



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 39

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING JUNI 2015

**I Matbilagan:**  
Lätta grillade  
läckheter

**UPPLEVER  
DU ATT  
DU ÄR EN  
ÄGARE?**

**SNART  
SEMESTER!**  
Njut av glass &  
vilda örter

**7**

**BEHÄNDIGA  
KRYDDSÅSER  
I JÄMFÖRELSE**

## För det goda vidare

Anna Rukko, som drabbades av cancer,  
beslöt hjälpa andra i samma situation



KAI OVASKAINEN  
chefredaktör

## Samarbete till glädje för barnen

Nästan alla finländare känner till Borgbacken. Däremot är det inte så många som känner till vart vinstpengarna från den genom årtiondena så populära nöjesparken går.

Nöjesparken grundades 1950 av sex barnskyddsorganisationer, vilka senare grundade Stiftelsen Barnens Dag som nu driver verksamheten. Hittills har man med hjälp av barnens glädje samlat in närmare 100 miljoner euro för barnskyddet. Målet för sommaren är att få ihop över fyra miljoner euro.

Borgbacken, som fyller 65 år i juni, är ett utmärkt exempel på hur handelslagen kan vara med om att stödja en god sak. Tack vare SOK och HOK-Elanto, som gått med som huvudsamarbetsparter, får Borgbacken finansiellt stöd. Barnfamiljer nås också bra genom deras kommunikation och försäljning. För handelslagens ägare innebär samarbetet en rabatt på priset på åkbanden. Alla drar således nytta av samarbetet.

Många företag stöder projekt som de anser vara förnuftiga, men för ett

handelslag är sådan verksamhet kanske naturligare än för andra. Andels-handlarna grundades ju en gång i tiden för att trygga förmånligare och bättre produkter för sina ägare, men också för att skapa en anda av gemensamt ansvar.

Tanken på gemensamt ansvar är något som handelslagen har hållit fast vid även under svåra tider. Utöver Borgbacken har S-gruppen länge samarbetat på såväl riksnivå som lokal nivå med bland annat Finlands Röda Kors och Mannerheims Barnskyddsförbund.

Med Finlands bollförbund har man ingått ett avtal om att de lokala handelslagen deltar i finansieringen av Ässäplaner avsedda för närmotion bland barn och unga. Nya Ässäplaner byggs i snabb takt: för i år utlovas 11 planer, och då stiger det totala antalet till nästan femtio.

*Samarbete* önskar er alla en varm och skön sommar. Vi hoppas att ni har roligt på Borgbacken och njuter av sommarens otaliga evenemang runtom i Finland.

S-  
Förmån  
2 €



42

Fartfylld sommar  
i JukuPark



## Nyheter och förmåner i juni

- 39 **Teater:** Emil i Lönneberga på Raseborgs Sommar-teater
- 41 **Musik:** Festivalstämning på tangomarknaden i Seinäjoki
- 42 **För familjer:** Hela familjen trivs i Ähtäri Zoo
- 43 **På resa:** Upplev huvudstaden med Helsinki Card
- 44 **Nyheter:** Ansvarsfull inkvartering på Sokos Hotels



Av livsmedels-  
produkterna i  
S-gruppen är  
80 % tillverkade  
i Finland.

S-gruppens  
handelslag är  
tillsammans  
med sina 36 000  
anställda Finlands  
största privata  
arbetsgivare.

Nyttan av handelslagens anskaffningar och  
investeringar stannar till största delen i närområdet.

Handelslagen  
betalar skatt till  
Finland. Den skatt  
som andelshandlarna  
tillför samhället är  
1,57 miljarder euro.

# 8

## Ny glöd i andelssverk- samheten

Vad innebär  
en egen butik?



## I det här numret

- 12 **Försvinnande goda hattar**  
Champ-champinjonerna växer i rad alldeles som små hattifnattar
- 14 **Klicka fram de bästa förmånerna**  
Så här kan du behändigt utnyttja S-gruppens elektroniska tjänster
- 16 **Vild utfärd!**  
Ledigt klädd på tältutflykt
- 19 **Ny färg på huset**  
5 tips på lämplig tid att måla huset
- 20 **Flickan och pärlbandet**  
Anna Rukko vet att man inte blir frisk från cancer genom viljekraft
- 24 **Sakta farten**  
Stugägarens funderingar om Östersjöns tillstånd
- 28 **Behändig smaksättning**  
Färdiga kryddsåser – en genväg till smakernas värld
- 32 **På jakt efter vilda smaker**  
Bekanta dig med örterna som växer vilt i vår natur
- 35 **Sommarträdgårdens favoriter**  
Insynsskydd med trädgårdsväxer
- 36 **Första hjälpen på sommarstugan**  
Fyll medicinskåpet med omsorg

## I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 15 Snygg & fräsch 30 Varsågod!  
31 Månadens kolumn 38 På jobb hos dig 39 Ägarkundssidorna  
46 Läsartävling 47 Bildkryss



## Matbilagan

10 tips för grillaren





# Bröd för många smaker

På bröдавdelningen väljer kunderna allt oftare läckheter som gräddats på plats i butiken.

”Man vill nu ha färskt och varmt bröd samt mellanmål och något till kaffet. Utöver färdigförpackat bröd köps allt oftare också bröd som gräddats i butiken”, säger sortimentschef **Tiina Pensanen** från SOK Markets kedjestyrning.

”Dieter med lågt intag av kolhydrater fick brödkonsumtionen att minska. Trenden har nu vänt och i fjol sålde S-gruppen bröd i samma mängder som året innan.”

Åtgången på rågbröd har hållits jämn, men havrebröd är populärare än tidigare. Också hälsoaspekten betonas, och olika mervärdesprodukter, såsom bröd som sänker kolesterolet, säljs mer än tidigare.

”Viktiga kriterier för köparen är priset på produkten, att den är hälsosam, äkta och lokalt producerad. Undersökningar visar att valet också påverkas av produktens smak och färskhets, samt att brödet passar hela familjen. Små förpackningsstorlekar efterfrågas allt mer, för då kan varje familjemedlem välja sitt eget favoritbröd. Närproducerat fortsätter att vara populärt”, säger Pensanen.

Till S-gruppens butiker levereras bröd från över 500 olika bagerier i Finland.

## Hurdant bröd väljer du?

DEN HÄR FRÅGAN STÄLLDES PÅ S-MARKET HAKATORI I KARLEBY.



**SYLVIA SMATANOVA, 20**

”Jag är från Slovakien och vi äter ofta ett mjukt bröd bakat på potatis. Jag hittade inte något motsvarande i Finland så jag började närmast äta knäckebröd. Det rågbröd som bjuds på jobbet är gott, men speciellt. Jag brer smör och honung på brödet.”



**PIRKKO OJALA, 69**

”Jag äter dagligen bröd, helst inhemskt och sådant som innehåller mycket råg. Ibland kalas jag på havrebröd eller fullkornsemilor och kaffe. Jag brer färskost på brödet och lägger på sallat och paprika.”



**JIMMY DYSON, 22**

”Jag köper i allmänhet ljust rostbröd, likadant som jag äter i mitt hemland Skottland. Jag äter det ofta till frukost och lägger på smör, skinka, ost och gurka. Jag tycker också om rågbröd, som min finländska flickvän köper.”



**PETRI PALLASPURO, 39**

”Till frukost och ibland som kvällsmål äter jag bröd och smör, ost och kallskuret. I allmänhet köper jag rågbröd, men jag tycker också om andra sorter. I butiken uppskattar jag ett mångsidigt brödsortiment där det också ingår produkter från småbagerier.”





## Kontakt med naturen

Pensionären **Sirkka-Liisa Hänninen**, 71, knyter upp banden till sitt herbarium i svarta pärmar. De 60 år gamla sidorna har redan gulnat, men nästan alla 130 växter är fortfarande i fint skick och en del har till och med bevarat färgen.

”Jag gjorde herbariet tillsammans med min far och det förde oss närmare varandra. Tack vare herbariet blev jag förtjust i naturen”, säger Hänninen.

Det är många som kommer ihåg hur man samlade växter till ett herbarium under sommarlovet. **Iiris Rautio** (till höger) och **Salla Seppänen**, som går i sjunde klass i grundskolan Käpylän peruskoulu i Helsingfors, samlade i september i fjol skogsväxter i blåa häften

med rutigt papper. För biologikursen hade läraren gjort upp en lista på 30 vanliga växter i våra skogar.

”Det var inte svårt att identifiera växterna. Det jobbigaste var de olika grässorterna”, förklarar flickorna.

Herbarierna har haft en betydande roll i biologiundervisningen i våra skolor. Man avstod från dem på 1970-talet, men på 2000-talet lades de på nytt till läroplanen. Numera kan man göra ett herbarium också med digitala foton eller genom att skanna växterna.

”Vi gör traditionella herbarier för att bevara kontakten med naturen”, säger flickornas biologilärare **Jukka-Pekka Anttinen**.

# Underhållning som gör gott

Verkställande direktör **Pia Adlivankin** har kanske den roligaste arbetsplatsen i Finland, för hon får vara på Borgbacken i jobbet. Adlivankin började som verkställande direktör för Borgbacken, som upprätthålls av Stiftelsen Barnens Dag, i juli i fjol, så den här säsongen är den första som hon också har varit med om att planera. I år har vi inte skaffat några nya attraktioner till Borgbacken, utan vi har utgående från kundresponsen från i somras genomfört "100 önskade förbättringar".

"En av de största förbättringarna gäller Borgbackens matservering, som har gjorts mångsidigare", säger Adlivankin.

Syftet med Stiftelsen Barnens Dag är att stödja barnskyddsarbetet i Finland, och nästan hela avkastningen från Borgbacken, det vill säga cirka 15 procent av omsättningen styrs till

SARRI KUKKONEN



Borgbackens verkställande direktör Pia Adlivankin blir inte snurrig ens i de värsta attraktioner. "I fjol besökte jag sex nöjesparker, och inte en enda hade en attraktion som jag inte vågade prova på."

barnskyddsarbetet. I fjol var summan 3,9 miljoner euro, målet för 2015 är 4,1 miljoner.

Borgbacken firar i år sin 65-årsfödelsedag. Jubileet till ära sker den 13 juni en presentation av de organisationer som grundat Stiftelsen Barnens Dag.

S-gruppen stöder barnskyddsarbetet som samarbetspart till Borgbacken. Samtidigt erbjuder den sina ägarkunder förmånligare åkband. Åkbanden säljs i en del Prisma-afärer, Sokos-varuhus och S-market. I sommar stöder S-gruppen också åkfaddrarnas verksamhet.



## VÄLJ RÄTT PÅSE - OCH HJÄLP MILJÖN!

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

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

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



BioBag Finland  
[www.biobagworld.com](http://www.biobagworld.com)

CLEAN & GREEN





## Följ Yhteishyvä/ Samarbete på Facebook och Pinterest

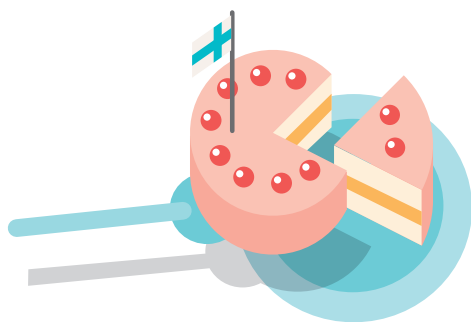
På våra finskspråkiga Facebook-sidor finns tips, videor, recept och idéer för vardagen. Du kan följa recept och annat trevligt för vardagen också på Pinterest. Kom med!

[WWW.FACEBOOK.COM/YHTEISHYVA](http://WWW.FACEBOOK.COM/YHTEISHYVA)  
[WWW.PINTEREST.COM/YHTEISHYVA](http://WWW.PINTEREST.COM/YHTEISHYVA)

### Trevlig midsommar!

Naturen är som vackrast på högsommaren. Yhteishyvä/Samarbetes finskspråkiga videor ger anvisningar för hur du binder en bastukvast av vårtbjörk eller hur du lätt gör en krans av vilda blommor.

[WWW.YHTEISHYVA.FI/LIVE](http://WWW.YHTEISHYVA.FI/LIVE)



**I S-gruppens  
matbutiker är**

# 80 %

av produkterna  
tillverkade i Finland.

LÄS MER: [VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI](http://VUOSIKATSAUS.S-RYHMÄ.FI)

## BRA ATT VETA



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



## Hotellsemester med barn

Hos Sokos Hotellen får nu den som reser med barn ännu bättre betjäning. På hotellkedjans webbplats har lagts till en sida som hjälper till att planera resan. På sidan avsedd för dem som reser med barn får man hjälp med att till exempel välja rätt rumstyp och information om olika sevärdheter.

"Till exempel hotellen i Tammerfors kan på webbplatsen eller på ort och ställe ge råd om vad man ska tänka på när man far till Särkänniemi, hur långt det är att gå från hotellet till nöjesparken och hur många glasskiosker det finns på vägen", säger konceptchef **Janina Nurmela** från kedjestyrningen vid SOK:s rese- och förplägnadshandel.

Dessutom får barn från och med hösten bekanta sig med hotelllivet bakom kulisserna. På olika Sokos Hotell ordnas rundvandringar med en kock eller receptionist, och då får barn som är hotellgäster höra om det praktiska arbetet på hotellen.

Livet för dem som reser med barn kommer att underlättas ytterligare när hotellrummen renoveras. Vi har för avsikt att åtminstone göra rummen färggrannare och ha egna badrumsprodukter för barn.

"Sokos Hotellen besöks årligen av cirka 200 000 barn under 16 år. Vi vill uppfylla kundernas behov bättre än förut", kommenterar Nurmela nyheterna.

## Farosymbolerna för kemikalier ändras

Farosymbolerna för kemikalier ersätts från och med juni 2015 med nya symboler i rött, vitt och svart. En välkänd kemikalie kan i fortsättningen vara försedd med en helt annan farosymbol eller fler symboler än tidigare. Varor som kommit till butikerna före juni får säljas med den gamla märkningen till juni 2017.

Reformen av kemikaliemärkningen är en följd av systemet för klassificering och märkning av kemikalier som underlyder FN, med målet att harmonisera märkningarna i hela världen.

LÄS OM FAROSYMBOLER PÅ [WWW.TUKES.FI/SV](http://WWW.TUKES.FI/SV)



ROOPE PERMANTO

# Färsk och frisk glöd i andelsverksamheten

Även om Finland är ett av de mest kooperativa länderna i världen, är det många av oss som inte vet vad andelsverksamheten innebär. Inom S-gruppen vill man nu förklara för ägarna betydelsen av den egna butiken.

Vilket slags företag vill du äga? Är det viktigare att ha euro som skramlar i fickan eller vill du besluta om saker gemensamt och i enlighet med dina egna värderingar?

Det första kännetecknet på ett kooperativt företag är att ägaren alltid är en grupp som förenas av något annat mål än vinst i euro. Andelslag har grundats av jordbruksproducenter, kunder och företagare.

Enligt ekonomie professor **Panu Kalmi** vid Vasa universitet är demokratiskt beslutsfattande ett annat kännetecken på andelsverksamhet. Det här innebär att varje medlem har en röst.

”Andelsverksamhet har traditionellt inneburit att sträva efter något tillsammans. Detta gäller fortfarande, men andelsverksamhet går också ut på att tillfredsställa gemensamma behov. Andelslag har vissa värderingar, som kommer till uttryck i företagets verksamhet. Till exempel ett börsbolag kan ha liknande värderingar, men i dess verksamhet står ägarnas intressen och strävan efter vinst trots allt i främsta rummet”, säger Kalmi.

Bland stora finländska företag är bland annat S-gruppen ett kooperativt företag. Dess medlemmar har två roller: de är ägare och kunder.

”Vem som helst kan vara ägare i handelslaget i sitt eget landskap. Det finns mångsidiga tjänster i närheten, andelshandlarna skapar arbete i området, och ägaren får månatligen Bonus för sina inköp. Vi står för en mänskligare marknadsekonomi, för vi styrs framför allt av sådana värderingar som transparens och ansvarighet”, säger **Veli-Pekka Ääri**, marknadschef vid SOK.

**Det förlovade landet?** I slutet av förra året fanns det i Finland enligt Handelsregistret 4 718 andelslag. Antalet bleknar i jämförelse med till exempel aktiebolag, av vilka det fanns mer än 250 000. Panu Kalmi påminner emellertid om att en stor del av de finländska företagen är skrivbordsföretag eller enpersons-företag. Då är andelsverksamhet inte ett alternativ.

Enligt Kalmi är allt i sin ordning med andelsverksamheten i Finland. Han framhåller andelshandlarnas och andelsbankernas framgångshistorier och förmåga att klara sig genom ekonomiskt svåra tider.

I Finland är mångfalden av kooperativa företag tudelad. Å ena sidan finns det stora internationella och kända konsumentandelslag, medan det å andra sidan också finns många små andelslag. Något typ-

iskt kooperativt företag är det enligt Kalmi svårt att beskriva, för det finns i synnerhet många små andelslag som är sinsemellan mycket olika.

”I relation till folkmängden är Finland ett av världens mest kooperativa länder. Det anmärkningsvärda är den brokiga mångfalden av andelslag. Andelslag grundas av frilansare, konsulter, översättare, skogsägare och studerande. Detta tyder enligt mig på en positiv utveckling. Företagsformen blir hela tiden allt mer känd”, säger Kalmi.

**Mångfalden av företag skapar konkurrens.** Olika experter har i medierna föreslagit att kooperativa företag borde läggas ner och bolagiseras, eftersom andelsverksamhet upplevs som en förlegad företagsform.

Professor Kalmi är av motsatt åsikt: kooperativa företag behövs. Han påminner om att bolagisering inte alltid leder till goda resultat. Ofta blir i synnerhet konsumenterna lidande när placerarnas fördel ställs upp som det främsta målet.

”Det uppstår konkurrens i branschen, sortimentet blir mångsidigare och tillgången på tjänster i synnerhet utanför städernas centrum ökar, när det i branschen finns företag med olika mål. Ägarskapets



# Dina fördelar som kund och ägare

Butiker och tjänster som ligger nära till

Sakkunnig betjäning

Ständigt förmånliga priser

Värdefulla förmåner i det egna sortimentet och av samarbetsparter

S-Bankens banktjänster

Bonus för alla uppköp

KUND

ÄGARE

Snabba och smidiga butiksresor

Ett brett sortiment av inhemska produkter

Möjlighet att påverka vid val av handelslagens fullmäktige

Skräddarsydd ägarkundspost, i vilken ingår Samarbete, bonuskalkyl och förmåner

●●● mångformighet är värd att bevara. Det är bra att företagare har olika företagsformer att välja mellan”, säger Kalmi.

Enligt Veli-Pekka Ääri från S-gruppen är i synnerhet andelsverksamheten en av de mest framgångsrika företagsformerna under 2000-talet, eftersom makten under den digitala eran har överförts till konsumenterna, och det är uttryckligen detta som utgör kärnan i konsumentandelslagets existens. Andelsverksamheten är en kombination av affärsverksamhet och värdegrund.

”I ena ändan av gungbrädan har vi uppiggande kommersialism och i andra ändan värderingar och ideologier, såsom ansvar för att kunna erbjuda ett brett, inhemskt sortiment i matbutikerna. När brädan är i balans, är företaget framgångsrikt och ägarna drar nytta av detta”, säger Ääri.

**Handeln upplevs inte som ens egen.** S-gruppen kritiserar ofta i offentligheten. Mången uppfattar inte andelsgruppen som ett kooperativt företag, utan man upplever att den endast strävar efter vinst. Ett av de stora problemen är att medlemmarna, det vill säga ägarkunderna, inte upplever att företaget är deras och inte heller känner till dess värdegrund.

”Det här är ett problem som vi är medvetna om. Vi har inte lyckats berätta för våra ägare om deras ställning. Vi har därför börjat förklara bilden av vårt andelslag och vår värdegrund. Den överlägsna fördel som kunden får ska framhävas i form av verkliga och tydliga exempel. Ett av våra första exempel är en video om en ägares resa till sina ägor. Videon visades på olika tv-kanaler under april-maj, och man kan titta på den också på omistajankäyntikortti.fi”, säger Ääri.

På frågan om strävan efter vinst svarar Ääri med siffror. S-gruppens

## Hur skiljer sig ett andelslag från ett aktiebolag?

- Medlemmarna äger och styr demokratiskt ett företag som har formen av ett andelslag. Ett aktiebolag ägs av dess aktieägare, som äger bolagets aktier.
- I ett andelslag har varje medlem i allmänhet en röst. I ett aktiebolag fördelas rösträtten enligt mängden aktier.
- Ett andelslags huvudsakliga mål är att producera tjänster för sina medlemmar, på den plats där medlemmarna finns. I ett aktiebolag är kapitalavkastningen i allmänhet det viktigaste.
- Resultatet i ett andelslag delas oftast enligt hur varje medlem har använt andelslagets tjänster. I ett aktiebolag delas resultatet enligt aktieinnehav.

KÄLLA: ANDELSVERKSAMHETENS TJÄNSTER OCH SAMARBETSEORGANISATIONEN PELLERVO

handelslag betalade i fjol 361 miljoner euro i Bonus till sina ägare.

”S-gruppens vinster försvinner inte i någons ficka, utan alla ägare får del av dem i form av Bonus eller i form av till exempel nya och bättre tjänster. Det är få börsbolag som betalar så här mycket i utdelning.”

**Samma ideologi och syfte.** De första andelshandlarna, -bankerna och -mejerierna grundades i Finland vid sekelskiftet 1800–1900, då ekonomin växte och det rådde en tid av nationell väckelse. Å ena sidan rådde en landsbygdskultur sprungen ur allmogetraditionen, å andra sidan en levande arbetarkultur i städerna. Andelslagen var lokala, och den ideologiska fanan hölls högt.

Följande våg av nya andelslag fick vi vänta på ända till slutet av den ekonomiska nedgången på 1990-talet. De stora andelslagen hade befäst sin verksamhet och små andelslag har grundats ända fram till i dag i en jämn takt.

Nuförtiden är andelsverksamheten inte politiserad, såsom för drygt hundra år sedan. Detta förklarar det faktum att ideologin har blivit oklar i människors ögon.

**”S-gruppens vinster försvinner inte i någons ficka, utan alla ägare får en del.”**

Samtidigt har den kommersiella verksamheten betonats. Panu Kalmi påpekar att syftet med verksamheten fortfarande är densamma såväl i små som i stora andelslag.

”Andelsverksamheten kan variera. I ett andelslag på fem personer förverkligas självstyrelsen tydligare än i stora andelslag. Men också stora andelslag spelar en viktig roll. Även om det är svårare att fatta gemensamma beslut i dem, betyder detta inte att de skulle ha sålt sin ideologi. Så länge som andelslagen styrs av något annat än vinstmaximering, har de en aktningvärd plats inom sin bransch och inom andelsverksamheten”, säger Kalmi.

Inte heller Ääri från S-gruppen anser att andelsverksamhetens ideologi har försvunnit.

”Andelsverksamheten är som den finska hästen. Ju svårare före, desto ihärdigare kämpar den sig fram”, säger han. •





## Karukoski regisserade en tonårings resa till ägare

I filmen *Mielensäpahoittaja* finns en scen där huvudpersonen, som äger en Ford Escort, vid kassan i Prisma får frågan om han har ett S-Förmånskort, det vill säga "eskort". Den konstiga frågan förbryllar **Antti Litjas** gestalt. Detta leder till missförstånd som får tittarna att skratta. Det ledde också till att **Dome Karukoski**, som regisserat filmen, i vintras fick registrera en reklamfilm åt S-gruppen, *En resa till ägarna*.

I reklamfilmen förevisar en far familjens ägor för sin son: restauranger, matbutiker, bensinstationer och hotell. Under resan inser sonen att också han är en av ägarna.

Manusförfattare till filmen är **Jarkko Tuuri**. Den förverkligades av SOK Media och produktionsbolaget Otto Tuonto. Man kan titta på filmen på adressen [omistajankäyntikortti.fi](http://omistajankäyntikortti.fi).

## Gallup

- 1) Uppfattar du dig själv som en ägare?
- 2) Om du inte gör det, vad skulle få dig att uppfatta dig som en ägare?
- 3) Vad innebär ägarskapet för dig i praktiken?



**Anne Liede, Ylöjärvi**

1) Det finns en så stor mängd ägare och nästan alla har ett bonuskort, så jag kan inte tänka på min ställning på det sättet. Jag tänker att butik som butik.  
2) Jag vet inte om man kan göra något åt saken. Jag köper mina dagligvaror i butiken och för dem får jag Bonus. Bonus får mig på gott humör, men bonuskortet är ändå bara ett förmånskort bland andra.  
3) Ägarskapet är inte något som jag lägger märke till i praktiken. Jag går i olika butiker. När man lever i ett enpersonshushåll, är konsumtionen ganska liten. Jag har inte upplevt något behov av att binda mig till en enda butik.



**Antti Lavonen, Borgå**

1) Jag tänker nog inte på det sättet, trots att jag har varit medlem i handelslaget sedan 1986.  
2) Det finns inte en enda matbutik i Borgå som skulle ha ett hyggligt sortiment. Jag tycker om att laga mat, men om jag behöver någon ovanligare produkt, hittar jag den inte här. En ägare borde verkligen kunna påverka sortimentet.  
3) Det samlas bra med Bonus. Som en riktig ägare skulle jag vilja påverka, nu fattas besluten någon annanstans.



**Ulla Saarinen och Teija Kallioranta, Uleåborg**

1) Man kommer egentligen inte att tänka på ägarskapet, men vi tycker nog att det syns på något sätt.  
2) Ägarkänslan skulle kanske vara starkare om det var lättare att framföra nya idéer. Vi skulle vilja påverka praktiska saker. Som studeranden fäster vi uppmärksamhet till exempel på produkternas förpackningsstorlekar.  
3) Ägarskapet betyder att man koncentrerar sina uppköp till ett ställe och väljer Prisma-affären. Vi handlar gärna här.



**Eero Nurro, Uleåborg**

1) Jag upplever att jag är en ägare av handelslaget.  
2) -  
3) Ägarskapet betyder för mig både sympati och nytta. Jag handlar gärna i samma bekanta butik - Prisma-affären i Raksila. Jag har blivit bekant med människorna här, och det är trevligt att prata vid när man träffas. Det är behändigt att handla här.



**Anna-Maija Sievi, Helsingfors**

1) Jag har inte tänkt på saken. Det är en fin idé, för andelslagen är på uppgång igen. Andelsverksamheten är emellertid ett främmande begrepp för många.  
2) Jag skulle vilja påverka sortimentet i min närbutik mer, uttryckligen i fråga om ekologiska produkter. Nu går jag i fråga om vissa produkter till konkurrenter som har ett bättre sortiment.  
3) Jag har inte en känsla av att nyttan skulle vara större än hos konkurrenterna. Jag handlar nog ändå till största delen i S-gruppens butiker. Delvis är det fråga om en vana, delvis påverkas jag av förmånliga priser.

# Försvinnande goda hattar

Halm, gips, hönsgödsel och en aning torv. Det är vad som behövs för att de inhemska Champ-champinjonerna ska växa till läckerheter för sommargrillen.

**B**ländande vita hattar så långt ögat når. Alldeles som om enorma mängder små hattfnattar skulle ha samlats på en plats. Plockaren **Teija Ranne** går vant längs med raderna av vita champinjoner i svampodlingsanläggningen.

Hon vet exakt vad hon gör. Ett försiktigt grepp om hatten, en liten vridning och ser man på – på några sekunder har hon fem vita hattar i sin hand. Lika säkert sorterar Ranne de svampar hon plockat. Både jumbo-svampar och svampar för lösförsäljning respektive askar hittar sin plats.

Det är en vacker och lugn försommarmorgon, men i de blåvita produktionshallarna i Kiukais, i Eura kommun, är det inte lika lugnt. Hallarna döljer växtrum där det under året odlas nästan två miljoner Champ-champinjoner som hamnar på våra matbord. Av denna mängd utgör den vita champinjonen cirka 85 procent. Att producera ett nytt parti champinjoner för handeln tar cirka 70 dygn.

## Underlaget är grunden till allt

Ett berg av halm på cirka 500 000 kilo reser sig högt över huvudet. Mängden utgör bara en bråkdel av vad som behövs för ett års svampskörd.

”Allt börjar från växtunderlaget. Först tillverkas komposten, som består av halm, gips och hönsgödsel samt vatten”, säger verkställande direktör **Hannu Pitkänen** vid Mykora Oy som producerar Champ-svampar.

Det tar ett par veckor innan växtunderlaget har komposterats, därefter pastöriseras det. Sedan flyttas mycel, som har odlats i kornkärnor under laboratorieförhållanden, till under-

laget. Det här är ett känsligt skede, för växtunderlaget är mottagligt för sjukdomar. Efter cirka tre veckor är underlaget klart för produktion, och det förs till växthallen. Utspridningen sköts maskinellt. Maskinen som sköter utspridningen har två linjer, den ena styr växtunderlaget, den andra sprider ut cirka fem centimeter torv på underlaget.

”Utan torv bildas det inte knoppar, alltså svampar som ligger ovan jord, utan enbart mycel”, säger produktionschef **Kimmo Pihala**.

## Manuellt arbete

Mykora Oy är Nordens största svampodlingsanläggning. Produktionen täcker nästan hälften av all konsumtion av champinjoner i Finland. Företaget sysselsätter cirka 70–75 anställda året runt.

Svamparna växer i Kiukais i allt som allt 16 växtrum, i vilka temperaturen, fuktigheten och koldioxidhalten regleras med hjälp av datorer.

”Champinjonen är en ren, inhemsk produkt, och det är viktigt för oss att den är finsk. Alla råvaror som vi använder är finska. Halmen kommer från närliggande åkrar, hönsgödslet från Biolan, gipsen från ett stenbrott i Siilinjärvi och torven från Haukineva”, förklarar Pitkänen.

I ett växtrum växer det svampar på två olika hyllor som vardera har sex våningar. Svampplockarna rör sig behändigt med hissar mellan de olika nivåerna. Ett växtunderlag ger skörd under tre veckors tid.

”Under den första och den andra veckan är skörden lika stor. Tredje veckans skörd är cirka hälften mindre”, säger **Kaisa Heponeva**, som är

produktions- och kvalitetsansvarig.

Efter den tredje veckan ångas, töms och tvättas växtrummet. Det förbrukade växtunderlaget körs ut på åkrarna för att förbättra jorden.

I Kiukais plockas alla champinjoner för hand.

”Vi kunde plocka svampen också maskinellt, men vi vill satsa på kvalitet. Kontrollen fortsätter i packeriet, där vi vid behov lägger sista handen vid varje ask manuellt”, säger Pihala.

Klimatet i svampodlingsanläggningen känns fuktigt, trots att temperaturen i plockningsskedet ligger under 20 grader. Annat är det i packeriet, där svamparna snabbt kyls ner till 2–4 grader. På så sätt kan man garantera att de håller i 10–12 dagar.

Man borde förvara svamparna i kylan även hemma.

”Svamparna är användbara när de inte luktar eller är slemmiga. Ibland kan det finnas ett svart ämne på dem som påminner om mylla. Det är dock inte mylla, utan torv från växtunderlaget. Det ska man helst inte tvätta bort, utan det går att torka bort med papper eller pensel”, säger Kaisa Heponeva.

Konsumtionen av champinjoner i Finland är fortfarande liten. Finländaren äter cirka 450 gram champinjoner om året, medan svensken äter 2,5 kilo. Skillnaden kan delvis förklaras med att det växer och plockas mycket skogssvamp i Finland. Enligt Hannu Pitkänen äter finländarna i själva verket champinjoner en aning råa.

”Många vill att svampen är sluten och att det inte syns några bruna skivor. Men svampen smakar bäst när den har öppnat sig en aning. Man kan också äta champinjoner helt råa”, rekommenderar Pitkänen. •





1.

”Smaken är som bäst när svampen har öppnat sig en aning.”



2.



3.



4.

**1.** Plockaren Teija Ranne medger att hon nästan inte äter någon svamp alls. ”Jag använder nog för lite svamp. Jag har inte riktigt lärt mig gilla dem.” **2.** Kati-Mari Seppälä (t.v.) och Tiina Jöulu kontrollerar att de askar som skickas till försäljning är felfria. **3.** Jarno Niemi samlar stora halmbalar för komposten. **4.** Verkställande direktör Hannu Pitkänen rekommenderar champinjoner som tillbehör till kött- och vilträtter.



# KLICKA FRAM DE BÄSTA FÖRMÅNERNA

Vi träffade tre kundägare vilkas vardag underlättas av S-gruppens butiker och elektroniska tjänster. Läs hur du själv kan få förmåner som är skraddarsydda för dig.

## Anu Tuomela, medieteknikstuderande, Helsingfors

Bor med sin pojkvän

”Jag är intresserad av mat, mode och motion och önskar få förmåner och bra tips om dessa ämnen också av min butik – helst elektroniskt.

I Matbilagan *Samarbete Mat* hittar jag bra recept. I S-mobilen kontrollerar jag saldot på S-Kontot och bonusläget. S-Kontot är mitt och sambons gemensamma matkonto.

Jag försöker sköta mina ärenden på ställen där jag får Bonus. Jag uppskattar vänlig betjäning och ett brett sortiment. Kosmetika köper jag hos Sokos. När jag lagar mat föredrar jag förmånliga egna märken, men till exempel bland matoljor väljer jag dyrare produkter. Priset spelar roll för en studerande.”



## Minna Hovi, planeringschef, Vanda

Make, en 16-årig dotter och 6-åriga tvillingflickor.

”Jag föredrar elektroniska tjänster, men det skadar inte om jag också får information per post. Mest utnyttjar jag S-mobilen. I den får jag också extrapriser och förmåner, såsom ett mousserande vin för 15 euro och Sokos förmån ’köp för 50 euro, så får du 10 euro’.

Jag tycker om matlagning och att göra saker med händerna. Jag söker tips och fräscha idéer på internet. Jag tittar på tips på video, typ hur man vispar äggvita, till exempel på Yhteishyvä Live. Större matuppköp gör vi på Prisma och när vi reser norrut övernattar vi på Sokos Hotell. Jag blir glad när jag ser att också barnen beaktas i betjäningen.”



## Veikko Saarinen, pensionär, Hyvinge

Bor med hustru och en vuxen son.

”Min hustru får ägarkundsposten via sin e-post. Jag tycker det är bättre än papperspost. I den tryckta tidningen läser jag livsnära artiklar som handlar om människor.

Jag trivs med djur och jag hjälper min brorsdotter i ladugården. Jag deltar dessutom i verksamheten i vårt bostadsaktiebolag. Vi använder järnnavdelningen på Prisma, men det skulle finnas behov av en större järnhandel i närheten. Det är lätt att vika in till ABC för att tanka, för den är alltid öppen. I min butik saknar jag provsmakningar och till exempel tips för att lyckas med fisken.”



## Varför ge tillstånd till marknadsföring?

Mediechef Anni Sipilä hos SOK Media svarar.

### Vad får jag om jag ger min e-postadress och tillstånd till marknadsföring?

När du ger oss tillstånd att sända marknadsföringsmeddelanden till din e-post, kan vi informera dig om aktuella saker. Du får automatiskt månatligen e-postmeddelanden som gör det lättare för dig att utnyttja aktuella förmåner, bonusinformation och artiklarna i *Samarbetes* webbversion.



### Hur ger jag tillstånd till marknadsföring?

Logga in i Oma S-kanava med S-Bankens bankkoder eller S-koden, som du skapar i samband med den första inloggningen. Ge din e-postadress och kryssa för punkten ”Man får skicka nyhets- och kampanjmeddelanden till min e-postadress”. Det är allt. Du kan också uppdatera kunduppgifterna i kundtjänsten (Prisma-affärerna och större Sokos-varuhus) eller genom att ringa S-gruppens ägarkundstjänst 010 765 859 (0,088 euro/min).

**Hur ofta får jag e-post?** Du får månadens ägarkundspost alltid den 1:a och bonusinformation den 10:e. Du får dessutom information om andra aktuella kampanjer och förmåner.

**Hur kan ni skraddarsy posten åt mig?** Som hjälp använder vi till exempel kön, bostadsort eller uppgifter om barn. Så här får till exempel en familjemor de bästa restipsen för barnfamiljer.

### Jag vill ha post endast elektroniskt. Lyckas det?

Ja. Om du inte längre vill få *Samarbete* och ägarkundspost på papper, kan du ändra din prenumeration till helt elektronisk på Oma S-kanava. Då får du ägarkundsposten endast som e-post.

**I juli utkommer *Samarbete* och ägarkundsposten endast på internet. Genom att ge tillstånd till marknadsföring försäkras du dig om att du till din e-post får**

1. Bonusuppgifter
2. Förmåner
3. *Samarbete*.

**Uppdatera dina kontaktuppgifter nu och du får en förmån på 10 euro när du köper för över 100 euro i Prismas och Sokos webbbutiker.**





## MED TILL STUGAN

Ute på stugan är det bra att ha olika slag av kosmetika: skyddande, fuktgivande och rengörande produkter.

**1. NIVEA SUN KIDS PROTECT & SENSITIVE SOLSKYDDSKRÄM FÖR BARN**, 200 ml, tål vatten och sand. Solskyddsfaktor 50. Prisma, S-market, Sale, Alepa, ABC-trafikbutiker, Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**2. NIVEA SUN PROTECT & MOISTURE SOLSKYDDSSPRAY**, 200 ml, skyddar effektivt och är lätt att applicera. Solskyddsfaktor 30. Prisma, S-market, Sale, Alepa, ABC-trafikbutiker, Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**3. LUMENE ARCTIC AQUA 3D INTENSIVT FUKTGIVANDE BB-KRÄM**, 40 ml, innehåller finskt källvatten och tillför huden fukt. Solskyddsfaktor 15. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**4. WELLA EIMI DRY ME TORRSCHAMPO**, 65 ml, fräschar upp håret, samt ger det fukt och näring. Resistorleken ryms bra i väskan. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**5. ESTELLE & THILD BIOCLEANSE 3 IN 1 RENGÖRINGSGEL**, 150 ml, avlägsnar makeup och orenheter från ansiktet. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**6. AUSTRALIAN GOLD MOISTURE LOCK TAN EXTENDER KROPPSKRÄM**, 237 ml, förlänger solbrännan och ger huden näring efter solbad. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**7. FINSKT TJÄRSCHAMPO (ERITTÄIN HIENO SUOMALAINEN TERVASHAMPOO)**, 300 ml, ger hårbotten fukt och motverkar mjäll. Prisma, S-market och större Sale-, Alepa-, ABC-trafikbutiker och större Sokos-affärer.

**8. AROMAS ARTESANALES DE ANTIGUAN FLORAL WHITE JASMINE TVÅL**, 200 g, rengör huden och lämnar kvar en behaglig doft. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

**9. HIMALAYA HERBAL MULTIPURPOSE-KRÄM**, 20 g, lugnar huden som bränts av solen och vårdar skavsår små sår samt insektsbett. Prisma, större S-marketer och större Sokos-affärer.

**10. OFF! ACTIVE ROLL-ON -MYGGMEDEL**, 60 ml, är luktfritt och lätt att applicera. Prisma, S-market, Sale, Alepa, ABC-trafikbutiker och större Sokos-affärer.



# Vild utfärd!

Coola semesterfirare fångade fisk. Men en annan är ute efter den läckra fångsten.

FOTO ROOPE PERMANTO  
HÅR OCH SMINK KATRE RUNDBERG

LAGOM  
SOM  
MUNSBIT!



Damens t-shirt, storlekar S-XXL. Finns även som turkos. Capribyxor, storlekar 36-46. Finns även som svarta och mörkblåa. X-tra. Sandaler, 36-41. Finns även som svarta och turkosa. House. Mannens t-shirt, storlekar S-XXL. Finns även i svart. Shorts, storlekar 48-58. Finns även i khakifärg. X-tra. Sandaler, storlekar 40-46. Finns även som svarta och röda. House. Miami-kylväska, 9 l. House. Finns även som svart. Modome 1-kupoltält. Camp Liner. Prisma. Solglasögon, smycke och kudde rekvisita från Prisma.



**HJÄLP! NU  
GÄLLER DET  
ATT SKYNDAS  
BORT.**



**OVAN** Tankini-topp, storlek M  
Bikiniunderdel, storlekar 36-42  
Sokos. Badhandduk Palmu, storlek M

A black, dome-shaped charcoal grill with a handle on top and a control knob on the front. It is mounted on a metal stand with four legs and two large wheels. A fish is shown cooking on the grill.



**OVAN** Svart Miami-kylväska, 26 l. Fuchsiafärgad Miami-kylväska, 9 l. Finns även som svart. Gul Miami-kylväska, 33 x 18,5 x 42 cm. Bricka Miami, diam. 38 cm. House. Mugg, 0,33 l. Kanna, 2,4 l. Salladsskålar, 2,5 l. X-tra. Prisma.

!!!

!!!

FÅNGSTEN FAR  
KROKODILEN IVÄG MED!



TUR ATT VI  
KLARADE OSS,  
MEN INGENTING  
FICK VI I MAGEN.



THE END.

DJURBILDER: COLOURBOX OCH THINKSTOCK

**OVAN** Mannens t-shirt, storlekar S-XXL. Finns även som svart. Shorts, storlekar 48-58. Finns även som khakifärgade. X-tra. Sandaler, storlekar 40-46. Finns även som svarta och röda. House. Damtopp, storlekar 34-46. Finns även som turkos. Capribyxor i trikå, storlekar XS-XXL. Premoda. Sandaler, storlekar 36-41. Finns även som svarta och turkosa. House. Prisma.

**OVAN** Damens t-shirt, storlekar 36-44. Finns även som rosa, mörkblå och vit. Shortskjol, storlekar 36-44. Finns även som mörkblå och vit. Icepeak. Sandaler och smycke är rekvisita från Sokos. Mannens t-shirt, storlekar M-XXL. Finns även som ljusblå, blå och gul. Shorts, storlekar M-XXL. Blend. Sandaler, storlekar 40-47. Rieker. Sokos.



TEXT HEIDI HÄNNINEN  
FOTO FOLIO IMAGES OCH  
VARULEVERANTÖRERNA

# Ny färg på huset

Solljuset avslöjar när det är dags att bättra på hemmets eller stugans utsida. Det bästa vädret för att måla huset är en halvmulen och varm dag med uppehållsväder.

## 5 tips: Lämplig tid att måla

**1.** Välj en dag då temperaturen ligger på 15-20 grader och den relativa fuktigheten är högst 80 procent. Måla inte då temperaturen ligger under 5 grader, för köld gör att målarfärgen torkar och bildar en hinna långsammare samt gör att färgen inte fastnar så bra.

**2.** Undvik direkt solsken, för det gör att hinnan på målarfärgen torkar för snabbt. Om du målar vid soligt väder, arbeta i skuggan och följ solens gång.

**3.** Ytan ska vara torr. Om regn väter ner underlaget, kan man inte måla på det. Likaså om regndroppar träffar väggen hindrar detta målarfärgen från att torka och kan göra att den målade ytan blir förstörd.

**4.** Beakta luftfuktigheten. Arbetet ska påbörjas genast när morgondagen har försvunnit, så att den målade ytan hinner torka innan kvälldagen lägger sig. Fuktigheten från kvälldagen gör den färsk, fuktiga målade ytan mattare.

**5.** Den bästa tiden att måla är just nu. Försommaren är bättre än sensommaren, för då är konstruktionerna ännu torra efter vintern och den relativa luftfuktigheten låg.

TIPSEN GAVS AV ESA-PEKKA MÄHÖNEN, LEKTOR I YTBEHANDLING VID YRKES- OCH VUXENINSTITUTET SAVON AMMATTI-JA AIKUISOPISTO I SAVOLAX.



**HUSFÄRGEN REG** skyddar mot solsken och fukt- och temperaturväxlingar. Dryghet 6-10 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terra, S-Rauta och större Prisma-affärer med färgförsäljning.



**TÄCKFÄRGEN REG AQUA** skyddar trätytor och ger dem en täckande färg. Dryghet 5-10 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terra, S-Rauta och större Prisma-affärer med färgförsäljning.



**REG AQUA LASYR** skyddar träet mot fukt, smuts och, som färgad, mot UV-strålning. Dryghet 5-10 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terra, S-Rauta och större Prisma-affärer med färgförsäljning.



**HUSFÄRGEN NORDICA EKO FRÅN TEKNO** klarar av nordiska väderleksförhållanden, är smutsavstötande och bevarar både sin färg och glans länge. Dryghet 5-8 m<sup>2</sup>/l. 9 l. Kodin Terra och större Prisma-affärer med färgförsäljning.



**TIKKURILAN LASSE RÖDFÄRG** passar utomhusmålning av sågbrädor och stocktytor som är nya eller som tidigare har målats med rödmylla eller någon motsvarande produkt. Dryghet 4-6 m<sup>2</sup>/l. 10 l. Kodin Terra, S-Rauta och Prisma-affärer med färgförsäljning.



**TIKKURILA STAKETFÄRG** är smutsavstötande och lämpar sig i synnerhet för målning av brädytor. Naturvit färdigfärg. Dryghet 4-9 m<sup>2</sup>/l. 10 l. Kodin Terra, S-Rauta och Prisma-affärer med färgförsäljning.



**TRÄSKYDDET TIKKURILAN VINHA** täcker och skyddar, men lämnar ändå träets ådring synlig. Dryghet 4-10 m<sup>2</sup>/l. 11,7 l. Kodin Terra, S-Rauta och Prisma-affärer med färgförsäljning.





# Flickan och **PÄRLBANDET**



## Anna Rukko, 19, känner Barnklinikens trånga, slitna lokaler utan och innan. Hon vet att man inte blir frisk från cancer genom viljekraft, utan med hjälp av världens bästa vård. Därför samlar hon nu in pengar till det nya barnsjukhuset med egenhändigt tillverkade smycken.

**A**nnu Rukko är 11 år och har fått en knöl på benet på ett tråkigt ställe. Den skaver och irriterar henne när hon går. Hon vill bli av med den. Läkaren tycker att knölen ser ofarlig ut, men han går med på att ta bort den. Efter operationen sänds en provbit av knölen till patologen för undersökning.

Påskan 2008 föds sonen **Kaarlo** i familjen Rukko, och Anna får en lillebror till. Efter helgen kallas föräldrarna brådslande till Jorvs sjukhus i Esbo. Där får de höra en nyhet som får den lyckliga familjens vardag att stanna upp. Deras dotter har konstaterats ha melanom, hudcancer. Ytterligare undersökningar visar att cancer är aggressiv och prognosen så dålig att hon har högst några månader kvar att leva.

Anna Rukko behöver till all tur inte själv höra nyheten direkt av läkaren, utan föräldrarna får uppgiften att mildra det förkrossande beskedet. I Finland är man först vid 12 år skyldig att själv ta del av allt som handlar om det egna hälsotillståndet.

”Jag fattade att jag har cancer först när jag upptäckte att mamma hade cancerbroschyrer. Ingen hade fram till dess talat om cancer med dess rätta namn, och ordet melanom sade mig ingenting”, minns Rukko.

### De tunga behandlingarna förändrade allt.

Efter upptäckten måste Rukko gå på otaliga undersökningar. Läkarna hade bråttom att utreda hur långt cancer hade hunnit sprida sig. Först genomgick Rukko en stor operation och därefter flyttades hon till Barnkliniken för cytostatikabehandlingar. Under behandlingarna tappade Rukko håret och hon mådde dåligt. I slutskedet vägde den 160 centimeter långa flickan bara 39 kilo. Vårdperioderna varade i månader, så Rukko blev tvungen att gå i sjukhusskolan. Samtidigt försvann alla hennes vänner.

”Sjukhustiden är för mig fortfarande delvis som höljd i dimma. Jag levde en dag och ett cytostatpiller i taget.”

Behandlingarna förändrade hela familjens liv. Grundtryggheten rubbades, de andra barnen fick mindre uppmärksamhet och föräldrarnas inkomster rasade.

”Jag var det första melanomfallet på kliniken. Till läkarnas överraskning och till min stora lycka verkade medicinerna och cancers spridning hejades.”

Hösten 2008 byttes medicineringen från cytostater till ett annat cancerläkemedel, interferon, som Rukko tog till slutet av juni 2010. Sedan var behandlingarna över, men kontrollbesöken fortsätter fortfarande.

”Man försöker alltför ofta göra dem som överlevt till hjältar. I verkligheten finns det inget vackert med cancer. Man klarar inte av den med vare sig envishet eller viljekraft, och det är inte heller fråga om någon hjältesaga. Jag känner inte till ett enda barn som dött i cancer, som inte skulle ha kämpat för att överleva. Det beror på tur, om läkemedlen biter.”

**Turkosfärgad resurs.** I genomskinliga plastlådor ligger hundratals olikfärgade pärlor. Rukko, som nu är 19 år, står i vardagsrummet i sitt hem i Esbo och förevisar sin imponerande samling av smykestillbehör. Hon samlar ihop en hög med turkosfärgade pärlor och trär dem på en genomskinlig tråd.

Att göra pärlsmycken är för Rukko en hobby och en resurs. Det är också orsaken till att många finländare känner igen henne nuförtiden.

Allt började för två år sedan, när familjen firade påsk på stugan i Salla. Rukko blev tvungen att sitta inomhus hela lovet, medan de andra syskonen var i skidbacken. Cytostatikabehandlingarna hade efterlämnat ledvärk och magsmärtor, och det blev ●●●

## Anna Rukko, 19

**Mitt motto är...** att en människa kan förändra världen och att en människas värld kan förändras.

**Jag skrattade senast...** åt den här frågan. Jag skrattar mycket, för skratt kan ibland lindra stress effektivare än gråt.

**Jag grät senast...** när vi fick höra att min 7-åriga bror Kaarlo troligen kommer att bli helt blind. Kaarlo är mycket viktig för mig.

**Den tabbe som lärt mig mest...** är att det lönar sig att tänka efter i förväg vad man berättar i offentligheten.

**Jag vill ännu lära mig...** nya språk. Jag tror att omfattande språkkunskaper kan öppna många nya dörrar.

ingenting av skidåkning. Det var tur att mamma hade packat med smykestillbehör. Rukko hade gjort smycken redan på sjukhuset.

”Snart började jag göra pärlsmycken på löpande band. Vi funderade på vad vi skulle göra med dem, för släktingarnas och vännernas skåp var redan fulla”, säger Rukko skrattande.

Till sist fick hon en idé. Barnklinikens problem med inomhusluften, de trånga lokalerna samt patienternas och personalens andningssymptom hade ristat in sig i minnet. Hon vill därför med hjälp av sina smycken samla in pengar till det nya barnsjukhuset som uppförs i Mejlans i Helsingfors 2017.

”Det var många som gillade idén, så jag skapade en Facebook-sida där man kan ropa in smycken till önskat pris.”

Som sitt första mål ställde Rukko upp en sjukhuskvadratmeter, det vill säga 3 000 euro. Det målet nådde hon snabbt och Rukko höjde summan till 12 000 euro. När också det uppfylldes, fördubblade Rukko målet. Den senaste målsumman, 50 000 euro, nåddes hösten 2014. Till dags dato har Rukko sålt mer än 250 smycken.

Rukko har fått mycket tack för insamlingen. Hon hade inte förberett sig på att projektet skulle väcka så stort intresse, men i något skede började det regna förfrågningar om intervjuer.

”Den största överraskningen ramlade in genom brevinkastet i november. På kuvertet stod det som avsändare ’Republikens president’. Jag började hoppa och skrika när jag hade öppnat kuvertet”, minns den yngsta gästen på presidentens självständighetsmottagning.

”Det finns inget vackert med cancer, och det är inte heller fråga om någon hjältesaga.”

**Livet är här och nu.** Rukko lever en vanlig tonårings vardag med bildkonstgymnasium, hundarna Veeti och Jokeri samt livet tillsammans med familjen.

”Jag har ambitioner och jag vill sikta högt. Efter gymnasiet tänker jag söka in till medicinska fakulteten. Tiden på sjukhuset fick mig att bli intresserad av läkarens arbete.”

Sjukdomen är nu inne i ett så kallat friskt skede. Det är emellertid mycket vanligt att melanom återkommer. Det här blev klart för familjen bara ett år efter det första fyndet, när Rukko igen fick knölar på kroppen. Undersökningar visade dock att de var godartade. Den unga kvinnan är trots det medveten om att cancern hotar henne så länge man inte kan bevisa annat.

”Ibland börjar rädslan krypa fram, men då försöker jag stoppa den tillbaka långt in i skåpet. Jag vill inte förstärka rädslan. Det kan hända att cancern återkommer om en månad, ett år eller 50 år. Men jag kan inte leva så att jag hela tiden går och väntar på att den ska återkomma. Livet är här och nu, och jag vill njuta av det.” •

## Stöd det Nya barnsjukhuset

Du kan ropa in Anna Rukkos smycken på Facebook-sidan ”*Annan korut Uuden lastensairaalan hyväksi*”. Medlen går direkt in på kontot för föreningen Nytt barnsjukhus 2017.

Även S-gruppen är med och stöder det Nya barnsjukhuset. S-gruppen och de två miljoner ägarkunderna i de lokala handelslagen har donerat totalt en miljon euro till projektet.



Anna Rukko blev intresserad av läkaryrket under sjukhusvistelsen. Efter bildkonstgymnasiet vill hon läsa medicin.





# BÅTRESOR TILL ÄGARKUNDER

Utnyttja  
Bonus!

S-gruppens ägarkunder får Bonus på Viking Lines flera paketresor. Här är några exempel på våra specialprissatta resor, se alla alternativ på nätet.  
[vikingline.fi/s-kort](http://vikingline.fi/s-kort)

På sommaren kryssar Gabriella och Mariella, utöver Viking XPRS, också till Tallinn 13.6–9.8.2015. Det finns flera resealternativ och med S-Förmånskortet får du rabatt på kryssningarna, t.ex.

**Helsingfors-Tallinn-dagskryssning**, avfärd med Gabriella/Mariella, retur med Viking XPRS

från **18 €**/person

Stanna en extra natt och utforska staden – och få Bonus på hotellövernattningen, t.ex.

**Hotellpaket från Helsingfors till Stockholm:** Clarion Hotel Stockholm

B2P-hytt / dubbelrum från **137,50 €**/person

Våra hamnar är centralt belägna och nära centrum såväl i Helsingfors, Åbo, Stockholm och Tallinn. Det är lätt att ta sig vidare med bil till flera andra destinationer!

**Bilpaket från Åbo till Stockholm**, kvällsavgång Viking Grace

Inside Four -hytt från **141 €**/2–4 personer

# NG LI

Boka på nätet, [vikingline.fi/s-kort](http://vikingline.fi/s-kort), eller via vår resetjänst tfn 0600 41577 (1,75 €/besvarat samtal + Ina/msa). Vi förbehåller oss rätten till ändringar.




The background illustration depicts a serene sea scene. In the upper portion, a calm blue sea stretches towards a horizon with small, green-topped islands and a single sailboat. A large, grey whale is shown swimming in the middle ground. The lower portion of the image features a detailed illustration of a rocky shoreline with various green and yellow seaweeds and algae. The title 'SAKTA FARTEN' is prominently displayed in the center, with the author and illustrator credits to its right.

# SAKTA FARTEN

TEXT BO INGVES  
ILLUSTRATIONER KALLE TALONEN

Så här inför sommarsäsongen vaknar hos många personer osökt tankarna, för att inte säga misstankarna, om sommarens havsvattenkvalitet i skärgården. Ingen vill ju se vare sig den där gröna sörjan, som allt för ofta täcker stora delar av kustvattnet under sensommaren, eller de fula trasselsuddarna av trådformiga alger på stränderna.





Att vattnet i Östersjön längs Finlands kuster inte mår bra kan vilken som helst stugägare berätta. En sådan stugägare är marinbiolog **Jan Ekebom**, färsk ordförande för föreningen Natur och Miljö. Därför kontaktade *Samarbete* honom för att diskutera situationen i Östersjön och vad vi alla kan göra för att åtminstone inte förvärra läget i havet.

”Stora mängder av trådformiga alger i vattenbrynet är ett typiskt tecken på att vattnet inte mår bra. De kan växa ytterst snabbt i och med det ökade näringsinnehållet i Östersjön”, berättar han.

”Dels erövrar de ettåriga algerna de fria stenytor där den fleråriga blåstången kan växa och dels använder de tången som växtunderlag. Då skuggas blåstången, vilket minskar dess tillväxt”, förklarar Ekebom.

### Hopp finns

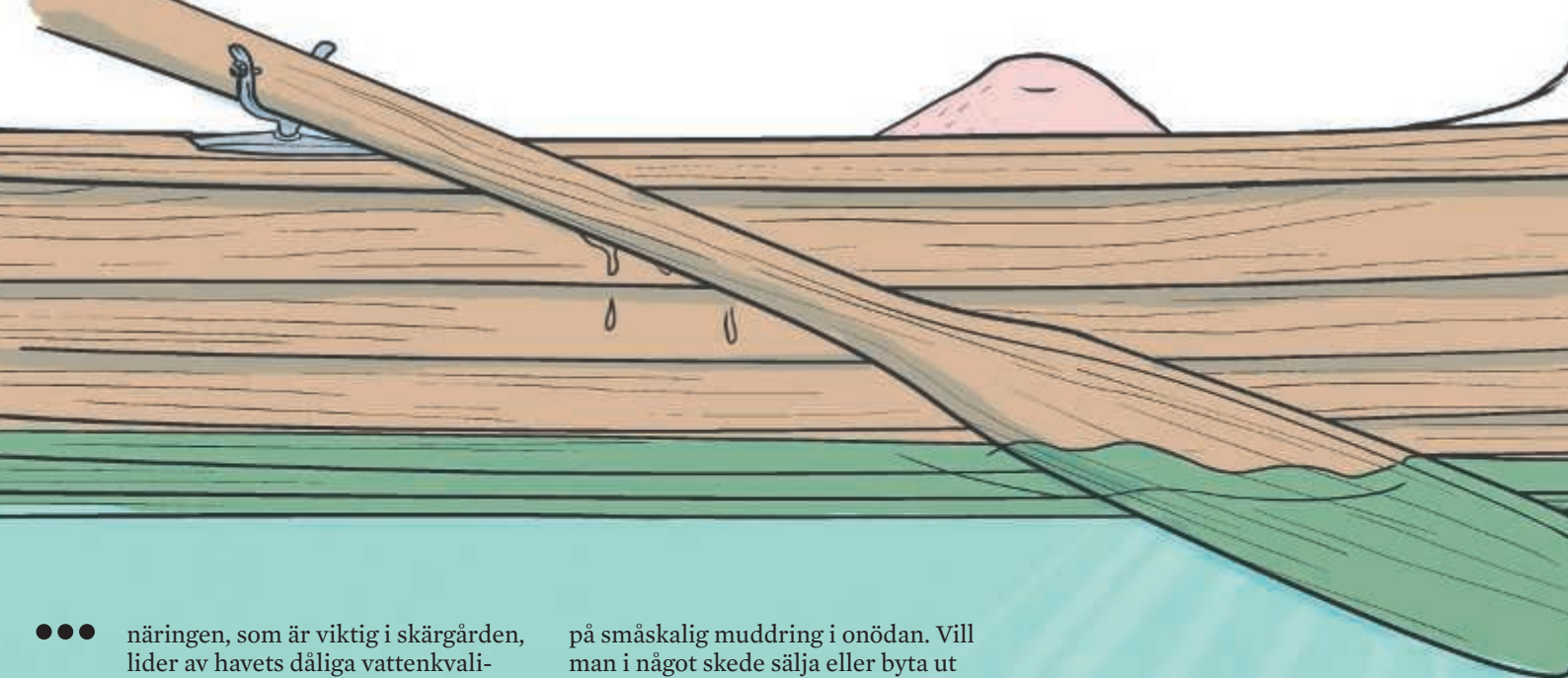
Ekebom berättar att blåstången började försvinna i Finska viken i slutet av 1970-talet men att den nu ställvis börjat komma tillbaka.

”Man kan hoppas att det är ett tecken på att vattenförbättringsåtgärderna börjar bära frukt. Blåstången har ställvis problem i västra Finska viken och Skärgårdshavet. Västkustens blåstång är i bättre skick, men trådformiga alger förekommer mera allmänt nu också i Bottenhavet och Bottenviken”, säger han.

Att sköta om naturen betalar tillbaka sig, även om det sker på lång sikt, påpekar Ekebom.

”Eftersom åtgärderna inte ger snabba utslag känns de kanske inte så viktiga. Men till exempel turism-

● ● ●



●●● näringen, som är viktig i skärgården, lider av havets dåliga vattenkvalitet. Om vattnen är smutsiga kommer turisterna inte gärna tillbaka.”

### Muddra inte

Det är idag mycket vanligt att man muddrar lite vid sin strand för att öka vattendjupet.

”Men då bildas en ficka på botten som är en effektiv fälla för alger och annat som flyter omkring i vattnet. Då växtresterna ruttnar fylls det muddrade området snabbt av dy och blir helt dött. Det är en regelrätt kompost”, säger Ekebon.

Han visar flygbilder från stränder vid Hangö udd och Ekenäs där man klart ser var det muddrats.

”Alla de här svarta områdena har det muddrats på, säger han och pekar på kanaler och stora områden kring bryggor där havsbotten är helt svart.”

Ett tips Ekebon ger för att minska påfrestningen på egen strand är att förlänga bryggan eller ännu hellre ersätta den med en längre pontonbrygga.

”Då är bryggans ända på djupare vatten och man behöver inte tänka

på småskalig muddring i onödan. Vill man i något skede sälja eller byta ut flytbryggan så är det möjligt.”

### Sakta farten

Ett enkelt sätt att minska på uppslamningen vid stränderna är att dra ned på gasen då man tar i land med båten.

”Att köra med full fart till egen strand är bland det dumaste man kan göra. Propellern drar upp näringsämnen från botten som gör att vass och alger får en bra växtgrund”, säger Ekebon.

”Det här är ett misstag som jag själv gjort mig skyldig till men numera saktar jag farten i tid.”

Han påpekar att kraften från en propeller har en helt annan effekt på havsbotten än svallvågorna.

”Då man kör hårdare med båten snurrar propellern snabbare med påföljd att mer näringsämnen lösgörs från botten. Därför är det viktigt att köra sakta i grunda områden, längs åar och kanaler. Det hjälper inte att svallvågorna minskar då båten planar, för den stora påverkan på den marina miljön sker under vattenytan.”

### Litet, näringsrikt hav

Fast Östersjön känns oändligt stor när man rör sig i en liten öppen båt är det egentligen frågan om en liten, grund insjö med ett avrinnings-

område som är fyra gånger så stort som hela Östersjön. Medeldjupet i havet är så litet som 60 meter. Som djupast är Östersjön endast cirka 456 meter.

”Man kan säga att Östersjön, som sträcker sig ända upp till Bottenviken, är som nederdelen av en tratt. Trattväggarna är grovt räknat de bergskammar och höglänta områden som sträcker sig genom Sverige och Finland, Baltikum, Ryssland, Polen och Tyskland”, säger Ekebon.

Vatten från avrinningsområdet rinner ner i Östersjön.

”Enbart i Polen bor det tiotals miljoner människor i avrinningsområdet. Om inte avloppsvattnet renas ordentligt är det klart att näringsinnehållet i havet ökar genom floder och åar som rinner ut i havet.”

### Se dig i spegeln

S:t Petersburg är en stor stad som släpper ut mängder med avloppsvatten som sedan strömmarna för vidare längs Finska vikens kust.

”Men om till exempel Lillpernaviken slammar igen går det inte att skylla på det östra grannlandet. Orsakerna till övergödningen finns nog på närmare håll, som exempelvis bosättningen längs åar och havsstränder. Inte minst jordbruket

”Om vattnen är smutsiga kommer turisterna inte gärna tillbaka.”





är fortsättningsvis en stor källa till näringsutsläppen i vattnen därför att en del åkrar ligger för nära vattnet”, säger Ekebom.

För att minska på den diffusa belastningen av vattendragen har Finland infört nya bestämmelser om hur avfallsvattnet på glesbygden ska renas.

Att det inte är en lätt sak visar långköraren med övergångsperioden för avloppsvattenförordningen. Den har precis förlängts med ytterligare två år till mars 2018.

”Det är verkligen svårt att hänga med i alla svängar i den här frågan. Därför borde det vara ett krav på att varje kommun borde ha en rådgivare som kan ge relevant information i avloppsfrågor.”

### Mikroinsatser behövs

Även på sommarstugor utan rinnande vatten finns det flera saker man kan göra för att minska näringsutsläppen till havet.

”Toaletten ska placeras en bra bit från stranden och den ska helst vara separerande så att urinen skiljs från de fasta exkrementerna. Komposten ska placeras så att lakvattnet inte når vattnet”, säger Ekebom.

Ju brantare tomten är, desto större är kravet på att näringsämnen från toalett, kompost, bastu- och diskvatten inte kommer ut i vattnet.

”Det här är på riktigt en viktig sak. Vi har flera hundratusen sommarstugor och hus i närheten av stränderna och de sammantagna näringsutsläppen blir stora.”

En mikroinsats som vem som helst kan göra är att inte urinera i vattnet eller vid strandbrynet.

”Östersjön är som sagt en liten pöl. Här kan man ge en eloge till de finiska småbåtsskolorna som alla har mottagningsstationer för fritidsbåtar-  
nas septiktankar. Jag vill också lyfta på hatten åt organisationer som Håll skärgården ren och Natur och miljö, som jag tycker det är ett hedersuppdrag att vara ordförande för”, säger Jan Ekebom. •

## Stugägarens kommentar

Bo Ingves



Som stugägare i Österbotten är jag glad över att vattnen på Finlands västkust mår bättre än i Skärgårdshavet och Finnska viken. I Kristinestadstrakten är till exempel blågröna alger i större mängder ett okänt fenomen. Helst såg jag givetvis att alla vatten skulle må bra.

Men sedan 1960-talets klara barn-  
domsvatten har havet grumlats till avsevärt också i Österbotten och trådformiga alger har börjat invadera stränderna även där. Personligen tar åtminstone jag Jan Ekeboms information om hur man angör sin brygga på rätt sätt och drar ned gasen tidigare än tidigare.

Vårt utedass är åtgärdat så att det är komposterande och har urinseparering så att urinen samlas i ett skilt utrymme under byttan därifrån den borde avdunsta. Tyvärr fungerar avdunstningsteorin inte klockrent i vårt fall. Men lakvattnet kommer i alla fall inte ut i naturen.

Bastun ligger riktigt nära stranden och ska i sommar få en reningskassett som tar bort näringsämnena från tvättvattnet. Eftersom vi tvättar oss med vatten som tas från brunnen och värms upp manuellt i en gryta är vattenförbrukningen låg, framför allt som stugan används endast någon månad per år. Men varje strå till stacken, och så vidare.

# Behändig smak-sättning

Färdiga kryddsåser är hemmakockens genväg till smakernas värld.

Kryddsåserna kan användas kalla eller rumstempererade och är ett behändigt tillägg till bordskryddorna. De avrundar maten genom att göra den en aning eldig, söt eller fyllig. I och med att chili har varit så populärt de senaste åren har i synnerhet urvalet av eldiga kryddsåser ökat.

Eftersom matgäster ofta tycker om olika smaker, är det bäst att låta var och en portionera såsen själv.

Kryddsåserna kan också användas i matlagning och bakning. De ger en exotisk prägel åt till exempel österländska rätter eller ny smak och karaktär åt traditionellare husmanskost. Litet sås ger sting åt olika röror, pålägg, marinader samt dipp- och salladssåser. Men man ska vara försiktig med mängden sås, för de gör lätt att hela portionen smakar likadant.

Ingredienserna i olika såser varierar också mycket. Det är därför bra att kolla upp såsens huvudråvara redan i butiken. Huvudråvaran står som första uppgift i ingrediensförteckningen. En sås används ofta enligt dess huvudingrediens, som kan vara till exempel tomat, chili, socker, vinäger, olja eller vatten.

Kryddsåser håller sig i allmänhet öppnade i månader, vissa i flera år. Kontrollera ändå hållbarheten på förpackningen. Det är bäst att förvara öppnade såser i kylan. Det är en bra idé att gå igenom förpackningarna i kylan en gång i månaden, så att innehållet inte blir gammalt och burkarna inte tar upp onödig plats. •



## Stark smak

McILHENNY COMPANYS  
TABASCO (57 ML)

Den heta chilisåsen är känd i över 160 länder. Råvaruförteckningen är kort: chili, salt och vinäger. Den håller öppnad i kyl i upp till fem år. Färgen kan då mörkna, men smaken förändras inte. Det är bäst att portionera den starka såsen försiktigt. Bara ett par droppar gör susen på pizzan, i omeletten eller köttgrytan. Tillverkningsland USA.

## Fruktig bordskrydda

HEINZ HP-SÅS (255 G)

Den urbrittiska fruktkhutneyn innehåller maltvinäger, tomat, sirap, dadlar, tamarind, peppar och andra kryddor. HP-sås används ofta till att smaksätta pommes frites, men den passar också till köttbullar eller i marinad till lax. Produkten lämpar sig inte för glutenfri kost. Tillverkningsland Nederländerna.



## JÄMFÖR

”Piffa upp färdiga såser med finhackade örter.”



### Mild och mjuk

#### HELLMANN'S REAL-MAJONNÄS (400 G)

Huvudingredienserna i den milda majonnäsen är vegetabilisk olja och ägg. Den innehåller rikligt med energi (790 kcal/100 g), men bara en liten sked gör hamburgaren eller ugnspotatisen saftigare. Smaksätt den laktosfria majonnäsen till exempel med ättiksgurka och senap och bjud den till fisk och pommes frites. Tillverkningsland Storbritannien.

### Grillarens bästa vän

#### SANTA MARIAS AMERICAN BBQ SAUCE ORIGINAL (470 G)

Med den milda och söta amerikanska såsen kan man enkelt marinera både kött och grönsaker. Den lämpar sig också till att pensla kött och grönsaker i slutet av grillningen eller som sås till grillrätter på matbordet. Såsen innehåller socker som ger maten en knaprig yta. Produkten får sin smak av bland annat tomat, senap och ananas. Förvaras öppnad i kylen. Tillverkningsland USA.



### Perfekt till pastarätter

#### RAINBOWS PESTO ARRABBIATA (190 G)

Röran är gjord av soltorkade tomater, chili, vitlök och örter, och passar bra till pastarätter, som universalkrydda och till exempel uttrörd i färskost på bröd. Eftersom produkten inte innehåller ost passar den bra också för veganer. En öppnad pestoburk förvaras i kylen. Tillverkningsland Italien.



### Ersätter ketchup

#### RAINBOWS SÖTA CHILISÅS (500 ML)

Den thailändska chilisaßen i glasflaska utmanar ketchupen på de finländska matborden. Såsen är tjockflytande och söt, men samtidigt lagom eldig och passar bra som dipsås till köttbullar, i kycklingpastasåser, som smaksättare i grynost eller som krydda i asiatiska rätter. Tillverkningsland Thailand.



### Eldig och trendig

#### HUY FONG FOODS SRIRACHA-CHILISÅS (482 G)

Den vietnamesiska "tuppsåsen" har blivit en global trend och är särskilt populär bland gatukök. Smaken är samtidigt eldig, söt, salt och vinägeraktig. Produkten passar därför i både asiatiska och mexikanska rätter. Fansen smaksätter allt från hotdogs till sylt med sriracha. Tillverkningsland USA.



# VARSA GOD!

## SAMMANSTÄLLNING

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

### FAZERS TUTTI FRUTTI

tillverkas av laktosfri gräddglass och isglass som smakar fruktkaramell.

**CLASSIC MJÖLKCHOKLAD-LAKRITS**-pinnens vaniljgräddglass är doppad i glasyr av mjölkchoklad och lakrits.

**DAIM CHOKLADSTRUT** innehåller chokladglass och Daim-dragéer.

**PANDAS OCH INGMANS LAKUMIX** smakar fylld lakrits. Under glasspinnens röda karamellsmakande och mörka lakritssmakande glasyr döljer sig gul apelsinsmakande gräddglass och lakritssås.

**PIRULO WATERMELON** innehåller vattenmelon- och äppelsmakande isglass och bitar med chokladsmak.

**KINGIS SANDWICH** består av kex och mellan dem en fräsch vanilj- eller mintgräddglass samt chokladfyllning.

**KINGIS MURU** är en knaprig kombination av laktosfri vaniljgräddglass, chokladsmakande glasyr och haselnötssmulor samt ett hjärta av choklad.

**MAGNUM PINK RASPBERRY** för enar hallonglass och hallonsås med en glasyr av mjölkchoklad. Helheten kröns av en rosa glasyr.

**MAGNUM BLACK ESPRESSO** består av krämig vaniljglass med espressosås och en tjock glasyr av mörk choklad.

**JÄTTIS PASSION** är som en frisk vind från tropiken med sin kombination av laktosfri mango- och apelsinsmakande gräddglass och passionsfruktsylt med en frukt-smakande glasyr.

**PIRULO KAKTUS** består av citron- och jordgubbs-smakande isglass samt apelsinsorbet under en grön glasyr. Glassen är smaksatt med bubblande godis och jordgubbsdragéer. Säljs i förpackningar om nio stycken.

**PINGVIINI NOUGATSYDÄN** är en strut med vaniljgräddglass och nougathjärta. Struten är smaksatt med nougatsås och mandelkrokant.

**AINO TAIKA** är små strutar som tillverkas av glass av två olika smaker och väffla. Strutarna är överdagna med glasyr och stora läckerbitar. I hjärtat av struten finns en fyllning. Strutarna finns i tre olika smaker: vanilj & karamell, choklad & vanilj och hallon & choklad.

## Sommarens svalaste nyheter



# Magnus Londen

MINNA KURJENLUOMA



## Skärmen går i viloläge

Vi satt framåtlutade för att höra varandra i festsorlet. Det var intensivt prat, med tyckande och resonerande, flabb och rysningar, allt det som gör mänskligt umgänge till det bästa som finns.

En stund in i diskussionen fick jag ändå en släng av déjà vu. Hade jag inte upplevt ungefär samma diskussion förr?

Absolut. Många gånger.

Så vad talade vi om? Om Politik? Kärlek? Livet?

Nej, förstås inte.

Vi pratade TV-serier som *House of cards*, *Bron*, *Breaking Bad*, ja, ni vet nog. Vi är många som gått och blivit beroende. Själv är jag periodare, klarar mig ett halvt år, eller mer, helt utan, men jag kan plötsligt få pippi och på en vecka konsumera alldeles för mycket. Några få i mitt umgänge är absolutister och håller stånd mot serierna, andra är periodare som jag, men ganska många har gått ner i träsket/paradiset på heltid.

För ett heltidsjobb är precis vad det är. Och det ska vi tacka *Netflix* och andra streamingtjänster för.

Mot en låg månadsavgift finns oändligt mycket bildunderhållning tillgängligt hemma på givet kommando. Ingen nyhet förstås. Men det som är fascinerande är hur extremt välgjorda serierna är. De är smarta, det är snygga och de är beroendeframkallande. Det är här de kreativa proffsen får frodas, med allt från manus till skådisar till klippet. Och det är här pengarna rör sig. Serierna är, som många påpekat, vad leffa var förut.

Eller vänta ett ögonblick: är det faktiskt så enkelt? Att TV-serierna kort och gott flyttat över vår tidsanvändning från stora bioskärmen till datorskärmen?

Förut gick filmfantasten på bio kanske en–två gånger i veckan, andra någon gång i månaden. Det betydde några timmar underhållning per vecka eller månad. Resten fylldes av klassisk tablå-tv, av tidningar, av socialt umgänge och av ...?

Ja, vad fattas från listan? Kommer någons ens längre ihåg?

Jag insåg vad jag måste göra. Där på festen bestämde jag mig för ett experiment och kastade in rena dynamiten i vårt snacksaliga gäng:

– Men hörni, har ni *läst* någon bra bok på senaste tiden?

Först tystnad. Sedan ohörbart mummel. Sedan förklaringarna som lika väl kunde ha kommit från min mun:

”Fan, skulle vilja läsa, men det finns inte tid” eller ”När barnen äntligen lagt sig är jag för trött för att läsa” eller ”Tyvärr, det är så mycket lättare att se på serier”.

Kort sagt så förstörde jag stämningen. Det låter lite patetiskt, men vi drabbades av simultan och kollektiv intellektuell morkis.

Efter detta har jag använt samma nesliga trick ett par gånger till – alltid med motsvarande resultat. Men det har i sin tur tvingat mig själv att reflektera över boken versus serien. En lysande serie håller en i sitt grepp, den är briljant, man kan inte släppa den, men *efteråt* infinner sig nästan alltid en tomhet. Ingenting så där på djupet blir liksom kvar.

Helt jämförbart med bokfenomen som *Da Vinci-koden* – som jag inte minns något av förutom att jag inte kunde sluta läsa.

Sen jämför jag med böcker jag verkligen tyckt om: Böcker jag aldrig glömmer, böcker som skapat en helt ny värld i mitt medvetande, böcker som ger upphov till självskapade bilder.

Hjälp! Vad göra nu? Ingenting. Sommaren är ju här.

Och sommaren är bokens tidevarv.

# PÅ JAKT EFTER vilda smaker

Hur skulle det smaka med en portion vitklöver, maskros eller mjölkört? Den läckra smaken hos vilda örter i trädgården och skogen överraskade en grupp urbana naturälskare.

**B**rännässlorna sticker fram bakom buskarna. Gården lyser vit av vitklöver och på dikesrenen växer kirskål och mjölkört. På vägkanten är det lätt hänt att man fastnar i stenbärens revor.

**Kaisa Vermasheinä** leder en grupp på knappt tio personer in i den gröna och prunkande trädgården, där man fortfarande känner fukten efter regn. Ute i den fridfulla naturen blir man påmind om yttervärlden endast genom bruset av flygplan som landar på Helsingfors-Vanda flygplats.

Vermasheinä böjer sig ned och bryter med sina bara händer av en liten brännässla. Hon förklarar att man ska greppa bladen medhårs, då får man inte blåsor på fingrarna av brännhåren.

”Den här känner säkert alla igen. Brännässlans gröna delar är bäst som späda. På sensommaren kan man sedan använda fröna”, säger Vermasheinä.

”Kan man använda de här?” frågar **Seija Rouhinen** och visar upp en växt som hon håller i handen.

”För en utflykt räcker det med en luftig, stor korg och en sax.”







En del vildörter doftar, andra gör det inte. Vandabon Claire Federer-Rahkonen använder också sitt luktsinne till hjälp.

”Inte riktigt ännu. Man kan samla frön, när blomställningarna hänger i stjälkens riktning”, säger Vermasheinä.

### En smak som påminner om morot

Vermasheinä leder en utflykt för att samla vilda örter i Korso i Vanda. Deltagarna är denna gång Helsingforsbor från ett matandelslag i Hertonäs. Andelslaget hyr en åker cirka en kilometer härifrån.

Under de senaste åren har det blivit allt populärare att samla vildörter, delvis därför att vilda grönsaker anses vara naturens egen supermat. Utöver den fräscha smaken har de många välgörande beståndsdelar, såsom oxidanter, vitaminer och spårämnen. Och när man samlar örter rör man sig i naturen, vilket piggar upp både kropp och själ.

Vermasheinä, som studerar till naturresursproducent, leder gruppen vidare.

”Är det någon som känner till kirskalet?”

”Tyvärr! Vår trädgård är full av den”, suckar

**Claire Federer-Rahkonen** från Vanda.

”Det lönar sig ändå att smaka på den. Den unga kirskalets stjälk smakar som färsk morot”, säger Vermasheinä.

### Identifiera först, samla sedan

Seija Rouhinen från Helsingfors beslutade sig för att delta i örtutflykten, för hon vill lära sig nytt om sådana växter som hon känner till. Hon förberedde sig för utflykten genom att klä sig ändamålsenligt i långbyxor och gummistövlar, för det kan vara fuktigt och finnas brännässlor i skogen.

”Jag ville fräscha upp mina gamla kunskaper från 1970-talet. Då samlade jag till exempel hallon- och mjölkörtsblad. Senare fick jag annat att göra”, säger Rouhinen.

## Känn igen fem vilda örter

### Brännässla (*Urtica dioica*)

Brännässlan hör till familjen nässelväxter. Stjälken är vanligen oförgrenad och blir 30-150 centimeter hög. Växtens blad och stjälk har stickande brännhår. Brännässlan blommar i juli-september. Brännässlans blad innehåller rikligt med olika vitaminer och järn. Färska, förvålade blad smakar bra i till exempel såser, soppor eller bakverk. Fröna kan man använda i till exempel bröddag eller blanda i yoghurt eller gröt. Torkade nässlor passar också till örtteer.



### Vitklöver (*Trifolium repens*)

Vitklövern hör till ärtväxterna och den växer till cirka 10-30 centimeters höjd på ångar, gräsmattor, gårdar och annan mark som inte odlas. Växten blommar i juni-augusti. Vitklöverns späda blad kan användas till exempel i sallader, soppor och stuvningar. Man kan äta eller torka blommorna och laga örtte av dem. I vitklöver finns det rikligt med C-vitamin och äggviteämnen.



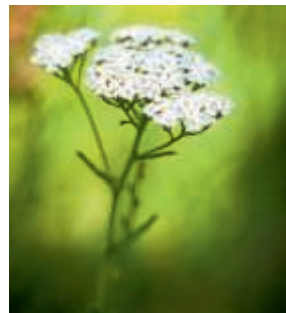
### Maskros (*Taraxacum* spp.)

Den 10-15 centimeter höga blomman hör till familjen korgblommiga växter och den blommar på ångar, dikesrenar och annan tom mark i maj-juli. Maskrosens blad kan användas bland annat till sallader och soppor, men då är det bäst att plocka bladen före blomningen. Blommorna kan ätas som de är. Maskrosens torkade rötter har använts som kaffesurrogat under krigstider. Maskrosen innehåller mycket C- och A-vitamin, kalcium och järn.



### Rölleka (*Achillea millefolium*)

Röllekan är en 20-70 centimeter hög krydddoftande blomkorgsväxt som är mycket allmän. Den blommar på ångar, dikesrenar och gårdar i juni-september. Röllekans blad har en stark smak. De passar bra i små mängder i till exempel sallader, såser, soppor och grytor. Röllekan har konstaterats främja matsmältningen och den passar i synnerhet som krydda i feta rätter.



### Mjölkört (*Epilobium angustifolium*)

Mjölkörtens hör till dunörtsväxterna och blir 50-150 centimeter hög. Den blommar bland annat i ljusa moskogor, lundar och på avverkningsplatser i juli-augusti. Växten, även känd som rallarros, har söta rot-skott som kan tillredas på våren och försommaren och ätas med smör på samma sätt som sparris. Bladen kan användas till sallader och som torkade i örtteer. Mjölkörtens blad innehåller rikligt med C- och A-vitaminer, riboflavin och fosfor.



KÄLLOR: NATUREGATE, ARKTISKA AROMER, VILLIYRTTI.FI

Kursledaren Kaisa Vermasheinä säger att det räcker med en luftig korg, sax och ett öppet sinne när man går ut på örtvandring.

## ”När du känner igen olika sorter, samlar du inte giftiga eller fridlysta växter.”

● ● ● **Timo Koskimäki** har kommit direkt från åkern. Han är en av yrkesodlarna på matandelslagets tre hektar stora åker.

”Jag bor på landet i Loppi. Naturen ligger intill, men jag har inte tidigare samlat vilda örter. Svamp och bär har jag nog plockat”, säger Koskimäki.

Den bästa tiden för att samla vilda örter är enligt Kaisa Vermasheinä försommaren, det vill säga maj-juni. Då är största delen av de vilda örterna som bäst i hela landet. De vanligaste örterna, såsom klöver, maskrosor och brännässlor, kan man hitta på den egna gården, men till exempel smultron- och hallonblad som passar för örtteer måste man kanske söka längre ifrån.

Vermasheinä säger att det räcker med en lätt packning på en örtutflykt: en luftig, stor korg och en sax, men om man vill samla brännässlor behövs också ett par handskar.

Man får snabbt och behändigt kunskap om vilda örter på internet. För identifieringen av växterna rekommenderar Vermasheinä mobila tjänster, som man kan bläddra i med sin smarttelefon i skogen.

”Man kan givetvis också använda en traditionell fältflora”.

Vermasheinä ger växtsamlare ett viktigt råd.

”Om du inte känner till växten, ska du inte heller samla den. Till exempel en del av lokväxterna i Finland är giftiga.”

### Nya bekantskaper

Rundan är avslutad och växtsamlarna går tillbaka till sina bilar. Deltagarna fick bekanta sig närmare med 17 vilda



örter i trädgården och skogen. Seija Rouhinen medger att hon inte lärde sig så mycket nytt, men några intressanta bekantskaper fick hon med i korgen.

Timo Koskimäki tyckte att vitklövers blad var smakliga.

”Det var överraskande att se hur lätt det går att hitta nyttiga växter på den egna gårdsplanen”, säger han. •

## Kom ihåg allemansrätten

- Man kan samla vilda, icke fridlysta blommor, örter och växter med allemansrätten.
- Enligt allemansrätten får man samla den del av växten som växer ovan jord samt även en liten del rötter.
- Det finns emellertid vissa begränsningar som man bör beakta när man samlar vilda örter. Till exempel på naturskyddsområden får man inte samla växter, även om man får plocka svamp och bär där.
- Samla bara så mycket växter åt gången, att växtligheten bevarar sin

livskraft på området i fråga.

- Delar av träd, mossor eller lav får man inte ta utan markägarens tillstånd.
- Enligt lagen får uppsamling av vilda växter inte medföra mer än ringa olägenhet för markägaren. Det här betyder bland annat att det inte får bli synliga spår i terrängen när man samlar växter. Dessutom måste man komma ihåg att man inte får samla växter på andras gårdsplaner.

KÄLLA: SKOGSSTYRELSEN  
OCH MILJÖMINISTERIET



# Sommarträdgårdens favoriter

Tujor, pioner och vinbär ger insynsskydd, färg och läckra smaker i trädgården. Vilken växt passar bäst i din trädgård?

**TUJOR** är vintergröna barrträd eller barrbuskar som räknas till cypresserna. Pyramidtuja (till vänster) och ädeltuja är trädgårdsfavoriter som används till exempel i häckar. Höjden varierar från 1,5 till 10 meter mellan de olika sorterna. Kodin Terra, S-Puutarha och större Prisma-affärer.



**KINESISK PION** är den vanligaste pionarten i Finland. Den är lättskött, men planteringen måste göras omsorgsfullt. Växten blommar i juni-juli och trivs på en solig och varm plats. Höjden varierar mellan 0,8 och 1,5 meter. Kodin Terra, S-Puutarha och större Prisma-affärer.

**KLIPPSTÅNDS** är en orangegul, flerårig växt. Den har en kraftig tillväxt och blommar i augusti-september. Den påminner om en liten sol. Kodin Terra, S-Puutarha och större Prisma-affärer.



**PRYDNADSARONIAN** blommar i juni med vita blommor och får på hösten starkt orangeröda blad. På växtens svarta bär kan man koka till exempel saft. Prydnadsaronian passar både som en enskild växt och som häck. Den kan bli upp till två meter hög. Kodin Terra och S-Puutarha och större Prisma-affärer.

**SVARTVINBÄRS-BUSKEN** ger bär som är mycket rika på C-vitamin och den är enkel att odla i trädgården. På de mörkt skimrande bären kan man göra sylt, saft eller likör. Uppåtväxande sorter passar också som häckväxter. Kodin Terra, S-Puutarha och större Prisma-affärer.



**VITA VINBÄR** påminner om sin syster röda vinbär, men de saknar den för röda vinbär kännetecknande färgen. Vita vinbär är sötare i smaken än röda vinbär. De kan användas färska eller djupfrysta och passar också för tillverkning av vin. Vita vinbär gillar solljus. Kodin Terra, S-Puutarha och större Prisma-affärer.

## YTTERKRUKAN HOUSE

**RATTAN** sätter en ny prägel på trädgården och terrassen. Ytan är av polyrotting, inuti en planteringskruka av plast. I storlekarna 33 x 55 cm och 28 x 45 cm. Kodin Terra, S-Puutarha och Prisma.





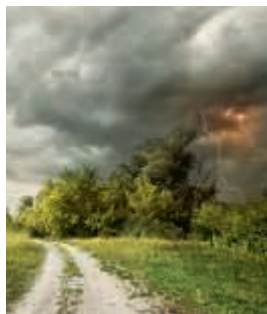
I juli utkommer Samarbete som webbversion på adressen: [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live).

Yhteishyvä Live bjuder på inspirerande artiklar, tips och fakta samt de färskaste matrecepten. Bekanta dig på adressen [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live) > samarbete.



## Kraft ur kål

I juli kalasas vi på olika kålsorter: broccoli, blomkål, brysselkål, vitkål...



## Vädertokig

Varför reser stormbongaren många mil efter väderfenomen.



## Semesterbudgeten i styr

Planera noga i förväg så får du pengarna att räcka till på semesterresan.

## SMIDIG VARDAG

TEXT MARITA KOKKO

ILLUSTRATION ANTTI NIKUNEN

## Första hjälpen på sommarstugan

Medicinskåpet är ofta den närmaste och viktigaste livräddaren på stugan. Det är alltså bäst att hålla noggrann ordning på hyllorna i skåpet.

När stugsäsongen börjar är det skäl att ta sig en titt i stugans första hjälpen-skåp eller -väska. Finns där allt som du behöver och är medicinerna fortfarande användbara?

Utöver innehållet är det viktigt att medicinskåpet är lätt att hitta i en nödsituation och att man känner igen det till exempel på det röda korset på dörren.

”Eftersom olycksfall ofta inträffar utomhus, är det bäst att placera medicinskåpet nära ytterdörren. Placera det helst på den skuggiga sidan av stugan. Där är första hjälpen-utrustningen i skydd mot ljus och temperaturväxlingar. Om temperaturen i skåpet inte stiger över 25 grader, håller läkemedlen till utsatt datum”, säger **Janne Castrén**, som sommartid arbetar som skärgårdsdoktor och vintertid på Diacor i Helsingfors.

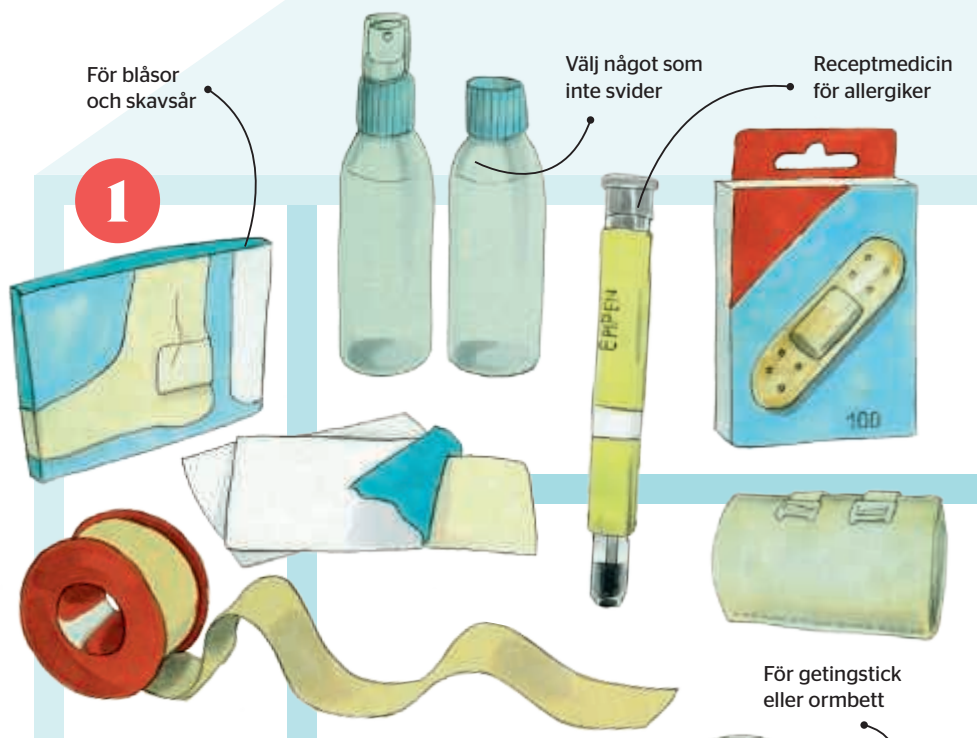
Medicinskåpet ska finnas utom räckhåll för småbarn, men det lönar sig inte att låsa det. I en nödsituation slösas onödig tid på att söka efter nyckeln. •

### Viktiga nummer

Det är en bra idé att limma de viktigaste kontaktuppgifterna bredvid medicinskåpet eller på dörren till skåpet. Kom ihåg att alltid kontrollera och uppdatera numren i början av stugsäsongen.

- Allmänna nödnumret 112
- Telefonnummer till jouren på närmaste hälsocentral
- Telefonnummer till växeln på närmaste centralsjukhus
- Telefonnummer till läkarbåten på Skärgårdshavet och till sjöräddningscentralen
- Adressen och kartkoordinaterna till sommarstugan





## Medicinskåpet i ordning

Doktor **Janne Castrén** uppmanar oss att ställa medicinskåpet i ordning en hylla åt gången så att man hittar sakerna snabbt. Kontrollera att skåpet innehåller allt som ska finnas där.

1

### SÅR OCH FÖRSTA HJÄLPEN

- Desinficeringsmedel
- Ögon- och sårsköljmedel
- Sårtejp
- Tryckförband för stora sår
- Olika plåster
- Salvkompress för brännskador
- Kylförpackning
- EpiPen-adrenalinpenna

2

### MEDICINER

- Adrenalin (receptmedicin)
- Värk- och febermedicin
- Medicin mot diarré
- Medicin mot illamående
- Medicinskt kol
- Antihistamin
- Nässpray och -droppar
- Hostmedicin och halstabletter
- Insektsmedel
- Solcreme
- Kortisoncreme
- Kortisontabletter
- Personliga receptmediciner

3

### VÅRDUTRUSTNING

- Febertermometer
- Blodtrycksmätare
- Z-pincett
- Sax
- Pann- eller ficklampa
- Sterila nålar av olika storlek
- Spruta





## PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT ENNA KOIVUNEN  
FOTO HENRY KESTILÄ

**MARJATTA LAINE, försäljare,  
S-market Kuusamo, Koillismaan Osuuskauppa.**

### Marjattas market

”Jag kommer bra ihåg när mjölken skulle betalas en gång i månaden. Då köptes kött och korv över disk och köerna var långa. Jag skötte kundbeställningar och fyllde på i hyllorna. Vi förpackade dagligen många produkter i påsar, som till exempel mjöl, och vi packade också tre butiksbilar.

Jag började arbeta i marketen för 47 år sedan. Jag tycker fortfarande om mitt arbete, trots att det dagliga jobbet i butiken har blivit ett helt annat med åren. Det finns alltid något nytt att lära sig, för systemen utvecklas hela tiden.

Vi är ett tätt sammansvetsat team på åtta personer, där var och en sköter alla arbeten på S-market. Mest njuter jag av att arbeta på frukt- och grönsaksavdelningen, för där syns resultatet av ens ansträngningar genast. Jag tycker också om olika säsonger, för det är en så speciell stämning i butiken då. Nu börjar vi förbereda oss för midsommaren.

Mina medarbetare är både mina kolleger och vänner sedan många år tillbaka, och kunderna har blivit goda bekanta. Jag ska småningom gå i pension, och det känns vemodigt. Det blir ändå en mjuk övergång till den nya vardagen, för de första pensionsdagarna kommer jag att tillbringa på sommarstugan. Där känns det alltid som semester.”



# Förmåner i juni

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

## TEATER



S-  
Förmån  
2 €

### Roukalahti sommarateater

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Onnellinen mies** (En lycklig man) på Roukalahti sommarateater 21.6-26.7 on och to kl. 19, sö kl. 13 för 15 e (norm. 17 e). Ej Bonus.

*Onnellinen mies* baserar sig på Arto Paasilinnas roman med samma namn.

Roukalahti sommarateater,  
Tutjuntie 88, Roukalahti, Libelits.  
Biljetter och mer info: 040 939 0960,  
roukalahti.teatteri@gmail.com,  
www.roukalahti.fi



S-  
Förmån  
2 €

### Sagospel i Sammatti

- Med S-Förmånskortet biljetter till sagopjäsen **Mestaritontun seikkailut** (Mästertomtens äventyr) 13.6-3.7 på Sampomäki sommarateater i Sammatti för 10 e (norm. 12 e). Ej Bonus.

Vaaherateatteri, Sampomäki sommarateater,  
Torpanatie 20, Sammatti.  
Biljetter: www.vaaherateatteri.net,  
Prisma Lojo fr.o.m. 1.6.  
Mer info: www.vaaherateatteri.net

### Kungskomedi om Kekkonen i Jyväskylä

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikkomedin **Kekkonen - syntymästä kuolemattomuuteen** (Kekkonen från födseln till odödligheten) för 24/22/18/10 e (norm. 26/24/20/12 e). Förmånen gäller torsdags- och söndagsspelningar 26.6-9.8 i Laajavuori i Jyväskylä. Ej Bonus.

Teatteri Eurooppa Neljä,  
Laajavuorentie 15, Jyväskylä.  
Biljetter: Teatteri Eurooppa Neljäs kontor  
kl. 10-15, 040 300 0800, toimisto@te4.fi  
Mer info: www.te4.fi



S-  
Förmån  
2 €



S-  
Förmån  
1-3 €

### Emil i Lönneberga på Raseborgs sommarteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen **Emil i Lönneberga** på Raseborgs Sommarateater 27.6-26.7 till följande priser: vuxna 22 e (norm. 25 e), pensionärer/studerande 18 e (norm. 20 e) och barn under 16 år 14 e (norm. 15 e). Ej Bonus.

Familjemusikalen, som baserar sig på en av Astrid Lindgrens mest älskade berättelser, spelas nu på Raseborgs Sommarateaters scen. Musikalen spelas på svenska.

Raseborgs Sommarateater,  
Slottsvägen 100, Snappertuna/Raseborg.  
Biljetter: 019 241 5035, biljetter@raseborg.org  
Mer info: www.raseborg.org

### Klassikerkomedi på Vuohensaari sommarteater

- Med S-Förmånskortet biljetter till komedin **Klaara ja hänen Vihtorinsa** (Klaara och hennes Vihtori) för 20 e (norm. 22 e), med S-Förmånskortet hos Lippupiste: 22,50 e (norm. 24,50 e). Föreställningar 27.6-24.7 på Vuohensaari sommarateater. Ej Bonus.

Sommarteatern förevisar en klassisk Suomi-Filmi-komedi.

Vuohensaari sommarateater, Salo.  
Biljetter: Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo,  
toimisto@salonteatteri.com, www.lippu.fi  
Mer info: www.salonteatteri.com

S-  
Förmån  
2 €

### Läcker fars på sommarteatern på Svartå Slott

- Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen **Kokkisoppa** (My Friend Miss Flint) på sommarateatern i Svartå Slott 23.6-18.7 för 29 e (norm. 32 e). Max. 2 biljetter/hushåll. Ej Bonus.

Pjäsen spelas på finska.

Sommarteatern  
Mustion Linnan kesäteatteri,  
Hälsnäsavägen 89, Svartå.  
Biljetter: www.culturehouse.fi,  
jarna.jalava-keskinen@culturehouse.fi,  
050 309 1621.  
Mer info: www.mustionlinna.fi

S-  
Förmån  
3 €

## TEATER

### Olavi Virta i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen *Solistina/Solist Olavi Virta* på teaterarenan Rauhalahdi torsdagar och lördagar 30.6.-9.8 för 26/24/18 e (norm. 28/26/20 e). Ej Bonus.

Sommarteatern Kuopion Uusi Kesäteatteri, Rauhankatu 3, Kuopio.  
Biljetter: [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi), 0600 900 900 (1,98 e/min+lna), fr.o.m. juni från Kuopion Uusi Kesäteatteris kontor, Minna Canthin katu 4 A, 4:e vån, Kuopio. Expeditionsavgift tillkommer biljetter som köpts via Lippupiste.  
Mer info: [www.kuopionuusikesateatteri.com](http://www.kuopionuusikesateatteri.com), [info@kuopionuusikesateatteri.com](mailto:info@kuopionuusikesateatteri.com), 045 111 8527, [www.peeassa.fi](http://www.peeassa.fi)

S-  
Förmån  
2 €

### Brukskvarens sommar-teater

- Med S-Förmånskortet biljetter i förköp till sommar-teatern Ruukinmyllyn kesäteatteri fram till 13.6 i webbutiken för 18 e (norm. 22 e), efter 13.6 kostar biljetterna 19 e (norm. 22 e) och vid entrén 20 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

På den täckta Kymijoki-scenen får vi se en färgglad version av *Ruukin Huud*.

Sommarteatern Ruukinmyllyn kesäteatteri, Bruksvägen 15, Strömfors.  
Biljetter: [www.nettilippu.fi](http://www.nettilippu.fi)  
Mer info: [www.stromforsinruukki.fi](http://www.stromforsinruukki.fi), 050 301 2563, [kesateatteri@stromforsinruukki.fi](mailto:kesateatteri@stromforsinruukki.fi)

S-  
Förmån  
2/3 €

## DANS

### Dans och musik i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter köpta 1-15.6 till Quorum Ballets föreställning *Correr o Fado* till priset 40 e (norm. 50 e). Föreställningarna äger rum 14-15.6. kl. 18 i Kuopio Musikcentrum. Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Verket dyker in i den portugisiska kulturens färggranna historia.

Kuopio Musikcentrum, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.  
Biljetter: Lippupiste, uppvisa S-Förmånskortet i Lippupistes butik. Förmånen gäller nya bokningar. Expeditionsavgift tillkommer priset.  
Mer info: 050 322 5220, [www.kuopiodancefestival.fi](http://www.kuopiodancefestival.fi)

S-  
Förmån  
10 €

## MÅNADENS FILM



### Månadens film While We're Young

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 5-30.6 i Finnkinobiografernas biljettkassor för 6,40-11,50 e (norm. 7,50-13,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Josh ja Cornelia är lyckligt gifta utan barn. När Josh tappar med sin nya dokumentärfilm börjar han känna som om det fattas något i livet. I huvudrollerna får vi se Ben Stiller, Naomi Watts, Adam Driver och Amanda Seyfried. I biograferna från och med 5.6.

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

S-  
Förmån  
15 %

## MUSIK



Navarra.

### Haapavesi Folk Music Festival

- Med S-Förmånskortet förköpta armbandsbiljetter till Folk Music Festival 22-28.6 för 58 e (norm. 60 e), vid porten 73 e (norm. 75 e). Förmånen kan inte kombineras med andra förmåner. Ej Bonus.

Haapavesi Folk Music Festival, Haapavesi.  
Biljetter: [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi)  
Mer info: [www.haapavesifolk.com](http://www.haapavesifolk.com)

S-  
Förmån  
2 €

## MUSIK

### Konsert med SSO Baltic Blues på Baltic Jazz

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten SSO Baltic Blues fr 3.7 kl. 21-01 på Verkstan i Dalsbruk för 30 e (norm. 35 e). Ej Bonus.
- Med S-Förmånskortet konsertpaket inklusive transport från Salo för 40 e (norm. 45 e). Ej Bonus.

Bussen avgår kl. 18 från Original Sokos Hotel Rikala i Salo, returren när konserten slutar kl. 01.

Under Baltic Jazz-festivalen möter jazzen olika andra musikstilar.

Baltic Jazz, Masugnsvägen 5, Dalsbruk.  
Biljetter: S-market Plaza Salo fr.o.m. 1.6.  
Mer info: [www.balticjazz.com](http://www.balticjazz.com)

S-  
Förmån  
5 €

### Gitarrest i Tammerfors

- Med S-Förmånskortet biljetter som köpts senast 2.6 till huvudkonserterna på Tampere Guitar Festival för 17-32 e (norm. 22-37 e). Konserterna äger rum fr-lö 5-6.6 i Tammerforshuset. Ej Bonus.

Elfte Tampere Guitar Festival arrangeras 30.5-7.6. Evenemanget bjuder på musik för olika smaker. Friday Night Jazz: Martin Taylor (SCO) och Jukka Perko Avara, Fingerstyle & Flamenco: Petteri Sariola och Joonas Widenius Trio, In the Spirit of Django: The Rosenbergs (NED) och Hot Club D'Europe (NED/FIN).

Tammerforshuset, Yliopistonk. 55, Tammerfors.  
Biljetter: Tammerforshusets biljettbodyrå 0600 9 4500 (1,40 e/min+lna).  
Mer info: [www.tgf.fi](http://www.tgf.fi)

S-  
Förmån  
5 €

### Jukka och Marzi uppträder i Lochteå

- Med S-Förmånskortet biljetter till en konsert med Jukka och Marzi on 29.7 kl. 19 i Lochteå kyrka för 20 e (norm. 25 e). Ej Bonus.

På kyrkomusikfestspelen uppträder Jukka Leppilampi (sång och gitarr) och Marzi Nyman (gitarr och orgel).

Lochteå kyrka, Lohtajan kirkkotie 2 B, Lochteå.  
Biljetter: [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi)  
Mer info: [www.kirkkomusiikkijuhlat.fi](http://www.kirkkomusiikkijuhlat.fi)

S-  
Förmån  
5 €



S-  
Förmån  
2/5 €

## MUSIK



### Festivalstämning på tangomarknaden i Seinäjoki

**Med S-Förmånskortet biljetter till följande konserter och evenemang under Tangomarknaden:**

- Tangodrottning - Final 35/32 e (norm. 40/37 e) to 9.7 kl. 21 Seinäjoki Areena. Begränsat antal platser.
- Olavi Virta-jubileumskonsert 40/37 e (norm. 45/42 e) fr 10.7 kl. 19 Seinäjoki Areena. Begränsat antal platser.
- Tangokung - Final 35/32 e (norm. 40/37 e) lö 11.7 kl. 21 Seinäjoki Areena. Begränsat antal platser.
- Tangogatan to 9.7 heldagsbiljett 22 e (norm. 27 e) och kvällsbiljett 19 e (norm. 24 e).
- Tangogatan fr 10.7 heldagsbiljett 33 e (norm. 35 e) och kvällsbiljett 30 e (norm. 32 e).
- Tangogatan lö 11.7 heldagsbiljett 35 e (norm. 37 e) och kvällsbiljett 31 e (norm. 33 e).
- Torsdagspass 9.7 35 e (norm. 40 e).
- Fredagspass 10.7 40 e (norm. 45 e).
- Lördagspass 11.7 45 e (norm. 50 e).
- Veckopass on-sö 8-12.7 105 e (norm. 110 e).

**Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.**

Tangomarknaden i Seinäjoki, Seinäjoki. Biljetter: Tangobyran, 06 420 1111 eller Piletti, [www.piletti.fi](http://www.piletti.fi), 0600 133 77 (1,71 e/min+lna). Mer info: [www.tangomarkkinat.fi](http://www.tangomarkkinat.fi), [info@tangomarkkinat.fi](mailto:info@tangomarkkinat.fi)

S-  
Förmån  
3 €

### Traditionell schlagervecka i Kiuruvesi

**Med S-Förmånskortet Kvällsbiljett till Kiuruvesi Schlagervecka on-sö 15-19.7 på IskelmäAreena för 30 e (norm. 33 e), Schlagerpass 85 e (norm. 88 e) och Veckoslutspass 60 e (norm. 63 e). Ej Bonus.**

Under schlagerveckan *Iskelmäviikko* får du njuta av namnkunniga artister: Samuli Edelmann, Jari Sillanpää, Paula Koivuniemi och flertalet dansorkestrar.

IskelmäAreena, Niemistenkatu 9, Kiuruvesi. Biljetter: [www.lipputoimisto.fi](http://www.lipputoimisto.fi) Mer info: [www.iskelmaviikko.fi](http://www.iskelmaviikko.fi)

S-  
Förmån  
2 €

### Kihaus Folk - hela familjens fest

**Med S-Förmånskortet följande festivalbiljetter till Kihaus Folk:**

- 1-dags festivalbiljett (fr 3.7 eller lö 4.7) 30 e (norm. 32 e)
- 2-dagars festivalbiljett (fr-lö 3-4.7) 50 e (norm. 52 e)
- halvdagsbiljett (lö 4.7 kl. 12-18) 20 e (norm. 22 e)
- 2-dagars festivalbiljett barn 7-17 år (fr-lö 3-4.7) 15 e (norm. 17 e).

**Ej Bonus.**

I början av juli firar man *Kihaus Folk*-festivalens 25-årsjubileum i Rääkkylä.

Kihaus Folk, Rääkkylä. Biljetter och mer info: [www.kihaus.fi](http://www.kihaus.fi)



### Upplev de idylliska musikfestspelen i Itis

**Med S-Förmånskortet biljetter till Itis musikfestspel för 17-32 e (norm. 20-35 e). Ej Bonus.**

*Itis musikfestspel* 10-13.6 är ett välbesökt kammarmusikevenemang. Spelplatser är Itis kyrka och byhuset i Itis, Iitti Golfs gamla tröskhus samt Fabriksmuseet Verla i Kouvola.

Itis musikfestspel, Itis och Kouvola. Biljetter: I förköp: [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi), 0600 11616 (1,78/min+lna) kl. 9-21. Gruppbokningar per telefon eller [info@tiketti.fi](mailto:info@tiketti.fi). Tikettis expeditionsavg. 2-2,50 e tilläggs priset. Mer info och evenemangets program: [www.iittifestival.fi](http://www.iittifestival.fi), [info@iittifestival.fi](mailto:info@iittifestival.fi), 0400 465 222.



S-  
Förmån  
3 €

## FÖR FAMILJER



S-  
Förmån  
3,50 €

Cheban på studsande gummiringar.

### Cirkus Finlandia på turné

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

*Sirkus Finlandia* åker på turné runtom i Finland med ett nytt program. Se turné-orterna i juni på cirkusens webbplats.

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

Biljetter i förköp: [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi), Biljet-tjänsts expeditionsavgift tillkommer priset. Mer info och program: [www.sirkusfinlandia.fi](http://www.sirkusfinlandia.fi)



S-  
Förmån  
2-4 €

### Skoj på Borgbacken

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

Finlands populäraste nöjespark erbjuder Nordens största urval åkattraktioner och fritt inträde under hela säsongen.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors. Biljetter: En del av Prisma-affärerna, S-marketerna och Sokos-varuhusen. Mer info: [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)

## FÖR FAMILJER

### Fartfylld dag i JukuPark

- Med S-Förmånskortet biljetter till Åbo JukuPark för 19 e (norm. 21 e). Förmånen gäller 6.6-16.8. Ej Bonus.

Vattenvärlden JukuPark Turku, Kurraastigen 1, Åbo.  
Biljetter: Vid entrén.  
Mer info: [www.jukupark.fi](http://www.jukupark.fi)  
Hör dig för Åbo Sokos Hotels Jukupark-vattensparkpaket i Sokos Hotels Försäljningstjänst, 020 123 4600, må-fr kl. 8-20 eller Åbo Sokos Hotels Försäljningstjänst, 02 337 3800.

S-  
Förmån  
2 €

### Sommar på SEA LIFE

- Med S-Förmånskortet inträdesbiljetter till SEA LIFE i webbhandeln under juni-augusti: vuxna 13 e (norm. 15 e) och barn 9 e (norm. 11 e). Ej Bonus.

Stjärnorna på utställningen *Superöverlevarna* är de arter som i hundratals miljoner år överlevt nästan oförändrade.

Havsvärlden SEA LIFE, Tivolivägen 10, Helsingfors.  
Öppet: Juni och juli varje dag kl. 10-20.  
I augusti 1-16.8 kl. 10-19 och 17-31.8 må-ti kl. 10-17, on kl. 10-19, to-sö kl. 10-17. Biljettkassan stängs en timme före stängningsdags.  
Biljetter: [www.sealifeshop.fi](http://www.sealifeshop.fi), skriv in SETU i kodfältet. Inträdesbiljetter i biljettkassan: vuxna 16,50 e, barn 12,50 e.  
Mer info: [www.sealife.fi](http://www.sealife.fi), 09 565 8200.

S-  
Förmån  
2 €



S-  
Förmån  
6 €

### Sommaren börjar från Ähtäri Zoo

- Med S-Förmånskortet normalprissatta inträdesbiljetter till Ähtäri Zoo lö-sö 6-7.6 för 10 e (norm. 16 e). Ej Bonus.

Säsongen i Ähtäri Zoo öppnas första veckoslutet i juni.

Ähtäri Zoo, Karhunkierros 150, Etseri.  
Öppet: kl. 10-18.  
Mer info: [info@ahtarizoo.fi](mailto:info@ahtarizoo.fi), 06 539 3555, [www.ahtarizoo.fi](http://www.ahtarizoo.fi)

## PÅ RESA

### Eckerö Lines resor till Birgitta Festival

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines festivalpaket Aida on 12.8 från 128 e/person (norm. 132 e/person). Bonus på resans hela pris.

Aida är Verdis mest älskade opera.

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines festivalpaket Passion of Broadway lö 15.8 från 146 e/person (norm. 150 e/person). Bonus på resans hela pris.

De amerikanska musikalernas bästa bitar ses på föreställningen *Passion of Broadway*, med bl.a. underbara Barbara Hendriks.

I priset ingår däckplats på m/s Finlandia, inkvartering en natt på Original Sokos Hotel Viru i dubbelrum, hotellfrukost, biljetter till föreställningen samt transporter från hotellet till festivalområdet och efter föreställningen tillbaka till hotellet. Begränsat antal platser. Resan kan bokas fram till 30.6.

*Birgitta Festivalens* populära föreställningar visas i Pirita klostrets täckta ruiner.

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

S-  
Förmån  
4 €

### Norra Lappland och en bit av Hurtigruten

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas resa Norra Lappland och en bit av Hurtigruten: guidad naturvandring på Levi utan avgift (norm. 12 e). Bonus på resans pris.

Resan *Norra Lappland och en bit av Hurtigruten* 9-13.9 från 712 e/person. I priset ingår busstransporter enligt programmet, övernattnig i dubbelrum, halvpensionsmåltider på hotellet, båtresor Tromssa-Kirkkonielemi med Hurtigruten-båten i delad hytt för två personer, frukostar på båten, inträdesbiljetter till Samemuseet Siida, 2 x lunch samt en finskspråkig guidad tjänst från Levi och fram till Luosto. Anslutningstransporter från flera olika orter.

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

S-  
Förmån  
12 €



S-  
Förmån  
1 €

### Sommardag på sjön

- Med S-Förmånskortet Viking Lines Dagskryssning 13.6-9.8 från Helsingfors (ingen landstigning) från 13 e/person (norm. 14 e/person). Bonus på hela resans pris.

I priset ingår dagskryssning från Helsingfors utan landstigning. Övriga tjänster mot tilläggsavgift. Begränsat antal platser. Rätten till ändringar förbehålls.

Bokningar och mer info: [www.vikingline.fi/s-kortti](http://www.vikingline.fi/s-kortti) eller Viking Lines försäljningstjänst, 0600 41577 (1,75 e/besvarat samt.+lna/msa), [booking@vikingline.com](mailto:booking@vikingline.com). Produktkod FSTMG.



S-  
Förmån  
12 €

### Lapplands magi i september

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas resa Lapin lomoissa (Fascinerad av Lappland) en guidad naturvandring avgiftsfritt (norm. 12 e). Bonus på hela resans pris.

*Lapin lomoissa* 9-13.9 från 484 e/person. I priset ingår busstransporter enligt programmet, övernattnig i dubbelrum, halvpensionsmåltider på hotellet, guidad rundtur i Enare, besök till en renfarm i Enare, kaffe och kaffebröd på farmen samt kryssning på Enare träsk. Anslutningstransporter från flera olika orter.

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





S-  
Förmån  
1/5 €

## PÅ RESA

### Upplev hela staden med Helsinki Card

- Med S-Förmånskortet följande Helsinki Card-förmåner: 24 h-kort för 39 e (norm. 44 e), 48 h-kort för 49 e (norm. 54 e), 72 h-kort för 59 e (norm. 64 e) och en euros förmån på barnkortet (7-16 år) (norm. 22-32 e). Förmånerna är hushållsspecifika. **Ej Bonus.**

Helsinki Card berättigar till obegränsat antal resor med Helsingfors kollektiva trafik, en avgiftsfri rundtur och inträde till stadens viktigaste sevärdheter och museer.

Kort till förmånspris: Helsinki Expert Shop Reserådgivning (Norra esplanaden 19), Sightseeing-biljettkiosker Salutorget och Esplanadparken (Fabiansgatan) samt Sokos Hotels och Radisson Blu-hotellen i Helsingfors. Mer info: [www.helsinki.fi](http://www.helsinki.fi)

## PÅ HOTELL

### På sommartheater i Nyslott

- Med S-Förmånskortet på Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott: inkvarteringspaket från 64 e/person i dubbelrum (norm. 68,50 e) i juni och 73,50 e/person i dubbelrum (norm. 78 e) i juli.

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av hotellets kundbastu samt teaterbiljett till tangopjäsen *Onnen Maa* (Lyckans land) av Markku Pölonen på Kasinonsaari sommartheater.

Original Sokos Hotel Seurahuone, Kauppatori 4-6, Nyslott. Bokningar och mer info: 015 20 203, 015 20 202, [seurahuone.savonlinna@sokoshotels.fi](mailto:seurahuone.savonlinna@sokoshotels.fi). Inkvarteringspaketet gäller 28.6, 30.6, 1.7, 2.7, 9.7, 12.7 och 19.7.

S-  
Förmån  
4,50 €

## EVENEMANG



S-  
Förmån  
8,50 €

### Kungstravet i Joensuu

- Med S-Förmånskortet Kunkkaripasset till Kungstravet lö-sö 1-2.8 i Joensuu för 65 e inkl. expeditonsavgift (norm. 73,50 e). **Ej Bonus.**

Passet inkluderar inträde till traven på lördag och söndag samt lördagens kvällsfest på Joensuu Arena.

Kungstravet, Joensuu travbana, Linnunlahdentie 5, Joensuu. Biljetter: Prisma och Sokos i Joensuu, ABC-trafikbutiker i Kides och Lieksa. Mer info: [www.kuninkuusraviti.fi](http://www.kuninkuusraviti.fi)

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

### Tryggt på sjön

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik Första hjälpen-väska för båtfarare för 54,90 e + expeditonsavgift (norm. 61 e + expeditonsavgift). **Ej Bonus.**

En båtfarens första hjälpensväska hör till basutrustningen i varje båt. Väskan är vattentät och innehåller det viktigaste som behövs för förstahjälpen. Väskan har även utrymme för annan utrustning. Genom att inhandla Finlands Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

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

S-  
Förmån  
40 €



### Hela familjen på kultursemester i Nyslott

- Med S-Förmånskortet to-lö 9-11.7 på Sommarhotell Tott: ett rum för två personer från 95 e/natt (norm. 135 e), för tre pers. 115 e/natt (norm. 155 e) och för fyra 135 e/natt (norm. 175 e).

I priset ingår inkvartering och en rejäl bufféfrukost.

I somriga Nyslott bor du behändigast på sommarhotellet *Kesähotelli Tott*. Under samma resa kan ni på operafestivalen i Nyslott njuta av barnoperan *Lilla Trollflöjten*, som är en ny version av den legendariska *Trollflöjten*.

Sommarhotell Tott, Satamakatu 1, Nyslott. Bokningar: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi), 015 206 3630, [tott.savonlinna@sokoshotels.fi](mailto:tott.savonlinna@sokoshotels.fi). Begränsat antal rum till förmånspris med bokningskod BPIK150709. Förmånen gäller endast nya bokningar. Biljettbokningar till Lilla Trollflöjten: [www.oopperajuhlafi](http://www.oopperajuhlafi)

S-  
Förmån  
15 %

### Herrboboll i Joensuu

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till bobollsmatchen sö 12.7 mellan Joensuun Maila-Kankaanpään Maila för 8,50/12,75 e (norm. 10/15 e). Matchen spelas på Mehtimäki bobollsstadion i Joensuu. **Ej Bonus.**

Mehtimäki bobollsstadion, Lähteläntie 4, Joensuu. Biljetter: Joensuun Mailas kontor, Kuurnankatu 7, Joensuu. Mer info: [www.joensuunmaila.fi](http://www.joensuunmaila.fi)

S-  
Förmån  
2 €

### I Volter Kilpis fotspår i Gustavs

- Med S-Förmånskortet teater- och konsertbiljetter till litteraturveckan Volter Kilpi 15-19.7 i Gustavs för 15 e (norm. 17 e). Max. 2 biljetter/ S-Förmånskort. **Ej Bonus.**

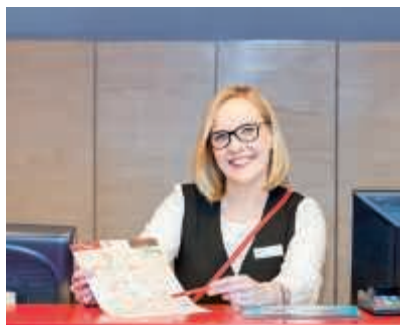
Veckans tema är *Barnet som tema i skönlitteraturen*. På programmet står bland annat föreläsningar, olika teatergruppers föreställningar, konserter samt utflykter i Volter Kilpis landskap både på land och till sjöss.

Litteraturveckan Volter Kilpi i Gustavs. Biljetter: [kauppa.vkkustavissa.fi](http://kauppa.vkkustavissa.fi), 044 952 1388. Mer info: [www.vkkustavissa.fi](http://www.vkkustavissa.fi)

S-  
Förmån  
10 %



## NYHETER



Heidi Ruti från Original Sokos Hotel i Helsingfors betjänar kunder.

### Ansvarsfull inkvartering på Sokos Hotels

På Sokos Hotellen är ansvarsfullhet ett värde som styr hela affärsverksamheten. Ansvarsfullheten mäts genom resultatet, miljöansvaret, kundernas säkerhet, personalens utveckling och välbefinnande samt kundnöjdheten.

Sokos Hotellens 10 i topp av ansvarsfulla gärningar 2014:

- Sokos Hotellen har 2 645 anställda.
- Till ägarkunderna betalades 1,8 miljoner euro i Bonus.
- Avfallsåtervinningen i hotellen är 81 %.
- Av Sokos Hotellen har 36 fått allergisymbol.
- Totalindex för arbetsnöjdheten 74/100.
- Kundernas totala nöjdhet på en god nivå.
- Varje Sokos Hotell har en säkerhetsplan och en säkerhetsexpert.
- Rymliga, specialutrustade rum för rörelsehindrade i varje hotell.
- Etiska krav på leverantörer av mat och dryck.
- Mat från lokala producenter och ekologiska produkter i varje hotell.

Läs mer i Sokos Hotels-kedjans nya ansvarsöversikt: [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi).

### S-gruppens hotell i miljöprogrammet Green Key

Sokotel Oy:s hotell som hör till S-gruppen har som första finländska hotellaktörer anslutit sig till det världsomfattande miljöprogrammet inom logibranschen, *Green Key*. Ett hotell som har fått märket Green Key har förbundit sig till att öka bland annat personalens och kundernas miljömedvetenhet samt effektivera användningen av energi och vatten.

Alla Radisson Blu Hotell i Finland samt Sokos Hotellen i huvudstadsregionen och Tammerfors har erhållit certifikatet Green Key. I år är totalt 22 av S-gruppens hotell med i miljöprogrammet Green Key.

### Nytt Sokos Hotell i Vasa

Radisson Blu Royal Hotel Vaasa övergick till Sokos Hotels-kedjan i maj. Samtidigt bytte hotellet namn till Original Sokos Hotel Royal Vaasa. I samband med ägarbytet fick lobbyn en ny inredning och frukosten blev mångsidigare.

”Våra heltäckande mötes- och restaurangtjänster representerar Sokos Hotels-kedjans Original-hotell när det är som bäst. Vi utvecklar våra tjänster med betoning på det lokala”, säger hotelldirektör **Ari-Pekka Soini**.

I kuststaden betjänar också Original Sokos Hotel Vaakuna Vaasa.

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



TEXT HEIDI HÄNNINEN

## Maakunta stöder företagsamhet i Kajanaland

Handelslaget Osuuskauppa Maakunta i Kajanaland vill hjälpa lokala aktörer att klara sig på marknaden. Den lyfter därför fram lokala produkter i sina butiker.

Handelslaget Maakunta är kajanäländarnas egen butik. Den är till omsättningen det största företaget inom sitt område och sysselsätter direkt nästan 500 personer. Maakunta har 32 000 kundägare som betjänas på över 40 ställen. Handelslaget Maakuntas motto är att finnas till för varje kund.

Lokala produkter är enligt handelslaget Maakuntas verkställande direktör **Hannu Pelkonen** en viktig del av utbudet.

”Vi har en viktig roll som ett av de största företagen i området, så vi kan för vår egen del främja lokala aktörer så att de klarar sig på marknaden. Kunderna uppskattar lokala produkter och deras favoriter är de lokala bageriernas tunnbröd, rispiroger och munkar”, säger Pelkonen.

Handelslaget Maakunta vill stödja livskraften i Kajanaland också på idrottens och kulturens område.

”Vi siktar närmast på att stödja verksamhet bland barn och unga”, avrundar Hannu Pelkonen.





# Bränsle från närskogen

Finländska bilister har nu bättre möjligheter än tidigare att tanka verkligt närproducerat bränsle, när ABC-kedjans Smart Diesel utökas med nya UPM BioVerno-dieseln. Det är en helt förnybar och miljövänlig toppprodukt som tillverkas i Finland av avfall från cellulosaproduktionen.

Också ABC-kedjan är en finländsk uppfinning, så diesel som utvecklas och tillverkas i Finland passar naturligt in i kedjans utbud.

”Det är fint att få med finländska produkter i bränsleutbudet, eftersom de kräver verkliga finländska innovationer, specialkunnande och viljestyrka. Utöver UPM BioVerno ingår i vårt utbud det flytande bränslet EkoFlex E85, som tillverkas huvudsakligen av inhemskt bioavfall”, säger utvecklingschef **Tiina Vehmala-Viksten** på ABC-kedjan.

Som råvara i den av UPM utvecklade dieseln BioVerno används tallolja som blivit över vid cellulosaproduktion. En betydande del av den kommer från UPM:s egna massafabriker i Finland.

”UPM BioVerno är ett utmärkt steg mot Europeiska unionens mål

att minska utsläppen i trafiken”, säger **Sari Mannonen**, försäljnings- och marknadschef vid UPM Bio-raffinaderi.

## Passar varje tank

UPM BioVerno säljs som en del av ABC:s Smart Diesel, men den skulle också passa som sådan i alla dieselmotorer.

”Den skiljer sig från vanlig diesel genom klart mindre utsläpp”, framhåller Mannonen.

En del av bilisterna blir emellertid förbryllade av de varningar i bilarna som säger att man inte får sätta tillsatsämnen eller biokomponenter i tanken.

”Det finns ingen orsak till oro. Varningarna gäller tillsatsämnen som läggs till dieseln för hand. Sådana behövs inte i Finland men används bland annat i Mellaneuropa. Smart

Diesel som gjorts effektivare med högklassiga, förnyelsebara BioVerno kan man lugnt tanka”, försäkrar **Tiina Vehmala-Viksten**.

## Nyckelflaggan garanterar ursprunget

ABC-kedjan har redan i över ett decennium använt märket Nyckelflaggan. Även UPM BioVerno fick märket i slutet av förra året. Båda är viktiga samarbetsparter, när Finlands äldsta ursprungsmärke i år firar sitt 50-årsjubileum. Den som köper flytande bränsle väntar sig inte i första hand att bränslet är inhemskt.

”Eftersom tankstället ofta väljs på andra grunder, är det viktigt att de produkter som erbjuds är de bästa möjliga. Det bästa är, om de dessutom är inhemska”, säger **Tiina Vehmala-Viksten**. •

## Tyck till & vinn presentkort!



### VILKEN AV ARTIKLARNA I SAMARBETE GILLADE DU BÄST?

Bland deltagarna i juni månads läsartävling lottar vi ut ett presentkort från Sokos Hotels-kedjan, som gäller en ett dygns inkvartering för två personer i det Sokos Hotell som vinnaren själv får välja. I inkvarteringen ingår även frukost. Presentkortets värde är ett hundra euro.

### SÅ HÄR SVARAR DU:

- senast **15.6.2015**.
- **VIA WEBBEN:** [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live) > Samarbete.
- **PER POST:** Samarbetes redaktion, Läsartävling 6/2015, PB 99, 00002 Helsingfors. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.
- Vinnarens namn publiceras i Samarbete nr 8/2015.

Vinsten i aprilnumrets läsartävling, Lego-produktpaket, gick till Hiski Hildén (Kervo), Emilia Still (Vasa) och Jaakko Vaje (Kervo). Vi gratulerar vinnarna! I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyvä och HOK-Elanto Yhteishyvä-läsare. Aprilnumrets favoritartikel i Samarbete handlade doulaverksamheten.

## S-GRUPPEN: HANDESLAG

### HANDESLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDESLAGETS NUMMER / REGIONHANDESLAG

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

### ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDESLAGETS 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

010 765 859 (0,088 e/min) betjänar i alla frågor som berör ägarkundsposten må-fr kl. 8-20. Respons på både svenska och finska kan ges via responsidan på [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).

# samarbete

107:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 52 445 (medelnettoppplaga 2014, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

### UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

E-post [fornamn.efternamn@sok.fi](mailto:fornamn.efternamn@sok.fi)

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,088 e/min)

**Chefredaktör** Kai Ovaskainen

**Mediechef** Kristiina Lindh (alternerningsledig)

**Konceptchef** Sanna Suokko och

Tanja Kallio (studieledig)

**Konceptchef/mat** Sanna Autio

**Producent** Enna Koivunen

**Webbproducenter** Mari Koski och Jenni Saarilahti

**Ägarkundssidorna** Nina Räisänen

**Annonssökning** 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** Mika Soikkeli

**Grafiker** Antti Nikunen

**Bildredaktör** Sarri Kukkonen

**Omslagsbild** Roope Permanto

**TRYCKERI** Hansaprint/SA 6/2015

**REPRO** Aste Helsinki Oy



PE-LD



Trycksaak

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.

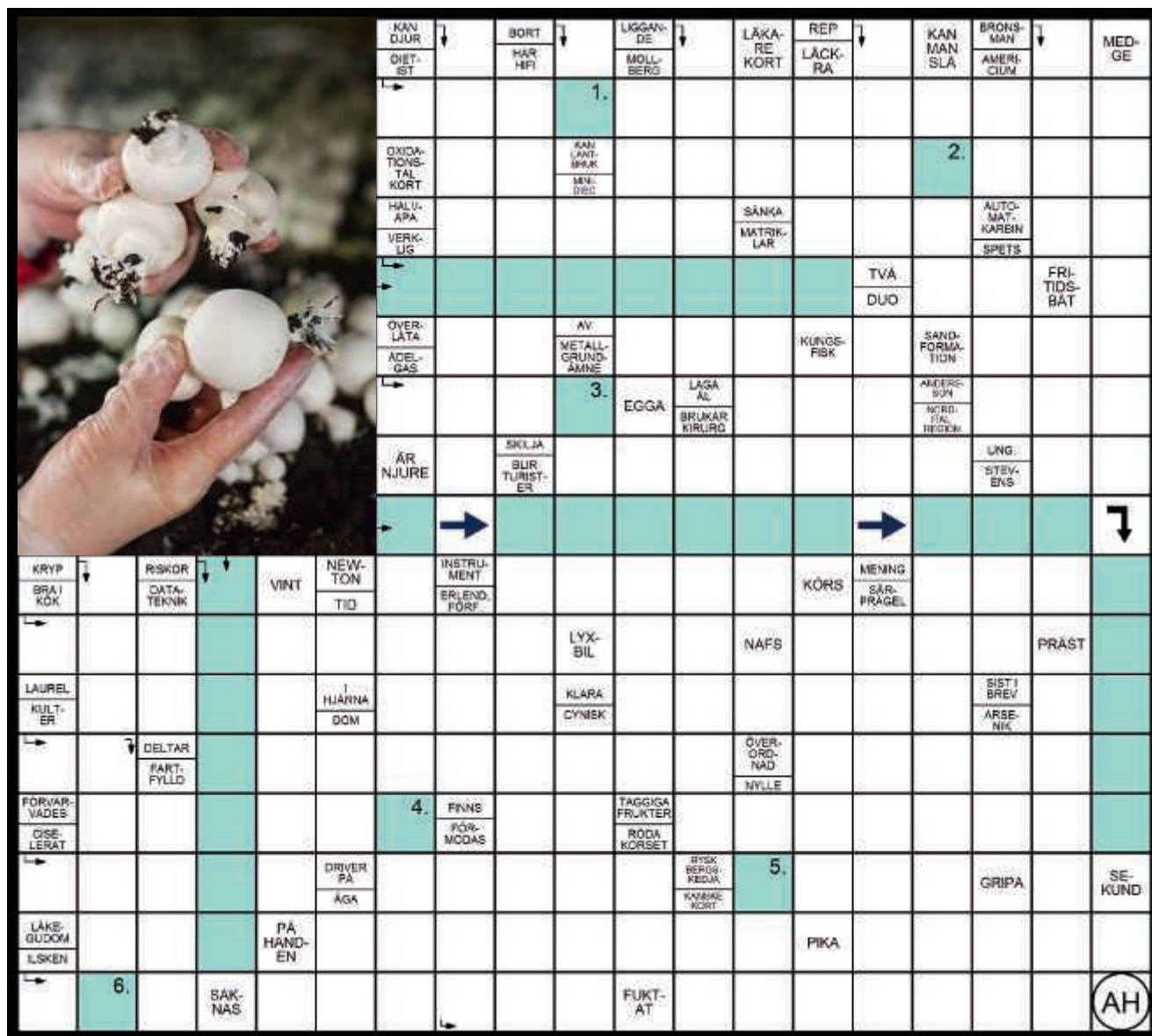
Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 7/2015 utkommer 26.6.2015 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen [www.yhteishyvä.fi/live](http://www.yhteishyvä.fi/live). Julinumret utkommer endast som elektronisk version.

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

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

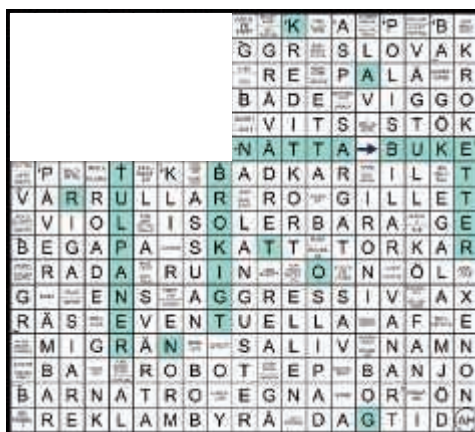




Lösning  
4/2015:

Nyckelord:  
KARTONG

Vinnare  
4/2015:  
Greta Ekström  
(Korsnäs).  
Vinnaren får  
S-gruppens  
presentkort  
värt 40 euro.  
**Gratulerar!**



NYCKELORD 6/2015:

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

Svara senast **15.6.2015** på blanketten som finns på  
webbadressen [www.yhteishyv.fi/osallistu](http://www.yhteishyv.fi/osallistu) eller  
skicka nyckelordet (6 bokstäver) per post till adressen:  
Samarbetes redaktion, Kryss 6,  
PB 77, 00002 Helsingfors.

Det räcker med att skicka nyckelordet,  
du behöver alltså inte skicka hela krysset.

**Kom ihåg att ange ditt namn och din adress.**

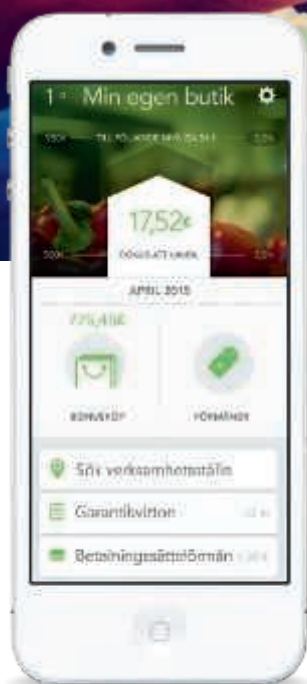
Bland alla lösningar lottar vi ut ett S-gruppens presentkort  
värt 40 euro. Sänd inte annan post i samma kuvert.



# De elektroniska tjänsterna förnyas!



**S-kanava.fi**



**Oma S-kanava och S-mobil står till din tjänst oberoende av tid och plats.**

Oma S-kanava är din kundrelations hemvist. Där ser du dina bonusdata, där kan du aktivera S-gruppens tjänster, kolla och uppdatera dina kunduppgifter och mycket annat. Framöver ser du bonusdata så snart du har loggat in.

S-mobil är där du är. Du ser bonusdata, aktuella förmåner, garantikvitton och information om verksamhetsställena. Nu kan du kolla dina bonusköp och förmåner och alla verksamhetsställen – samlade i Din egen butik.

*Vi utvecklar våra tjänster för ditt bästa. Delta genom att ge respons.*