrottspark, Åbo.
Mer info: www.kuntovitonon.fi



S-
Förman
från
29,90 €

EasyFit och
LadyLine under
sommaren

- Med S-Förman kortet en avgiftsfri sommarmånad (norm. 29,90 e) vid träffande av motionsavtal med EasyFit 21-27.4. Bonus på start- och månadsavgifterna.

EasyFit, som är en modern motions-centerkedja för damer och herrar, erbjuder lättanvänd gymutrustning och bland annat daglig nonstop-grupp-träning kl. 5-23.

- Med S-Förman kortet en avgiftsfri sommarmånad (norm. fr. 49 e) och startavgift 50 e (norm. 100 e) vid träffande av betjäningssavtal med LadyLine 14-20.4. Förmånen, som gäller på de LadyLine-center som beviljar Bonus, förutsätter minst 12 månaders avtal. Endast för nya kunder.

LadyLine, som är ett mänskligt välmående-center med full betjäning för damer, erbjuder viktkontroll, konditionshöjning, stresshantering och motionsträning.

Mer info: www.easyfit.fi, www.ladyline.fi

Kympin Nainen
i Kouvola

S-
Förman
2/3 €

- Med S-Förman kortet deltagande i motionsevenemanget Kympin Nainen lö 24.5 kl. 11-16 i Kouvola för 29 e (norm. 32 e) vid betalning i april och 30 e (norm. 32 e) vid betalning i maj. Ej Bonus.

Kympin Nainen, som är ett årligt motions-evenemang för damer och flickor, ordnas i Kouvola ishall med omnejd. Motions-rutterna är 10 och 5 km långa. Kympin Nainen har också en 2,5 km lång hinderfri bana/möhippebana.

Kouvola ishall, Topinkuja 1, Kouvola.
Anmälningar: www.kympinnainen.fi/
ilmoittautuminen
Mer info: www.kympinnainen.fi,
info@kympinnainen.fi, 040 558 1214.
Inkvartering: 020 123 4650,
vaakuna.kouvola@sokoshotels.fi.
Med S-Förman kortet 40 e/pers./dygn
i dubbelrum 23-25.5,
bokningskod: Kympin Nainen

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Eirikuva
digitaliserar hemvideor

S-
Förman
30 %

- Med S-Förman kortet 30 % rabatt på digitalisering av hemvideor (norm. 25-125 e). Förmånen gäller beställningar som görs senast 30.4. Ej Bonus.

Digitalt material är lätt att kopiera och det förändras inte vid kopiering, vilket innebär att det kan sparas från generation till generation. Material i digital form går att läsa med all modern utrustning.

Beställningsanvisningar och mer info:
www.eirikuva.fi/digitointi. Kampanjmarkering:
Asiakasomistajaetu 4/14.

Glad påsk!

S-
Förman
10 %

- Med S-Förman kortet Påskkortsförpackningen 2014 i Finlands Röda Kors butik för 12,60 e + leveranskostnad (norm. 14 e + leveranskostnad). Ej Bonus.

Förpackningen innehåller 8 postkort med olika motiv. Korten är frankerade enligt klass 1 (gäller till alla länder).

Beställningar: www.rodakorsbutiken.fi,
där S-Förmånen fås genom att knappa in förmånskoden 4MVEV3N5 på beställnings-kupongen, per tfn 020 701 2211 eller i Röda Kors-butiken, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors.
Öppet må-fr kl. 10-16.

Nyheter

Solo Sokos Hotel
Estoria i Tallinn

I april slår ett nytt hotell med 93 rum upp portarna i anslutning till Original Sokos Hotel Viru i Tallinn. Solo Sokos Hotel Estorias koncept är unikt - varje hotellrum berättar en intressant estnisk historia i ord och bild.

"Vi presenterar Estlands närings-, vetenskaps- och kulturliv samt landets historia och sevärdheter för våra gäster med hjälp av historierna som är sammanställda i samarbete med över 40 estniska organisationer och resmål", säger Anu Soosaar som är verkställande direktör för AS Sokotel som driver hotellet.

Samtliga hotellrum är av superior-klass och inredningen håller hög Solo-standard. Hotel Estorias reception finns i Hotel Virus aula.

Mer info: www.sokoshotels.fi.

Näthandeln
stiger in
i närbutiken

Handelslaget Arina och VTT piloterar en ny verksamhetsmodell som kombinerar traditionell butikshandel med näthandel. Verksamhetsmodellen, som prövas i Kolaris Sale-affär, innebär att kunderna kan beställa varor ur de större S-marketarnas sortiment via hemdatorn eller en terminal i butiken för avgiftsfri leverans till närbutiken. Inköpen betalas i butikkassan.

"Målsättningen är att kunna erbjuda kunderna S-gruppens hela urval av daglig- och bruksvaror i närbutiken. Under innevarande år kommer piloteringen att utvidgas till andra affärer inom handelslaget Arinas verksamhetsområde", säger Arinas utvecklingschef Tapani Kärkkäinen.

Månadens fråga

Ägarkundernas frågor besvaras av serviceexpert Kirsi Qvarnström

Jag vill ha S-Banken som huvudbank. Hur gör jag?

Du kan byta bank själv eller befullmäktiga S-Banken att sköta formaliteterna.

Besök något av S-Bankens kundtjänstställen om du vill att S-Banken sköter bytet av bank (kundtjänstställen finns på webbadressen www.s-banken.fi). Personalen kontrollerar att du har de tjänster du behöver varefter du får fylla i en fullmakt som ger S-Banken rätt att avsluta tjänsterna i din nuvarande bank.

Om du vill sköta bytet av bank själv bör du börja med att aktivera de tjänster du behöver i S-Bankens webbank, på något av kundtjänstställen eller hos bankens telefontjänst. Meddela därefter ditt S-Kontonummer till utbetalaren/utbetalarna av din lön/pension/andra förmåner och slutför bytet genom att säga upp tjänsterna hos din nuvarande bank.

Bytet av bank är värt besväret – som kund i S-Banken sparar du tiotals euro per år eftersom alla bastjänster är avgiftsfria för handelslagens ägarkunder.

S-Banken och LokalTapiola Bank fusioneras 1.5 och bildar den nya S-Banken. Efter samgången erbjuds S-Bankens kunder nya produkter och tjänster, bland annat bolån.

Det är lätt att vara kund i S-Banken. Du kan sköta de flesta bankärendena i webbanken dygnet runt och de bankärenden som kräver personlig betjäning är lätta att sköta på S-Bankens kundtjänstställen till exempel när du handlar. Prisma-affärernas, Sokos-affärernas och S-marketarnas kundtjänstställen betjänar också kvällstid och under veckosluten. Därtill kan du lyfta och deponera pengar på omkring tusen av S-gruppens verksamhetsställen.

S-gruppens ägarkundstjänst 010 765 859 (0,0835 e/samtal + 0,1209 e/minut) betjänar i alla ägarkundsfrågor må-fr kl. 8-20. Respons kan ges via responsidan på www.s-kanava.fi.

Hälsningar från handelslaget!

I denna spalt presenteras handelslagen inom S-gruppen.

Den här gången står Kymen Seudun Osuuskauppa i turen.



Ett handelslag nära kunden

Den lokala närvaron är a och o för handelslaget Kymen Seudun Osuuskauppa.

Handelslaget är, som namnet anger, verksam i Kymmenedalen i sydöstra Finland. De lokala producenternas varor har en framskjuten plats i dagligvaruaffärernas sortiment: inom flera varugrupper räknas antalet närproducerade varor i tiotal. KSO:s utvecklingschef **Tiina Savia** berättar att dagligvaruhandelsnäsens brödsegment omfattar varor från hela 15 lokala bagerier.

”Vår partiaffär köper in grönsaker och frukter från lokala producenter”, säger Tiina Savia.

Handelslagets devis är ”KSO – Nära Dig”. Kymen Seudun Osuuskauppa, som står nära sina kunder också utanför handeln, samarbetar med lokala idrottsföreningar och kulturaktörer. KSO fungerar bland annat som arrangör av olika idrotts- och kulturevenemang.

”Idrottsföreningarna ordnar bland annat fotbolls- och skridskoskolor och kulturföreningarna erbjuder handelslagets ägarkunder olika biljettförmåner”, säger Tiina Savia.

”Kymmenedalen erbjuder både lokalbefolkningen och besökare intressant och givande verksamhet”.

KSO, som såg dagens ljus när handelslagen Ympyrä och Ympäristö fusionerades i början av förra året, har drygt 79 000 ägarkunder, 1 700 anställda och cirka 100 verksamhetsställen. Verksamheten omfattar Sale-affärer, S-marketar, Prisma- och Sokos-affärer, Emotion-affärer, Sokos Hotell, restauranger och ABC-trafikbutiker samt affärerna Pukumies, Agrimarket, Multasormi och S-Rauta, två bilaffärer och tre bybutiker, som fungerar som diversehandlar.

I januari slog restaurang Players i Kotka upp sina dörrar.

”Idrottsrestaurangen Players erbjuder sina gäster spännande TV-stunder, bowling, biljard och ett småskaligt kasino med RAY:s penningspel”, avrundar Tiina Savia.

TEXT KATRI RIIHIVAARA
FOTO ANSSI VUOHELAINEN

Nya utmaningar

SOK:s nya koncernchef Taavi Heikkilä säger att Kooperationen är och kommer att vara S-gruppens viktigaste trumf. Bevarandet av konkurrenskraften kräver innovationer, beaktande av kundernas behov och önskemål samt gott ledarskap.

Ibörjan av året flyttade **Taavi Heikkilä** och hans kontor från Lahtis till Vallgård i Helsingfors. Utnämningen till koncernchef för SOK medförde stora förändringar och nya utmaningar för verkställande direktören för Handelslaget Hämeenmaa. Från att ha lotsat ett regionalt handelslag tog Taavi Heikkilä över rodret för hela S-gruppen.

”Mitt ansvar som koncernchef omfattar hela S-gruppen och alla dess ägarkunder. Mina viktigaste arbetsuppgifter är att leda och att ställa upp övergripande mål”, säger Taavi Heikkilä.

Styrandet av den stora skutan kräver stora insatser – i det föränderliga marknadsläget gäller det att navigera rätt mellan grunden.

”Världen förändras i rasande takt. Näthandeln och den digitala miljön ruckar på kundernas vanor, den internationella konkurrensen fortsätter att öka, regleringen av handeln stöps om och samhällsekonomin haltar. S-gruppen måste vara flexibel och kunna anpassa sig till förändringarna. Vår fortsatta framgång förutsätter personalens odelade stöd samt idéer, uppslag och innovationer från både våra interna medarbetare och externa aktörer såsom startupföretag.”

SOK:s förvaltningsråd valde Taavi Heikkilä till koncernchef bland över 30 kandidater. Den nya koncernchefen har lång erfarenhet från olika seg-

ment inom handeln och hans ledarskap har uppmärksammats av bland annat tidskriften *Fakta*, som valde honom till Årets direktör 2012. Taavi Heikkiläs honnörssord är rättvisa.

”Den som vill vinna sina medarbetares fulla förtroende måste vara sig själv. Gemensamma och entydiga mål är den bästa garantin för framgång. När målen är preciserade kan teamen göra upp egna verksamhetsplaner”, säger Taavi Heikkilä.

Nära kunderna

Hela 80 procent av de finländska hushållen är ägarkunder i S-gruppen, vilket innebär att det finns en uppsjö av olika behov och önskemål att tillgodose.

”S-gruppen har många handelslag och verksamhetsställen med stark lokal närvaro och brett sortiment. I Prisma-affärerna kan kunderna välja mellan upp till 800 olika brödprodukter enligt tycke och smak.”

Utöver närhet och ett brett urval av varor och tjänster efterlyser ägarkunderna individuellt anpassad betjäning. Taavi Heikkilä är övertygad om att de digitala tjänsterna hjälper S-gruppen att slå nya kommunikationsbroar.

”Vi måste leva upp till kundernas förväntningar och utveckla nya metoder för kommunikation. Med hjälp av mobila lösningar kan vi informera kunderna om till exempel när den

efterlängade nypotatisen anländer till ortens affärer.”

Enligt Taavi Heikkilä är Kooperationen S-gruppens viktigaste konkurrensfördel.

”Företagsformen innebär att vi helhjärtat kan satsa på vår kärnverksamhet, det vill säga ansvarsfull produktion av tjänster och förmåner för våra ägarkunder. Vår framgång mäts inte enbart ekonomiskt. Jag är övertygad om att S-gruppen går en ljus framtid till mötes.” •



Vem?

SOK:s koncernchef

Taavi Heikkilä

- Ålder: 51 år
- Tidigare arbetsuppgifter: SOK:s utvecklingsdirektör, VD för Handelslaget Hämeenmaa
- Familj: hustru och tre barn
- Fritidsintressen: basket och motion.

LÄSARTÄVLING

Tyck till och vinn L'Oréal Paris Men Expert- hudvårds- produkter

Bland deltagarna i läsartävlingen i april lottar vi ut ett L'Oréal Paris Men Expert-kosmetikpaket för herrar. Paketet innehåller rengöringsgel, fuktkräm, svalkande ögonkräm, rakgel, after shave-balsam och deodorant.

Vilken av artiklarna i denna tidning

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

I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare.



Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyväs.fi/osallistu eller posta svarkortet senast **15.4.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 4/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nummer 6/2014. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.

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 adressförändring, uppdateras adressen automatiskt och du behöver inte göra en separat anmälan om adressändring till oss. I annat fall, vänligen kontakta S-gruppens verksamhetsställe. Du kan kontrollera din adress via Oma S-kanava (www.s-kanava.fi).

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

Observera:

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

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

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

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

samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppplaga 2013, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

E-post fornamn.efternamn@sok.fi

S-gruppens ägarkundstjänst

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

Chefredaktör Kai Ovakainen

Mediechef Kristiina Lindh

Konceptchef Tanja Kallio

Matbilagan/konceptchef Sanna Autio

Producent Enna Koivunen

Ägarkundssidorna Nina Räisänen

Annonsbokning Maija Owie

REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

E-post fornamn.efternamn@alma360.fi

Konceptchef Kaisa Mikkola

Producent Marina Ahlberg

AD Liisa Seppo

Grafiker Pauli Salmi

Bildredaktör Sarri Kukkonen

Omslagsbild Kreeta Järvenpää

TRYCKERI Hansaprint/SA 4/2014

REPRO Aste Helsinki Oy



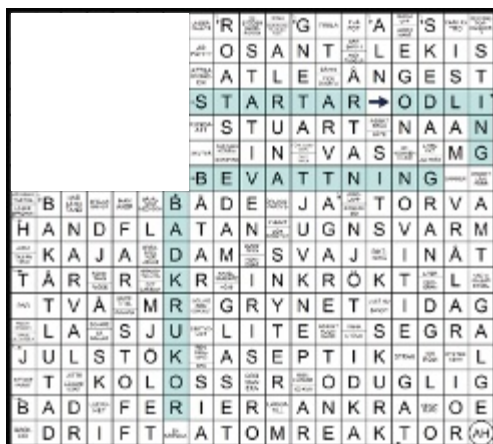
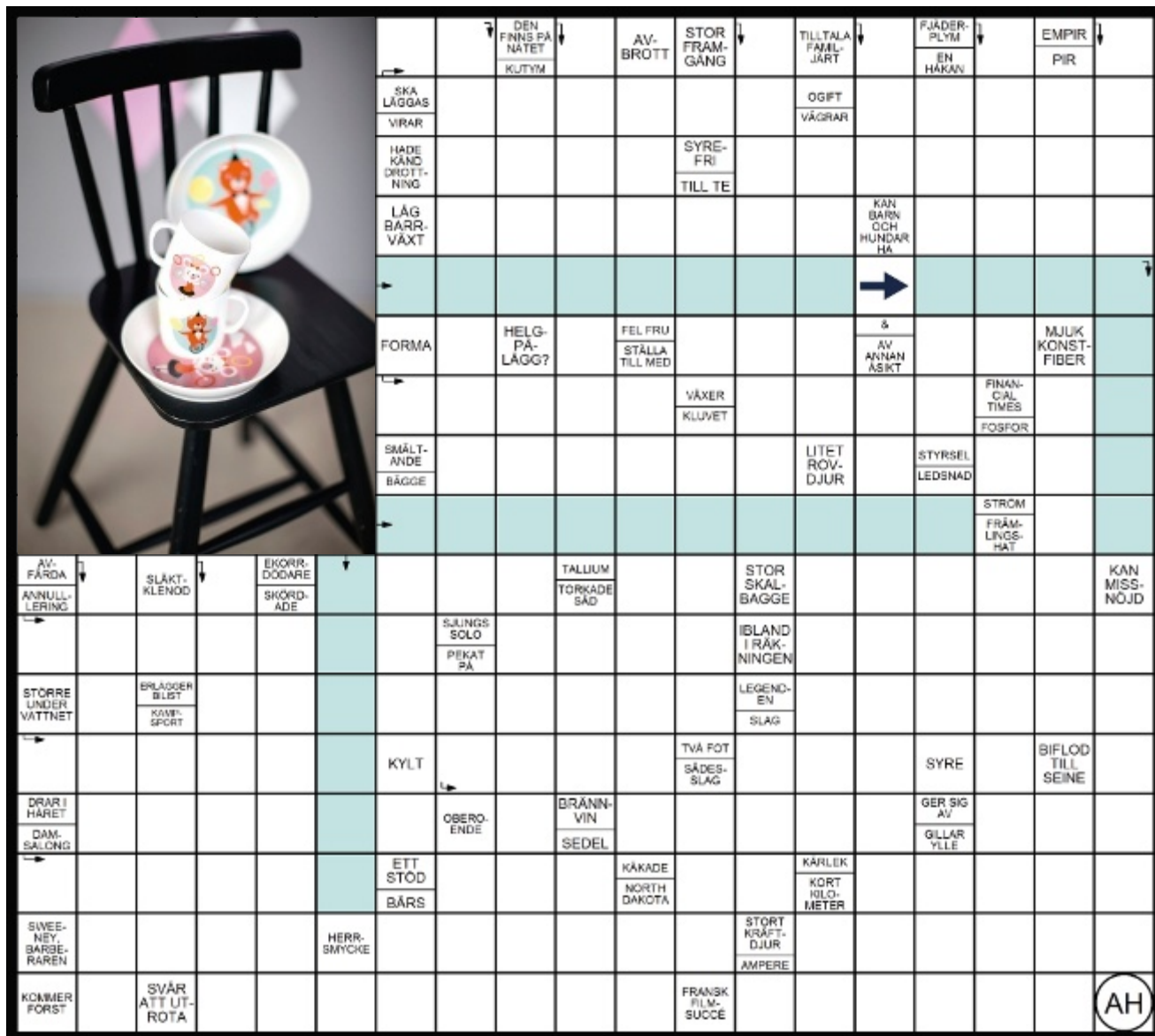
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 5/2014 utkommer 30.4.2014.

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

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



Vinnare i Bildkryss 2/14

Benita Kavander (Vasa) får S-gruppens presentkort värt 40 euro.
GRATULERAR!

Bland alla lösningar som skickats in senast den 14 april lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Obs! Märk kuvertet Kryss 4. Omärkta kuvert deltar inte i dragningen. Vänligen skriv tydligt. Sänd inte annan post i samma kuvert.

Adressen är: Samarbetes redaktion, Kryss 4, PB 77, 00002 Helsingfors

Namn:



Utdelningsadress:

Postnummer och adressort:



Man kan få verkligt stor nytta av ägarkundsrelationen. Ekonomiska förmåner och tjänster som underlättar i vardagen. Vi vill att du ska ha så stor nytta som möjligt av din ägarkundsrelation.

Därför informerar vi om tjänster och förmåner på flera kanaler. Du avgör, hur du tar till dig information.

På S-kanava kan du **göra val**. Du kan till exempel övergå till att läsa  ägarkundsposten på webben eller beställa  nyhetsbrev – fina förmåner, alltså – direkt till din e-postadress. Du kan ge tillstånd till kommunikation eller utesluta någon kanal. Vi erbjuder möjligheter, du bestämmer hur du vill ha det.

[S-kanava.fi/login](https://s-kanava.fi/login)



Lönsamt att vara ägarkund!™