



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 39

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING FEBRUARI 2014

Fyllig vintersmak  
i Matbilagan

## Bananens resa

Så landar maten  
på ditt bord

4 steg  
mot fond-  
sparande

## KÖKET SOM EN SÖTSAK

Kocken  
inspireras  
av grafiska  
textilier



Kai Ovaskainen  
chefredaktör

## En miljon av tiocentare

Handelslagen och SOK berättade i slutet av förra året om sin avsikt att donera en miljon euro till det nya barnsjukhuset. Beslutet har applåderats i både traditionella och sociala medier.

Hela 99 procent av våra ägarkunder förhåller sig positivt till beslutet, men det finns också kunder som har protesterat. De tre viktigaste motargumenten är: "sjukhuset bör finansieras av staten", "donationen gagnar endast helsingforsarna" och "donationen leder till att matpriserna stiger eller till att ägarkundernas belöningar sjunker".

Handelslagens pengar är ägarkundernas och därför har skeptikerna rätt till gemälen från S-gruppen.

Tack vare insamlingen kan byggnaden av det efterlängttade barnsjukhuset tidigare läggas med flera år. När man diskuterar finansieringen av sjukhuset bör man minnas att insamlingsmålet är 30 av sammanlagt 160 miljoner. De resterande 130 miljonerna betalas av samhället som direkt stöd och/eller som hyror till externa finansiärer.

Fastän sjukhuset byggs i Helsingfors kommer det att ge sjuka barn från hela Finland krävande specialvård. De regionala handelslagens donationer gagnar således ägarkunderna i respektive område.

En miljondonation är stor även för S-gruppen, men den leder inte till att matpriserna stiger eller till att ägarkundernas belöningar sjunker. Donationen betalas i fyra lika stora delar under fyra år, vilket innebär att donationsbeloppet är 250 000 euro per år. Efter avdrag av SOK:s andel är de 20 handelslagens sammanlagda donationsbelopp 210 000 euro per år, vilket motsvarar 0,10 euro per ägarkund.

Under årens lopp har handelslagen visat prov på solidaritet och gemensamt ansvar upprepade gånger och därför faller det sig naturligt att delta i den aktuella insamlingen. S-gruppen uppmanar därtill alla sina ägarkunder att delta i insamlingen efter egen förmåga.



S-  
Förmån  
5 €



43 Finland  
Ice Marathon  
i Kuopio

## Förmåner och nyheter i februari

- 39 **Teater:** Dramakomedin Kultalampi (On Golden Pond) på Seinäjoki stadsteater
- 40 **Finnkinos månadens film:** Philomena
- 42 **På resa:** Eckerö Lines badsemestrar
- 44 **Nyheter:** SOK:s nya koncernchef Taavi Heikkilä

# 10

## STOLT SOM EN TUPP

Finländarna kan vara stolta över sina många stora insatser.



**I Matbilagan:**  
Känner du till  
sharonfrukten?



## I det här numret

### 6 Kökets godisdag

Textilierna i House-kollektionen Pick'n mix är som direkt från salmiakaffären

### 14 Härlig ärtsoppa

På Jalostajas fabrik vet man varför torsdagen är ärtsoppsdag

### 16 Väloljad livsmedelskedja

En välfungerande livsmedelskedja tar maten från åkern till matbordet

### 22 Drivning trots drivor

Alla som har gröna fingrar kan inleda plantdrivningen redan nu

### 26 Glada miner och konstruktiv anda

Familjecaféerna bjuder på en andningspaus både för barnen och föräldrarna

### 30 Fonderna belönar spararen

I fondsparandet går risk och avkastning hand i hand

### 34 En skvätt olja, tack!

De vegetabiliska oljorna innehåller hälsosamma fetter

## I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 20 Teknik & fakta 33 Snygg & fräsch  
36 Varsågod! 37 Månadens kolumn 38 På jobb hos dig  
39 Ägarkundssidorna 46 Månadens portion 47 Bildkryss





År 1973 var snödjupet i Övertorneå 170 centimeter, vilket är snörekord för februari.

## yhteishyvä *live*

Yhteishyvä Lives videor om skidåkning - klassisk och fri stil - samt om långfärdsskridskoåkning på finska på Yhteishyvä.fi.

# På isens villkor

**S**olsken, frid och blänkande is. Skridskoåkning på frusna vattendrag är en utmärkt motionsform som ger unika naturupplevelser.

I fjol gjorde **Helena Haapomaa**, 54, hela 90 turer på naturis. De längsta utfärderna var över 100 kilometer långa. Varje tur var unik eftersom isen förändras från dag till dag.

"När det begav sig förälskade jag mig i friden, rymden och tystnaden i Lappland. Känslan är densamma när man susar fram över de tysta isvidderna."

Helena Haapomaa är ordförande i föreningen Finlands långfärdsskinnare rf, som har omkring 2 500 medlemmar. Snöläget har stor inverkan på grenens popularitet – under vintrar med lite snö väljer många att åka skridskor i stället för skidor.

Enligt Helena Haapomaa är långfärdsskridskoåkning inte farligare än andra vintergrenar förutsatt att man beaktar säkerheten. Man får aldrig bege sig ut på isen ensam och man måste alltid ha med sig säkerhetsutrustning. Isdubbar, en ispip och en flytande, vattentät ryggsäck med reservkläder hör till långfärdsskridskoåkarens obligatoriska utrustning.

Prisma säljer långfärdsskridskor.



## Mästare på isen

I februari kan man njuta av formationsåkning (synkroniserad konståkning) av världsklass i Helsingfors ishall. I FM-tävlingen deltar bland annat det regerande världsmästarlaget Team Unique (på bilden) och lagen Marigold IceUnity och Rockettes, som har erövrat medaljer i stortävlingar.

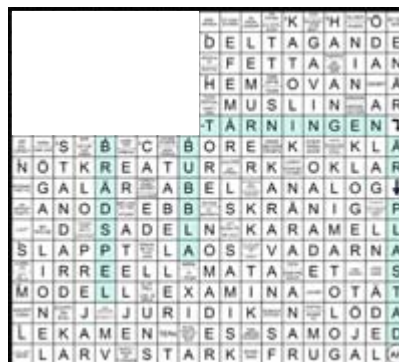
FM i formationsåkning går av stapeln 22-23 februari.



## Rädd för att trilla i plurret?

Medlemmarna i Finlands långfärdsskinnare rf anmäler färre än tio isolockor per år.

"Våra medlemmar får säkerhetsutbildning och de som vill kan prova på hur det känns att gå igenom isen. Det är faktiskt inte så hemskt som det låter om man har övat sig och håller sig lugn", säger **Helena Haapomaa**.



## Vinnare i Bildkryss 11/13

**Hans Karlsson** (Pargas) får S-gruppens presentkort värt 40 euro. GRATULERARI!

Decemberekryssets (12/13) lösning finns på sidan 47.

# Den sportintresserades ABC

"Såsom vid andra idrottsprestationer gäller det att finna rätt balans mellan föda, vila och träning när man följer med de olympiska spelen", säger **Jarno Kukila** som är kommersiell direktör vid den finländska idrottens takorganisation Valo.

"Ingen kan sitta framför TV:n i två långa veckor utan röra på sig mellan varven. Skidåkning och amatörhockey är utmärkta motvikter till TV-tittandet."

"Bänkidrottaren" måste varna sin familj om de stundande spelen. Jarno Kukila kommer att tillbringa flera timmar per dag framför TV:n med laptopen inom räckhåll.

"Upplevelsen förgylls av att följa med idrottarnas, fansens och journalisternas skriverier på Twitter - mikrobloggen ger alltid färsk nyheter och högtintressant information."



MIIRA KAINU

Den rätta stämningen infinner sig säkrast i gott sällskap. Varför inte bjuda in goda vänner med vilka du kan dela idrottarnas med- och motgångar?

Vinter-OS i Sotji går av stapeln 7-23 februari.

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.

## Minskande mångfald

"Den maritima miljön och dess organismer har svårt att anpassa sig till de klimatrelaterade förändringarna i Finska viken. Östersjön är ett innanhav med brackvatten. Om saliniteten sjunker går många arter under och om temperaturhöjningen leder till att istäcket förtunnas reduceras många djurpopulationer, bland annat sälstammen.

Politikerna i Östersjöländerna borde ge klara anvisningar om vilka energiformer som får användas och om hur man främjar användningen av förnybara energikällor. Genom förnuftiga konsumtionsval kan vi alla bidra till att stävja klimatförändringen!"

**Kai Myrberg**

Ledande forskare vid Finlands miljöcentral



Vad har du hört i affären? Skicka dialogen till adressen

samarbete@alma360.fi. Vi publicerar de bästa dialogerna.

**"Fruktar är goda och de innehåller mycket uppiggande vitaminer. Du borde faktiskt prova!"**

EN MOR TILL SITT TONÅRSBARN

**"Coke är också uppiggande, men du vill inte heller prova."**

TONÅRSBARNET TILL SIN MOR



**Piltti Pasanen, 81, Helsingfors**

"Det är härligt att vara pensionär. Jag deltar regelbundet i vattengymnastik, jag studerar italienska och jag umgås med mina underbara hundar Bella och Ella.

Livet måste innehålla humor och lek. Jag är fortfarande ett barn och jag är övertygad om att alla mår bra av att lägga sina problem åt sidan och vara bekymmersfria barn ibland."

I artikelserien tar vi pulsen på tidningen Samarbets läsare i olika skeden av livet.





**Var modig! Kombinera de läckraste mönstren och de skojigaste formerna.**

På arbetsbordet, citrongul bricka, 12,50 €. Diameter 38 cm. House. Prisma. Svartvit Ruutu-bricka, 7,95 €. House. Sokos och Prisma. Brödrost, 39,95 €. Hugin. Prisma. På hyllan, mintgrön Uno-grytvante, 5,95 €. Svartvit Polka-grytvante, 6,95 €. Även som grå. Gul Uno-grytvante, 5,95 €. Svartvit Shakki-grytvante, 6,95 €. Även som grå. Stålkastrull, 21,95 €. 3 l. House. Prisma. REG-kök, dörrmodell Simple. Mera information [regkoti.fi](http://regkoti.fi). Kakelplattor. Större Prisma-affärer, Kodin Terra och S-Rauta.

# Kökets godisdag

Rutor, ränder och prickar – varför inte allt på en gång? Varorna i House-kollektionen Pick'n mix är som lösgodis. De kan kombineras fritt efter tycke och smak.



**Kökets framtoning kan varieras genom att byta textilier och kärl.**

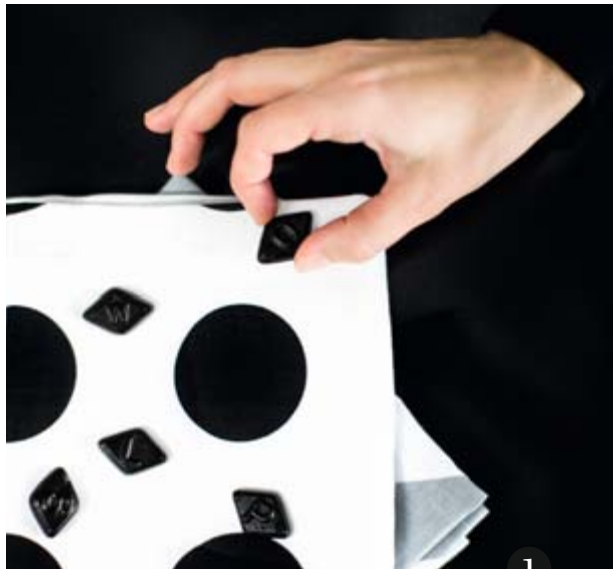
Till vänster Domino-grytvante, 6,95 €. Även som grå. Till höger Polkka-grytvante, 6,95 €. Även som svart. Shakki-förkläde, 12,95 €. Även som grå. House. Prisma. Damens trikåskjorta, 14,95 €. Storlekar S–XXL. House. Prisma och Sokos.



### Kollektionen Pick'n mix bär Kerttu Taskinens signatur.

1. Gråvit Raita-bricka, 7,95 €. Svartvit Ruutu-bricka, 7,95 €. Diameter 36 cm. Uno-mugg, 3,95 €. 3 dl. House. Sokos och Prisma. 2. Shakki-förkläde, 12,95 €. Även som svart. House. Prisma. Damens cardigan, 19,95 €. Storlekar S-XXL. House. Sokos. Dambyxor, 34,95 €. Storlekar S-XXL. House. Prisma. 3. Nere till vänster Shakki-grytlapp, 3,95 €. Även som svart. House. Sokos och Prisma. Nere till höger Uno-grytlapp, 2,95 €. Även som gul. Upptill Polkka-grytlapp, 3,95 €. Även som svart. House. Prisma. 4. Till vänster svartvit Shakki-handduk, 6,95 €. 50 x 70 cm. Även som grå. Gråvit Polkka-handduk, 6,95 €. 50 x 70 cm. Även som svart. I mitten gul Uno-mugg, 3,95 €. 3 dl. Svartvit Ruutu-mugg, 3,95 €. 3 dl. Gråvit kökshandduk, 16,95 €. 3 st/förp. 50 x 70 cm. Svartvit kökshandduk, 16,95 €. 3 st/förp. 50 x 70 cm. Till höger gråvit Shakki-badhandduk, 16,95 €. 70 x 140 cm. Även som svart. Svartvit Polkka-badhandduk, 16,95 €. 70 x 140 cm. Även som grå. House. Sokos och Prisma.





1.

Salmiakälskaren  
drömmer om att inreda  
både vardagsrum  
och sovrum i samma  
grafiska stil. Citrongult  
och mintgrönt blir  
utmärkta färgklickar  
bland de svartvita  
nyanserna.

2.



3.



1. Svartvit kökshandduk, 16,95 €. 3 st/förp. 50 x 70 cm. Även som grå. House. Sokos och Prisma.

2. **Underst i kuddhögen till vänster** grått City-kuddöverdrag, 8,95 €. 60 x 60 cm. Även som svart och vitt. Gråvitt Shakki-kuddöverdrag, 12,95 €. 50 x 50 cm. Sokos och Prisma. Jadefärgad Coral-fleecefilt, 12,95 €. 130 x 170 cm. Prisma. **Underst i mitten** svartvitt Polkka-kuddöverdrag, 12,95 €. 40 x 60 cm. Även som grått. Svartvitt Shakki-kuddöverdrag, 12,95 €. 50 x 50 cm. Gråvitt Shakki-kuddöverdrag, 12,95 €. 50 x 50 cm. Sokos och Prisma. Citrongult Uno-kuddöverdrag, 8,95 €. 50 x 50 cm. Mintgrönt Uno-kuddöverdrag, 8,95 €. 50 x 50 cm. Prisma. **Underst till höger** gråvit Shakki-fleecefilt, 12,95 €. 130 x 170 cm. Svartvit Polkka-fleecefilt, 12,95 €. 130 x 170 cm. Sokos och Prisma. Gul Coral-fleecefilt, 12,95 €. 130 x 170 cm. Prisma. **Upptill till höger** svartvitt Polkka-påslakanset, 24,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 56 cm. Gråvitt Shakki-påslakanset, 24,95 €. 150 x 210 cm + 55 x 56 cm. Sokos och Prisma. Alla produkter: House.

3. Svartvit kökshandduk, 16,95 €. 3 st/förp. 50 x 70 cm. Även som grå. House. Sokos och Prisma.

TEXT TARJA VÄSTILÄ  
FOTO KREETTA JÄRVENPÄÄ

# Stolt som en tupp

Under decenniernas lopp har finländarna utvecklat förmånssystem och kläckt idéer som vi har all orsak att vara stolta över. Mycket av det som vi upplever som självklart har tarvat stora insatser.

**E**n förkyld far på faderskapsledighet stiger in på hälsostationen, en nybliven mormor njuter av sina pensionärsdagar, en babys utveckling undersöks på barnrådgivningen, en tonåring äter sig mätt i skolan, en mor beger sig ut på stavpromenad, en student sitter på biblioteket och tentläser...

Många förmåner och innovationer som underlättar vardagslivet upplevs i dag som självklarheter. När fick finländarna egentligen allt det fina som väcker beundran runt om i världen?

Planeringen av socialförsäkringssystemet inleddes på 1880-talet. FPA:s forskningsdirektör **Olli Kangas** berättar att Finland införde socialskydd för sina medborgare som ett av de sista länderna i Europa.

”Man var försiktig i fråga om allt nytt. Politikerna ville skydda samhällsekonomin och landets konkurrenskraft och dessutom fruktade man att förmånerna skulle rasera folkmoralen.”

När folkpensionslagen trädde i kraft under vinterkriget år 1939 betraktades den som teoretisk eftersom finländarnas förväntade livslängd var under 60 år.

Systemet med barnbidrag för alla familjer infördes år 1948.

## Fartfyllt decennium

På 1960-talet förbyttes den försiktiga inställningen i modigare tag.

”Socialskyddet började betraktas som en tillväxtfaktor och en satsning på framtiden”, säger Olli Kangas.

Ingen kan anklaga finländarna för brist på mod – när förnyelsens vindar började blåsa förändrades samhället snabbt och redan år 1964 införde Finland världens mest omfattande sjukförsäkringssystem.

**Päivi Uljas**, som forskar i välfärdsstaternas historia, berättar att det finländska socialskyddssystemet blev till som en kompromiss under en tid då många finländare lämnade landsbygden och flyttade till städerna.



Medieforskare Matti Pohjonen är pappaledig och hemma med sitt barn. Unni Pohjonen stortrivs i bärselen varifrån hon har utmärkt utsikt.







●●●

”Städerna erbjöd inga självförsörjningsmöjligheter”, säger Päivi Uljas.

”Finland införde ett socialskyddssystem enligt den nordiska modellen, men det finländska systemet var mer avskalat, billigare och mindre generöst än de nordiska motsvarigheterna”, säger Olli Kangas.

Folkpensionen och sjukförsäkringen var de första FPA-baserade förmånerna. Med sjukförsäkringen kom dag- och moderskapspenningarna samt ersättningarna för läkemedels- och läkarkostnader.

Efter en del politisk armbrytning förlades arbetspensionerna och det

inkomstrelaterade utkomststödet till pensionsbolagen och arbetslöshetskassorna. FPA tog hand om bland annat grunddagpenningen för arbetslösa, barnbidragen, de allmänna bostadsbidragen och studiestödet.

I dag är antalet förmånssystem omkring fyrtio.

### Hälsa från vaggan till graven

De finländska föräldrarna har all orsak att yvas över sitt föräldraskap. För ungefär ett år sedan berättade det brittiska rundradiobolaget BBC att de finländska mödrarna hör till de lyckligaste i världen.

## Finländska innovationer

- 1919 Abloylåset
- 1922 Maskinpistolen Suomi
- 1922 Mödrarådgivningen
- 1932 AIV-fodret
- 1932 Heteka-sängen
- 1938 Moderskapsförpackningen
- 1945 Mumin
- 1948 Diskskåpet
- 1951 Sällskapsspelet Afrikas stjärna
- 1967 Världens första sax med plasthandtag
- 1974 Xylitol
- 1975 Pulsmätaren
- 1986 Biodegraderbara implantat för frakturvård
- 1990 Mjölksyrabakterier
- 1990 Uppfinningar förknippade till mobiltelefoner
- 1995 Kolesterolssänkande margarin
- 1996 Hiss utan maskinrum
- 1997 Stavgång
- 2009 Angry Birds
- 2011 Restaurangdagen

### Biblioteken lånar ut 70 miljoner böcker per år.



Pensionär Liisa Törnroos besöker biblioteket regelbundet. Hon lånar böcker på både svenska och finska.

På initiativ av arkiater **Arvo Ylppö**, som betraktas som mödra- och barnrådgivningens fader, grundades landets första avgiftsfria rådgivningar på 1920-talet. Vår unika moderskapsförpackning lanserades år 1938.

”Moderskapsförpackningen kan betraktas som en social innovation. Wales och Skottland planerar att testa systemet”, säger Olli Kangas.

Det finländska hälsocentralssystemet fyllde 40 år för ett par år sedan. Samma år som hälsocentralssystemet såg dagens ljus inleddes det omfattande Norra Karelen-projektet, som syftade till att förändra finländarnas levnadsvanor.

Enligt THL:s före generaldirektör **Pekka Puska** räddade folkhälsoprojektet, som fokuserade på förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar, en kvarts miljon finländare från en för tidig död.

### Gedigen utbildning

Finländska studenter har beviljats studiestöd i 40 års tid, men den gedigna

utbildningen i Finland har sina rötter i folkskolereformen som drevs igenom i senaten i mitten av 1800-talet på initiativ av **Uno Cygnaeus**.

Läroplikten trädde i kraft år 1921 och i dag är utbildningen avgiftsfri ända upp till universitetsnivå. Tack vare det effektiva och välfungerande skolsystemet har finländska skolelever redan länge nått toppplaceringar i den internationella Pisaundersökningen som mäter inlärnigen och utbildningen i olika länder.

År 1948 började folkskolorna servera varm mat under skoldagen och när grundskolan infördes på 1970-talet utsträcktes lunchserveringen till att omfatta även landets gymnasier och yrkesskolor.

Många utlänningar förundrar sig över den avgiftsfria skolmaten i Finland. I Frankrike och Japan är skolmaten avgiftsbelagd, i USA äter skoleleverna hamburgare eller medhavd mat och i Tyskland springer eleverna hem för att äta under lunchrasten.

De finländska skoleleverna avslutar i allmänhet sin lunch med ett xylitoltuggummi. Forskare vid Åbo universitet upptäckte på 1970-talet att xylitol (björksocker) förebygger karies och på 1990-talet konstaterade forskare vid Uleåborgs universitet att xylitol förebygger öroninflammation.

### Ett läsande folk

Vem har inte besökt ett bibliotek? Finlands över 800 bibliotek besöks nästan 53 miljoner gånger per år, vilket statistiskt motsvarar cirka tio besök per finländare och år. Finlands första allmänna lånebibliotek slog upp dörrarna år 1794 i Vasa.

I fjol undersökte den amerikanska stiftelsen Bill & Melinda Gates Foundation biblioteksbesöket bland över 15 år gamla EU-medborgare. I Finland, som hade den högsta besöksfrekvensen, besökte hela 67 procent av den undersökta åldersklassen bibliotek regelbundet. I Tyskland var motsvarande andel endast 16 procent.

## Finland har över en halv miljon grundskolelever. Grundskolan ger allmänbildande utbildning.



Vad får vi för mat i dag? Joel Repo, som går i åk fem i Hiidenkivi grundskola, äter dagligen varm mat i skolan.

### Jämlikt samhälle

Har vi nått ända fram eller finns det ännu något som borde göras?

Forskare Päivi Uljas betonar att det finländska välfärdssamhället är relativt ungt, åtminstone i förhållande till landets historia, och att utvecklingsarbetet måste fortgå.

”Jämlikheten och tilliten i de nordiska länderna hör till de bästa

i världen. Vi har aktiva och ivriga försvarare av bland annat skolväsendet och barnomsorgen. Medborgarsamhället har skapat ett system som många länder endast kan drömma om”, avrundar Päivi Uljas.

”Finländarna är ett av Europas lyckligaste och mest nöjda folk”, säger Olli Kangas.

Det är lätt att bygga vidare på våra framgångar. Vad skall vi hitta på? •

TEXT TEIJA AALTONEN  
FOTO SUVI ELO

# Härlig ärtsoppa

Ärtsoppa, ärtor med fläsk... Kärt barn har många namn. Jalostajas Traditionella ärtsoppa har tillverkats i Artukais i Åbo sedan år 1952.

**M**ånga kära traditioner lever och mår bra från decennium till decennium och från sekel till sekel.

I Finland har man ätit ärtsoppa sedan medeltiden och torsdag är fortfarande ärtsoppsdag på otaliga arbetsplatser och lunchrestauranger runt om landet. Ärtsoppsdagen har sina rötter i den gamla katolska traditionen. Fredagen var fastedag och därför gällde det att fylla magen dagen före.

Jalostajas Traditionella ärtsoppa lanserades år 1952. Den blev genast finländarnas favoritsoppa och i dag är den Jalostajas klassikerprodukt nummer ett.

”Vår ärtsoppa går inte att exportera eftersom alla länder har egna versioner av soppan. I Sverige görs ärtsoppan på gula ärter och i Tyskland innehåller den morötter och korv. I Mellaneuropa äter man också ärtsoppa gjord på färska ärter”, säger Oy Lunden Ab Jalostajas försäljningschef **Jaakko Lundén**.

Baljväxter innehåller fibrer och protein och därför är ärtsoppan är en mycket hälsosam rätt. Den populära soppan lämpar sig så väl i kolhydratfattig diet och på motionärens tallrik att man med fog kan betrakta den som ett modernt livsmedel. Jalostajas ärtsoppa, som är både förmånlig och lätt att tillreda, är laktos- och glutenfri och innehåller inga konserverings- eller tillsatsämnen.

## Fastlagsmat

Många betraktar ärtsoppan som vintermat. Cirka 40 procent av Jalostajas ärtsoppsförsäljning sker under årets tre första månader.

Efter jul- och nyårshelgerna storäter finländarna ärtsoppa med skinkrester och under fastlagen vill vi ha så mycket ärtsoppa att Jalostaja tillämpar förlängd produktionsvecka från november till februari för att kunna tillgodose efterfrågan.

Under ett åtta timmars arbetsskift spottar fabriken ut 46 000–47 000 burkar ärtsoppa. Årsproduktionen uppgår till hela 7,5 miljoner burkar, som alla konsumeras i Finland.

## Förädlade trädgårdsprodukter

När Jalostaja grundades år 1936 var affärsidén att förädla och sälja trädgårdsprodukter. År 1947 lanserade företaget sina första konserver, nämligen blomkål och gröna ärter.

”Jalostajas Traditionella ärtsoppa är ett av de äldsta finländska livsmedel som fortfarande produceras. Receptet har, med undantag för mängden salt och kött, varit detsamma sedan starten”, säger Oy Lunden Ab Jalostajas produktionschef **Kimmo Kontto**.

I dag är den historiska fabriksbyggnaden i Åbo en modern och högeffektiv produktionsanläggning.

Ärterna levereras till fabriken från odlingarna i Egentliga Finland förpackade i säckar om 1 000 kg. Varje sats genomgår kvalitetskont-

roll. Leveranserna, som uppgår till 34 000–36 000 kg, motsvarar behovet under 1–1,5 vecka. Fabrikens årsförbrukning av ärter är hela 900 000 kg.

Tillverkningsprocessen inleds med rengöring av ärterna. Rengöringskärlet kallas ”Tankavaara” eftersom dess form för tankarna till vaskning. De rena ärterna vägs, varefter de hälls i ett ”svällningskäril” i satser om 300 kg. Följande morgon fyller ärterna hela kärlet.

Ärterna förs över till ett kokkäril där de förkokas 30–45 minuter tillsammans med ärtsoppsköttet.

## Minst fyra års hållbarhet

Efter kokningen öppnas ventilerna i kokkärlens botten vilket får soppan att strömma genom tjocka rör till ett mellanlagringskäril, varifrån den transporteras vidare till fabriken helautomatiserade förpackningslinje. Robotarna fyller, försluter, torkar, rengör och väger burkarna och förser dem med datum- och klockslagsmärkning.

Ärtsoppsburkarna placeras i halskivor i satser om 350 kg. Skivorna transporteras i stora metallburar till en sprinklerautoklav där burkarna besprutas med 120-gradigt vatten.

Autoklaven steriliserar ärtsoppan och gör den hållbar. Det heta vattnet får dessutom soppan att slutkoka. Jalostaja garanterar fyra års hållbarhet, men i praktiken är ärtsoppan ätbar så länge burken är hel. •





1.



2.



3.



4.



5.

1. De inhemska ärtorna packas ner i tusen kilograms säckar. Ärtorna väntar på tvättning i mellanlagret. 2. Ari Taskinen portionerar kött i ärtsoppsgrytan. Köttet tillförs när soppan förkokas. 3. Vid ärtsoppslinjen fyller Johanna Ekman burkförslutarens lockmagasin. Hörselskydd kommer väl till pass i den bullersamma fabriken. 4. De tomma ärtsoppsburkarna på väg att fyllas. 5. Jan-Erik Ihamo lossar de slutkokta ärtsoppsburkarna från autoklaven.



# Väloljad livsmedelskedja

I ett avlägset och glest befolkat land som Finland är aktörerna i livsmedelskedjan beroende av varandra. Kedjans styrka är hög effektivitet och välfungerande samarbete. De största utmaningarna är relativt svag lönsamhet och ökande import.

## Produkter från nära och fjärran

Inhemsk närmat: Nastolas hemost

**MJÖLKEN OCH SUR-MJÖLKEN** kommer från ett mejeri i Herajoki i Riihimäki, äggmassan kommer från företaget Scanegg i Piispanrista och saltet köps i en partiaffär.



**I PRODUKTIONSANLÄGGNINGEN**, som finns i anslutning till ett småhus i Nastola kyrkby, tillverkas 200-250 kg ost per vecka. Tillverkningen av en sats hemost räcker tre dygn.



Utländsk produkt: Banan

**STÖRSTA DELEN** av de bananer som säljs i S-gruppens affärer är odlade i Costa Rica, Colombia och Peru. Länderna i Syd- och Mellanamerika är världens största bananproducenter. Bananodlingarna behöver 2 000-2 500 mm regn per år och en jämn temperatur på över 25 grader.



**BANANPLANTAN**, som skjuter skott från en rotstock, ger skörd redan efter några månader. Odlingssprocessen omfattar gödsling, plantgallring, bekämpning av växtsjukdomar samt skydd, märkning och gallring av de växande klasarna.



**P**å 1950-talet levde en stor del av finländarna ett relativt självförsörjande liv på landsbygden. Under urbaniseringen flyttade horder av människor från norra Finland till städerna i söder, vilket ställde stora krav på livsmedelsförsörjningen. Allt fler finländare köpte sin mat i livsmedelsaffärerna.

Aktörerna i dagens livsmedelskedja är betydligt färre än tidigare. Antalet mjölkgårdar har halverats vart tionde år och är nu endast 9 000.

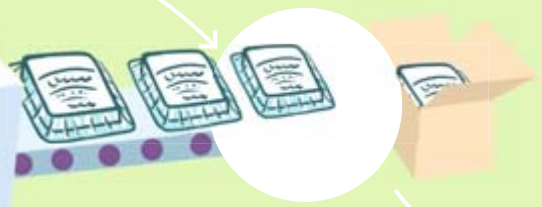
Ordet livsmedelskedja för i allmänhet tankarna till matens väg från åkern och ladugården till matbordet. **Csaba Jansik**, som är forskare på Forskningscentralen för jordbruk och livsmedelsekonomi, ser ytterligare en länk i kedjan.

”Livsmedelskedjan omfattar också olika externa produktionsinsatser så som gödselmedel, utsäde, foder, energi och bränslen.”

Livsmedelsindustrins råvaror, bland annat spannmål, grönsaker, mjölk, ägg och kött, produceras av enskilda gårdar. I Finland har antalet husdjursgårdar minskat men gårdarnas storlek och produktivitet har ökat. På vissa håll i Europa är produktionen ännu mer koncentrerad än hos oss.

Många av de lantbrukare som lägger ner sin husdjursproduktion övergår till spannmålsodling. Antalet spannmålsgårdar har varit oförändrat under de senaste åren, liksom gårdarnas produktion per hektar. Livsmedelsindustrin tillverkar livsmedel av lantbruksproducenternas råvaror. Livsmedlen

...



**DE FÄRDIGA OSTARNA** förpackas i en vakuummaskin.



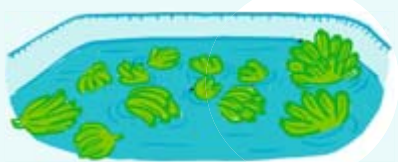
**TILLVERKAREN LEVERERAR** själv ostarna till avtalsaffärerna i Lahtis, Heinola och Helsingfors samt Tulois i Tavastehus. Leveransrundan räcker tre dagar.



**NÄR KLASARNA** är plockade skärs hela bananplantan ned för att lämna utrymme för nya plantor. Bananklasarna skördas manuellt av ett team på tre personer som alla har olika uppgifter. Klasarna, som väger 20–30 kg, bärs till en vajerbana längs vilken de transporteras till en förpackningsanläggning vid sidan om plantagen. Bananerna är gröna när de plockas.







**NÄR BANANKLASEN HAR** anlänt till förpackningsanläggningen genomgår den en första kvalitetskontroll. Uppgifterna om klasens vikt, odlingsplatsen, skördetidpunkten och plockarna antecknas, varefter bananknippena lösgörs från klasarna. Knippena grovsorteras enligt storlek och kvalitet och placeras därefter i en vattenbassäng.



**BANANERNA FÖRPACKAS** i lådor som vägs och lastas på pallar. Pallarna lastas i stora containrar för transport till sina destinationer.

**I HAMNEN** körs containrarna ombord på fartyg och resan till Europa kan börja. Temperaturen i banancontainrarna är 14 grader och syrehalten är 3 procent, vilket gör att bananerna inte mognar på vägen. Förhållandena övervakas under hela transporten.



**FARTYGEN ANLÄNDER** till centralhamnar i västra Europa, där containrarna lastas om till mindre fartyg. En del av fartygen seglar till Nordsjö hamn i Helsingfors. Bananernas resa från Amerika till Finland räcker sammanlagt 3-4 veckor.



**VÄL FRAMME** får bananerna mogna i särskilda mogningsrum i Inex logistikcentrum. Mogningen, som räcker fem dagar, sker vid 18 graders temperatur i närvaro av gaserna kväve och etylen.



**DE FÖRSÄLJNINGSFÄRDIGA** bananerna levereras till S-gruppens affärer runt om i landet.

levereras dels till olika partiaffärer, dels direkt till dagligvaruaffärerna för att slutligen landa på finländarnas matbord.

”I de flesta europeiska länderna är parti- och minuthandeln separerade, men i Finland bedriver de större affärskedjorna egen partihandel. Det finns också partiaffärer som har specialiserat sig på att leverera livsmedel till restauranger och hotell”, säger Csaba Jansik.

Marknadsstrukturen varierar mellan livsmedelssegmenten. Produktionen av mejeri-, kött- och bagerivaror är koncentrerad till de stora aktörerna, medan till exempel bryggerivaror i allt större utsträckning också produceras av mindre aktörer.

”Konsumenternas intresse för varor tillverkade av mindre producenter ökar stadigt. Trenden är internationell”, säger Csaba Jansik.

Kedjans sista skede är konsumentens matbord.

### Organiserad och effektiv

Den finländska livsmedelskedjans styrka och svaghet är landets avsidet läge.

”Finland är en avkrok bortom haven. Det är inte lika lätt att transportera råvaror och livsmedel till oss som till invånarna i Mellaneuropa och därför känner aktörerna i den finländska livsmedelskedjan stor samhörighet”, säger Csaba Jansik.

Producenterna och industrin behöver varandra och detaljhandeln föredrar inhemska varor.



”Livsmedelskedjan präglas av en ”vi behöver varandra”-anda.”

Enligt Csaba Jansik är den finländska livsmedelskedjan både effektiv och väl organiserad, men han anser att den koncentrerade distributionen gör livsmedelsförsörjningen sårbar.

”Distributionsstörningar i södra Finland vid till exempel en svår storm kan äventyra livsmedelsförsörjningen i hela landet.”

Livsmedelskedjan påverkas negativt av att importen av livsmedel ökar medan exporten stampar på stället. I många fall är det förmånligare att importera förädlade livsmedel än att förädla livsmedlen i Finland. Importen av grönsaker, frukt, köttprodukter och ost ökar stadigt och olika oljeväxter,



bland annat soja och rybs, importeras som proteinfoder.

Exporten lider av att lantbrukets produktivitet är lägre än i många andra europeiska länder. Våra problem är bland annat de långa avstånden, vårt kärva klimat och åkrarnas bristande bördighet.

”Vår kapacitet räcker inte till för att vara självförsörjande. Finland kan inte producera den mängd lax som finländarna äter, hälften av den råg vi konsumerar är importerad... Finländarna vill gärna ha inhemska livsmedel, men är inte beredda att betala de högre kostnaderna”, säger Csaba Jansik.

### Närproducerade livsmedel

Spårbarheten är en av den finländska livsmedelskedjans starka sidor. Kött-

förpackningarna, äggkartongerna och grönsakerna är allt oftare märkta med information om ursprungsgården. Begreppet närproducerade livsmedel har varit på allas läppar redan ett par år, men vad innebär närproducerat egentligen?

”När vi gjorde upp regeringens när matsprogram definierade vi begreppet lokalt producerade livsmedel. Enligt definitionen är sådana livsmedel producerade inom det landskap där de säljs”, säger jord- och skogsbruksministeriets när matskoordinator **Kirsi Viljanen**.

Gränserna är i vissa fall flexibla. Renkött och hjortron är ytterlighetsexempel på detta – vartdera livsmedlet får kallas närmat också i Helsingfors eftersom de endast

produceras i norra Finland. Kirsi Viljanen berättar att konsumenternas intresse för närproducerade livsmedel ökar.

”Många känner oro för producenterna och undrar om de får rättvis ersättning för sina produkter. Denna oro har ökat intresset för matkretsar och andelslag.”

### Kvalitetens betydelse

Enligt Csaba Jansik syns oron ännu inte i konsumenternas köpbeteende.

”Konsumenterna har tre kriterier när de handlar, nämligen priset, priset och priset. Närmaten har ännu inte slagit igenom, men den kanske gör det om och när affärerna väljer att slå på reklamtrumman på allvar.”

”Det finns en liten, men växande skara konsumenter som tillmäter kvaliteten, ursprunget och inverkan på den lokala ekonomin större betydelse än priset. Köpmännen borde föra fram de lokalt producerade livsmedlen aktivare än i dag, säger”, Kirsi Viljanen.

S-gruppens när matsstrategi innebär att handelslagen aktivt söker upp och stöder lokala producenter. Varor från alla lokala producenter, oavsett deras storlek, erbjuds plats i dagligvaruaffärernas sortiment.

”Vi främjar inhemsk produktion och eftersträvar en hög självförsörjningsgrad. Vår när matsstrategi är egentligen mycket enkel – vi vill erbjuda våra ägarkunder livsmedel från det egna landskapet och samtidigt hjälpa de små producenterna att växa”, säger **Jukka Ojapelto** som är direktör för S-gruppens dagligvaruhandel.

De lokala företagen skapar välbefinnande och arbetstillfällen i sina respektive landskap och därför stöder S-gruppen deras verksamhet. En stor del av kunderna vill ha lokalt producerade livsmedel.

”Det finns fortfarande mycket att göra. Vår kungstanke är att alltid kunna erbjuda de livsmedel kunderna vill ha”, säger Jukka Ojapelto. •



INSSIDER, THINKSTOCK

Det trådlösa nätets kanaler 1, 6 och 11 stör inte varandra.

## Scanner som hittar rusningsfria WLAN-kanaler

Orsaken till att trådlösa datanät fungerar illa är ofta överbelastade våglängder. Om grannens trådlösa modem arbetar på samma våglängd som ditt modem kan det uppstå rusning i trafiken.

Med hjälp av inSSIDer, som är en scanner för trådlösa nät, kan man undersöka vilka kanaler som är mest belastade. Nästan alla WLAN-nät arbetar inom frekvensområdet 2,4 GHz, som har 13 kanaler med intervaller på fem MHz. Kanalernas bandbredd är 20 MHz, vilket innebär att kanalerna överlappar varandra. I praktiken innebär detta att endast kanalerna 1, 6 och 11 inte stör varandra.

Programmet inSSIDer kan laddas ned i smarttelefoner och bärbara datorer. Det nät man vill optimera väljs genom att trycka eller klicka på dess namn på skärmen. Om man befinner sig inom nätets täckningsområde rekommenderar programmet den bästa kanalen för det trådlösa modemmet. Bytet av kanal beskrivs i modemets bruksanvisning.

Programmet inSSIDer kan laddas ned på webbadressen [www.metageek.net](http://www.metageek.net). Android- och Windows-versionerna är avgiftsfria men OS X-versionen är avgiftsbelagd.

## Aktiv med hjälp av elektronik

Behöver du en knuff för att komma igång med motioneringen? Elektroniken kan ge dig den hjälp du behöver.

Aktivitetsarmbandet sporrar till små men viktiga prestationer varje dag och berättar vilken inverkan de har på hälsan. Stegräknaren håller koll på hur mycket du rör dig.



**AKTIVITETSARMBANDET POLAR LOOP** håller fortlöpande koll på dina dagliga aktiviteter på fem nivåer. Armbandet räknar ut din kaloriförbrukning och säger till när du har varit stilla för länge. Armbandets minne rymmer dina aktivitetsuppgifter under 12 dagar och batteriet håller 5 dagar utan laddning. Du kan också följa med dina aktivitetsuppgifter via webbtjänsten/mobilapplikationen Polar Flow.



**STEGRÄKNAREN SILVA EX STEP** räknar dina steg. Den lilla och lättanvända stegräknaren fästs vid bältet eller i byxlinningen med ett clips. Apparatens inbyggda filter filtrerar bort oönskade skakningar. Säkerhetsnodd medföljer.



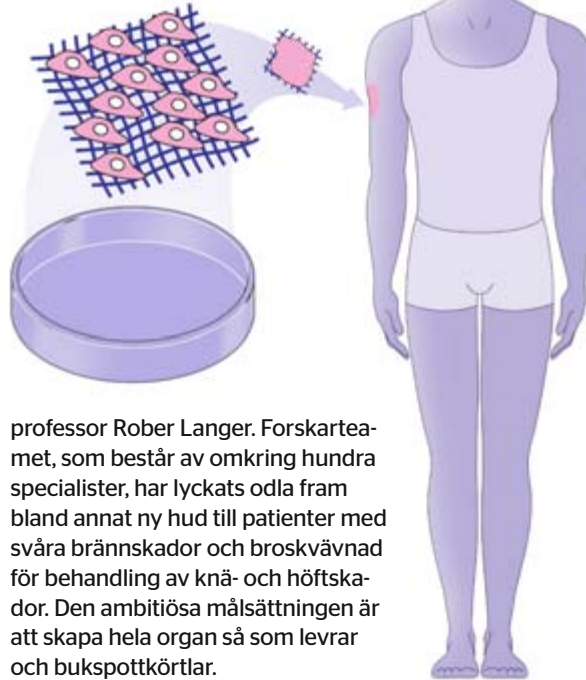
**STEGRÄKNAREN SILVA EX10 DISTANCE** räknar dina steg och mäter gångsträckan. Apparatens, som bärs runt halsen, mäter stegen i upp till 45 graders vinkel, vilket gör att den lämpar sig utmärkt för jogging och raska promenader. Vattenbeständig.



## Nya organ med vävnadsteknologi

Tekniken vävnadsodling, tissue engineering, har tagit steget från vetenskaplig vision till verklighet. Spetsforskaren, professor **Robert Langer** från Massachusetts Institute of Technology (MIT) håller i taktpinnen. Grundtanken är enkel, nämligen att ersätta skadad vävnad med en kopia skapad i ett laboratorium. Tekniken bygger på att man planterar patientens egna celler på ett polymer nät, som flyttas till en bioreaktor. Förhållandena och tillförseln av näring och gaser i reaktorn får cellerna att dela sig och småningom bilda ny vävnad. Polymernätet sönderfaller i takt med att vävnaden växer och när vävnaden är färdig kan den transplanteras in i människokroppen.

Tekniken utvecklas i världens största biomedicinska laboratorium, Langer Lab vid MIT, under ledning av



professor Robert Langer. Forskartaemet, som består av omkring hundra specialister, har lyckats odla fram bland annat ny hud till patienter med svåra brännskador och broskvävnad för behandling av knä- och höftskador. Den ambitiösa målsättningen är att skapa hela organ så som leverar och bukspottkörtlar.

**Vardagssysslorna ger 2 000–5 000 steg. Det rekommenderade dagliga antalet steg är 9 000. En halv timmes rask promenad ger cirka 4 000 steg.**

Källa: UKK-institutet

## Tråd av trä

Trä kan användas till mycket annat än tillverkning av papper och möbler. Genom att kombinera träförädling med nanoteknologi har man skapat så kallad nanocellulosa, som kan användas i bland annat luftfilter, färg och byggnadsmaterial. Cellulosafibrillerna, som är byggstenar i cellväggen, kan till exempel vävas till mycket starka textilt fibrer.

I framtiden kan träfibrerna bli en stark konkurrent till bomull. Odling av bomull kräver mycket vatten, gödsling och kemiska bekämpningsmedel. Fibrerna i det finländska skogsbrukets avverkningsrester kunde ersätta upp till 20 procent av världens bomull.

En avverkningsrest på 25–30 miljoner kubikmeter virke kan ge 5–6 miljoner ton fibrer. Om produktionen av bomull minskade i motsvarande grad skulle de globala utsläppen av koldioxid minska med 120–150 miljarder ton och åkerareal frigöras för produktion av livsmedel motsvarande 18–25 miljoner människors behov.

VTT, Aalto-universitetet och Tammerfors tekniska universitet utvecklar cellulosabaserade produkter inom ramen för ett gemensamt forskningsprojekt.



THINKSTOCK

# Drivning trots drivor

Drivningsfaserna  
omplantering och härdning  
gör plantorna starka.

TEXT TIINA-MARI HAKA

ILLUSTRATIONER JONNA KOIVUMÄKI

FOTO BILDBYRÅN GORILLA | FOLIO IMAGES  
OCH TILLVERKARNA

**F**ästän det ännu är långt kvar till sommaren kan man inleda plantskolningen redan nu. Syftet med drivningen är att göra plantorna tillräckligt starka innan de planteras ut i trädgården.

Drivningen kan inledas när dagarna är tillräckligt långa. Eftersom otillräckligt ljus och hög inomhusvärme gör att plantorna blir långa och tunna bör man undvika att så fröerna alltför tidigt. Fröer som sås föremars behöver extra ljus från en växtlampa.

Kraven gällande bland annat såningstid och växtunderlag varierar från växt till växt och därför lönar det sig att läsa instruktionerna på fröpåsarna. Drivningen av plantor följer alltid grundmönstret sådd, omplantering och härdning.

## Plantdrivningens faser



**1** Så fröerna tillräckligt gles i små krukor eller askar med hål i botten. Använd näringsfattig såmulla. Såningstiden och -djupet samt groningstemperaturen och -tiden anges på fröpåsen.



**2** Vattna med en sprayflaska eller genom att ställa krukorna eller askarna i ett större kärl med rumstempererat vatten. Häll inte vatten direkt på odlingen eftersom vattnet kan föra fröerna till kärlets kanter.



Små fröer kan sås i samma kärl,  
men större fröer kräver egna kärl.



**3** Täck odlingskärlet med en perforerad plastfilm. Placera kärlet enligt instruktionerna på fröpåsen. Vissa växter tycker om mörker och andra tycker om ljus. Om odlingen skall stå vid ett fönster lönar det sig att ställa odlingskärlet i en isolerande styroxlåda som skyddar mot drag.



**4** Plantera försiktigt om plantorna i egna kärl när de har fått sina första egentliga blad (kommer efter hjärtbladen). Placera växtkärlet på ett ljust ställe, men skyddade mot direkt solljus.



**5** Inled härddningen ungefär en vecka före utplanteringen. Låt plantorna stå utomhus under dagen men ta in dem till natten.

## Plantskolarens ABC

**Hjärtblad** = Plantans första blad som ofta ser annorlunda ut än plantans egentliga blad.

**Omplantering** = Omplantering i rymligare växtkärl gör plantorna kraftigare eftersom deras rötter får mer utrymme.

**Härddning** = Syftet med härddningen är att vänja plantan vid temperaturväxlingar och att förbereda den för plantering utomhus.

**Såmylla** = Mullblandning för sådd av frön. Innehåller mindre näring än planteringsmylla.

**Växtlampa** = Effektiv speciallampa som ger växterna extra ljus under den mörka årstiden.

●●● Det lönar sig att ställa odlingskärlen varmt, eftersom många fröer groer bäst i 20–24 grader.



**PORTIONSFRÖER**  
Stort urval av blom-, ört- och grönsaksfröer. Kodin Terra och Prisma.

**BIO TRISSOL-ÖRTGÖDSEL**  
Naturligt flytande göd-selmedel för hemmets alla örter både inom- och utomhus. Det balanserade näringsinnehållet står som garanti för god tillväxt. Ofarligt för människor och djur. 250 ml. Neudorff. Kodin Terra och Prisma.



**SÄMYLLA**  
Sämyllan lämpar sig utmärkt som växtun-derlag för späda plantor med svagt rotsys-tem. Innehåller det bevattningsunderlät-tande befuktningssämnet Aquagro. Myllan är svagt gödslad och kalkad. 6 l. Kekkila. Kodin Terra, Prisma, större S-marketer och större Sale-affärer.



**LOOP-BEVATTNINGSKANNA**  
Behändig kanna med ergonomiskt hand-tag. Finns i flera färger. 1,4 l. Scheurich. Kodin Terra och Prisma. Sortimentet varierar från butik till butik.



**SPRAYFLASKA**  
Fin och långvarig dimstråle för bevattning. Droppfri. Ingen drivgas. 350 ml. Plastex. Kodin Terra, Prisma, större S-marketer och större Sale-affärer.



**TORVKRUKA**  
Rötterna kan växa obehindrat i den fyrkantiga torvkrukan. Eftersom krukan är helt biodegrader-bar kan den grävas ned i marken när plantan har blivit tillräckligt stor. Diameter 8 cm. 15 st/förp. Jiffy. Kodin Terra och Prisma.



# VAD HÄNDER NÄR EN 110-ÅRING GÅR IN PÅ WEBBEN?



## LÄS TIDNINGEN I DEN NYA TJÄNSTEN YHTEISHYVÄ LIVE

Yhteishyvä Live, som nås från alla terminalapparater dygnet runt, hittar du bekanta artiklar, spännande recept och på finska intressant videomaterial. Den tryckta tidningen Samarbete utkommer tio gånger per år (januari- och julinumren uteblir).

## VILL DU ÖVERGÅ TILL ELEKTRONISK ÄGARKUNDSPOST?

Gör ändringen på adressen [S-kanava.fi/kirjaudu](https://s-kanava.fi/kirjaudu).

## LADDA NED S-MOBIL I DIN TELEFON

Med S-gruppens applikation S-mobil kan du kontrollera ditt Bonussaldo och sköta ärenden i S-Banken.

Den avgiftsfria appen kan laddas ned i applikationsbutikerna Windows Store, App Store och Google Play. Läs mer om applikationen på adressen [s-mobil.fi](https://s-mobil.fi).

# yhteishyvä *live*

ÖVERRASKANDE & FRÄSCH

[www.yhteishyva.fi](https://www.yhteishyva.fi)

TEXT MICHAELA VON KÜGELGEN  
FOTO KAISU JOUPPI

# Glada miner och konstruktiv anda

Ett familjecafé kan bjuda på en andningspaus. Tillsammans med barnen träffar föräldrarna andra i samma situation, snackar och umgås – något som värderas högt av både föräldrar och barn.

På familjecaféet ser man hur andra har det och det är en skön omväxling till hemmalivet. Siiri och Andreas Vallander och AG och Allan Karlsson trivs på familjecaféet, fastän det ibland kan bli lite fartfyllt.





**”Det är en stor omställning att få barn och det kan bli stressigt fastän man längtat länge.”**

**S**må knubbiga fingrar greppar hårt om trumpinnar, tamburiner, bjällror och trianglar. Ur den ljusgröna mjukisgrodans mun hittar barnen i tur och ordning en leksak som tipsar om nästa sång. Ledare **Anna Malmström** börjar sjunga och de andra stämmer in.

Tvååriga **Allan Karlsson** slår trumpinnarnas ändor mot varandra tills pappa **AG** kommer och rättar till pinnarna och Allan fortsätter. Det är lite si och så med rytmen, men det är inte heller så viktigt. Någon meter ifrån Allan sitter ettåriga **Siiri Vallander** i pappa **Andreas** fram. Hennes ögon lyser av glädje och tamburinen ljuder klart i hennes små händer.

Det är sångstund med grodan på Svenska familjecentrets familjecafé i Hagnäs i Helsingfors. Rummet är fullt av föräldrar, mest mammor, som håller ett vakande öga på barnen. De flesta vill inte sitta stilla

utan tultar hellre omkring i rummet och utforskar allt de hittar.

För en ny besökare kan det se kaotiskt ut, men glada miner vittnar om att kaoset inte stör – stämningen är öppen och varm. Det intygar också de två papporna som aktivt besöker familjecaféet.

”Det råder en konstruktiv anda. Alla gör som de gör, vi kritiserar inte varandra men kan diskutera allt”, säger Allans pappa **AG Karlsson**.

Han och **Andreas Vallander** har båda varit vårdlediga sedan september och aktivt besökt familjecaféer. Vallander tycker att det är trevligt att komma iväg och träffa andra föräldrar.

”Det kan vara kämpigt att komma iväg på morgonen, men jag märker att det alltid är värt det. Vi blir båda på bättre humör och så får jag lite distans till att vara ensam hemma.”



●●●

**“Alla gör som de gör,  
vi kritiserar inte varandra  
men kan diskutera allt.”**

### Viktig verksamhet

Karlsson och Vallander betonar vikten av att som vuxen få umgås med andra föräldrar. Det är också viktigt att barnen får träffa jämnåriga.

”Nu när kommunerna ska skära ned ska det absolut inte drabba sådan här verksamhet. Allan har fått mycket ut av det här. Han har lärt sig att umgås med barn i olika åldrar, att akta de andra och att inte ta andras leksaker”, säger Karlsson.

Fastän familjecaféet har upp till tio barn som springer omkring är det förvånansvärt lite bråk som hörs. Leksakerna byter ägare och ibland vill barnen inte dela med sig, men det råder sämja. Både mellan föräldrar och barn.

”Det är bra med lite omväxling för både Siiri och mig. Jag får lite vuxet utbyte och det är trevligare än att vara hemma”, säger Vallander.

Han erkänner att det ändå ibland kan bli rätt högljutt med alla barnen. Samtidigt är det skönt att någon av de andra föräldrarna kan ha koll på Siiri medan han till exempel går till toaletten.

Att Siiri trivs är inte svårt att se, hennes leende lyser upp hela rummet.

”En gång blev hon överlycklig och gick fram till andra barn och skrek med full hals för att hon var så ivrig. De andra barnen uppskattade det kanske inte så mycket”, skrattar Vallander.

### Förälder som förälder

Det går inte att undvika att det är mammorna som dominerar i rummet, men sina roller som några av de få papporna vill Karlsson och Vallander inte betona. Enligt Karlsson spelar det absolut ingen roll om det är mamma eller pappa som är vårdledig.

”Här utgår man från barnen och inte från en själv.”



För en liten slant kan föräldrar och barn äta en smörgås, dricka saft eller ta en kopp kaffe på Svenska familjecentrets familjecafé i Helsingfors.

Att han är pappa och vårdledig är inget konstigt tycker han. För honom var det klart redan i ett tidigt skede att han ville vara vårdledig med Allan som är hans första barn.

”Det här med könsfunderingarna är också säkert enklare i stora städer. Vi finlandssvenskar är också ganska toleranta, men jag tycker att det är en ointressant frågeställning. Att vara pappa och vårdledig är precis samma som att vara kvinna och vårdledig.”

Han får medhåll av Andreas Vallander.

”Jag funderade kanske mer på det i början, men vårdlediga föräldrar lever ju ungefär samma liv. Är man hemma med barnet har man samma problem och samma sorger oberoende av kön.”

Karlsson påminner om att det alltid är omtumlande att bli förälder. Det har ingen betydelse om det





Andreas Vallander kallar sin dotter Siiri för en liten ångvält. Hon vill mycket, men är för det mesta glad och nöjd på familjecaféet.

2-åriga Allan Karlsson följer noggrant med vad som händer under sångstunden. Med bjällran i hand är han redo för nästa sång.



Allans pappa AG Karlsson tycker att det är bra att ledaren inte berättar hur man ska bete sig, alla får göra som de vill. Ledaren ser också till att de nya föräldrarna inte känner sig utanför.



är mamma eller pappa som kommer med barnet till ett familjecafé.

”Oberoende av kön upplever man det ovanligt i början, men ledaren tar väl emot de nya och man smälter nog snabbt in i gänget”, intygar Karlsson.

### Perspektiv på föräldraskapet

”Det är en stor omställning att få barn och det kan bli stressigt fastän man längtat länge.”

Det säger **Malin von Koskull** som ansvarar för det hälsofrämjande stödet till småbarnsfamiljer vid Folkhälsan. Hon har jobbat med frågorna i över tio år och påminner om att

stödet från andra föräldrar är viktigt, livet förändras mycket då man får ett barn.

”Många vill få perspektiv på det egna barnets beteende och på sitt eget föräldraskap. Man söker bekräftelse för att de egna valen är de rätta.”

Ett naturligt sätt är att kontakta de egna föräldrarna, men föräldrarna kanske bor långt borta eller lever inte längre och de egna vännerna har inte ännu fått barn.

”I dag finns det väldigt mycket information om allt och många känner stora krav på sig själva som föräldrar”, säger von Koskull.

Den ökade informationen kan också skapa förvirring menar hon.

”På familjecaféerna kan man få nya vänner, skapa kontakter och byta erfarenheter. Många nyblivna föräldrar känner sig ensamma eftersom arbets- eller studiegemenskapen faller bort då man är hemma med barnet.”

”Familjecaféet kan bli en form av avlastning och en guldkant till vardagen”, avslutar von Koskull. •

Verksamheten med familjecaféer har funnits i olika former sedan 1970-talet. Mer info om Folkhälsans familjecaféer hittar du på adressen [www.folkhalsan.fi/familjecafe](http://www.folkhalsan.fi/familjecafe). Flera kommuner och församlingar ordnar också familjecaféer.

TEXT JUKKA NORTIO  
ILLUSTRATIONER TUOMAS IKONEN

# Fonderna belönar spararen



**Fondernas verksamhet är noggrant reglerad. I reglerna stipuleras bland annat inom vilket område eller inom vilken bransch fonden får placera medel.**



Fondsparandet har blivit mäktigt populärt. Behändigheten, de många alternativen för olika livssituationer och avkastningen, som är bättre än vid kontosparande, gör fonderna till en attraktiv sparform.

**K**ontosparande är en mycket vanlig sparform, men lönsamheten är inte den bästa möjliga. Under tider med låg ränta ger kontosparandet mycket ringa avkastning, om någon alls.

Det är således inte förvånande att över 700 000 finländare har valt fondsparande i syfte att trygga sina besparingar.

”Fonderna är expertskötta placeringsportföljer i vilka spararna äger en andel”, säger försäljningsdirektör **Jussi Lilja** från kapitalförvaltningsbolaget FIM.

De vanligaste fondtyperna är aktiefond, räntefond och blandfond. En aktiefond består av företagsaktier och en räntefond av andelar i bland annat stats- och företagslån. I en blandfond kombineras aktie- och ränteplaceringar.

Kapitalförvaltningsfonden, som består av andelar i olika fonder, är en växande fondtyp.

”Fördelen med en kapitalförvaltningsfond, som är fondernas fond, är placeringens stora spridning. Kapitalförvaltningsfonden är också ett skattemässigt effektivt alternativ, eftersom vinstbringande affärer inom fonden inte får omedelbara skattekonsekvenser”, berättar Lilja.

Fondernas verksamhet är noggrant reglerad – varje fond har reg-

ler som fastställs av Finansinspektionen. I reglerna stipuleras bland annat inom vilket område eller inom vilken bransch fonden får placera medel.

Kapitalet i sparfonderna, som kan ha obegränsat antal andelsägare, ökar i takt med ägarnas placeringar. Kapitalet i fonderna tillhör andelsägarna.

### **Risk och avkastning går hand i hand**

Fondsparande är inte helt riskfritt. De placerade medlen har inte samma skydd som till exempel kontomedel och avkastningen kan inte garanteras. Den förväntade avkastningen uppskattas på basis av realiserad avkastning under en längre tid.

Räntefonder med låg risk har en förväntad avkastning på 2–4 procent och en optimal placerings-tid på 1–3 år. För blandfonderna är den förväntade avkastningen 4–8 procent och placerings-tiden 3–5 år. Aktiefonderna har den högsta förväntade avkastningen, nämligen 8–12 procent, men placerings-tiden är över 5 år.

Risken går hand i hand med den förväntade avkastningen, vilket innebär att högriskfonder kan medföra både trevliga överraskningar och stora besvikelser.

”Fonden FIM Vision, som placerar sina medel i små och medelstora europeiska företag, har givit en årlig avkastning på över 14 procent sedan starten år 2002. På mer exotiska marknader kan resultatet vara betydligt sämre –

●●●

## **Fyra steg mot fondsparande**

Det viktigaste är att fatta beslut om att inleda sparandet. När beslutet är fattat gör man upp en sparplan och ett sparavtal i vilka man preciserar fyra parametrar:

- Sparbelopp. Uppskatta hur mycket du kan/vill spara per månad.
- Risktålighet. Bedöm hur väl du klarar tillfälliga förluster och tillfälliga minussaldon.
- Förväntad avkastning. Definiera vilken avkastning du eftersträvar per år och/eller under hela spartiden.
- Spartid. När vill du realisera vinsten? Fonder med låg avkastning och liten risk lämpar sig för korttidssparande medan fonder med längre spartid och högre förväntad avkastning är ett alternativ för långtidssparande.

●●● "Fondernas värde visar direkt hur sparandet har utvecklats sig."



FIM:s Ukrainafond avvecklades när placeringslandet drabbades av en allvarlig kris", säger Jussi Lilja.

### Ingen teckningsavgift för ägarkunder

Finansbolagen debiterar en fondberoende avgift för förvaltandet av spararnas medel.

För räntefondernas del är den årliga förvaltningsavgiften 0,2–1 procent och för aktiefondernas del är den 1–2,5 procent.

"Eftersom förvaltningsavgiften beaktas varje dag visar fondernas värde direkt hur sparandet har utvecklats sig", säger Jussi Lilja.

Utöver förvaltningsavgiften debiteras kunden fasta tecknings- och uttagsavgifter. Finansbolagen erbjuder ofta avgiftsfri teckning och nedsatt förvaltningsavgift.

"Handelslagens ägarkunder kan placera i S-Sparfonderna utan tecknings-, uttags- och förvaltningsavgifter", säger Jussi Lilja.

"Fondsparandet är en både belöande och bekymmersfri sparform. Varför inte kombinera målsparande med goda vinstmöjligheter?" •

## Bonusen till en S-Sparfond

S-gruppens ägarkunder kan inleda sitt fondsparande genom att låta S-Banken föra över Bonusbeloppen till en sparfond. Den nya tjänsten lanserades i slutet av förra året.

"Många ägarkunder vill ha högre avkastning än vanlig kontoränta på sina Bonusmedel", säger direktör **Jari Sinkkonen** från S-Banken.

Fondsparandet inleds genom att öppna ett S-Fondkonto i webbanken. S-gruppens Bonus och andra månatliga utbetalningar görs därefter till fondkontot, varifrån medlen styrs till den önskade sparfonden. Den som vill spara mer kan styra pengar till S-Fondkontot från till exempel sitt lönekonto.

"När kontosaldot överstiger 10 euro förs pengarna automatiskt över till den önskade sparfonden."

Kunden kan välja mellan de tre S-Sparfonderna Försiktig, Måttlig och Modig. Namnen anger fondernas risknivåer.

Skillnaden mellan sparfonderna är deras innehåll av instrumentet aktier:

i fonden Försiktig är aktieinnehållet cirka 30 procent, fonden Måttlig innehåller cirka 70 procent aktier och fonden Modig är nästan uteslutande aktiebaserad. Fonderna förvaltas av FIM Kapitalförvaltning Ab.

Spararens medel styrs till en sparfond åt gången, men kunden kan byta fond när som helst. Medlen i S-Sparfonderna är inte bundna, vilket innebär att de kan lyftas när som helst utan uttagsavgift.

Fondspararna kan följa med fondernas utveckling i S-Bankens webbank, där informationen uppdateras fortlöpande.

Varför lanserar S-Banken ett eget fondsparande när marknaden är full av olika fondalternativ?

"Initiativet kom från ägarkunderna som efterlyste ett enkelt och bekvämt sätt att bli fondsparare", säger Jari Sinkkonen.

Läs mer om överföringen av Bonus och andra medel till S-Sparfonderna på webbadressen [www.s-banken.fi/fonder](http://www.s-banken.fi/fonder).



# Ordning på vinterkalufsen

När det knäpper i knutarna blir håret elektriskt laddat. Vårdande hårvårdsmedel jämnar ut den spretande kalufsen. Schampo som innehåller olja ger håret fukt, glans och lyster.



**1 L'ORÉAL PARIS STUDIO LINE SILK & GLOSS FIXING SPRAY-HÅRSPRAY,** 250 ml, ger det håret stadga. Sprayens silkesextrakt gör håret mjukt och glänsande. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

**2 L'ORÉAL PARIS STUDIO LINE SILK & GLOSS FIXING MOUSSE-HÅRMOUSSE,** 200 ml, motverkar elektrisk laddning. Moussens silkesfibrer underlättar stylingen och ger håret glans. Långverkande. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

**3 BIOZELL CLASSIC-HÅRGEL,** 150 ml, avlägsnar elektrisk laddning och gör håret stadigt och yvigt. Gelens avokadoextrakt ger håret fukt, skydd och näring. Prisma och S-market.

**4 XZ CHOKLAD-VANILJ-VÅRDSPRAY,** 150 ml, motverkar elektrisk laddning och ger håret fukt och glans. Vårdsprayen, som inte tvättas bort, lämpar sig särskilt väl för torrt och ansträngt hår. Prisma och S-market.

**5 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE LIQUID OIL-VÅRDSPRAY,** 150 ml, reder ut håret utan att göra det tungt. Sprayens vårdande arganolja ger håret glans. Sokos och Emotion.

**6 SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR-SHAMPO,** 250 ml, reparerar skadade hårstrån och ger håret glans. Schampots flytande keratin och vårdande olja förstärker hårstråna. Produkten lämpar sig för tunt och skadat hår. Sokos, Emotion, Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

**7 SCHWARZKOPF GLISS ULTIMATE OIL ELIXIR-BALSAM,** 200 ml, skyddar håret mot uttorkning och motverkar klyvning av hårstråna. Vårdmedlets flytande keratin och vårdande olja förstärker hårstråna utan att påverka hårets stadga. Produkten lämpar sig för tunt och skadat hår. Sokos, Emotion, Prisma och större S-marketer.

**8 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE GOLD SHIMMER-EFFEKTMEDEL,** 150 ml, ger hårstråna reparerande näring. Medlets vårdande arganolja ger håret glans. Sokos, Emotion, Sokos frisersalonger, Emotion frisersalonger och Sokos.fi.

**9 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE-SHAMPO,** 200 ml, innehåller vårdande arganolja. Schampot gör håret glänsande, mjukt och luftigt. Sokos, Emotion, Sokos frisersalonger, Emotion frisersalonger och Sokos.fi.

**10 SCHWARZKOPF BONACURE OIL MIRACLE GOLD SHIMMER-BALSAM,** 150 ml, reder ut håret. Medlets vårdande arganolja gör håret glänsande och luftigt. Sokos, Emotion, Sokos frisersalonger, Emotion frisersalonger och Sokos.fi.



# En skvätt olja, tack!

De vegetabiliska matoljorna innehåller hälsosamma fetter. Valet av olja bestäms av den egna smaken och användningsändamålet.

**D**e flesta vegetabiliska oljorna kan användas för både matlagning och bakning. Oljor med svag smak lämpar sig i buldeg, medan oljorna med kraftigare smak lämpar sig för bakning av matbröd. Det fasta fettet kan ersättas med olja i många pirog- och kakrecept. Vegetabilisk olja utvinns ur fröerna från olika oljeväxter genom pressning. Avokado- och olivolja, som pressas ur fruktköttet, utgör ett undantag.

De vegetabiliska oljorna består till 100 procent av fett. Fettsyresammansättningen, det vill säga den stora andelen fleromättade fettsyror, gör de vegetabiliska oljorna hälsosamma. De fleromättade fettsyror, till exempel fettsyror i gruppen omega-3, har bland annat konstaterats sänka det så kallade totalcholesterol. Av den orsaken rekommenderas användning av vegetabiliska oljor i kosten.

Rykpunkten anger oljans värmetålighet – ju högre rykpunkt en olja har, desto bättre lämpad är den för till exempel stekning. När en olja värms upp tillräckligt mycket bryts fettsyornas kemiska bindningar, vilket leder till att fettsyror förlorar sin hälsosamma effekt.

Oljan i en bruten förpackning håller mellan ett halvt och ett år om den förvaras rätt. Vegetabiliska oljor kan i regel förvaras i rumstemperatur. Många oljor stelnar och blir grumliga vid förvaring i kylskåp, men de återfår sina egenskaper efter en stund i rumstemperatur. Härsken olja känns igen på sin fräna lukt. •

## Som näringstillskott

### ELIXI LINFRÖOLJA

Linfröoljan innehåller mest omega-3-fettsyror av alla vegetabiliska oljor och den har också i övrigt en mycket gynnsam fettsyresammansättning. En sked linfröolja förbättrar näringsvärdet hos alla rätter.

Linfröoljan lämpar sig som dressing och som tillsats i bland annat yoghurt och smoothie. Oljan lämpar sig inte för stekning – om den hettas upp förlorar den sina goda egenskaper. Linfröoljan kan också användas för behandling av arbetsbänkar, skärbräden och andra obehandlade trätor.



## För fritering

### KEIJU SOLROSOLJA

Solrosoljan är en ypperlig E-vitamin-källa. Den vegetabiliska oljan, som pressas ur solrosfrön, lämpar sig utmärkt för veganer.

Solrosoljan kan användas som dressing och som ingrediens i majonnäs och bakverk. Eftersom oljans rykpunkt är hög lämpar den sig väl för fritering. Oljans milda smak och goda värmetålighet gör att den också lämpar sig för inoljning av gjutjärnsgrytor och -pannor.

## I asiatiska rätter

### LANFRANCHI SESAMOLJA

Sesamoljan med nötsmak tillverkas av rostade sesamfrön. Oljan innehåller inga omega-3-fettsyror.

Den mörka sesamoljan har låg rykpunkt och lämpar sig inte för stekning. Oljan lämpar sig utmärkt i asiatiska rätter och som dressing.





Observera att fröallergiker kan få en allergisk reaktion av sesam- och linfröolja.

## Allroundolja för hemmet

### VIRGINO LUOMU EKOLOGISK KALLPRESSAD RYBSOLJA

Den kallpressade rybsoljan är rik på omega-3-fettsyror som är viktiga för kroppen. Jungfrurybsoljan behandlas inte kemiskt och hettas inte upp under tillverkningen. Oljan har en kraftigare smak än traditionell rybsolja.

Kallpressad rybsolja lämpar sig för matlagning och bakning. Oljan tål stekning, men dess fina aromer förstörs vid hög temperatur.

## I kalla rätter

### RAINBOW EXTRA VIRGIN OLIVOLJA

Extra jungfruoljan, som är en olja av hög kvalitet, kallpressas ur oliver. Oljan värms inte under tillverkningen och den innehåller inga tillsatssämnen.

Olivoljan lämpar sig som dressing, som ingrediens i pesto och marinader. Oljan tål stekning men den är bäst i bakverk och kalla rätter.

## För höga temperaturer

### OLIVADO EXTRA VIRGIN AVOKADOOLJA

Avokadooljan, som pressas ur avokadons fruktkött, har mildare smak än olivolja. Oljans mycket höga rykpunkt, 255 grader, gör att den lämpar sig utmärkt för stekning vid höga temperaturer.

Oljan kan också användas som dressing och för att fukta bröd.

## För stekning

### BERTOLLI CLASSICO OLIVOLJA

Oljan med mild smak är en så kallad blandolivolja. Bertolli Classico tillverkas av den olivmassa som blir kvar efter pressningen av extra jungfruolja. Den färglösa och smak- och luktfria oljan tillförs extra jungfruolja för smakens och färgens skull.

Oljan lämpar sig för stekning och grillning och som ingrediens i soppor och såser.

# VARSÅGOD!

## SAMMANSTÄLLNING

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



## Smör & rybsolja

**CRÈME BONJOUR SMÖR & RYBSOLJA** finns som normalsaltad och med fint havssalt. Den laktosfattiga produkten, som innehåller 70 % fett, lämpar sig för matlagning, bakning och som smörgåsfett. Förpackningen väger 400 g.

**VALIO OIVARIINI HERKKU** innehåller smör och rybsolja. Tillverkningsmetoden och syrningsmedlet bidrar till produktens smak. Den laktosfattiga produkten utan tillsatsämnen och konserveringsmedel innehåller 72 % fett. Lämpar sig för matlagning och bakning. Vikt 500 g.

## Ekologisk honung

**EKO HONUNGEN SAM** har en nektarkälla av vilda och ekologiskt odlade växter på långt avstånd från industri och bebyggelse. Honungen säljs i pappförpackningar om 250 g.



## Glutenfri chokladvåfla

**SEMPERS GLUTENFRIA CHOKLADVÅFLOR** med chokladkräm är överdragna med mjölkchoklad. Förpackningen väger 125 g.



## Sojaprodukt av yoghurttyp

**ALPROS OKRYDDADE EKOLOGISKA SOJA-PRODUKT** kan ätas som yoghurt och användas i stället för gräddfil vid matlagning. Produkten lämpar sig utmärkt som dipsås för till exempel grönsaker. Innehåller inte animaliska fetter. Fetthalt 16,8 %. Förpackningen väger 500 g.



## Färskt på kaffebordet

**MYLLYN PARAS TJINUSKIKAMMEN** är bakad på smördeg. Det fräsiga, laktosfattiga kamwienerbrödet, som innehåller tjinuski och vaniljkräm, säljs i påsar om 7-8 st. Bakverket behöver inte tinas upp före gräddningen. Gräddningstid 15-20 minuter.



## Fräsch halstablett

**MYNTHON PEPPERMINT HALSTABLETTEN** ger frisk andedräkt och lindrar otrevliga förkylningssymtom i näsan och svalget. De inslagna halstabletterna, som är sockerfria och sötade med steviolglykosider, innehåller eterisk pepparmyntolja. Påsen väger 60 g.



## Rainbow-nyheter

**DET MÖRKROSTADE KAFFET** med stark och fyllig smak görs på en blandning av utvalda kaffeböner från Syd- och Mellanamerika, Östafrika och Sydostasien. Kaffet har elegant syrlighet och lång eftersmak. Förpackningen väger 500 g. Tillverkningsland: Sverige.



**CITRUS LONG DRINK** smakar citron. Drycken, vars alkoholhalt är 4,7 volymprocent, säljs i pantbelagda halvlitersburkar. Tillverkningsland och vattnets ursprungsland: Finland.



**APELSIINI- OCH MANDARINJUICEN** tillverkas av saftkoncentrat från apelsin- och mandarin. Den ljusgula drycken med mjuk citrussmak säljs i förpackningar om en liter. Obruten förpackning kan förvaras i rumstemperatur. Bruten förpackning bör förvaras i kylskåp (hållbarhet ca 4 dagar). Tillverkningsland och vattnets ursprungsland: Finland.



**D-VITAMIN 25 µg OCH D-VITAMIN 50 µg** är näringstillskott, som är sötade med xylitol och smakar blåbär och hallon. Förpackningen innehåller 120 gluten- och laktosfria tuggtabletter med 25 respektive 50 µg vitamin D<sub>3</sub>. Tillverkningsland: Finland.



**SUKLAAHOUKUTUS** (chokladfrestelse) är ett dubbelkex med mjuk krämfyllning. De två tunna och fräsiga kexskivorna är överdragna med mjölkchoklad. Förpackningen väger 200 g. Vetemjölet är tillverkat inom EU. Tillverkningsland: Holland.

**DEN TROPISKA FRUKTJUICEN** med mjuk smak tillverkas av saftkoncentrat från olika frukter. Juicen innehåller inte tillsatt socker. Obruten förpackning kan förvaras i rumstemperatur. Tillverkningsland: Finland.





# Magnus Londen

## Flaskan bör prioriteras

Visst skrev vi som bor i kvarteren under namnlistor och e-postade och ringde och höll på. Men vårt postkontor stängde naturligtvis ändå.

Det var för ett och ett halvt år sedan. Och fortfarande, varje gång jag går förbi vår ex-post i Lillhoplax i Helsingfors, kastar jag en ledsam blick genom fönstret. Det var proffs som jobbade där inne. De visste vad kundservice var. Men lite patetiskt är det att stirra genom glasrutorna idag, för där inne finns inte mycket som påminner om svunna tider.

Ingenting för att vara exakt.

Utrymmet står nämligen tomt, oanvänt, och har gjort det i aderton månader.

Det är så staten sparar. Hyresutgifterna ut från statsägda Itellas budget ("vi har effektiviserat!") och istället in i ett statligt ägt fastighetsbolag.

Lyckligtvis fick mig veterligen ingen sparsken. Det betyder att inbesparingarna för skattebetalarna torde ha varit marginell.

Effekten blev istället att 14 000 skattebetalare fick betydligt längre till närmaste post. Och samma story upprepades, och har upprepats, hundratals gånger på andra håll runt om i Finland.

Sa jag hundratals?

Jag borde ha sagt tusentals.

I början av 1970-talet fanns det nämligen 4 700 postkontor i Finland. Finland var inte ett rikt land på den tiden, men nätet av postkontor var heltäckande. Jag är visserligen säker på att de där postkontoren hade angstiga öppethållningstider och att kundservicen på sin höjd var torr och saklig, men faktum kvarstår: 4 700 kontor. Hur kunde fattiga Finland ha råd med det?

Idag finns bara omkring 100 klassiska postkontor kvar, plus ca 900 ombud som är utlokaliserade till exempel till närbutikerna.

Itella må skryta hur mycket de vill om sin kundservice, men faktum kvarstår: för de stackars butiksbiträden i närbutikerna som fått dubbel arbetsbörda pga posten är det inte så skoj: de vet oftast ingenting om postgång och tariffer, bryr sig sällan, och ser så där allmänt plågade ut. Så skulle också jag se ut.

I våra kvarter går nu ett rykte om att Alko ska flytta in i vår gamla post. Jag har inte lyckats få ryktet bekräftat men Alko meddelar i alla fall att de ska öppna en affär 2015–16 i Lillhoplax, så det kan bra stämma.

Så jag läser lite på om Alkos historia: När de slog upp sina första butiker efter förbudslagen år 1932 fanns det 48 stycken – en i varje stad. I dag finns det 350 stycken. Och de blir sakta men säkert fler.

Och det är vi alla – vi folket, staten – som står för den här prioriteringen. För säg någon annan statlig eller kommunal service som i dagens värld utökar sitt servicenät. Alko däremot kan stoltsera med att över 90 procent av finländarna har mindre än 10 km till närmaste spritdepå. Och det är ju skönt.

Men hur långt har du till hälsostationen? Till tandläkaren? Till skolan? Till skattebyrån? Till posten?

Explodera inte. Jag vet. Världen har förändrats. Mycket kan skötas digitalt. Folk skickar inte längre brev. Men något är nog på gång.

Samhället monteras ner. Och det enda vi tycks kräva i gengäld är att Alko finns nära.



## PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT KATRI RIIHIVAARA FOTO JANNE KOSKENNIEMI

### En pratglad servitör

”Jag har nyligen flyttat till Levi från Rovaniemi där jag växte upp. Fram till år 2009, när jag tog klivet in i restaurangvärlden, jobbade jag som ungdomsledare. Jag stortrivs bland människor och jag har alltid tyckt om att passa upp andra.

En servitör har många andra uppgifter än att ta emot beställningar och servera mat. Vi ansvarar för att gästerna känner sig välkomna och trivs hos oss. Stämningen i vår restaurang är lättisam och avspänd. Vi ställer inga krav på klädseln – det går utmärkt att äta i till exempel skidmundering.

**VILHO SAARIJÄRVI, servitör,  
Restaurang Kiisa,  
Break Sokos Hotel Levi,  
Handelslaget Arina.**

Jag är pratglad och strävar efter att ge gästerna en känsla av att vi är gamla bekanta. Med våra utländska gäster, som kommer från världens alla hörn, talar jag i allmänhet engelska. Om vi inte hittar ett gemensamt språk kommunicerar vi med gester och miner.

Kiisa betyder smyckeskrin på samiska. Vi erbjuder lappländsk exotism och serverar lappländska rätter, bland annat ren i olika former. Utanför restaurangen står en lappländsk kåta och har man tur bjuder den svarta vinterhimlen på sprakande norrsken.”



# Förmåner i februari

Ägarkundernas S-Förmåner s. 39–43 | Nyheter s. 44–45

## TEATER

S-  
Förmån  
3 €



### Elvis och Kekkonen på Varkaus teater

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikpjäsen *Elvistellään - All Shook Up* på Varkaus teater lö 1.2 kl. 18 och lö 22.2 kl. 13 för 30 e (norm. 33 e). Ej Bonus.

Den här prisade musikalen är en romantisk komedi som presenterar Elvis odödliga musik.

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin *Kekkonen - syntymästä kuolemattomuuteen* (Kekkonen - från vaggan till odödligheten) på Varkaus teater fr 7.2 kl. 19 och fr 14.2 kl. 19 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Kekkonen åker skidor, Kekkonen fiskar, Kekkonen roar, Kekkonen överaskar. Publiken bjuds på en ny finländsk komedi som tar sig en titt på finländarnas liv och samtidshistoria genom blåvita Kekkonen-glasögon.

Varkauden Teatteri,  
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.

### Kuopio stadsteater förelisar

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen *Mielensäpahoittaja* (Den negative) på Puistokouluskenen lö 1.2 kl. 14 för 18 e (norm. 21 e). Ej Bonus.

*Den negative* (Mielensäpahoittaja) som är en äldre mansperson skapad av Tuomas Kyrö, har blivit mäktigt populär. Han klagar ständigt, speciellt nu när hans fru har placerats på ett vårdhem och han tvingas sköta sysslor så som matlagning.

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen *Kuin ensimmäistä päivää* (Som den första dagen) på Yhteiskouluskenen lö 8.2 kl. 19 och lö 22.2 kl. 14 för 22 e (norm. 25 e). Ej Bonus.



S-  
Förmån  
4/5 €

### James Deans väg mot stjärnorna

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen *James Dean Ikuisesti sinun* (James Dean - Din för evigt) på Valkeakoski stadsteater on 19.2, fr 7.3, on 19.3, fr 21.3 och on 9.4 kl. 19 för 29/27/24 e (norm. 34/32/28 e). Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

1950-talets New York är en stad som aldrig sover. På sin otroliga väg mot stjärnorna träffar James Dean Christine och Billy. Tillsammans får de uppleva upp-trädandets glädje och lycka men också show-världens avigsidor.

Valkeakoski stadsteater,  
Valkeakoskenkatu 17, Valkeakoski.  
Biljetter: 040 335 7027, må, on, fr kl. 12-15 och ti, to kl. 12-17. Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lina) må-sö kl. 7-22. Lippupiste tillägger egen betjäningavgift. Förmånsprissatta biljetter ej via webbförsäljningen. Mer info: www.valkeakoskenteatteri.fi

S-  
Förmån  
3 €



Anna Krogerus humoristiska pjäs, som har belönats med Savoniarpriset, behandlar vardagen inom vårdsektorn. Den tragikomiska pjäsen handlar om bland annat treskiftsarbete och orkande i arbetet.

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



S-  
Förmån  
2 €

### Varm dramakomedi på Seinäjoki stadsteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen *Kultalampi* (On Golden Pond) på Seinäjoki stadsteater to 27.2 kl. 13, ti 11.3, fr 25.4 och fr 9.5 kl. 19 för 22 e (norm. 24 e). Bonus på teaterbiljettens pris.

*Kultalampi* är Ernest Thompsons varma dramakomedi om ett äldre par som känner varandra genomgående samt om deras förhållande till de yngre släktingarna. Mellan komiska konflikter frågar sig pjäsen om förhållandet generationer emellan över huvud taget kan förbättras.

Seinäjoki stadsteater,  
Alvar Aallon katu 12, Seinäjoki.  
Biljetter: www.netticket.fi, biljettförsäljning  
06 416 2600. Teaterns biljettkassa är öppen  
må-lö kl. 12-17, under speldagarna fram till  
föreställningens början.  
Mer info: www.seinajoenkaupunginteatteri.fi

## STAND UP & SHOW

S-  
Förmån  
1,50 €



### Alla tiders show i Vasa

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till föreställningen **Ismo Leikola - Kaikkien aikojen show XL (Ismo Leikola - Alla tiders show XL)** på Vasa Arena lö 22.2 kl.19 för 25,50 e inkl. expeditionsavgift (norm. 27 e). **Ej Bonus.**

Föreställningen är mer än en vanlig stand up-show - den är större, bättre och ljudligare! Showen ryms egentligen inte i en ishall, men man kan ju alltid försöka. Showen är XL.

Vasa Arena, Parallellivägen 1, Vasa.  
Biljetter och mer info:  
[www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi), 06 822 9800.

S-  
Förmån  
2 €



### Magi i Ylivieska

- Med S-Förmånskortet biljetter till **Noora Karman show i Ylivieska-talo Akustiikka** fr 7.2 kl. 19: vuxna 23 e (norm. 25 e), studerande och pensionärer 21 e (norm. 23 e). **Ej Bonus.**

Noora Karman är en internationellt känd och prisbelönt kvinnlig magiker, mentalist och hypnoskonstnär. Föreställningen räcker ca 40 min.

Ylivieskatalo Akustiikka,  
Koulukatu 2 B, Ylivieska.  
Biljetter: Ylivieskatalo Akustiikka, må-fr  
kl. 14-19 och lö kl. 12-16, [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi)  
Mer info: [www.magnumlive.fi](http://www.magnumlive.fi)

## MUSIK

S-  
Förmån  
3 €



### Janne Mertanens konsert i Nyslott

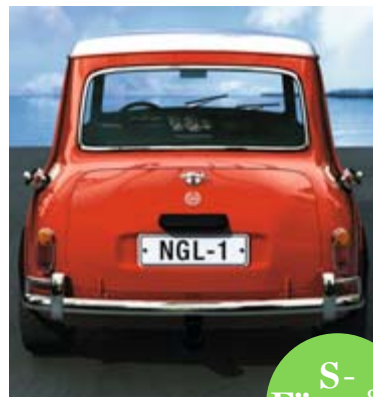
- Med S-Förmånskortet biljetter till **Janne Mertanens konsert i Savonlinnasalen i Nyslott** sö 6.4 kl. 18 för 25 e (norm. 28 e). **Ej Bonus.**

Janne Mertanen, som har vunnit erkänsla runt om i världen, tolkar Griegs pianokonsert som är en av pianolitteraturens definitiva pärlor.

- Nyslotts orkester: Nordiska verk
- Jean Sibelius: Pelléas et Mélisande, op. 46
- Edvard Grieg: Pianokonsert a-moll, op. 16
- Kari Kropsu, dirigent
- Janne Mertanen, piano.

Savonlinnasalen,  
Kylpylaitoksentie 4, Nyslott.  
Biljetter i förköp: Lippupistes försäljnings-  
ställen i hela landet, 0600 900 900  
(1,98 e/min+lna), [lippu.fi](http://lippu.fi),  
Prisma Nyslott, Sokos Nyslott.  
Expeditionsavgift ingår i biljettpriset.  
Mer info: [www.savonlinnasali.fi](http://www.savonlinnasali.fi)

## PÅ RESA



S-  
Förmån  
3-10 €

### Till Stockholm via Åland

- Med S-Förmånskortet Viking Lines ruttresa Helsingfors-Mariehamn-Stockholm fr. 84 e/ C4-hytt (norm. 94 e/C4-hytt). Ruttresa Åbo-Mariehamn-Stockholm: morgonavgång fr. 23 e/ C4-hytt (norm. 26 e/C4-hytt) och kvällsavgång fr. 50 e/14-hytt (norm. 56 e/14-hytt). Gäller till 31.3. **Bonus på resans hela pris.**

I priset ingår ruttresa Helsingfors/Åbo-Åland-Stockholm för 1-4 personer i vald hyttkategori. Personbilstransport och andra tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Information och bokning: [www.vikingline.fi](http://www.vikingline.fi)  
eller Viking Lines försäljningstjänst,  
0600 41577 (1,64 e/besvarat samtal+lna/msa),  
[booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Produktkod FSRES.

## MÅNADENS FILM

S-  
Förmån  
15 %

### Prisbelönt drama: Philomena

- Med S-Förmånskortet biljetter till filmen **Philomena i Finnkinobiografernas biljettkassor** 1-28.2 för 5,95-14,88 e (norm. 7-17,50 e). **Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra erbjudanden. Ej Bonus.**

Irländska Philomena, som var tonåring när hon blev gravid år 1952, sattes i kloster. Nunorna skickade hennes son till USA för adoption. Philomena förlorade aldrig hoppet utan letade efter sitt barn i femtio års tid. Philomena reser till USA i sällskap med den cyniske journalisten Martin. Resan förändrar hennes liv. I huvudrollerna Judi Dench och Steve Coogan.

Mer info: [www.finnkino.fi](http://www.finnkino.fi)





## PÅ RESA



S-  
Förmån  
4 €

## Mässresa till Stockholm

- Med S-Förmånskortet ett glas mousserande vin (vuxna) och en Ville Viking-dryck (barn) avgiftsfritt (norm. 4 e) i anslutning till Pohjolan Matkas mässresa Nordiska Trädgårdar 2014 som ordnas 20-22.3. Bonus på resans pris.

I priset fr. 65 e/pers. (C4-hytt) ingår resa i vald hyttkategori, busstransport i Stockholm, inträde till mässan *Nordiska Trädgårdar* och finskspråkig guide i Stockholm. Mot förmånlig tilläggsavgift transport till Helsingfors hamn från flera orter i Finland.

Bokningar och mer info:  
[www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat) 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.).  
Betjäningsavgift 12 e/bokning,  
bokning via internet avgiftsfritt.



S-  
Förmån  
13,50 €

## Suvi Teräsniska på Bomba

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket på Break Sokos Hotel Bomba i Nurmies lö-sö 15-16.2 fr. 59 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 72,50 e).

I priset ingår inkvartering inkl. frukost, tillgång till hotellets badavdelning och inträde till Suvi Teräsniskas konsert lö 15.2.

Break Sokos Hotel Bomba,  
Tuulentie 10, Nurmies.  
Bokningar och mer info: 020 1234 908,  
[myynti.bomba@sokoshotels.fi](mailto:myynti.bomba@sokoshotels.fi),  
bokningskod: BSUV140214  
Info om hotellet: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)

S-  
Förmån  
4,30 €

## Påskresa till Riga

- Med S-Förmånskortet ett glas vin, en öl eller en läskedryck avgiftsfritt (norm. 4,30 e) i anslutning till Pohjolan Matkas påskresa till Riga 18-21.4. Bonus på resans pris.

I priset fr. 424 e/pers. ingår båtbiijett Hfrs-Tallinn-Hfrs (däcksplats), transport med Pohjolan Matkas buss, bagagetransport för anslutningspassagerarna, finskspråkig guide under resan (från Tallinn till Tallinn), inkvartering i dubbelrum på Radisson Blu Hotel Latvija inkl. frukost (avresedagen frukostbox), 3 x lunch, 1 x kaffe samt rundturer, utfärder och entréavgifter enligt programmet. Mot tilläggsavgift transport till Helsingfors hamn från flera orter i Finland.

Bokningar och mer info: [www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat) 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.). Betjäningsavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt.



S-  
Förmån  
4 €

## Rundresa i östra Tyskland

- Med S-Förmånskortet en drinkkpong avgiftsfritt (norm. 4 e) på Finnlines fartyg i anslutning till Pohjolan Matkas rundresa i östra Tyskland 3-10.5. Bonus på resans pris.

I priset fr. 927 e/pers. ingår båtresa Hfrs-Travemünde-Hfrs i dubbelhytt (B-klass innerhytt) med Finnlines fartyg, busstransport i Tyskland enligt programmet, 4 x inkvartering på hotell inkl. bufféfrukost, 3 mid-dagar, inträde till besöksmålen, rundturer och rundvandringar samt finskspråkig guide under hela resan. Mot tilläggsavgift transport till Helsingfors hamn från flera orter i Finland.

Information och bokning: [www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/kiertomatkat) och 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.). Betjäningsavgift 12 e/bokning, bokning via internet avgiftsfritt.



## PÅ RESA

S-  
Förmån  
4,50 €

### Kultur i Nyslott och S:t Michel

- Med S-Förmånskortet teaterpaket på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott 5.2-14.3 fr. 67,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 72 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, bastu och biljett till pjäsen *Satumaa* (Sagoland).

- Med S-Förmånskortet teaterpaket på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel 7.2-1.3 fr. 59,50 e/pers./dygn i dubbelrum (norm. 64 e).

I priset ingår inkvartering, frukost, bastu och biljett till komedin *Lainatenori* (Lend Me a Tenor).

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Nyslott. Bokningar och mer info: 015 20202, sales.suor-savo@sok.fi  
Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli, Porrassalminkatu 9, S:t Michel. Bokningar och mer info: 015 20201, sales.suor-savo@sok.fi



S-  
Förmån  
5-11 €

### Badsemester i Viimsi eller på Osel (Saaremaa)

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines badsemester på Viimsi SPA Hotel i Viimsi fr. 58 e/pers. (norm. 65 e) eller på Grand Rose Spa Hotel i Kuressaare fr. 58 e/pers. (norm. 69 e). Gäller söndagsavgångarna från H:fors till 15.2. Bonus på båtbiljettens pris och inköpen ombord.
- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines badsemester på Viimsi SPA Hotel i Viimsi fr. 64 e/pers. (norm. 71 e) eller på Grand Rose Spa Hotel i Kuressaare fr. 64 e/pers. (norm. 69 e). Gäller söndagsavgångarna från H:fors 16.2-30.3. Bonus på båtbiljettens pris och inköpen ombord.

I priset ingår resa tur och retur med m/s Finlandia (däcksplats) och inkvartering (1 natt) i dubbelrum på Viimsi SPA Hotel i Viimsi eller Grand Rose Spa Hotel i Kuressaare inkl. frukost. Transport till hotellen ingår inte i priset.

Bokningar och mer info: [www.eckeroine.fi](http://www.eckeroine.fi), 06000 4300 (1,75 e/besvarat samtal+lna/msa).



S-  
Förmån  
1-5 €



### Guidad rundtur i Helsingfors

- Med S-Förmånskortet följande rundtursförmåner: vuxna 24 e (norm. 29 e), barn 7-16 år 14 e (norm. 15 e), barn 2-6 år 10 e (norm. 11 e). Förmånerna är hushållsspecifika. Ej Bonus.

Deltagande i rundturen *Helsinki Panorama Sightseeing* är ett trevligt och behändigt sätt att bekanta sig med Helsingfors sevärdheter. Rundturen är som ett hörspel: guidningen förgylls av musik och en ljudvärld som hänför sig till stadens viktigaste platser och händelser. Guidning även på Helsingforsslang (stadin slang).

Rundturen startar från Esplanadparken (Fabiansgatan) dagligen kl. 11. Biljetter: Vid avgångsplatsen i Esplanadparken samt i Helsinki Expert Shop Järnvägsstationen (Brunnsgatan 1) och Helsinki Expert Shop Turistbyrå (Norra esplanaden 19). Öppettider: må-fr kl. 9-15, lö kl. 10-14. Mer info: [www.stromma.fi](http://www.stromma.fi)

## SKRIDSKOEVENEMANG

S-  
Förmån  
5 €



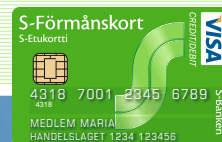
### Medryckande Art on Ice i Helsingfors

- Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen Art on Ice i Hartwall Arena ti 11.3 kl. 19 för 69,50/94,50 e (norm. 74,50/99,50 e), barn 44,50 e (norm. 49,50 e). Ej Bonus.

*Art on Ice* bjuder på mer än konståkning - i den spektakulära showen kombineras musik av toppartister med konståkning av världsklass.

Hartwall Arena, Arenagränden 1, Helsingfors. Biljetter: Lippupiste, 0600 900 900 (1,98 e/min+lna) kl. 7-22 och alla försäljningsställen med full betjäning. I R-kioskerna med evenemangsnumret 103410. S-Förmånsbiljetter kan inte köpas på internet. Mer info: [www.artonice.com](http://www.artonice.com)





S-  
Förmån  
5 €

## MOTION

### Finland Ice Marathon

- Med S-Förmånskortet deltagaravgift i Finland Ice Marathon i Kuopio lö 22.2 fr. 20 e (norm. fr. 25 e). Ej Bonus.

Finland Ice Marathon ordnas årligen i februari på sjön Kallavesi. Passagerarhamnen i Kuopio fungerar som centrum för evenemanget. Samtliga deltagare är välkomna till festen *Skater's Night* som ordnas i Original Sokos Hotel Puijonsarvis nattklubb. Festen med prisutdelning, underhållning av Krista Siegfrieds och servering av mat och dryck (mot liten ersättning) börjar kl. 20. Åldersgräns 18 år.

Passagerarhamnen i Kuopio.  
Biljetter och anmälningar: <http://psl.ingo.fi>  
Mer info: [www.finlandicemarathon.com](http://www.finlandicemarathon.com),  
050 325 2977.

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

### Gläd din vän med ett kort

- Med S-Förmånskortet en Alla hjärtans dag-kortförpackning i Finlands Röda Kors butik för 15,75 e + leveranskostnad (norm. 17,50 e + leveranskostnad). Ej Bonus.

Förpackningen innehåller 10 postkort med olika motiv. Korten är frankerade enligt klass 1 (gäller till alla länder).

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

S-  
Förmån  
10 %

## ÖVRIGA FÖRMÅNER



### Tänderna i skick hos Oral

- Med S-Förmånskortet tandundersökning fram till 28.2 för 39 e\* (utan FPA:s ersättningsdel) (norm. 61/64 e). Gäller inte undersökning/konsultation av specialtandläkare. Eventuella expeditions- och åtgärdsavgifter ingår inte i priset. Bonus på undersökningens pris.
- Med S-Förmånskortet ptg-röntgen med tandläkarremiss fram till 28.2 för 86,40 e (norm. 96 e). Bonus på röntgenundersökningens pris.

Mer info och tidsbeställning: [www.oral.fi](http://www.oral.fi),  
010 400 3400 (fast ansl. 0,0835 e/samt. +  
0,06 e/min., mobil tfn 0,0835 e/samt. +  
0,1717 e/min). \*Om ingen ersättning från FPA  
har utbetalats under 2014 dras FPA:s ersättning  
om 20 e från beloppet.

## MOTION

### Vänskap på LadyLine och EasyFit i februari

- Med S-Förmånskortet LadyLines startavgift 50 e (norm. 100 e) vid träffande av betjäningssavtal tillsammans med en kompis. Förmånen gäller 17-21.2 på de LadyLine-center som beviljar Bonus. Bonus på expeditionsaviften.
- Med S-Förmånskortet LadyLines startavgift 32 e (norm. 64 e) vid träffande av betjäningssavtal tillsammans med en kompis på Vasa-Ritz 17-21.2. Bonus på expeditionsaviften.

LadyLine, som är ett mänskligt vålmåendecenter med full betjäning för damer, erbjuder viktkontroll, konditionshöjning, stresshantering och motions-träning.

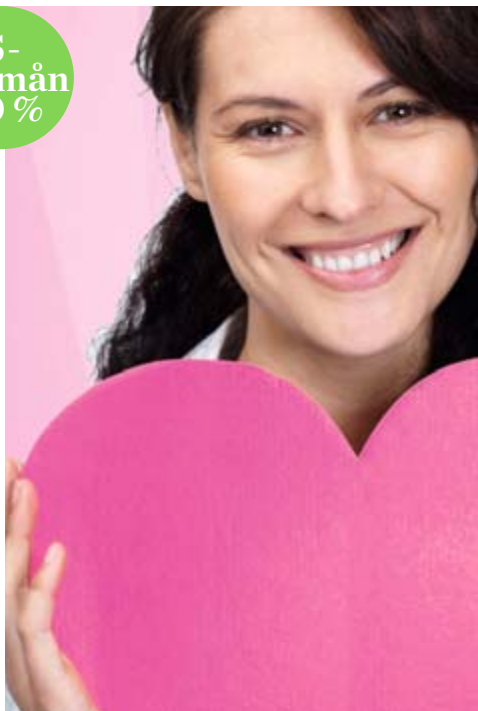
- Med S-Förmånskortet avgiftsfri användning av ett EasyFit-motionscenter under en månad (norm. fr. 29,90 e), vid träffande av betjäningssavtal tillsammans med en kompis under samma dag. Förmånen gäller 17-21.2 på EasyFit-center. Bonus på startavgifter och månadsavgifter.

EasyFit, som är en modern motionscenterkedja för damer och herrar, erbjuder lätt-använd gymutrustning och bland annat daglig nonstop-gruppträning kl. 5-23.

Startavgiften är 29,90 e. Månadsavgiften (utan långvarig förbindelse), som berättigar till användning av ett motionscenter, är 29,90 e. Tillgång till alla EasyFit-center i Finland kostar 39,90 e per månad.

Mer info, kontaktuppgifter och kundtjänstens öppethållningstider: [www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi), [www.easyfit.fi](http://www.easyfit.fi)

S-  
Förmån  
50 %



## ÖVRIGA FÖRMÅNER

S-  
Förmån  
20/25 %

### God syn hos Silmäasema

- Med S-Förmånskortet 25 % rabatt på glasögon med enkelslipade linser och 20 % rabatt på glasögon med dubbelslipade eller progressiva linser hos Silmäasema t.o.m. 28.2. Avgiftsfri synkontroll hos optiker vid köp av glasögon (norm. 35 e), gäller ej vid köp av kontaktlinser.

Erbjudandet gäller Hoyas kvalitetslinser och märkesbågarna Max Mara, Ray-Ban, Tommy Hilfiger, Safilo och Pierre Cardin. Sortimentet varierar enligt affär.

Mer info: [www.silmaasema.fi](http://www.silmaasema.fi)

## Nyheter

### SOK:s nya koncernchef Taavi Heikkilä

Taavi Heikkilä tillträdde posten som SOK:s (Centrallaget för Handelslagen i Finland) koncernchef i början av året. Han arbetade tidigare som verkställande direktör för handelslaget Osuuskauppa Hämeenmaa. Den nya koncernchefen utnämndes av SOK:s förvaltningsråd.

Taavi Heikkilä, som är född år 1962, studerade vid Helsingin kauppakorkeakoulu och blev ekonomie magister år 1988. Innan Taavi Heikkilä anställdes som verkställande direktör för Osuuskauppa Hämeenmaa arbetade han som utvecklingschef vid SOK och som VD för inköpsbolaget Intrade Partners. På 1990-talet arbetade Taavi Heikkilä som finansieringsdirektör vid SOK och som styrelsemedlem i S-Banken, vilket innebär att han känner till och är förtrogen med finansieringsbranschen. Enligt SOK:s nya koncernchef är S-gruppens främsta styrka det faktum att fyra av fem finländska hushåll är medlemmar i starka regionala handelslag. Han upplever de stora förändringarna i handels verksamhetsförutsättningar som den största utmaningen för S-gruppen.

"Regleringen minskar, konkurrensen från utlandet ökar och näthandeln förändrar handelns och kunders beteenden. S-gruppen får inte vila på sina lagrar utan måste vara en aktiv aktör när förändringens vindar blåser. Vi strävar efter tillväxt genom att förbättra vår service och bredda vårt utbud av varor och tjänster, inte genom att ständigt bygga nytt", säger Taavi Heikkilä.

I Yhteishyvä Live, [www.yhteishyva.fi](http://www.yhteishyva.fi), finns en videointervju (på finska) med SOK:s nya koncernchef.



LAURIMANNERMAA

### S-Business för företagskunder

S-Business, som är ett kort för företagskunder, gör S-gruppens tjänster tillgängliga för företagskunderna.

Kvittofriheten är en av de största fördelarna med S-Business: kortet befriar företagskunderna från den arbetsdryga kvittocirkusen. Det avgiftsfria S-Businesskortet ger rabatter och betalningstid.

S-Businesskortet, som redan gäller på över 1 600 av S-gruppens verksamhetsställen, kan användas vid inköp av dagligvaror, bruksvaror, hotell- och restaurangtjänster och trafikbutiktjänster.

### Rosso sätter unga i rörelse

I slutet av förra året donerade Rosso 6 000 euro till idrottsverksamhet för barn och ungdomar. Den 35-åriga restaurangkedjan vill på detta sätt stöda unga finländares välmående. Stipendierna på 500-1 000 euro gick till olika friidrottsförbund. Pengarna är avsedda för inköp av utrustning och/eller utbildning av tränare.

Rosso och Finlands Friidrottsförbund har under flera år spritt information om hälsosamma levnads- och kostvanor bland familjer och barn. Jubileumsåret till ära styr Rosso årets stöd till tio friidrottsförbund som har gjort betydande insatser för ungdomsarbetet.



Friidrottsförbundet Vantaan Salamatt fick 500 euro i understöd.

### Kodin Terra får en välutrustad djurvärld

Kodin Terras urval av djurartiklar har hittills varit begränsat till hund- och kattfoder samt olika tillbehör. Nu erbjuder kedjan produkter för också andra djur, bland annat gnagare, akvariefiskar och hästar. Urvalet av foder och andra artiklar för hundar och katter utökas med nya varumärken.

Kodin Terra kommer inte att saluföra levande djur, men i övrigt fungerar kedjans djuravdelningar som väl sorterade specialaffärer.

"Kedjorna inom S-gruppen har olika, kundanpassade sortiment. Dagligvaruaffärerna säljer de vanligaste hund- och kattfodren, Prisma saluför därtill diverse tillbehör och djurleksaker och Kodin Terra har ett

brett sortiment foder och specialprodukter för kel- och sällskapsdjur", säger sortimentschef Tarja Tupamäki från SOK:s bruksvaruhandel.

S-gruppen har inte tidigare erbjudit ägarkunderna foder- och keldjursprodukter av specialnatur.

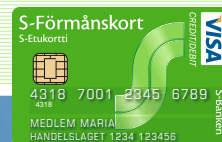
"Keldjuren upplevs som familjemedlemmar, vilket återspeglas av bland annat den kraftigt ökande försäljningen av allt från leksaker till plagg avsedda för djur."

Det nya konceptet lanseras i alla Kodin Terra-affärer i månadsskiftet januari-februari. I samband med lanseringen ordnar Kodin Terra produkt demonstrationer, kundguidning och annat program.



ERIC ISSELEE





## Månadens fråga

Ägarkundernas frågor  
besvaras av serviceexpert  
Kirsi Qvarnström

### Jag vill spara mina Bonusar i en sparfond. Hur gör jag?

Börja med att ingå ett S-Fondkontoavtal i S-Bankens webbank. Dina förmåner (Bonusar, betalningsförmåner, räntor på andelsavgiften och överskottsåterbärningar) betalas därefter in på S-Fondkontot, varifrån pengarna förs över till den valda sparfonden när kontosaldot överstiger 10 euro.

Du kan välja mellan tre sparfonder, nämligen S-Sparfond Försiktig, S-Sparfond Måttlig och S-Sparfond Modig. Risken och avkastningsförväntningarna, som går hand i hand, varierar mellan fonderna: risken och avkastningsförväntningarna är högst i sparfonden Modig och lägst i sparfonden Försiktig.

Tjänsten Överför Bonus till fond innebär att alla förmåner som betalas in till ditt S-Fondkonto och de pengar du själv deponerar på kontot automatiskt förs över till den valda sparfonden när kontosaldot överstiger 10 euro. Överföringen sker under den natt som följer på en insättning och fondteckningen görs enligt reglerna under följande bankdag. Du ser fondteckningen senast tre bankdagar senare på sidan Mina fonder i webbanken, där du också kan följa med hur ditt sparkapital utvecklas och göra insättningar på ditt S-Fondkonto. Dina pengar är inte bundna, vilket innebär att du när som helst kan sälja dina fondandelar utan avgift. Tänk på att placeringsverksamhet alltid är långsiktig – uppgångar och nedgångar är vardag för fondsparare!

S-Sparfonderna förvaltas av FIM Kapitalförvaltning Ab. Läs mer om S-Sparfonderna på webbadressen [www.s-banken.fi/fonder](http://www.s-banken.fi/fonder).

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](http://www.s-kanava.fi).

Hälsningar från handelslaget!  
I denna spalt presenteras  
handelslagen inom S-gruppen.  
Först ut är handelslaget  
Pirkanmaan Osuuskauppa.



## “Ägarkunderna i våra hjärtan”

Handelslaget Pirkanmaan  
Osuuskauppas motto visar att  
verksamheten utgår från ägar-  
kundernas behov och önskemål.

“Vår ledstjärna är nöjda kunder och vår strävan är att alltid känna för det vi gör”, säger Pirkanmaan Osuuskauppas kund- och marknadsföringschef **Katriina Kiviluoto**.

Handelslaget Pirkanmaan Osuuskauppa, vars verksamhet omfattar 22 kommuner i Birkaland, har sammalagt 172 893 ägarkunder. Handelslaget har 2 950 anställda och sysselsätter därtill ett stort antal personer indirekt via bland annat kringtjänster och byggprojekt. Pirkanmaan Osuuskauppa är en av regionens största sysselsättare.

Handelslagets 107 verksamhetsställen omfattar bland annat dagligvaruaffärer, bruksvaruaffärer, trafikbutiker och sjömackar.

”Kunderna bedömer vårt sortiment på basis av bland annat mängden lokalt producerade varor. Birkaland har många livsmedelsproducenter, köttförädlare och bagerier vars produkter vi säljer.

Kundernas definitiva favoriter är svartkorv och kornbröd”, säger Katriina Kiviluoto.

### Ansvarsfull verksamhet

Pirkanmaan Osuuskauppa deltar i olika ansvarsprojekt, bland vilka kan nämnas byggandet av Finlands mest utsläppssnåla S-market som slår upp sina dörrar i Sääksjärvi i april och handelslagets regelbundna donation av livsmedel till matbussen RuokaNysse, som distribuerar mat till hjälpbehövande i Tammerforsregionen.

”Vi samarbetar med de lokala hockeyklubbarna, SOS-Barnbyar, FRK, FC Haka, en fotbollsskola för utslagna ungdomar, Ystäväskylä (Vänbyn) och Ässäkenttä, som årligen öppnar tre nya idrottsplaner för barn och ungdomar i Birkaland. Vi deltar också i programmet Kannustajat (Understödare), via vilket vi understöder lokala fritidsföreningar för barn och ungdomar. Affärernas tygkassar kommer att prydas av alster från en teckningstävling som arrangeras bland regionens lågstadielever”, avrundar Katriina Kiviluoto.

## Kaffe för läckergommar

"Dessert och kaffe i samma kopp", säger Coffee Houses kedjeförman **Minna Vainio**. Hon talar om kedjans nyaste specialkaffe Kanelicookie-cappuccino, som är ett espressobaserat mjölkkafe med kanelsirap, vaniljvispgrädde och smulade kanelkex. Specialkaffet, som lanseras i februari, är skapat av baristan **Joona Raumonen** på Coffee House Åbo Forum. Han korades till kedjans bästa barista i tävlingen Coffee House Master Barista som arrangerades i november.

"Våra kaffeportioner med vispgrädde och smaksirap faller framförallt ungdömmar i smaken, men de lämpar sig utmärkt för alla kaffevänner som vill prova på något nytt och unna sig något riktigt gott", säger Minna Vainio.

Basen i Kanelicookie-cappuccino är Coffee Houses egen espresso



SOK

Momento, som bryggs på ansvarsfullt producerade kaffesorter med UTZ-certifikat. Kunden kan spåra kaffebönornas ursprung på Coffee Houses webbsidor. Specialkaffet serveras fram till 31 mars.



### 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](http://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](http://www.s-kanava.fi).

## samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppaga 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](mailto: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](mailto:fornamn.efternamn@alma360.fi)

**Konceptchef** Kaisa Mikkola

**Producent** Marina Ahlberg

**AD** Liisa Seppo

**Grafiker** Pauli Salmi, Juhani Näränen

**Bildredaktör** Sarri Kukkonen

**Omslagsbild** Kreetta Järvenpää

**TRYCKERI** Hansaprint/SA 2/2014

**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.

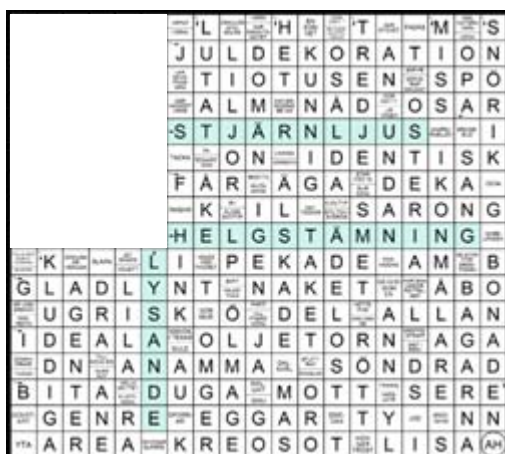
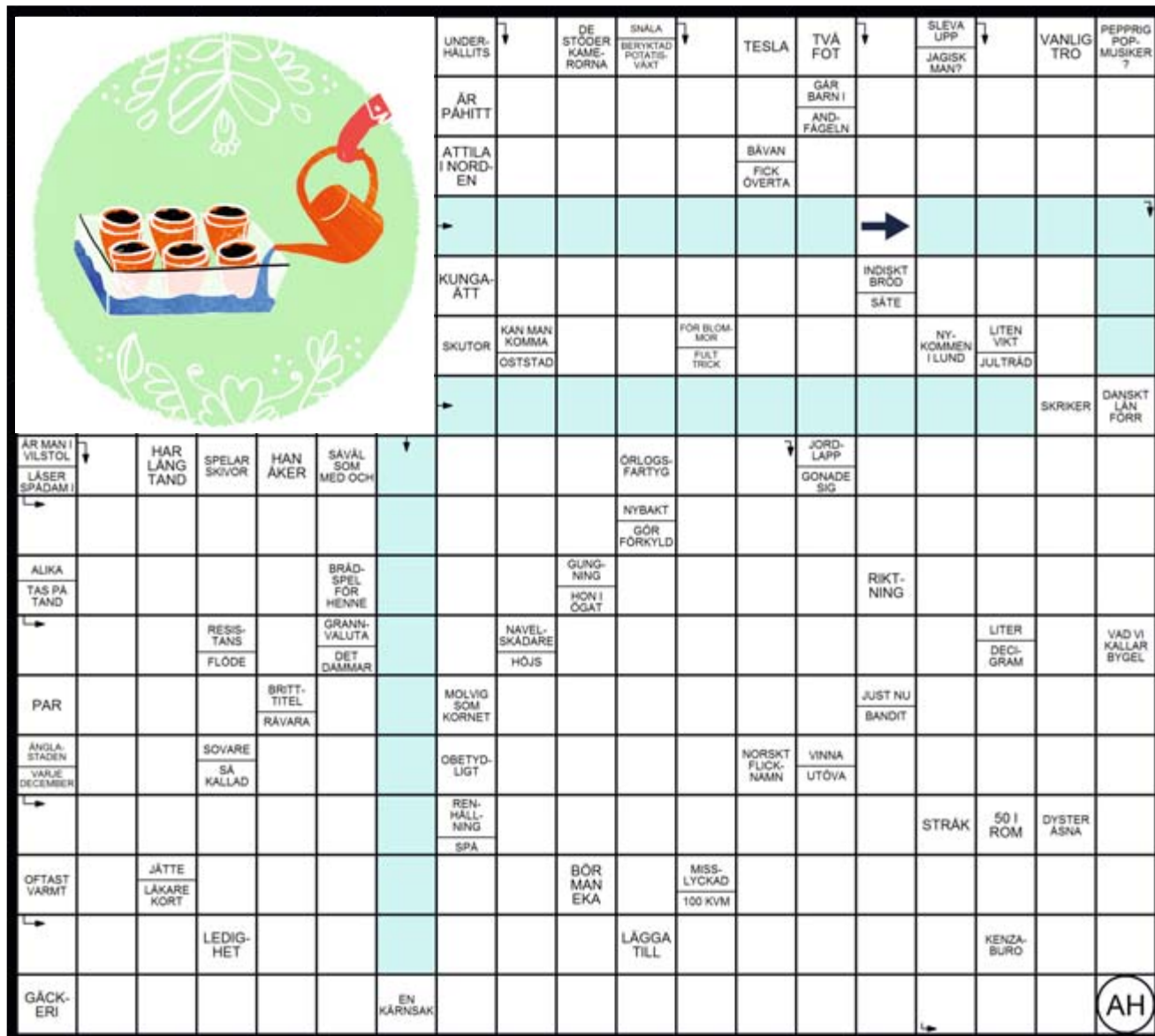
Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 3/2014 utkommer 28.2.2014.

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 tillgången i din egen butik.





## Vinnare i Bildkryss 12/13

Ulla Högfors (Vasa) får S-gruppens presentkort värt 40 euro. GRATULERAR!  
Lösningen till novemberkrysset finns på sidan 4 i denna tidning.

Bland alla lösningar som skickats in senast den 14 februari lottar vi ut ett S-gruppens presentkort värt 40 euro. Obs! Märk kuvertet Kryss 2. Omärkta kuvert deltar inte i dragningen. Vänligen skriv tydligt. Sänd inte annan post i samma kuvert.

Adressen är: Samarbetes redaktion, Kryss 2, PB 77, 00002 Helsingfors

Namn:

Utdelningsadress:

Postnummer och adressort:



*Ett litet grönt kort med  
stora egenskaper  
som gör livet  
lättare.*

# Som skapt för dig



Och det är det ju. Planerat för ägarkunderna, gjort för dig.

Med ett och samma kort får du massor av Bonus och oslagbara förmåner. Med kortet kan du betala inköpen direkt från kontot eller ta betalningstid, i hemknutarna eller på resande fot, i hela världen.

**Lönsamt att vara ägarkund!™**





*Ett litet grönt kort med  
stora egenskaper  
som gör livet  
lättare.*

# Som skapt för dig



Och det är det ju. Planerat för ägarkunderna, gjort för dig.

Med ett och samma kort får du massor av Bonus och oslagbara förmåner. Med kortet kan du betala inköpen direkt från kontot eller ta betalningstid, i hemknutarna eller på resande fot, i hela världen.

**Lönsamt att vara ägarkund!™**