



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 40

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING APRIL 2015

I Matbilagan:
Påskmeny

8

KRITERIER
VID
VALET AV
MATBUTIK

Förverkliga dina drömmar

Läsarna delar med
sig av sina drömmar
- Tuula längtar
till Tasmanien

UNDERBAR
BRÅDSKA!

Nu vaknar
trädgården

VEM KAN
RÄDDA
LANDS-
BYGDENS
GAMLA
HUS?



KAI OVASKAINEN
chefredaktör

För ägarens bästa

Livsmedelspriserna har varit på allas läppar under den senaste tiden. Upp-takten var handelslagens beslut att sänka priset på över 400 varor och att fortsätta på samma linje i takt med att verksamheten effektivteras.

S-gruppens beslut har höjt många ögonbryn och cynikerna har ifrågasatt vår motivering, nämligen att handla i enlighet med andelslagsprincipen. Handelslagen grundades för att tillförsäkra ägarna högklassiga varor till rimligt pris.

Tanken om kunden som ägare och synen på handelslagen som en effektiv upphandlingsorganisation har bleknat under de senaste åren, men nu slår vi ett nytt slag för andelslagsprincipen. Under våren driver vi en kampanj som betonar ägarnas roll och som lyfter fram S-Förmånskortet som ägarens visitkort.

Handelslagens ägare uppmärksammas också i tidningen *Samarbete*, vars tryckta och elektroniska innehåll utformas med tanke på ägarnas intressen. I början av 1900-talet pryddes tidskriften *Samarbetes*

omslag av orden Konsumentens språkrör.

Konsumentens röst och önskemål uppmärksammas dels i tidningen och på webben, dels vid olika evenemang. Tisdagen den 7 april ordnar *Yhteishyvä/Samarbete* och Servicefacket PAM en gemensam valpanel i köpcentret Kaari i Helsingfors. I paneldiskussionen, som leds av nyhetsankaret **Peter Nyman**, deltar bland annat arbetsminister **Lauri Ihalainen** och Europaparlamentets vice talman **Olli Rehn**.

En av de frågor som kommer att diskuteras är politikernas inställning till försäljning av trygga receptfria läkemedel i dagligvaruaffärerna. Majoriteten av finländarna anser att de så kallade egenvårdspreparaten borde finnas i butikshyllorna på samma sätt som i resten av Norden.

Vi kommer att uppmärksamma och behandla olika aktuella frågor tillsammans med ägarna både före och efter det stundande riksdagsvalet.



S-
Förmån
2-4 €

42

Kul på
Borgbacken

Nyheter och förmåner i april

- 40 **Teater:** Djungelboken som musikal i Vasa
- 41 **Musik:** Symfoniversioner av Abbas schlagers i Kuopio
- 42 **För familjer:** Cirkus Finlandia startar sin turné
- 43 **På resa:** Eckerö Lines sparesa till Pärnu
- 44 **Nyheter:** Webbutiken Kodinterra.fi



INNEHÅLL

18

Ut och lek!

Vårkläder för barn i lekåldern



Matbilagan

Fakta om kvarg

I det här numret

- 6 Mina drömmar**
Tuula och andra läsare delar med sig av sina drömmar
- 10 Vårens budbärare**
De färgglada Rainbow-tulpanerna planteras med omsorg
- 14 Lättillgängliga butiker**
Visste du att du väljer din matbutik på basis av åtta kriterier?
- 22 Fem sätt att betala räkningar**
Experterna tipsar om behändiga betalningssätt
- 24 Brådska i trädgården**
Trädgårdsfantasten gillar vårarbetet i blomlandet
- 26 Doulan banar väg för en positiv förlossningsupplevelse**
Doulan ger trygghet, hjälp och stöd till hela familjen
- 30 Sötma ur många olika källor**
Sockersorter och sötningsmedel i jämförelse
- 33 Bra luft varken syns eller känns**
Fem tips för bättre inomhusluft
- 34 Övergivet fascinerar**
Paret Rautjoki renoverar med känsla
- 37 Steget före**
Presterar mer med ny löparutrustning
- 38 Smalt & lätt**
Så här lättar du upp kontorsstassen



I varje nummer

2 Välkommen 4 Bra att veta 13 Snygg & fräsch 21 Månadens kolumn 32 Varsågod!
39 På jobb hos dig 40 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss



Behändigt från butiken

Allt fler finländare köper blommor i dagligvaruaffären. De viktigaste köpkriterierna är utseendet, kvaliteten och priset.

S -gruppens kundpanelsundersökning visar att över 30 procent av kunderna köper blommor i super- och hypermarketerna.

”Marketarnas blommörsäljning har stor tillväxtpotential eftersom allt fler finländare upplever dagligvaruaffärerna som naturliga inköpställen för blommor”, säger SOK:s sortimentschef **Heidi Keränen**.

Kunderna uppskattar behändigheten, snabbheten och förmånligheten i marketerna, men de viktigaste kriterierna är ändå blommornas kvalitet och utseende.

”Behändigheten är viktig, men kunderna väljer alltid blommor med ögonen. Blommornas kvalitet måste vara hög”, säger Heidi Keränen.

Blommor är säsongsvärar. Inför påsken köper kunderna främst gula, vita och orangefärgade blommor. Gul narciss är den överlägset populäraste påsksblomman, men kunderna köper också pärlhyacinter, våreldar, krysanter och rosenbegonior till påskbordet.

På våren pryder många sina hem med tulpaner och snitt- och kruksor.

SARRI KUKKONEN

När köpte du blommor senast?

FRÅGAN GICK TILL NÅGRA KUNDER PÅ PRISMA PORI MIKKOLA I BJÖRNEBORG.



RAILI MARKKULA, 73, HARJAVALTA

”Jag köper blommor till mitt hem varje vecka och ibland uppmärksammar jag mina vänner med en bukett. Jag älskar nejlikor, men på våren vill jag ha gula och röda tulpaner.”



TEIJA TAKALA, 53, BJÖRNEBORG

”Ibland får jag blommor av min man. Senast fick jag en bukett rosor. På våren köper jag gullvivor och andra färggranna vårblommor. De piggar upp tillvaron.”



NIINA HOLAPPA, 28, BJÖRNEBORG

”Jag köper inte blommor regelbundet, men häromdagen köpte jag en hortensia som impulsköp. På våren pryder jag gärna mitt hem med vackra och fräscha rosa tulpaner.”



MARI-ANNE LEHTOLA, 56, KULLA

”Gerberan, som är min favoritblomma, finns i allmänhet med i de buketter jag köper till vardagsrummet. I köket vill jag krukväxter så som våreld. Jag köper blommor till mitt hem och som små presenter.”



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

BÄTTRE
betjäning

MIKA SOIKKELI

Lokal start på dagen

Svartkorv i Tammerfors, kakko-bröd med havtornsmarmelad i Björneborg, hemlagad pannkaka i Uleåborg, kalakukko i Kuopio... Alla finländska hotell inom kedjan Sokos Hotels har minst en lokal rätt på frukostbordet. Den årgamla traditionen är ett svar på kundernas önskemål.

"Alla våra hotell serverar minst en lokal specialitet till frukost. Många hotell har två och till och med tre specialiteter på frukostmenyn och på vissa hotell byts den lokala specialiteten ut var tredje vecka", säger konceptchef **Janina Nurmela** från kedjestyrningen vid SOK:s rese- och förplägnadshandel.

Hon berättar att de lokala specialiteterna i allmänhet har sitt ursprung mindre än 50 kilometer från respektive hotell och att en del av hotellen tillverkar/tillreder specialiteterna själva.

"Den lokala specialiteten kan också vara en anrättning som tillreds enligt ett recept med anknytning till området, ortens historia, hotellet eller en namnkunnig gäst. De lokala specialiteterna är märkta med infolappar."

Hon bedyrar att hotellfrukosten utvecklas fortlöpande.

"I sommar dukar vi upp något nytt och spännande", berättar Janina Nurmela.

Ja?
...
NEJ?

Påstående: Musik stimulerar barns mentala utveckling

Sanning: Delvis sant. Musik och framförallt aktivt musicerande har positiv inverkar på stora delar av hjärnan. Musiken stimulerar koncentrationsförmågan och underlättar inlärnigen av språk.

KÄLLA: HELSINGFORS UNIVERSITETS
FORSKNINGSGRUPP BRAIN AND MUSIC

Ägarkunderna önskar etisk och ärlig verksamhet

En ansvarsundersökning som gjordes i november och december visade att S-gruppens ägarkunder, kunder, personal och övriga intressenter efterlyser etisk och ärlig verksamhet och ansvarsfull hantering av bland annat överblivna och föråldrade livsmedel.

De över 3 000 personer som deltog i undersökningen ombads bland annat föreslå vad S-gruppen borde göra för att framstå som föregångare i ansvarsfrågor.

"Vi är mer än tacksamma för de drygt 19 000 förslagen, åsikterna och kommentarerna som tillsammans gav oss en omfattande och heltäckande bild av hur våra intressenter upplever ansvar och ansvarsfull verksamhet i dagens värld", säger SOK:s ansvarighetsdirektör **Lea Rankinen**.

Utöver etisk och ärlig verksamhet förväntar sig S-gruppens intressenter bland annat främjande av inhemsk produktion, ansvarsfull personal- och anställningspolitik samt öppenhet och transparens i varu- och ursprungsfrågor. Ägarkunderna efterlyser effektiviserad kommunikation i ansvarsfrågor.

"Vi kommer att satsa på och betona kommunikationen", lovar Lea Rankinen.

Undersökningens resultaten är ett viktigt instrument vid utformningen av S-gruppens framtida ansvarspolicy.



SOK

91 %

av läsarna har
en dröm.

31 %

håller sina
drömmar för
sig själva.

Tuula Wiberg, 49, Karuna

"Många av mina drömmar har gått i uppfyllelse. Jag har ett gammalt torp med stor gård och höns och jag har tre underbara söner - tolvårige **Einari** bor hemma medan de två andra, som är 21 och 23 år gamla, har flugit ur boet.

Som ensamförsörjare har jag insett att också små drömmar är viktiga. När köksgolvet är uppbrutet på grund av en vattenskada kan jag glädja mig åt att katten spinner och att vedtraven är rak. Man får och bör vara stolt över sina prestationer.

Jag blev adopterad när jag var två veckor gammal. Jag längtade efter syskon, men mina adoptivföräldrar var för gamla för att skaffa ytterligare barn.

Jag har träffat min biologiska mor några gånger. När jag var tjugo år gammal berättade hon att jag har en syster. Kontakten med min far har inskränkt sig till några telefonsamtal. Han har berättat att jag har syskon på olika håll i världen.

Under de två senaste åren har jag träffat två av mina systrar - den ena i Paris och den andra i Rimito. Jag har också två systrar och en bror i Tasmanien i Australien. De bor där på grund av föräldrarnas arbeten. Min barndomsdröm om syskon har alltså gått i uppfyllelse med besked.

Min högsta dröm är att kunna resa till Tasmanien och träffa mina syskon. Om mitt vikariat som handikappskötare förlängs kan jag spara pengar till resan. Jag drömmer om att kunna göra mitt livs stora resa när jag blir pensionerad."



62 %

har lyckats
förverkliga
någon dröm.

55 %

upplever att
bristen på pengar
står i vägen för
förverkligandet
av en dröm.

62 %

sparar pengar för
att kunna förverk-
liga sina drömmar.

MINA DRÖMMAR

Drömmarna är en viktig del av våra liv. Vi frågade våra läsare vad de drömmer om. Över 3 000 läsare svarade på våra frågor. Känner du igen dina egna drömmar bland svaren?

TEXT RIINA-MARIA METSO OCH NIINA KORHONEN
FOTO ROOPE PERMANTO OCH LÄSARNAS ALBUM



ler än hälften av dem som deltog i Yhteishyvä.fi:s enkät uppgav att drömmarna skänker välmående och livsenergi.

Många uppgav därtill att drömmarna hjälper dem att uppnå mål och att lära känna sig själva.

Läsarnas drömmar kan delas in i två huvudgrupper, nämligen materialistiskt betonade drömmar och drömmar om välbefinnande och välgång för familjen. Finländarna drömmer dels om stora lottovinster och egna hem, dels om hälsa och kärlek.

Läsarnas drömmar överraskar inte psykologen och emeritusprofessorn **Markku Ojanen**. Enligt honom åter-

speglar läsarnas svar finländarnas drömmar mycket väl.

”Svaren visar att drömmarna åtföljs av sunt tänkande. Drömmar kan vara mycket högtflygande, men finländarnas drömmar är i allmänhet relativt konkreta och i många fall fullt realiserbara”, säger Markku Ojanen.

Strävan efter att uppnå sina drömmars mål visar att drömmarna är realistiska.

Knappt tio procent av dem som deltog i enkäten uppgav att de drömmer om en ny bil. Den drömmen går att uppfylla genom att spara pengar. Ting och föremål är ganska oväsentliga med tanke på lyckan för dem

som har uppnått en hygglig levnadsstandard.

”Lyckoundersökningar har visat att det är bättre att satsa på upplevelser och erfarenheter än på materiella ting. Man vänjer sig vid en Ferrari på några veckor, men resor och andra angenäma upplevelser skänker glädje livet ut”, säger Markku Ojanen.

Drömmen om en stor lottovinst är nästan den enda av läsarnas drömmar som kan betraktas som utopi. Det faktum att finländarnas drömmar i de flesta fallen vilar på realistisk grund återspeglar den finländska ”med fötterna på jorden”-mentaliteten.

Finländarnas drömmar

”Jag drömmer om ekonomisk stabilitet för mig och min son. Jag har drömt om en fast arbetsplats under mina 3,5 år som arbetslös. Jag skickar regelbundet arbetsansökningar till olika företag. En vacker dag kanske solen åter skiner på oss. Min devis är: Upp med hakan och framåt med tillförsikt!”

Jani Vettenranta, Björneborg



”En av mina stora drömmar har gått i uppfyllelse: Jag har fått uppleva Lappland – fjällens tystnad och höstens sprakande färger! Orsaken till att drömmen var så stor är att jag är rörelsehindrad. Tack vare ett gäng underbara människor och deras snöskotrar och terränghjulingar fick jag uppleva Lapplands magi. Jag drömmer om att få uppleva Kinesiska muren, men det torde förbli en dröm.”

Ritva Jokela, Lahtis



”Jag drömmer om en resa med hela familjen.”
Hilikka Röning, Saloinen

”Jag drömmer om lycka och jag strävar efter att bli en bättre människa.”
Marko Kanerva, Hyvinge



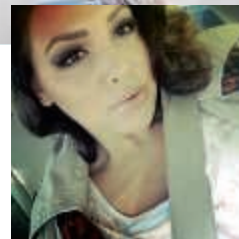
”Jag drömmer om motion, hälsosamma levnadsvanor, ett bra närståendenätverk och en god och frisk ålderdom.”
Ari Forsberg, Monby



”Jag drömmer om att få tillbringa mina pensionärsdagar nära vattnet och naturen i Tammerfors. Min långvariga dröm att vara altemneringsledig gick i uppfyllelse för fyra år sedan. Jag lyckades övertyga min chef och hittade en lämplig ersättare. Efter ledigheten har jag kunnat arbeta hemifrån på distans, vilket främjar min hälsa och underlättar vardagen. Trägen vinner.”
Tarja Tanila-Vaske, Vanda



”Jag drömmer om bättre ekonomi, mindre stress, en välfungerande vardag och en semesterresa.”
Anni Ohtonen, Kajana



”Jag drömmer om en karriär som sångare. Jag vet att min kapacitet räcker till, men i dag lägger skolan och familjen beslag på nästan all min tid. Jag måste nog bli lite modigare för att våga förverkliga min stora dröm.”
Jasmina Ijri, Helsingfors



"Finländarna har alltid accepterat livets realiteter. De flesta gnor på och anser att fantasier och grubblande inte leder någonvart", säger Markku Ojanen.

Eget välbefinnande

Inställningen till livet har förändrats avsevärt under de senaste åren. Drömmarna förändras i takt med den alltmer individorienterade kulturen.

"Individualismen, som låter oss göra saker som främst gagnar oss själva, styr också våra drömmar", säger Markku Ojanen.

Drömmandet stimuleras av incitamenten i vår omgivning. Medierna presenterar fortlöpande framgångsrika människor, så kallade framgångsmodeller, som gör att de egna drömmarna upplevs som realistiska.

"Förändringen är betydande: Förr upplevdes en bonde eller en vanlig knegare som drömde om något stort som aningen rubbad, men i dag får alla drömma fritt om välfärd och framgång", säger Markku Ojanen.

Drömmar ger välbefinnande eftersom de får oss att tänka på annat än vardagens slit, men överdrivet drömande kan vara ett symptom på att livet och vardagen haltar. Utsatta personer så som fångar drömmer ofta och mycket om ett bättre liv.

"Aktivitet och sysselsättning dämpar drömmandet, medan tomhet och ensamhet får oss att fly till drömmarnas land. En halv timmes drömande per dag gör gott och hjälper oss att få saker gjorda", avrundar Markku Ojanen. •

"Jag drömmer om ett vinterbonat hus långt borta från civilisationen. I drömmen ingår att sälja allt jag äger, att säga upp mig och att flytta ut i ödemarken. Jag vill leva på fiske, jakt och bär- och svampplockning."

Jari Utti, Kouvola

"Jag drömmer om bättre hälsa. Tanderna, huden och den fysiska konditionen kan skötas för pengar, men det finns sådant som ingen rår på."

Merja Puolanne-Törmälä, Uleåborg



"Jag drömmer om att se världen. Min dröm gick delvis i uppfyllelse för några år sedan när jag reste till Australien och Asien. Tidigare drömde jag om att hitta en lämplig partner. Den drömmen gick i uppfyllelse. I dag drömmer jag om en gemensam framtid, nya spännande resor och en välfungerande vardag. Många människor står själva i vägen för sina drömmar."

Anna Pasanen, Hyvinge



"Jag drömmer om en lugn och stressfri tillvaro och ett hem i varma och vänliga Alanya i Turkiet."

Riitta Dikmen, Rovaniemi

"Min högsta dröm är att simma med delfiner och att dyka vid ett korallrev. Jag har fått smaka på elementet i Australien, men jag kunde inte dyka ner till korallerna. För närvarande går jag en dykarkurs, så en vacker dag kanske min dröm förverkligas."

Inka Kinnunen, Nummela

Vad drömmer människor i olika åldrar om?

MATERIELL
FRAMGÅNG

IMMATERIELL
FRAMGÅNG

Under 20 år

RESOR

DEN STORA
KÄRLEKEN

20-29 år

RESOR

ETT NYTT
JOBB

30-39 år

EKONOMISKT
OBEROENDE

FRAMGÅNG
FÖR BARNEN

40-49 år

EKONOMISKT
OBEROENDE

FRAMGÅNG
FÖR BARNEN

50-59 år

EKONOMISKT
OBEROENDE

FRAMGÅNG
FÖR BARNEN

60-69 år

RESOR

EN GOD
ÅLDERDOM

Över 70 år

LOTTOVINSTER
OCH EKONOMISKT
OBEROENDE

GOD
HÄLSA

Förverkliga din dröm

- Fundera på varför du drömmer om något. Vill du verkligen realisera din dröm eller är den bara en fantasi? Ibland handlar drömmar om att uppnå något som andra har. Vill du förverkliga din dröm för din egen eller någon annans skull?
- Gör drömmen till ett mål. Gör något om du verkligen vill förverkliga din dröm - spara pengar, studera, ändra dina vanor...
- Var flexibel - man både får och kan modifiera sina drömmar. Häng inte kvar vid ett mål om du hittar ett bättre. Acceptera att alla drömmar inte går i uppfyllelse.

TIPSEN BÄR MARKKU OJANENS SIGNATUR

48 %
tror att deras
drömmar kommer
att förverkligas.

Vårens budbärare

När man kan skönja blommans färg i knoppen är det skördetid. Rainbow-tulpanernas resa från Savolax till affärer och hem runt om i landet kan börja.

Rött, vitt, rosa, lila, gult, orange... Färgprakten för tankarna till våren och den underbara sommaren.

Vi befinner oss i handelsträdgården Partaharjun Puutarha vars blomhav gör amatörfloristen grön av avund. I trädgården odlas nästan 70 olika tulpansorter i regnbågens alla färger.

"Vi har fyra huvudsäsonger, nämligen alla hjärtans dag, internationella kvinnodagen, påsken och julen. Färgönskemålen varierar mellan de olika säsongerna", säger verkställande direktör **Hanna Suhonen**.

Hon styr stegen mot trädgårdens kylutrymme där odlingen av Rainbow-tulpaner börjar. Vissa dagar promenerar hon flera kilometer på den omkring 2,5 hektar stora odlingen. Trädgårdens odlingsyta motsvarar nästan fyra fotbollsplaner.

"Jag får all den motion jag behöver på jobbet", säger Hanna Suhonen leende.

Fartfyllt, men exakt

Tulpanerna slår ut i butiken, men drivningen inleds fem till sju veckor tidigare i Pieksämäki i Savolax.

Lökarna importeras huvudsakligen från Holland. Inför tulpansäsongerna kör fyra till fem stora transportfordon in till handelsträdgården varje vecka – 38 miljoner lökar kräver avsevärd transportkapacitet.

Lökarna placeras manuellt i stiftförsedda odlingslådor. Arbetet går undan, men det kräver stor noggrannhet. Stiftet får inte tränga in

mitt i lökens botten eftersom det kan skada blomanlaget.

"Förr gjordes denna fas maskinellt, men vi återgick till manuellt arbete eftersom det är skonsamare mot de känsliga lökarna", säger Hanna Suhonen.

Arbetet vid odlingslinjen, som sker i två och under de mest hektiska perioderna i tre skiften. Under högsäsongen sysselsätter vi upp till 140 personer, största delen från utlandet.

"Alla vill ha tulpaner till påsk, vilket innebär att lökarna måste sättas i rask takt under en kort period."

Låg temperatur

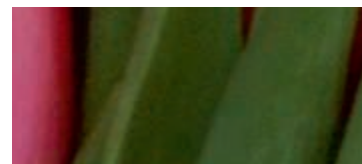
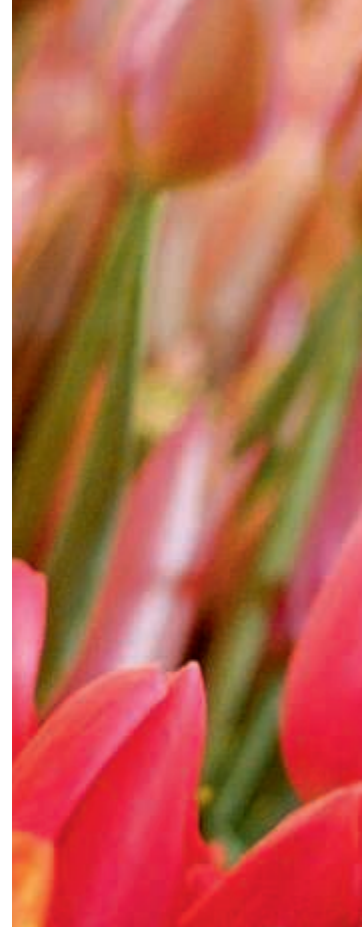
Odlingslådorna fylls till hälften med näringslösning och staplas därefter på varandra i ett kylutrymme.

"Temperaturen är a och o när man odlar och hanterar blommor", påpekar Hanna Suhonen.

Den optimala rotningstemperaturen är +7–9 °C. Om temperaturen är för hög blir roten inte tillräckligt kraftig, vilket hämmar tillväxten. För hög temperatur under transporten leder till att blommorna slår ut för snabbt, vilket förkortar deras hållbarhet i vas.

"Tulpanerna trivs vid låg temperatur. På våren kan trädgårdens tulpaner blomma trots att nattetemperaturen sjunker under nollstrecket", säger Hanna Suhonen.

Tulpanens rötter växer ut ur löken cirka två veckor efter planteringen. Rotningen är en mycket viktig fas i odlingen av tulpaner eftersom starka rötter förmår suga upp den näring





1.

”Tulpanodling är ett handarbete som kräver stor noggrannhet.



2.



3.

1. Renata Pietrzyk (t.v.), Izabela Sosnowska och Malgorzata Tomaszewska placerar blomlökar i odlingslådor. **2.** Verkställande direktör Hanna Suhonen skickar i väg tulpaner förpackade i plastkär. **3.** Bozena Tranczewska plockar ”mogna” tulpaner.

••• växten behöver. Lyckad rotning förlänger snittblommornas hållbarhet i vas avsevärt. När rötterna har vuxit ut flyttas lådorna till odlingsbord. Ljuset från lamporna ovanför odlingsborden får plantorna att växa och skjuta i höjden.

Egen färgton

Under vårvintern för odlingsborden i handelsträdgårdens stora växthus tankarna till en oändlig grön matta. Växthusen värms huvudsakligen med värme från företagets värmekraftverk som drivs med trä och flis.

Tulpanerna får växa mellan tre och fem veckor. När man kan skönja blommans färg i knopparna är det dags att inleda skördarbetet. Tulpanerna plockas för hand och läggs på ett transportband.

”Det finns ingen maskin som kan identifiera de tulpaner som är mogna för plockning”, säger Suhonen.

Den halvautomatiska linjens skärmaskin skär bort lökarna och buntar ihop tulpanerna. Knippena slås manuellt in i plast och läggs i lådor.

De inplastade knippena placeras i handelsträdgårdens kyllager, varifrån de transporteras vidare till partiaffärerna följande natt. I bästa fall når de nyskördade tulpanerna butikshyllan redan följande morgon.

Blommornas tysta signaler

Nordborna formligen älskar tulpaner: invånarna i de nordiska länderna köper betydligt fler tulpaner per person än invånarna i andra länder. Under de senaste åren har de vita och rosa tulpanernas popularitet ökat explosionsartat. Blommor talar sitt eget språk. Många anser att blommornas färg och antalet blommor i en bukett ger mottagaren tysta signaler. Enligt Hanna Suhonen ger blommor åtminstone en signal.

”En blombukett visar att man tänker på och bryr sig om mottagaren. Man kan faktiskt överrätta en vacker bukett utan särskild orsak”, säger hon.

Det lönar sig att kapa en bit av stjälkarna och ställa tulpanerna i en vas med kallt vatten. Om tulpanerna slokar lönar det sig att hålla kvar skyddsplasten runt stjälkarna.

Plasten kan avlägsnas när vätsketrycket i stjälkarna har jämnat ut sig och blommorna har återhämtat sig.

”Man bör undvika att ställa tulpanerna alltför nära ett värmeelement. Blommorna håller längre om de förvaras svalt under natten. Det viktigaste är att njuta av blommorna, inte att få dem att hålla så länge som möjligt. Blommor på bordet skänker definitivt större glädje än blommor i kylskåpet”, avrundar Hanna Suhonen med ett leende. •

GÅ ÖVER TILL ELEKTRONISK

Försäkra dig om att alla förmåner och Samarbete kommer fram. Vi kan skicka uppgifter om inbetald Bonus och aktuella förmåner endast till de kunder vars e-postadress och tillstånd att skicka nyhets- och kampanjmeddelanden till denna finns bland kunduppgifterna.

1.

LOGGA IN

i S-kanava och gå till sidan Kunduppgifter.

2.

UPPDATERA

din e-postadress och se till att den alltid är korrekt.

3.

GE TILLSTÅND

att skicka nyhets- och kampanjmeddelanden

4.

DU FÅR

varje månad till din e-postadress ett meddelande, som är din länk till förmånerna och Samarbete



Du kan också uppdatera kunduppgifterna vid ett kundtjänstställe då du handlar (Prisma, de största Sokosenheterna) eller ringa S-gruppens ägarkundtjänst tfn 010 765 859 (må-fr kl. 8–20, pris 0,088 €/min). Mer information: s-kanava/kontaktuppgifter



Ägarens visitkort

ETT LÖFTE OM SOMMAR

En torr och blek hud suktar efter hänsyn efter den långa vintern. Brun-utan-sol-krämerna ger huden en snabb och lyckad glöd och en sommarbrun ton.

1. L'ORÉAL SUBLIME BRONZE-BRUN-UTAN-SOL-TORRSpray, 150 ml, suggs snabbt in i huden och gör huden vackert brun. Sokos, Emotion, Prisma och Sokos.fi.

2. DOVE SUMMER GLOW FUKTIGHETSKRÄM MED LÄTT BRUN-UTAN-SOL-EFFEKT, 250 ml, ger huden näring och en lätt färgton. Sokos, Emotion och Prisma.

3. BIODERMA AQUA-GELÉE AUTOBRONZANTE-BRUN-UTAN-SOL-ANSIKTSSERUM, 50 ml, fuktar och ger färg, som så småningom blir starkare. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

4. LUMENE NATURAL BRONZE LYSTERGIVANDE KRÄM FÖR HELA KROPPEN, 150 ml, ger huden pärlmorslyster och en brun nyans. Pigmentkrämen går lätt att tvätta bort. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

5. BIODERMA BODY REFIRM ANTI-CELLULITE OIL-OLJAN SOM GÖR HUDEN FASTARE, 150 ml, kämpar mot celluliten och gör huden fastare. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

6. CLARINS BODY SHAPING CREAM, 150 ml, gör huden fastare och jämnar ut hudens färgnyanser. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

7. HIMALAYA HERBALS NOURISHING SKIN CREAM, 50 ml, skyddar och ger näring. Prisma och större S-marketer.

8. NIVEA Q10 FIRMING BODY LOTION-KROPPSEMULSION, 400 ml, innehåller koenzym Q10, som gör huden fastare. Prisma, större S-marketer och Sokos.fi.

9. PHILOSOPHY LOVESWEPT BODY LOTION-FUKTIGHETSKRÄM, 480 ml, upprätthåller hudens fuktighetsbalans. Innehåller oliv- och macadamolja. Sokos, Emotion och Sokos.fi.

10. I LOVE... STRAWBERRIES & CREAM BODY BUTTER-KROPPSSMÖR, 200 ml, fuktar och ger huden en silkeslena känsla. Prisma.

11. DOVE PURELY PAMPERING SHEA-FUKTIGHETSKRÄM, 250 ml, ger huden mjukhet och smeker kroppen med en karamelldoft. Sokos, Emotion, Prisma och större S-marketer.



Lättillgängliga BUTIKER

Besök i dagligvaruaffären är en vardagsrutin för de flesta av oss. Valet av matbutik dikteras av åtta faktorer.

Orsaken till att man besöker en dagligvaruaffär varierar. Under 2000-talet har man kunnat skönja en uppdelning av konsumenterna i olika grupper, men de grundläggande inköpskriterierna är desamma för alla.

”Det bör vara lätt att handla och därför är läget den viktigaste faktorn vid valet av butik. De flesta eftersträvar snabba och smidiga butiksbesök och väljer därför en butik som finns i närheten av hemmet eller som är lätt att besöka på vägen till eller från jobbet. Syftet med S-gruppens omfattande butiksnät är att erbjuda alla ägarkunder snabb och smidig betjäning”, säger sortimentsdirektör **Ilkka Alarotu** från markethandelns kedjestyrning vid S-gruppen.

Prisnivån och sortimentet är också viktiga faktorer vid valet av butik. Sortimentets bredd står i direkt relation till affärens storlek: ju större butiken är desto mer utrymme har den för olika varor. Prisma-affärerna, som är S-gruppens största affärer, saluför upp till 25 000 olika dagligvaror. Antalet varor i S-marketerna uppgår till cirka 15 000 och i de mindre affärerna Alepa och Sale hittar man 5 000–8 000 olika produkter.

Enligt specialforskare **Ari Peltoniemi** från Konsumentforskningscentret vid Helsingfors universitet

är smaken, hälsoaspekten, priset och den inhemska andelen de viktigaste kriterierna vid valet av dagligvaror.

”Undersökningar som gjordes åren 2005 och 2012 visade att priset och andelen inhemskt tillmätt allt större betydelse vid valet av affär och varor. En stor del av konsumenterna är därtill intresserade av livsmedlens ursprung, ansvarsfullheten i handeln och produktionskedjan och av hur varans pris bildas”, säger Ari Peltoniemi.

Veckoinköp eller påfyllning av kylskåpet?

Förr förändrades finländarnas konsumtionsvanor relativt långsamt men i dag, när konsumenterna följer med nya trender via bland nätet, förändras önskemålen och behoven i snabb takt. Till exempel den så kallade lågkolhydratdieten var ett fenomen som spred sig snabbt och som under en kortare tid inverkade på affärernas försäljning. Efterfrågan på bland annat bröd sjönk, medan intresset för kött och grönsaker ökade.

S-gruppens affärer bildar en helhet vars syfte är att tillgodose kundernas alla behov och önskemål. Ilkka Alarotu berättar att konsumenternas köpbeteenden varierar mellan de olika affärerna.

Städernas kvartersbutiker har många kunder, men inköpen är i allmänhet små. I förstädernas daglig-

varuaffärer handlar kunderna främst basvaror och kompletterande varor. De största inköpen görs i de välsorterade supermarketerna och hypermarketerna som i allmänhet finns längs livligt trafikerade leder. Affärerna kompletterar varandra eftersom många kunder handlar i olika affärer vid olika tillfällen.

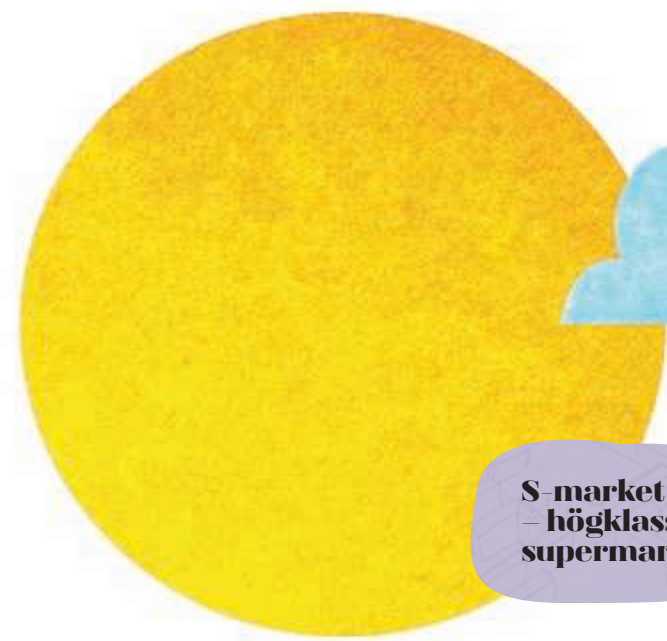
Enligt Ari Peltoniemi har kundernas köpbeteende utvecklats så att å ena sidan de riktigt stora affärerna och å andra sidan de små affärerna klarar sig väl, medan många medelstora affärer har tuffa tider. Ilkka Alarotu tror att super- och hypermarketerna med sina breda urval av livsmedel och andra varor kommer att klara sig även framöver.

Näthandeln, som är ett relativt nytt fenomen inom dagligvaruhandeln, äventyrar inte de fysiska affärernas verksamhetsmöjligheter.

Vi vill ha lokala smaker

Planeringen av affärernas sortiment bygger på fortlöpande iakttagelse av konsumenternas behov och önskemål.

”Vår strävan är att kunna tillgodose allas behov och önskemål. Uppgiften är inte alldeles lätt eftersom önskemålen är väldigt många och mycket olika. Vissa upplever ett brett sortiment som förvillande, medan andra anser att samma sortiment är för snävt. Det bästa sättet att påverka



**S-market
– högklassig
supermarket**

**8 KRITERIER
VID VALET AV
MATBUTIK**

- läge
- pris
- sortiment
- delikatesser
- hälsosamhet
- inhemskt ursprung
- livsmedlens ursprung
- ansvarsfullhet

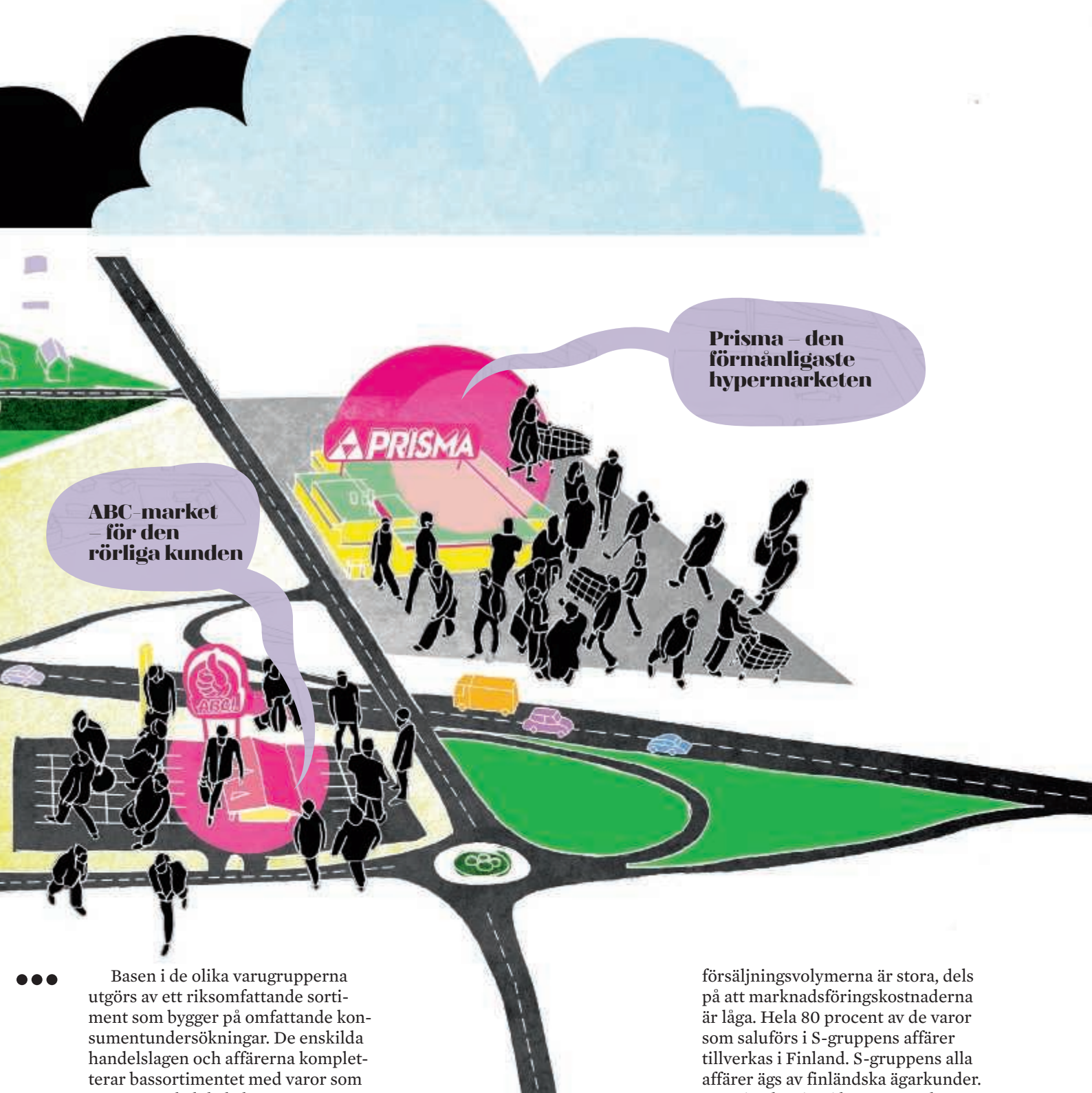
Vart och varför
på matuppköp?

**Sale ja Alepa
– alltid nära**

sortimentet och dess bredd är att ge respons”, säger Ilkka Alarotu.

Varje affär inom S-gruppen är unik eftersom sortimentet planeras utgående från den lokala efterfrågan. Invånarprofilen i affärens verksamhetsområde, till exempel antalet barnfamiljer, beaktas vid planeringen av sortimentet.





ABC-markett
– för den
rörliga kunden

**Prisma – den
förmånligaste
hypermarketen**

Basen i de olika varugrupperna utgörs av ett riksomfattande sortiment som bygger på omfattande konsumentundersökningar. De enskilda handelslagen och affärerna kompletterar bassortimentet med varor som motsvarar de lokala konsumenternas behov och önskemål. Betoningen av de olika varugrupperna, som alla omfattar produkter med olika egenskaper och pris, avgörs på basis av den lokala kundprofilen.

”I vår verksamhetsfilosofi ingår att stödja lokala producenter och som finländsk aktör vill vi främja inhemsk produktion”, säger Ilkka Alarotu.

”Våra egna förmånliga varumärken Rainbow, Kotimaista och X-tra ger konsumenten ökad valfrihet. De inhemska varumärkena har målmedvetet förts in i olika varugrupper eftersom efterfrågan på förmånliga alternativ ökar under ekonomiskt osäkra tider”, säger Ilkka Alarotu.

Förmånligheten hos S-gruppens egna varumärken beror dels på att

försäljningsvolymerna är stora, dels på att marknadsföringskostnaderna är låga. Hela 80 procent av de varor som saluförs i S-gruppens affärer tillverkas i Finland. S-gruppens alla affärer ägs av finländska ägarkunder.

Ari Peltoniemi berättar att lanseringen av egna varumärken har varit en stor framgång. I Konsumentforskningscentrets tillsvidare opublicerade konsumentenkat tillfrågas konsumenterna hur de förhåller sig till påståendet att handelsns egna varumärken har ett gott pris-/kvalitetsförhållande. Resultaten visar att fyra av fem finländare är av samma eller nästan samma åsikt. •



Riikka Luostarinen, 42, bor i Kelviå, Karleby. Hon handlar mat till sin man, sig själv, parets tre barn (11, 14 och 17 år) och familjens hund.

I Finland har butikerna allt man behöver

”Jag handlar varannan eller var tredje dag. I syfte att vinna tid brukar jag göra upp en inköpslista som följer butikens planritning. Eftersom min dotter lider av celiaki måste jag läsa en och annan varudeklaration när jag handlar. Jag strävar efter att laga sådan mat som hela familjen kan äta.

Det är viktigt att butiken har fräscha grönsaker, bland annat sallad och kål, och ett stort urval av frukter inklusive avokado och mango. Jag handlar nästan alltid mjölk och mejerivaror. Eftersom både min man och min son jagar äter vi ofta vilt. Jag tycker om att testa nya brödsorter och ibland köper jag även andra bakverk så som bullar, kex och piroger.

Kelviå S-market och Karleby Prisma är mina stambutiker. Som ägarkund i S-gruppen får jag Bonus som jag kan använda till extra utgifter. Jag är mycket nöjd med affärernas betjäning och sortiment. I S-market har jag ibland efterlyst nya glutenfria produkter och mina önskemål har alltid hör sammat.

Affärernas urval av speciallivsmedel har breddats avsevärt under de senaste åren. När min dotter var liten var hon allergisk mot spannmål, ägg och mjölkprodukter och då var det nästan omöjligt att hitta lämpliga bakverk och lämplig färdigmat.

Under våra resor till Mellan- och Sydeuropa har jag insett hur väl förspant vi har det i Finland. Våra butiker har allt man behöver. I många länder är butikernas sortiment betydligt smalare än hos oss. Å andra sidan kan man ju fråga sig om det verkligen behöver finnas tiotals olika sorter kaffe och te i butikshyllorna.”

”Jag brukar göra upp en inköpslista som följer butikens planritning.”



Liisa Hannula, 27, bor i Helsingfors. Hon handlar mat till sig själv.

Jag uppskattar ett mångsidigt fruktsortiment

”Jag handlar när färskvarorna, frukten och grönsakerna är på upphällningen, alltså med några dagars mellanrum. Jag brukar köpa fil, kvarg, bröd, sallat, ost, mysli, nötter, ägg och frukt. Mina favoritfrukter är mandarin, banan och vindruvor, men valet av frukt dikteras naturligtvis av årstiden och säsongen.

Om jag inte hinner laga mat brukar jag äta en frukt eller en lakritsstång som mellanmål.

Jag tycker om att handla spontant och därför följer jag i allmänhet ingen inköpslista. Under veckosluten, när jag har tid att stå i köket, brukar jag laga någon ny och spännande rätt. Då gör jag upp en inköpslista innan jag går till butiken. Detsamma gäller om jag skall baka eller tillreda någon särskild dessert.

Jag väljer i regel butik enligt hur jag rör mig. Jag föredrar små närbutiker, men jag undviker de dyraste.

Sortimentet är ett mycket viktigt urvalskriterium. Butiken bör ha ett brett urval av frukt och grönsaker. Min Alepa-affär kunde vara lite mångsidigare – den har förvisso alla basvaror, men ibland saknas de frukter och grönsaker jag vill ha. Jag har inte givit respons till butiken eftersom jag vid behov kan handla i en större affär.

Sortimentet i de finländska affärerna, som i allmänhet är mycket bra, har breddats avsevärt under de senaste åren. Segmenten asiatiska, ekologiska och vegetariska livsmedel har vuxit. Urvalet av bland annat soja- och tofuprodukter är betydligt större än förr.”

”Jag tycker om att handla spontant.”

FOTO ROOPE PERMANTO
HÅR OCH SMINK KATRE RUNDBERG

Flickans munkjacka, storlekar 92-128 cm. Ciraf. Större Prisma-affärer. Jeansleggings, storlekar 92-128 cm. Kinderit. Prisma. Pojkens munkjacka, storlekar 92-134 cm. Finns även som grön och turkos. Collegebyxa, storlekar 92-134 cm. Finns även som svart och turkos. Ciraf. Prisma. Skorna och leksakshunden är rekvisita från Prisma.

Ut och lek!

Vilken glädje att få rusa ut på gården i granna vårkläder! Hoppa rep, hoppa hage, leka tafatt...



OVAN TILL VÄNSTER Hularing Maui Wave Hoop. Utomhusleksaker Sky Bouncer. Prisma. Hopprep, 2,3 m. Summer. Prisma. Teddybjörnen är rekvisita från Prisma.

NEDAN TILL VÄNSTER Jacka, storlekar 92-128 cm. Finns även i beige och rosa. Ciraf. Större Prisma-affärer. Jeansleggings, storlekar 92-128. Kinderit. Prisma. Toppluva och tubscarf. Ciraf. Prisma.

OVAN TILL HÖGER Jacka, storlekar 92-128 cm. Finns även i grått och grönt. Större Prisma-affärer. Collegebyxa, storlekar 92-134 cm. Finns även som svart och turkos. Toppluva och tubscarf. Ciraf. Prisma.

NEDAN TILL HÖGER Cykel Lovely, 20 tum. Cykel Cross, 20 tum. Jupiter. Cykelhjälms Bike Attitude för flickor och pojkar, storlekar 48-54. Prisma.



”Kanske lite mer blått? Sedan hoppar vi hage och bygger fina sandslott.



OVAN Fingervantarna för pekskärm lämpar sig för äldre barn. Reima. Prisma.

TILL VÄNSTER Overall för pojkar och flickor, storlekar 92-122 cm. Toppluvan finns även i blått. Reima. Prisma. Gatukrutor, 20 st/förp. Prisma. Skorna rekvisita från Prisma.



OVAN Jacka, storlekar 92-134 cm. Byxa, storlekar 92-134 cm. Toppluva. Reima. Prisma. Skorna och sandleksaker rekvisita från Prisma.



OVAN Jacka, storlekar 92-134 cm. Byxa, storlekar 92-134 cm. Toppluva. Reima. Prisma. Skorna och sandleksaker rekvisita från Prisma.

Magnus Londen

MINNA KURJENLUOMA



Lev länge och väl

För en månad sedan kom budet om att Leonard Nemoy, 83, hade gått bort, bruten av en lungsjukdom. Nemoy är mera känd som karaktären Mr. Spock från scifi-serien och -filmerna *Star Trek*.

Nå, tänker ni nu, än sen? Också filmstjärnor blir gamla och alla ska vi dö.

Stämmer. Men världen skulle mer än någonsin behöva Mr. Spock.

Spock tjänstgör på framtidens rymdskepp Enterprise som försteofficer, under kaptenen James T. Kirk. Spock är hälften människa, hälften vulcan (en annan galaktisk livsform), men i praktiken är han nog mera vulcan.

Och där har vi källan till att Spock är rena kultfiguren bland alla *trekkies* – dit jag också räknar mig själv. En vulcan lever sitt liv utan känslor och styrd av logik. Det här leder till otaliga underhållande replikväxlingar mellan de irrationella människorna på Enterprise och Herr Spock.

Serien *Star Trek* gjordes i slutet av 1960-talet utifrån manusförfattaren Gene Roddenberrys visioner. Det är utvecklingsvänligt, positivt, naivt – men också smart och ibland spännande. Människan har lärt sig av sina misstag, framför allt av det "barbariska 1900-talet", och ett intergalaktiskt fredsarbete pågår. Man reser till nya världar och Enterprises uppdrag är att *to boldly go where no man* (senare bytt till: *no one*) *has gone before*.

I serien har människan mycket att tacka vulcans för. Trots sin överlägsna intelligens och fysiska styrka – eller kanske just därför – har vulcans tagit mänskligheten under sina vingar och fostrat dem till att tygla det interna hatet som lett till tredje världskriget på jorden.

Varför?

För att känslor inte alltid är att lita på.

För att hat får oss att krympa som individer.

För att fred och respekt mellan (och inom) universums livsformer är logiskt.

Spock är i egenskap av vulcan saklig och orubblig: Han är vegetarian, urstark, dricker inte och fascinerar av människans obalanserade psyke.

Det låter kanske inte så himla spännande, va? Men när vi ser oss omkring på Europa år 2015 skulle vi desperat behöva några Spockar. En mister Spock skulle när som helst tala omkull en Marine Le Pen eller en Jimmie Åkesson liksom våra inhemska likar. Han skulle enkelt få reson på alla deras hatfyllda troll på nätet, eftersom de bygger sin retorik på vår ologiska rädsla för det som kommer utifrån.

Eller tänk vidare. En Spock som näst högsta i Natos huvudkvarter, i Kreml och i ISIS kommando skulle få nationalistiska krigshetsare och religiösa fanatiker överallt att inse att vi redan provat på hat, xenofobi och krig som metod att lösa problem. Att vi nu nått vägs ände. Att det är ologiskt att fortsätta så här.

Han skulle samla oss alla till fredsmöte, få oss att göra den universella vulcan-hälsningen – höja handen och slå ihop pek-+långfinger samt ring- och lillfingret och yttra det ultimata fredsbudskapet till varandra: *Live long and prosper* (ungefär *Lev länge och väl*).

Vi skulle få fred och välfärd!

... Men vet ni vad?

Mr. Spock finns inte. Inte längre.

Så vi måste göra det här alldeles själva.

Fem sätt att betala räkningar

Ingen tycker om att betala räkningar, men det måste tyvärr göras. Genom att välja en behändig betalningsform kan man minska olusten.



1. Webbanken

Många har vant sig vid att betala sina räkningar i webbanken. Betalningsformen är både trygg och behändig: man kan hänga räkningarna på till exempel kylskåpsdörren och betala dem via datorn när man får lön.

Pappersfakturor lämpar sig utmärkt för bland annat gemensamma räkningar så som familjens elräkningar. Vardera parten kan läsa räkningen och det spelar ingen roll vem som betalar den.

Nackdelen med pappersfakturor är att inmatningen och kontrollen av uppgifter är tidskrävande.

Den som är trött på att mata in samma uppgifter månad efter månad kan välja återkommande betalning, vilket innebär att den avtalade summan automatiskt betalas från kontot till exempel en gång i månaden. Betalningsformen, som förutsätter att fakturauppgifterna är oförändrade, lämpar sig utmärkt för betalning av bland annat hyra och bolagsvederlag.

”Man kan också underlätta betalningen av räkningar genom att lagra uppgifterna för frekventa betalningsmottagare, till exempel teleoperatörer, i webbankens mottagarregister”, säger **Jani Linnamaa** som basar för utvecklingen av S-Bankens konto- och betalningstrafiktjänster.

Tips: Samla pappersfakturorna i hög och betala dem senast på förfallodagen eller efter hand när du mottar dem. Man kan också ta emot fakturor i webbanken via tjänsten NetPosti. Betalningen görs sedan med en kontoöverföring med några musklick.

2. E-faktura

Man kan beställa sina räkningar som så kallad e-faktura till webbanken. Betalningsformen är behändig eftersom man inte behöver mata in fakturauppgifterna. Räkningarna godkänns med webbankskoderna. Man kan även välja automatisk betalning.

Mottagandet av e-fakturor förutsätter att man träffar ett avtal om e-fakturatjänst i webbanken. Därefter kan man befullmäktiga fakturaautställarna att skicka sina räkningar som e-faktura till webbanken. Kunden kan välja automatisk betalning eller betalning med separat godkännande av räkningarna.

”Man kan välja separat godkännande av till exempel alla större räkningar så som kreditkortsräkningar och elräkningar. Jag använder automatisk betalning av bredbandsräkningen och andra mindre räkningar”, säger Jani Linnamaa.

En annan fördel med e-faktu-

ran är att alla betalda räkningar arkiveras i webbanken.

”E-fakturan är en behändig och enkel fakturaform. Om man har valt automatisk betalning behöver man inte oroa sig för räkningarna under till exempel semestern. Det enda man behöver tänka på är att det finns pengar på kontot”, säger ledande expert **Inkeri Tolvanen** från Finansbranschens Centralförbund.

Förbundets undersökningar visar att e-fakturans popularitet har ökat lavinartat under de senaste åren.

Den som endast besöker webbanken sporadiskt och inte använder automatisk betalning bör tänka på att också e-fakturor har en förfallodag.

Tips: Beställ e-postavisering om mottagna e-fakturor. Godkänn den aviserade räkningen genast. Det kräver bara några klick i webbanken eller mobilbanken.

3. Mobilbanken

De flesta av oss går omkring med en smarttelefon i fickan. Smarttelefonen är ett utmärkt verktyg för betalning av räkningar.

Kameran i en smarttelefon eller surfplatta (”padda”) kan i allmänhet läsa streckkoder. Genom att fotografera streckkoden på räkningen med bankens mobilapplikation för du över fakturauppgifterna till betalningsordern. Därefter kan du godkänna räkningen med dina webbankskoder.

”Mobilbanken är en lättanvänd version av webbanken”, säger Jani Linnamaa.

Mobilapplikationen underlättar också betalningen av e-fakturor. När mottagandet av en faktura har aviserats per e-post kan man godkänna räkningen i mobilbanken.

”Fördelen med en smarttelefon är den snabba inloggningen. Mobilbanken är en mycket behändig tjänst förutsatt att man har tillgång till en fungerande telefon”, säger Jani Linnamaa.

Tips: Aktivera mobilapplikationens avisering om mottagna e-fakturor. Du kan godkänna de mottagna fakturorna via aviseringen.

”Smarttelefonen är ett utmärkt verktyg för betalning av räkningar.



4. Betaltjänst

Man kan fortfarande betala sina räkningar utan internet eller smarttelefon.

Betaltjänststavtalet, som innebär att man kan godkänna och betala sina pappersfakturer utan att besöka banken, träffas på något av S-Bankens kundtjänstställen (Sokos eller Prisma). Kundtjänststället tillhandahåller betalningskuvert för postning av räkningar till banken. Banken betalar räkningarna från kundens konto.

”Betaltjänsten lämpar sig för betalning av bland annat hyror och bolagsvederlag. Kunden kan skicka hela årets fakturauppgifter till banken som betalar räkningarna före förfallodagen”, säger Inkeri Tolvanen.

Räkningarna skall skickas till banken senast sju dagar före förfallodagen. Betaltjänsten är avgiftsbelagd.

Tips: Betalningskuvertet skall postas senast sju dagar före förfallodagen.

5. Telefontjänst

Man kan också godkänna och betala räkningar per telefon. Fördelen med telefontjänsten är dess snabbhet: betalningen registreras under samtalet.

”Den avgiftsbelagda tjänsten används främst i undantagsfall”, säger Jani Linnamaa.

Betalning per telefon kräver uppläsning av alla fakturauppgifter, vilket kan upplevas som besvärligt. Trots detta anlitas telefontjänsten i olika sammanhang.

Tips: Ha webbankskoderna till hands när du ringer. Koderna behövs för identifiering av uppringaren.

Insynsskydd till gården

PYRAMIDTUJAN, *Thuja occidentalis 'Brabant'*, lämpar sig utmärkt som häckväxt eftersom den ger effektivt insynsskydd året runt. Tujan trivs bäst på halvskuggiga platser och den klarar beskärning. Lämpligt planteringsintervall är cirka 0,7 m. Prisma, Kodin Terra och S-Puutarha.



RAINBOWS TÄCKVÄV, som fungerar som växthus, håller temperaturen och fukten på jämn nivå. Mått: 15 m². Prisma, Kodin Terra, S-Puutarha och S-market.



FISKARS SEKATÖR FINGER-LOOP 111430 har ett bett som lämpar sig utmärkt för klippning av hårda och torra kvistar. Sekatörens stadiga Softgrip-grepp lämpar sig för både höger- och vänsterhända. Prisma, Kodin Terra och S-Puutarha.



DIAMANTTUJAN, *Thuja occidentalis 'Smaragd'*, ger utmärkt insynsskydd. Den vintåliga växten trivs på soliga och halvskuggiga platser. Växthöjd: 3-5 m, planteringsintervall: cirka 0,7 m. Prisma, Kodin Terra och S-Puutarha.

KRYPTUJAN, *Microbiota decussata*, lämpar sig utmärkt som täckväxt i slänter och på steniga partier. Växten trivs på soliga och halvskuggiga platser. Barren, som är gröna under våren och sommaren, skiftar i brons under hösten. Höjd: 0,3-0,5 m, planteringsintervall cirka 0,5 m. Prisma, Kodin Terra och S-Puutarha.

SLÄNARONIAN, *Aronia prunifolia*, trivs på soliga och halvskuggiga platser. Växtens glansiga gröna blad blir kraftigt röda på hösten. Bären är ätbara. Höjd: 2 m, bredd: 1,5-2 m. Prisma, Kodin Terra och S-Puutarha.

Brådska i trädgården

Under våren och sommaren bjuder trädgården på grönska och blomsterprakt, men också på arbete. Spara tidningen Samarbetes trädgårdskalender och kontrollera vad trädgården behöver under årets olika tider.

Våren

- Skydda barrväxterna och de vintergröna växterna mot solens strålar med en skuggningsväv.
- Beskär träden och buskarna.
- Kratta bort gamla växtrester.
- Plantera perenner och dela de höstblommande perennerna.
- Plantera nya växter.
- Kalka och gödsla gräsmattan. Tillför vid behov ny mylla.
- Klipp gräsmattan.
- Vänd och gödsla jorden för ny sådd.
- Så de första sommarväxterna.
- Skydda frostkänsliga växter med frostväv.
- Beskär rosorna.

Vintern

- Kontrollera fruktträdens gnagskydd.
- Håll växthuset snöfritt.
- Undvik grenskador genom att skaka/slå ner tung snö från buskar och barrväxter.
- Börja planera sådden när de första fröerna dyker upp i butikshyllan.
- Inled drivningen av de tidigaste växterna.
- Inled beskärningen av granhäckar och äppelträd.

Sommaren

- Fortsätt planteringsarbetet.
- Bevattna.
- Förläng blomningen genom att gödsla sommarblomstren.
- Bind eller stöd upp långa perenner.
- Klipp gräsmattan ofta och lite åt gången.
- Så sallat och rädisor under hela sommaren.
- Gallra bland morötterna, rödbetorna och trädgårdens andra grönsaker.
- Bekämpa skadedjur.
- Skydda jordgubbslandet mot smuts och skräp.
- Avlägsna torra kvistar från träd och andra växter.
- Håll grönsakslandet, blomplanteringarna och marken under trädgårdens buskar och träd ogräsfria.

Hösten

- Plantera fleråriga perenner, buskar och träd.
- Så tvååriga växter.
- Förbered träden, perennerna, buskarna och gräsmattan för vintern genom att gödsla med ett kvävefritt gödselmedel.
- Reparera gräsmattan.
- Sätt blomlökar.
- Flytta knölar, rötter och känsliga växter inomhus.
- Skydda rosor och andra känsliga växter.
- Skydda buskar och träd mot harar och gnagare.
- Kratta löv.



DOULAN

banar väg för en positiv förlossningsupplevelse

Allt fler blivande föräldrar väljer att anlita en doula inför den stundande förlossningen. Doulan fungerar som ett extra stöd, ett extra par händer och en extra erfarenhetsbank att luta sig mot.



Avslappning är en av nycklarna till en lugn och naturlig förlossning. Doulan Heidi Hintermeyer visar hur.

Ille **Colin** sover lugnt på pappas arm medan kaffekokaren puttrar. Marssolen letar sig in genom de stora fönstren på det nybyggda huset i Tölby, utanför brer den österbottniska slätten ut sig. Colin är tre månader gammal och familjen som utöver honom består av mamma **Pamela Sand** och pappa **Tomas Söderback** håller sakta men säkert på att landa i sin nya konstellation bestående av mamma–pappa–barn. Vid köksbordet sitter också **Heidi Hintermeyer**. Hon hör inte till familjen, men spelar ändå en viktig roll i sammanhanget. I egenskap av doula var hon nämligen med vid det stora ögonblicket då två blev tre.

I Folkhälsans österbottniska douladistrikt som sträcker sig från Kristinestad i söder till Karleby i norr, finns i dagsläget ett tjugotal aktiva doulor och uppdragen ökar i stadig takt.

”Oftast handlar det om helt vanliga par som är måna om att göra förlossningen till en så bra och positiv upplevelse som möjligt”, säger Heidi Hintermeyer, som har varit aktiv doula sedan verksamheten startade i Österbotten för sex år sedan.

”Ibland kan det också finnas en bakomliggande problematik som gör att man är i behov av extra stöd; man kanske har en dålig förlossningsupplevelse bakom sig, eller är en blivande mamma utan partner.”

Handfasta tips och mental förberedelse

Pamela Sand och Tomas Söderback kände inte till doulaverksamheten sedan tidigare, utan fick upp ögonen för möjligheten att anlita en stödperson alldeles i veckorna före det beräknade datumet.

”Som förstföderska hade jag naturligtvis svårt att föreställa mig





Avslappning, mod, kunskap, akupressur, fotografering, andningsteknik – en doula kan ha många olika uppgifter inför och under en förlossning. Heidi Hintermeyer har varit doula i sex år. Under den tiden har hon fått vara med när nio barn har kommit till världen. Colin föddes i december 2014.



vad en förlossning innebär. Jag var nog ganska nervös och ställde in mig på det värsta, samtidigt som jag förstås hoppades på en bra upplevelse med ett så naturligt händelseförlopp som möjligt”, säger Pamela.

”Heidi besökte oss här hemma och gav oss en mängd konkreta tips på hur vi tillsammans kunde förbereda oss. Det kändes väldigt tryggt att få ventilerat både frågor och tankar med henne, samtidigt som hon handgripligen visade oss olika tekniker, så som akupressur och avslappning, som vi kunde använda här hemma under förlossningens tidiga fas.”

Förlossningen startade tidigt en morgon, och fram till det att Pamela och Tomas åkte in till sjukhuset framåt eftermiddagen, var de nyförvärvade kunskaperna avgörande:

”När Heidi mötte upp oss på förlossningsavdelningen kan man nog säga att jag var ganska slut i tum-marna, efter att ha tryckt dem mot

Pamelas rygg sedan klockan sju på morgonen”, skrattar Tomas.

”Det blev ett välbehövligt skiftesbyte, då jag också hade möjlighet att få i mig lite mat.”

Doulan en trygghet också för pappan

Enligt Heidi Hintermeyer brukar den blivande pappan uppskatta doulans stöd minst lika mycket som mamman.

”Det kan vara både skrämmande och stressande att bevittna en förlossning om man inte har klart för sig hur förlossningens olika faser ser ut. Papporna upplever ofta en stor trygghet i att inte vara ensam i rollen att svara för mammans välbefinnande. Vid utdragna förlossningar är det dessutom guld värt att kunna avlösa varandra – det värsta för en födande kvinna är att bli lämnad ensam, även om det bara skulle vara för en kort stund.”

Colin föddes punktligt på beräknat datum, och Pamela lyckades nå sin dröm om en helt naturlig förlossning utan medicinsk smärtlindring. Både Pamela och Tomas beskriver känslan när deras nyfödde son lyftes upp på mammas bröst som överväldigande.

”Jag upplever hela förlossningen som väldigt lugn och harmonisk. Heidis stöd var otroligt viktigt för oss båda”, säger Pamela.

”Jag rekommenderar verkligen en doula åt alla föderskor!”

Heidi Hintermeyer har vid det här laget sett nio barn födas, utöver sina egna två döttrar. Anledningen till att hon engagerat sig inom den frivilliga doulaverksamheten beskriver hon som en fascination för förlossningar som suttit i ända sedan barnsben.

”Det finns en otroligt stark urkraft i en födande kvinna. Att få vara med och hjälpa henne genom

Efter förlossningen kan doulan också stå till tjänst med frågor rörande amning och praktiska detaljer. Återträffen utgör ofta en glad och värdefull stund för familjen och doulan, då de kan dela den händelse som för dem båda är ett minne för livet.



Fakta om doula-verksamheten

- Doula är ett grekiskt ord med betydelsen "kvinna som ger omvårdnad".
- Doulan har inget medicinskt ansvar, utan fungerar som stödperson för båda föräldrarna.
- I Svenskfinland är det i första hand Folkhälsan som erbjuder doulastöd före, under och strax efter förlossningen.
- I Nyland startade verksamheten 2004 och fem år senare etablerades den i Österbotten. I dag finns doula-verksamhet också i Åboland.
- Konzeptet bygger på frivilligt arbete och doulorna har varierande bakgrund och utbildning. Gemensamt för dem är ändå ett brinnande intresse för graviditet och förlossning.
- Mera information om doula-verksamheten finns på www.folkhalsan.fi/doula.



processen, att ibland kanske övertyga henne om att hon visst kan, och visst vågar – det är stort.”

I förlossningssalen har alla sin egen uppgift

Till sin utbildning är Heidi ekonom, och att välja barnmorska som yrke var egentligen aldrig ett alternativ.

”Barnmorskan har sin uppgift, och jag som doula har min. Jag trivs ypperligt i min roll, där det mentala stödet är i fokus. Ofta känner jag att alla har sin egen, mycket viktiga, uppgift i förlossningssalen: den födande kvinnan, den blivande pappan, barnmorskan och doulan. När alla arbetar som ett team blir upplevelsen mycket bra.”

Skulle det bli aktuellt med flera barn i familjen Sand Söderback är strategin redan klar:

”Självklart anlitar vi en doula i så fall. Och gärna samma!” •

Sötma ur många olika källor

Sockret balanserar upp eventuell beska, främjar jäsningen och gör bakverken fluffiga. Sötningsmedlen hjälper också till att ge rätterna sötma.

Med socker avses i allmänhet kristallin sackaros som utvinns ur sockerrör eller sockerbetor. Sackaros, som är en så kallad disackarid, innehåller lika delar glukos (druvsocker) och fruktos (fruktsocker).

Socker är kolhydrater, som fungerar som "bränsle" i människokroppen, men för stort intag av socker är skadligt eftersom sockret bland annat skadar tänderna och omvandlas till fettvävnad. Enligt gällande rekommendationer för vuxna får sockret stå för högst tio procent av det totala dygnsintaget av energi. I syfte att minska intaget av socker lönar det sig att begränsa konsumtionen av söta livsmedel så som läskedrycker, juice, yoghurt, flingor och sötsaker.

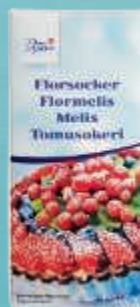
En nypa socker accentuerar smaken i många rätter och dessutom balanserar sockret upp eventuell beska, syrlighet och salta. Vid bakning har sockret olika funktioner: det främjar jäsningen och ger bakverken fluffighet, doft och struktur. I sylt är sockret ett effektivt konserveringsmedel som bland annat skyddar och bevarar bärens C-vitamin och håller mögelsvamparna borta.

De artificiella sötningsmedlen, bland annat acesulfam K, aspartam, sackarin och cyklamat, är betydligt sötare än socker och behövs därför i mindre mängd än naturligt socker. De syntetiska sötningsmedlen innehåller mycket lite energi och används därför ofta i bantningssammanhang.

Steviolglykosiderna, som utvinns ur steviaväxter, är upp till 300 gånger sötare än vanligt socker. De kalori- och kolhydratfria glykosiderna tål värme, vilket innebär att de lämpar sig för både matlagning och bakning. Steviolglykosider får intas högst 4 mg per kilo kroppsvikt per dag.

LÄTT ALTERNATIV DANSUKKERS STEVIA- SOCKER 500 G

Det fina steviasockret, som är hälften lättare än vanligt socker, sötar lika mycket som traditionellt strösocker. Steviasockret lämpar sig utmärkt som sötningsmedel i bland annat gröt, smoothies, parfaiter och myslitänger. Stevians bittra smak maskeras av vanligt socker. Växterna odlas i Kina och Kenya, steviolglykosiderna extraheras i Malaysia och produkten tillverkas i Sverige.



FÖR GARNERING DANSUKKERS FLORSOCKER 500 G

Florsockret tillverkas genom malning av strösocker. Sockret innehåller potatisstärkelse som förbättrar hanterbarheten och förhindrar hopklumpning. Florsockret lämpar sig utmärkt för bakning, glaserung och garnering av bakverk och desserter och för tillverkning av maräng och sötsaker. Tillverkningsland: Danmark.





NATURLIG SMAK MASCAVOS EKOLOGISKA INDIANSOCKER 500 G

Det bruna indiansockeret eller fullrörsockret tillverkas genom torkning av saften från sockerrör. Förädlingsgraden är lägre än hos vanligt socker eftersom indiansockeret inte renas eller kristalliseras. Sockeret med lakrits arom lämpar sig för bland annat bakning och sötning av lingonsylt. Ursprungsland: Costa Rica.



FLUFFIGA BAKVERK

DANSUKKERS FINA STRÖSOCKER SIRO 1 KG

Det finkorniga strösockret Siro är snabbblösligt, vilket försnabbar tillredningen av bland annat deg. De små sockerkristallerna binder luft, vilket gör bakverken fluffiga. Siro lämpar sig särskilt väl i kakor, småbröd, maräng och desserter. Siro lämpar sig även för sockring av bland annat munkar och bär. Tillverkningsland: Finland.



TILL MJUKA KAKOR

DANSUKKERS GELÉ- SOCKER MULTI 370 G

Gelésockret Multi, som innehåller vegetabiliskt geleringsmedel (karragenan och fruktkärnmjöl), kan användas i bland annat mjölkbasade desserter, mjuka fyllningar och tårter. Gelésockret lämpar sig inte i fasta gelétårter. Tillverkningsland: Finland.



”Hjärnan och resten av kroppen behöver socker i måttlig mängd.



SOM SMAKGIVARE

DANSUKKERS RÖRSTRÖSOCKER 500 G

Det bruna och torra rörströsockret, som lämpar sig utmärkt för matlagning och konservering, har kraftigare smak än ekologiskt rörsocker men mildare smak än farinsocker. Rörströsockret ger smak åt bland annat kanelbullar och kryddkakor. Sockeret är en rättvisemärkt produkt från Malawi.

FÖR VIKTVÄKTAREN

CANDERELS SÖTNINGSPULVER 90 G, REFILLFÖRPACKNING

Pulvret lämpar sig för sötning av kalla och varma rätter och drycker och för bakning. 1 dl pulver motsvarar 1 dl socker. Det nästan kalorifria sötningspulvret innehåller aspartam och acesulfam K. Tillverkningsland: Tyskland.



VARSA GOD!

SAMMANSTÄLLNING

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



Färdig fisksoppa

KOKKIKARTANOS LAXSOPPA innehåller rejäla bitar norsk lax, och rotfrukter. Spadet får sin smak av fiskben, grönsaker och grädde. Förpackningen väger 550 g och innehåller två portioner.



Kryddade mandlar

DE HANDROSTADE ÖRT- OCH RÖKMANDLARN från den medeltida restaurangen Olde Hansa i Tallinn tillverkas av kaliforniska mandlar. Mandlarna, som kryddas med bland annat salt och socker, säljs i påsar om 60 g.



Inhemskt och förmånligt

S-gruppens varumärke Koti Maista, som fyller ett år, omfattar i dag cirka 200 olika varor inom segmenten mejeriprodukter, köttprodukter, grönsaker och frysvaror. Antalet varor ökar fortlöpande.

MER INFORMATION OM VARORNA
OCH VARUMÄRKET (PÅ FINSKA):
PATARUMPU.FI OCH FOODIE.FI



Fiberrikt bröd

HAVREBRÖDET KAURA 100 FRÅN PERHELEIPURIT

innehåller inhemsk havre som kli, mjöl, flingor och gryn. Brödet syras enligt en metod som förhöjer smaken och förbättrar konsistensen. Det laktosfria och fiberrika brödet innehåller inga tillsatser. Förpackningen innehåller 4 bröd och väger 240 g.

HAVREBRÖDET VAASAN KUNTO PROTEIN & FIBER

innehåller mycket protein (15 %) och fibrer (10 %). Havren finns som bland annat kli och flingor. Brödets smak och konsistens förhöjs av bland annat solros-, pumpa-, melon- och chiafröer. Förpackningen innehåller 6 bitar och väger 360 g.

BRÖDET REISSUMIES TOSI RUIS (RÅGRIKT) FRÅN OULULAINEN

bakas på fullkornsrågmjöl, fullkornsrågkross och rågmalt. Det inhemska brödet, vars yta pryds av rågkross, innehåller inga tillsatser. Förpackningen innehåller 4 bröd.



Smak och fyllighet

**VÄXTOLJEBLANDNINGARNA
FLORA RUOKA** används som grädde vid matlagning. De mjölk-baserade produkterna, som säljs i förpackningar om 2,5 dl, innehåller laktos. Smakalternativen är bacon & lök samt mjuk curry.

Mellanmål med lite socker

**VALIOS FLYTANDE MEL-
LANMÅLSKEFIR** tillverkas genom syring av mjölk, vilket ger produkten syrlig smak och porlande konsistens. Mellanmålskefiren, som finns som naturelle och med smak av persika, säljs i förpackningar om en liter. Den laktosfria naturellversionen innehåller inget tillsatt socker. Sockerhalten i den smaksatta versionen är 4 g/100 g. Produkten kan avnjutas som sådan, med bär och mysli och som ingrediens i smoothie.



Retrokaramellens återkomst

CLOETTAS TJINUSKITOFFEE lanserades år 1963. Den salta och söta retrokaramellen säljs som stång och i påse.



Knaprig choklad- upplevelse

**KARL FAZERS CHOKLAD-
KAKA SALTYPOPCORN** innehåller mjölkchoklad och knapriga salta popcorn. Chokladkakan väger 200 g.

TEXT HEIDI HÄNNINEN
FOTO GETTY IMAGES OCH
VARULEVERANTÖRERNA



BRA LUFT VARKEN SYNS ELLER KÄNNES

Inomhusluften är bra om den är luktfri,
dammfri, frisk och rätt tempererad.

Fem tips för bättre inomhusluft

1. Städa regelbundet. Torka damm med en fuktig trasa och använd en dammsugare försedd med HEPA-filter som förhindrar utblåsning av damm.
2. Åtgärda eventuella vädringsproblem så som tilltäppta ventiler. Frånluftsventilerna finns i köket, bastun och på toaletten. Tilluftsventilerna finns i bland annat sovrummet, vardagsrummet och arbetsrummet.
3. Underhåll ventilations-systemet. Byt filter och rengör luftkanalerna regelbundet.
4. Bygg och inred med dammfria material.
5. Stabilisera luftens fukthalt genom att sänka temperaturen till +21-22 °C.

KÄLLA: EXPERT TUULA
SYRJÄNEN FRÅN ALLERGI-
OCH ASTMAFÖRBUNDET OCH
ANDNINGSFÖRBUNDET



WOODS AVFUKTARE MRD14 sänker luftfuktigheten snabbt och effektivt. Den lätta och kompakta apparaten lämpar sig utmärkt för avfuktning av bland annat tvätt- och duschutrymmen. Kodin Terra, större Prisma-affärer och en del av S-Rauta-butikerna.



ELECTROLUX LUFTRENARE EAP150 lämpar sig för bland annat sovrum och barnkammare. Kodin Terra och Prisma.



SUOMEN TERVEYSILMAS VENTIL VTR-100V är försedd med en termostat som reglerar ventilen enligt utomhustemperaturen. Ventilen lämpar sig för genomföringar i trä. Kodin Terra, större Prisma-affärer och en del av S-Rauta-butikerna.



SUOMEN TERVEYSILMAS LUFTFILTER VS-100 Tygets elektrostatiske laddningar fångar upp damm och partiklar. Filtret passar till ventilerna VSR-100 och VLR-100. Kodin Terra, större Prisma-affärer och en del av S-Rauta-butikerna.



SUOMEN TERVEYSILMAS VENTIL VLR-100 och filter är försedd med en termostat som reglerar ventilen enligt utomhustemperaturen. Ventilen installeras i nya genomföringar. Kodin Terra, större Prisma-affärer och en del av S-Rauta-butikerna.

Övergivivet fascinerar

Vad sker med landsbygdens gamla byggnader när den sista invånaren stänger dörren för gott? Det behövs småtokiga fantaster så som paret Rautjoki för att undvika definitiv undergång.

Byvägen i Loimaa löper förbi kyrkan, den gamla byskolan och en gammal allmogegård. Paret **Tuovi och Ville-Matti Rautjoki** från Lahtis tillbringar en stor del av sin fritid på gården utrustade med hammare, yxa och andra verktyg.

För ungefär sex år sedan började paret Rautjoki leta efter ett renoveringsobjekt som skulle gå att omvandla till fritidsbostad. För Tuovi Rautjoki, som tillbringade sina barn-domssomrar i en gammal stockstuga, var urvalskriterierna relativt klara: Objektet skulle ha en gammaldags planritning omfattande kammare, gäststuga, salong och matsal. Dessutom skulle de ursprungliga fönstren, golven, kakelugnarna och byggnadskonstruktionerna finnas kvar.

Vid parets första besök på allmogegården var tomten igenvuxen och husets farstukvist mer eller mindre fallfärdig.

”Jag minns att du sade att det här stället nog inte är avsett för oss”, säger Tuovi Rautjoki till sin man.

Objektet gjorde ändå så stort intryck på Tuovi och Ville-Matti Rautjoki att de köpte gården.

Som ”gårdskarlar”

En stor del av de gamla husen i den finländska glesbygden står tomma. I Norra Karelen och Södra Savolax är andelen tomma och övergivna byggnader hela 15 procent av byggnadsbeståndet.

I hela landet är andelen hus byggda före år 1920 endast fem

procent. Den som ser de övergivna husen genom bilfönstret får lätt en klump i halsen. Det är svårt att åtgärda förfallet på något annat sätt än att köpa fastigheterna och renovera dem, det vill säga det som paret Rautjoki har gjort.

”Den finländska lagstiftningen bygger på att ägaren ser om sitt hus. De mest värdefulla objekten skyddas i olika detalj-, general- och landskapsplaner. Byggnader kan också skyddas om de representerar byggnadsarvet”, säger intendent **Marja-Leena Ikkala** från Museiverket.

För paret Rautjoki är bevarandet av byggnadens kulturhistoriska värde en av de viktigaste drivfjädrarna.

”Nytt i gammal skrud är inte gammalt. Man kan jämföra ett gammalt hus med ett antikt skåp: Skåpet är inte längre antikt om alla dess delar har bytts ut”, säger Ville-Matti Rautjoki.

Paret Rautjoki kommer inte att utrusta det gamla huset med modern teknik så som rinnande vatten och andra bekvämligheter eftersom avsikten är använda huset enbart som fritidsbostad. Tuovi och Ville-Matti Rautjoki förhåller sig till huset som ”gårdskarlar”: Deras uppgift är att skydda och bevara det gamla huset i så ursprunglig form som möjligt för eftervärlden.

Bekvämligheter eller inte?

Harri Metsälä, som är ordförande för Tammerfors Byggnadskulturcentrum Piiru, uppmanar alla ägare av gamla

hus att noga överväga vilken teknik de utrustar sina anrika byggnader med. Dusch och toalett går i allmänhet att installera i gamla byggnader, men ju mer man förnyar ett gammalt hus desto mer förlorar det av sin karaktär och framtoning.

”Det är i regel lättare att bygga ett nytt hus än att stöpa om ett gammalt. När man renoverar ett gammalt hus bör man respektera byggnadens karaktär, själ och ursprungliga användningsändamål”, säger Harri Metsälä.

...



Vad kostar en renovering?

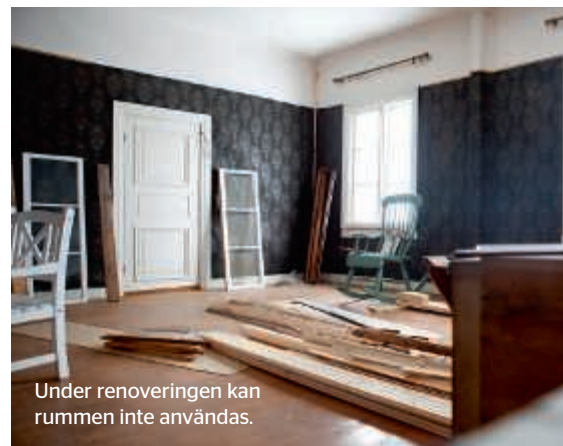
Det är omöjligt att ange något allmängiltigt pris. Prislappen beror på bland annat objektets skick, vilka bekvämligheter man önskar och den egna arbetsinsatsen. Husets skick beror på bland annat det tidigare underhållet. För renovering av kulturhistoriskt värdefulla byggnader kan man ansöka om bidrag från den lokala NTM-centralen.



Tuovi och Ville-Matti Rautjoki renoverar ett stockhus från 1870-talet. Paret får hjälp av lokala hantverkare. Husets gamla fönsterbågar restaureras pietetsfullt.



Paret Rautjoki vill bevara byggnadens själ och kulturhistoriska värde för eftervärlden.



Under renoveringen kan rummen inte användas.

Husets gamla och vackra detaljer är en del av byggnadens karaktär.



Tuovi och Ville-Matti Rautjoki njuter av renoveringsarbetet.



● ● ● Hittills har paret Rautjoki förnyat husets tak, byggt upp den fallfärdiga farstukvisten och restaurerat fönsterbågarna. Därtill har paret renoverat en gammal fallfärdig bod från 1700-talet som står på gården. Det arbetsdryga renoveringsprojektet är långt ifrån färdigt, men Tuovi och Ville-Matti Rautjoki låter sig inte stressas.

”Vi anlitar också lokala hantverkare. Gården och huset ser ut som ett arbetsläger, men eftersom vi trivs med arbetet och inte har ett alltför snävt tidsschema är projektet ett sant nöje”, säger Tuovi Rautjoki.

Läget avgör

Många finländare delar paret Rautjokis passion för gammal skönhet. Finns det andra skäl att skydda och bevara gamla byggnader?

Enligt Marja-Leena Ikkala fungerar många gamla byggnader som bro mellan dagens liv och ortens historia.

”Eftersom byggnaderna återspeglar bygdens historia är de en del av invånarnas identitet”, säger hon.

De gamla husens framtid ligger i stor utsträckning i politikernas händer.

”Om politikerna försämrar levnadsvillkoren i glesbygden ytterligare kommer en stor del av landsbygdens hus och byggnader att överges. Min förhoppning är att de ökande möjligheterna till distansarbete och viljan att leva och bo i en rofylld miljö åtminstone delvis stävjar flykten från landsbygden”, säger Marja-Leena Ikkala.

Avdelningschef **Mikko Härö** från Museiverket säger att en byggnads framtid i stor utsträckning beror på dess läge. Hus som är belägna nära städer och tillväxtcentra är attraktiva än hus långt ute i obygderna oavsett om byggnaden är en gammal stockstuga eller en vacker karaktärsbyggnad. Många gamla hus i städernas omgivningar är eftertraktade objekt.

Överraskning under spännappen

Hur många gamla byggnader kommer att finnas kvar om några decennier? Det vet ingen eftersom antalet gamla hus även i dag är ett stort frågetecken – många gamla byggnader är uppförda före byggnadslovens, planläggningens och dokumenteringens tidevarv.

Enligt överarkitekt **Raija Seppänen** från Jord- och skogsbruksministeriet kan många äldre hus bevaras trots att de inte bebos året runt. I en enkät som gjordes av ministeriet uppgav hela 70 procent av de tillfrågade att de har ett hus som används som fritidsbostad eller som så kallad andra bostad. För många finländare har till exempel barndomshemmet stort affektionsvärde, vilket innebär att man inte vill avyttra sitt hus trots att man bor på annat håll.

Enligt Mikko Härö är sporadisk användning av ett hus bättre än ingen användning alls.

”Om taket och grundkonstruktionerna hålls i skick överlever huset i allmänhet, men om man lämnar byggnaden vind för våg förfaller den snabbt”, säger han.

Paret Rautjokis renoveringsiver har ökat undan för undan och för några år sedan valde Ville-Matti Rautjoki att studera till byggnadskonservator vid sidan om sitt arbete.

”Renoveringen är en angenäm kombination av hantverk, motion och

Renoveringstips

- Använd huset minst ett år innan du skrider till verket. Renoveringen brådskar inte om taket och grundkonstruktionerna är i skick.
- Bevara fönstren och husets övriga träelement. Före 1960-talet tillverkades fönsterbågarna av kraftigt kärnvirke som håller flera sekel. Husets träelement och trädelar klarar upprepad renovering.
- Överrenovera inte huset. Byt inte ut element som kan repareras eller återställas.
- Bevara husets själ – undvik oåterkalleliga förändringar.
- Museiverkets renoveringskort och olika nättjänster innehåller värdefulla anvisningar och renoveringstips.
- Bygg ett nytt hus om du inte tilltalas av särdragen i gamla hus.

utomhusliv. Husets snidade lister, takmålningarna som finns gömda under spännappen och mycket annat i det gamla huset ger upplevelser med både estetiska och historiska förtecken”, avrundar Tuovi Rautjoki. •

HANNU RINNES BOK PERINNEBESTÄRTIN REMONTIKIRJA, WSOY (2010), HAR ANVÄNTS SOM KÄLLA. PALET RAUTJOKI BERÄTTAR OM SITT RENOVERINGS-PROJEKT I BLOGGEN VIHREÄ KAMARI.

SAMMANSTÄLLNING HEIDI HÄNNINEN
FOTO JUUSO PALONIEMI, ROOPE PERMANTO
OCH VARULEVERANTÖRERNA

STEGET FÖRE

Utmana dig själv! Prestera mer med nya joggningkläder och löparskor.



LÖPAR- OCH TRÄNINGSSKON NEW BALANCE 650 är en ultralätt löpar- och träningssko. Dammodell i grått och persikogult, storlekar 37-41,5. Herrmodell i svart och grönt, storlekar 42-47,5. Större Prisma-affärer.

LÖPAR- OCH TRÄNINGSSKON NEW BALANCE 780 sitter som gjuten på foten. Dammodell i grått och rosa, storlekar 37-41,5. Herrmodell i silver och blått, storlekar 42-47,5. Större Prisma-affärer.

STEAMS LÖPARSKJORTA FÖR HERRAR är lätt och andas. Storlekar S-XXL. Prisma.



ASICS LÖPARSKJORTA FÖR DAMER håller huden sval och torr. Storlekar XS-XL. Prisma.



ICEPEAKS LÖPARJACKA FÖR HERRAR skyddar mot vind. Storlekar 48-56. Prisma.

STEAMS LÖPARTRIKÅER FÖR HERRAR är elastiska och bekväma. Storlekar S-XXL. Prisma.



ICEPEAKS LÖPARJACKA FÖR DAMER lämpar sig för aktiv motion. Storlekar 36-44. Prisma.



ASICS LÖPARTRIKÅER FÖR DAMER transporterar fukten från huden och till utsidan av materialet. Storlekar XS-XL. Prisma.

SAMMANSTÄLLNING NIINA KORHONEN
FOTO THOMAS BROUMAN OCH VARULEVERANTÖRERNA

Smalt & lätt

Våren slimmar och
lättar upp kontors-
stassen.

Kavaj, 249 €. Storlekar
36-46. Byxa, 119 €. Storlekar 36-46.
Trikåblus, 49 €. Storlekar S-XL.
Finns även som blårandig. Ril's.
Större Sokos-affärer. Skorna är rekvisita.

Röd effekt-
färg piggar
upp.

Nu vill vi klä
oss snyggt
och stiligt
i blått!

Kavaj, 299 €. Byxor, 129 €. Ylletyg
Super 120. Kostym-
skjorta, 79,95 €. Bomull. Red Label.
Sokos. Skorna är rekvisita.



Bolero, 49,95 €. Storlekar 36-44.
Betty Barclay. Sokos.

Små trevliga
prickar eller
bollar på mötet.

Klänning, 149 €. Storlekar 36-44. Betty Barclay. Sokos.
Även som beigefärgad. Större Sokos-affärer.





PÅ JOBB HOS DIG

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

TEXT ENNA KOIVUNEN
FOTO ROOPE PERMANTO

HENRIIKKA MATTILA, produktexpert,
S-provköket.

Smakexpert

”Lyckad mat är både god och näringsrik. Jag har alltid vurmat för mat och därför föll det sig naturligt att studera till hushållslärare. Under studietiden fick jag jobba i ett provkök och lära mig sensorisk bedömning av livsmedel. För ett drygt år sedan fick jag jobb som produktexpert i S-provköket.

I produktbedömningarna, som också kallas provsmakningar, deltar mellan tre och sex personer från de aktuella produktsegmenten. Som expert på mat och matlagning skriver jag resultatbaserade kvalitetsrapporter till stöd för produktutvecklingen och valet av sortiment. Jag skriver också bruksanvisningar och recept för S-gruppens egna varor. Anvisningarna och recepten utformas med tanke på de finländska hushållen.

Det känns fint att kunna slå ett slag för livsmedelskvaliteteten. S-gruppens urval av livsmedel är mycket stort, vilket är både intressant och utmanande. Mitt genuina intresse för mat hjälper mig på traven. Jag delar med mig av mina erfarenheter i bloggen Maun ehdoilla (På smakens villkor), som jag upprätthåller tillsammans med en provkökskollega.”

LÄS DEN FINSKSPRÅKIGA BLOGGEN MAUN EHDILLA:
MAUNEHDILLA.YHTEISHYVA.FI.

Förmåner i april

Ägarkundens S-Förmåner s. 40-43 | Nyheter s. 44

TEATER & DANS

S-
Förmån
9 €



Fartfylld musikal i Vasa

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen Viidakkokirja (Djungelboken) på Vasa stadsteater fr 10.4 kl. 18 för 15 e (norm. 24 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.

Djungelboken baserar sig på Rudyard Kiplings berättelser. Den lekfulla versionen, som skrivits av Alexander Mørk-Eidem, utspelar sig i framtidens storstadsdjungel, som redan för länge sedan erövrats av djuren.

Vasa stadsteater,
Storalånggatan 53, Vasa.
Biljetter: Teaterns biljettkassa, 06 325 3961.
Nämn S-Förmånskortet vid bokningen.
Mer info: www.vaasa.fi/teatteri

S-
Förmån
15 %

MÅNADENS FILM

Into The Woods

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 1-29.4 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.

Den hjärtliga och humoristiska musikalen ger de gamla, kära sagorna en modern krydda och visar hurdana följer figurernas önsningar kan få. Förutom Rödluvan, Jack och bönstängeln och Rapunzel får vi också träffa bland annat Meryl Streep, Emily Blunt, Anna Kendrick och Johnny Depp. I biograferna från och med 1.4.

Mer info: www.finnkino.fi

Lycklig familj i Karleby

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Onnellinen perhe (Lycklig familj) på Karleby stadsteater on 22.4 kl. 18.30 för 16 e (norm. 22/20 e). Förmånen är hushållsspecifik. Ej Bonus.

Jussi Moilas pjäs är en komedi med mörka toner om kärlek och kärleksbekymmer, om en familjs vardag och arbetsstress.

Karleby stadsteater,
Torggatan 48, Karleby.
Biljetter: Lipputoimisto, 06 822 9800
må-fr kl. 11-17, www.lipputoimisto.fi.
Nämn S-Förmånskortet vid bokningen.
Mer info: www.teatteri.kokkola.fi



S-
Förmån
4/6 €

Tampereen Työväen Teatteri förevisar

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Vielä ehtii (I sista minuten) fr 29.4 kl. 19 för 20 e (norm. 36 e). Ej Bonus.

En glad komedi om vänner som redan har 80 år på nacken, men än är det mycket som de ska hinna med: kollektivboende, kärlek och en ny början i livet.

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

Tio skådespelare och maskinmusikens trollkarl DJMau55 drar ut på äventyr.

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

S-
Förmån
2/16 €



S-
Förmån
3 €

April på Varkauden Teatteri

- Med S-Förmånskortet biljetter till sagoäventyret Ella ja presidentti (Ella och presidenten) ti 14.4 och ti 21.4 kl. 10 för 10 e (norm. 13 e). Ej Bonus.

Ett annalkande presidentbesök får Ellas skola i kaos. Rektorn hittar på olika sätt att besvara klass 2A. Därtill låter inte Samppas mamma pojken gå på ett hemligt Batman-möte. Hur löser Ella och kompisarna problemen den här gången?

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Raja (Gränsen) lö 25.4 kl. 18 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Riikka Pulkkinens debutroman är dramatiserad till en känslöfylld pjäs om människor som vandrar sida vid sida. Vad är tillåtet när motivet är kärlek?

- Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen Siivoton juttu (Smutsig historia) to 30.4. kl. 19 för 19 e (norm. 22 e). Ej Bonus.

Vägen är lång från Frälsningsarméns brödkö till Mercedesens bakkbank, men kompisarna Rane och Kokki kämpar på ändå. Här börjar ett hisnande äventyr i städbranschen, där man varken sparar på svett eller undviker vattenskadorna.

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

TEATER & DANS



S-
Förmån
4/6 €

Underhållande showmusikal i Lahtis

- Med S-Förmånskortet biljetter till musikalen *Chicago* för 42 e (norm. 48 e), pensionärer 36 e (norm. 42 e) och studerande/arbetslösa 27 e (norm. 31 e). Förmånen gäller föreställningarna på Juhani-scenen på Lahtis stadsteater lö 18.4 kl. 13 och fr 24.4 kl. 19. Ej Bonus.

Musikalen utspelar sig i 20-talets Chicago där allas största dröm är en plats i rampljuset. Två kvinnor sitter anklagade för mord i fångelse som styrs av Mama Morton. Den ena är före detta vaudeville-stjärnan Velma Kelly, som pressen älskar, den andra är Roxie Hart som drömmer om berömmelse. Nu utlovas glitter, glamouria, humor och lysande sång- och dansnummer.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis. Biljetter: Telefonbokningar och biljettkassa ti-lö kl. 11-17, på föreställningsdagarna fram till pjäsens början 0600 305 757 (1,53 e/min+lna). Biljetter även från Lippupistes verksamhetsställen, ingen försäljning via internet. Förmånen gäller ej gruppbokningar. Mer info: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Dans och musik i Kuopio

- Med S-Förmånskortet biljetter köpta 1-30.4 till Kuorum Ballets föreställning *Corre 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

Modern dans, som präglas av längtan och kärlek. Verket dyker in i den portugisiska kulturens färggranna historia, men studerar också nutiden med vattnet som ett framträdande element. Sex dansare och fyra fado-musiker uppträder. För koreografin står Daniel Cardoso.

Kuopio Musikcentrum, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio. Biljetter: Lippupiste, uppvisa S-Förmånskortet i Lippupistes butik. Förmånen gäller nya bokningar. Expeditionsavgift tillägges biljettpriset. Mer info: 050 322 5220, www.kuopiodancefestival.fi

S-
Förmån
10 €

MUSIK

Kaustby folkmusikfestival

- Med S-Förmånskortet fram till 30.6: biljetter till Kaustby Folk Music Festival för 12-27 e (norm. 20-35 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Kaustby folkmusikfestival äger rum 6-12.7. Festivalprogrammet utlovar inhemsk och internationell folkmusik och -dans, hundra föreställningar, workshops, buskspel och jamsessioner. En stor fest i en liten by är levande tradition som bäst.

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



S-
Förmån
8 €

Kuopio presenterar – Abbas schlagers i symfonitappning

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten *Thank You For The Music* med Kuopio stadsorkester fr 10.4 kl. 19 i Kuopio Musikcentrum för 25 e (norm. 30 e). I priset ingår musikcentrets expeditionsavgift 1,50 e/biljett. Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Ett urval schlagers plockade ur Abbas omfattande produktion fyller konsertsalen i Kuopio Musikcentrum med hjälp av 120 musiker och sångare. För konserten *Thank You For The Music* har Kuopio stadsorkester och Tahdistin bildat en stororkester med över 80 musiker och de kastar sig in i Abbas popvärld tillsammans med kören *Kuopion Nuorisokuoro*.

Kuopio Musikcentrum, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio. Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 9 6100 (1,98 e/min+lna), Kuopio Info och Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna), www.lippu.fi
Mer info: www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

S-
Förmån
5 €

Konsserter och opera på musikfestspelen i Ilmola

- Med S-Förmånskortet biljetter till föreställningen *Elämälle* (Till livet) – en opera om Oskar Merikanto på Opera-arenan fr 5.6 kl. 19.30, sö 7.6 kl. 13, fr 12.6 kl. 14 och sö 14.6 kl. 14 för 65/61/57 e (norm. 70/66/62 e), studerande och pensionärer 60/56/52 e (norm. 65/61/57 e). Ej Bonus.

Operan *Elämälle* påminner om tiden då Oskar och Aarre Merikanto, Sibelius, Gallen-Kallela, Ackté och övriga djärva pionjärer skapade finländsk kultur. Librettist Juhani Koivisto, tonsättning Jaakko Kuusisto och regi Anna Kelo. I rollerna bl.a. Jussi Merikanto och Johanna Rusanen-Kartano.

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten *Se oli hyvä vuosi* (ung. Det var ett gott år) – Riku Niemi Orchestra lö 13.6 kl. 20 på Opera-arenan för 32/29/22 e (norm. 35/32/25 e). Ej Bonus.

Riku Niemi Orchestra presenterar schlagerstjärnornas mest älskade stycken. Vi får höra bl.a. Rautavaaras, Kärkis, Virtas, Sinatras och Piaffs låtar.

Ilmajoki Musikfestspel, Opera-arenan, Kyröjoki strand, Ilmola. Biljetter: Ilmajoki Musikfestspel, biljetbyrå må-fr kl. 9-16, 06 424 2900, toimisto@musiikkijuhlat.fi, www.musiikkijuhlat.fi
Mer info: www.musiikkijuhlat.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, litti Golfs gamla tröskhus samt Fabriksmuseet Verla i Kouvola. Initiativet till musikfestspelen togs av pianisten Laura Mikkola som också är konstnärlig ledare för evenemanget.

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

S-
Förmån
3 €

FÖR HELA FAMILJEN



Hela familjen trivs på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet i Sokos och Prisma förköpta åkband till Borgbacken för 35 e (norm. 37-39 e). Gäller 13.4-18.10. Ej Bonus.

Bekanta dig med förnyelserna på Borgbackens nöjespark fr.o.m. 25.4. Finlands populäraste nöjespark erbjuder Nordens största urval åkattraktioner, läckra smakupplevelser och annat program samt gratis inträde hela säsongen.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
Biljetter: Sokos och Prisma runt om i landet.
Mer info: www.linnanmaki.fi

FÖR HELA FAMILJEN

Cirkus Finlandia på turné

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

Cirkusen *Sirkus Finlandia* åker ut på turné i hela Finland med ett nytt program. Hela familjen kan åter njuta av spänning och glädje. Speltid inklusive pauser är cirka två timmar.

Turnéorter i april:

- Ekenäs, Marknadsplanen, fr 10.4 kl. 18.30
- Karis, Sisu-Arenan, sö 12.4 kl. 13 och 17
- Nummela, Väinämöisentie-planen, ti 14.4 kl. 15.30 och 18.30
- Riihimäki, Talvikenttä-planen, on-to 15-16.4 kl. 18.30
- Forssa, Pilvenmäki travbana, fr 17.4 kl. 15.30 och 18.30
- Tavastehus, Hämeensaari, lö-sö 18-19.4, lö kl. 17, sö kl. 13 och 17
- Turengi, Turengi skola, må 20.4 kl. 18.30
- Orimattila, Jymylinna, ti 21.4 kl. 18.30
- Nastola, Niinitie-planen, on 22.4 kl. 18.30
- Ingerois, Kalaja plan, to 23.4 kl. 18.30
- Fredrikshamn, planen vid Sibeliuskatu, fr 24.4 kl. 15.30 och 18.30

PÅ RESA

Tysklands floddalar

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas Tysklandsresa Romantiset jokilaaksot (Romantiska floddalar): en dryckeskupong avgiftsfritt (norm. 3,50 e) på Finnlines-båten. Bonus på resans pris.

Resan *Romantiska floddalar* 27.6-4.7 eller 29.8-5.9 från 1 075 e/person från H.fors. I priset ingår båtresa H.fors-Travemünde-H.fors med Finnlines (2-pers. innerhytt i hyttkategori B), bussresor, övernattnig i dubbelrum i Bispingen och Rüdesheim inklusive frukost, besöksmål, rundturer, inträdesavgifter och guidningar enligt programmet samt en finskspråkig reseledares tjänster fr.o.m. H.fors och till H.fors. Anslutningstransporter från flera olika orter till H.fors hamn mot tilläggsavgift.

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



Ingo Stiebner och sjölejonet.

- Kouvola, Mielakka, lö-sö 25-26.4, lö kl. 17, sö kl. 13 och 17
- Kotka, Ruonala planen, må-on 27-29.4, må-ti kl. 18.30, on kl. 15.30 och 18.30

Ändringar möjliga.

Biljetter: Cirkusens biljettkassa är öppen på föreställningsdagar kl. 12-13 och 2 timmar före visningen.
Biljetter i förköp: www.lippupalvelu.fi, Biljettjänsten egen expeditionsavgift tillkommer priset.
Mer info och program: www.sirkusfinlandia.fi

PÅ RESA

Midsommar på Åland eller på Ösel

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas midsommarresa till Åland: en dryck (kaffe, te eller en läskedryck) avgiftsfritt (norm. 3-4 e) på Original Sokos Hotel Seurahuone i Åbo. Bonus på resans pris.

Resan *Midsommar på Åland* 18-21.6 från 356 e/person från Åbo. I priset ingår övernattnig i dubbelrum på Original Sokos Hotel Seurahuone i Åbo inklusive frukost, båtresa Åbo-Mariehamn-Åbo, inkvartering i dubbelrum på hotell Savoy i Mariehamn inklusive frukost, besöksmål, måltider, inträdesavgifter och guidningar enligt programmet. Anslutningstransporter från flera olika orter till hamnen i Åbo mot tilläggsavgift.

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas midsommarresa till Ösel: från rummet på Ösels Spa Hotel Rüütli, om antalet bokningar tillåter, vy över fästningen avgiftsfritt (norm. 21 e). Bonus på resans pris.

Resan *Midsommar på Ösel* 18-21.6 från 464 e/person från Helsingfors. I priset ingår båtresa H.fors-Tallinn-H.fors, färjresa Virtsu-Kuivastu-Virtsu, transporter på resemålet enligt programmet, en finskspråkig guides tjänster under utflykterna, inkvartering i dubbelrum inklusive frukost, 1 x lunch, 1 x middag samt inträdesavgifter, rundturer och utflykter enligt programmet. Anslutningstransporter från flera olika orter till Helsingfors hamn mot tilläggsavgift.

Stockholm - läckerheter och inredningsfynd

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas Stockholmskryssning Herkkuja ja sisustuslöytöjä (ung. Läckerheter och inredningsfynd): en dryckeskupong (mousserande vin eller en Ville Viking-dryck) avgiftsfritt (norm. 4 e) på Viking Line-båten. Bonus på resans pris.

Kryssningsresan *Läckerheter och inredningsfynd* till Stockholm 28-30.4 från 42 e/person i C4-hytt från Helsingfors. I priset ingår båtresa i vald hyttkategori, guidat besök i *Hötorgets* saluhall och i inredningsaffären *Zara Home* samt transporter med Pohjolan Matkas egen buss vid resemålet. Anslutningstransporter från totals orter till Helsingfors hamn mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info: www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat 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). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan avgift. Rätten till ändringar förbehålls.

PÅ RESA



S-
Förmån
10 €

Njut av våren på spahotell i Pärnu

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines sparesa till Pärnu från pris t.ex. sö-avgången 53 e/person (norm. 63 e). Förmånen gäller fram till 30.4 på sö-to-avgångarna. Begränsat antal platser/avgång. Bil (plats 1) från 19 e/riktning. Bonus på båtrensans pris och på uppköpen på båten.

I priset ingår båtresa (däckplats) med m/s Finlandia, inkvartering i flotta Hedon Spa i dubbelrum inklusive frukost samt inträde till hotellets bassängavdelning.

Res till Tallinn med Eckerö Lines förnyade m/s Finlandia och fortsatt till havsstrandsstaden Pärnu med egen bil eller med lokal buss. Resetiden från Tallinn till Pärnu är cirka två timmar. Njut av spa-stadens stämning på lyxiga Hedon Spa alldeles invid Pärnus strand.

Bokningar och mer info: www.eckeroonline.fi
06000 4300 (1,75 e/samt.+lna/msa).

PÅ HOTELL

S-
Förmån
2/4,50 €

Yö på Puikkari

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Yös konsert lö 11.4 på Restaurang Puikkari i Kuopio för 18 e + expeditonsavgift (norm. 20 e). Ej Bonus.

Rockgruppen Yö jammar på Restaurang Puikkari. Dörrarna öppnas kl. 21 och showen börjar kl. 24. Åldersgräns 18 år.

- Med S-Förmånskortet partajpaket till Original Sokos Hotel Puijonsarvi från 58 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 62,50 e). Begränsat antal rum.

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till Restaurang Puikkari.

Original Sokos Hotel Puijonsarvi/Restaurang Puikkari, Minna Canthin katu 16, Kuopio.
Biljetter: www.tiketti.fi
Mer info: www.puikkari.fi, puikkari@sok.fi
Bokningar och mer info om partajpaketet: 010 762 9500 (0,0828 e/samt.+0,1199 e/min), sales.kuopio@sokoshotels.fi
Bokningskod: BYO

PÅ HOTELL

S-
Förmån
4,50 €

Besök teater och hotell i Kouvola

- Med S-Förmånskortet hotellpaket till Original Sokos Hotel Vaakuna i Kouvola lö 11.4, fr 17.4, lö 25.4, 2.5, 9.5 och 16.5 från 68 e/person/dygn i dubbelrum (norm. från 72,50 e).

I priset ingår inkvartering, frukost och biljett till Kouvola Teatteris musikpjäs *Sielun siskot* (ung. Själasyster).

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

S-
Förmån
4,50 €

Teaterresa till Nyslott

- Med S-Förmånskortet teaterpaket till Original Sokos Hotel Seurahuone i Nyslott från 69,50 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 74 e)

I priset ingår inkvartering, frukost, användning av kundbastu, teaterbiljett till pjäsen *Mielensäpahoittaja ja miniä*, som baserar sig på Tuomas Kyrös roman, samt köksmästarens dessert avgiftsfritt till matgästerna på hotellets restaurang *Perlina di Castello*.

Original Sokos Hotel Seurahuone Savonlinna, Kauppatori 4-6, Nyslott.
Bokningar och mer info: www.sokoshotels.fi, 015 20 203, sales.suur-savo@sok.fi må-fr kl. 8-16 eller direkt från hotellet 015 20 202, förfrågningar om gruppbookningar: sales.suur-savo@sok.fi eller 015 20 203.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Första hjälpen alltid i fickan

- Med S-Förmånskortet i Finlands Röda Kors butik Fickförpackningen för 16,20 e + leveransavgift (norm. 18 e + lev. avgift). Ej Bonus.

Fickförpackningen är lätt att ha med sig i handväskan eller t.ex. i barnets klubbkasse. Setet innehåller bl.a. sårvårdsmaterial, förband, säkerhetsskärare, skyddshandskar, HLR-mask och anvisningar för första hjälpen. Genom att inhandla Finlands Röda Kors-produkter stöder du organisationens verksamhet i Finland.

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

S-
Förmån
10 %

ÖVRIGA FÖRMÅNER

S-
Förmån
1,50 €



Superboboll i Birkaland

- Med S-Förmånskortet Mansen Räsäs följande hemmamatcher för 8,50 e (norm. 10 e):

- Mansen Räsä-Lappeenranta Pesä-Ysit sö 10.5 kl. 15 i Tavastkyro
- Mansen Räsä-Seinäjoen Maila-Jussit lö 4.7 kl. 14 i Tammerfors
- Mansen Räsä-Vihdin Pallo lö 11.7 kl. 15 i Tavastkyro
- Mansen Räsä-Kempeleen Kiri lö 8.8 kl. 17 i Tammerfors

Ej Bonus.

Planen vid Hämeenkyrön yhteiskoulu, Ristamäentie 13, Tavastkyro.
Tammerfors, idrottsparken Kaupin urheilupuisto, Kuntokatu 5, Tammerfors.
Biljetter: Vid entrén.
Mer info: www.mansenrapsa.fi

Fart och rock i Seinäjoki

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till festivalen Race & Rock enligt följande:

- 1-dags rockbiljetter to 23.7, fr 24.7 eller lö 25.7 för 43,50 e (norm. förköp 48,50 e, vid entrén 55 e).
- 2-dagars rockbiljetter to-fr 23-24.7 eller fr-lö 24-25.7 för 61,50 e (norm. förköp 68,50 e, vid entrén 75 e).
- 3-dagars rockbiljetter to-lö 23-25.7 för 88,50 e (norm. förköp 98,50 e, vid entrén 105 e).

I priset ingår expeditonsavgift. Ej Bonus.

Tävlingskörningarna äger åter rum det sista veckoslutet i juli 23-26.7. Kvällsevenemanget 23-25.7 och Banevenemanget 25-26.7.

Rock-kvällen äger rum på Kirkkokatu och Marttila skolas gårdsområde. Tävlingskörningen i Kapernaums fabriksområde. Biljetter: Fr.o.m. 1.4 och fram till 22.7 från ABC-butikerna i Sydösterbotten, i övriga landet från Lippupiste och Tikettis verksamhetsställen samt från R-kioskerna fram till 17.7.
Mer info: www.vauhtiajot.fi

S-
Förmån
5-10 €

NYHETER

Webbutiken Kodinterra.fi

Tjänsten Kodinterra.fi är nu en webbbutik, vilket innebär att kunden både kan lägga varor i kundvagnen och betala för dem via nätet. När de beställda och betalda varorna är plockade och klara får kunden ett sms och ett meddelande per e-post om att de kan avhämtas.

I webbutikens sortiment, som omfattar cirka 20 000 produkter, ingår bland annat redskap, verktyg, inrednings- och renoveringsartiklar samt keldjursartiklar från den ett år gamla avdelningen Eläinmaailma (Djurens värld).

Mer info (på finska): www.kodinterra.fi

EasyFit och LadyLine satsar på personlig träning

S-gruppens bonuspartner *EasyFit* och *LadyLine*, som erbjuder gym- och motionstjänster, tillhandahåller framöver personlig träning (personal training).

Tjänsterna, som bygger på *Trainer4You*-konceptet *Revolution personal training*, lanseras stegvis under innevarande år. Tillgången till de nya bonusgrundande tjänsterna på det egna gymmet kan kontrolleras på webbadresserna www.easyfit.fi och www.ladyline.fi.

Emotion – allt om skönhet i 15 år!

S-gruppens skönhets- och hälsokedja *Emotion* fyller 15 år i april. Under de senaste åren har kedjan vuxit avsevärt och i dag är den Finlands största kosmetikakedja med 33 butiker runt om i landet. Kedjans 34:e butik slår upp sina dörrar i Villmanstrand i maj.

Emotion har ett brett urval av kosmetika, dofter, hårvårdsprodukter, hälsoprodukter och smycken för vardag och fest. De flesta av kedjans butiker har en frisersalong och vissa butiker erbjuder skönhetsjänster. De största butikerna säljer också underkläder och sockor.

TEXT HEIDI HÄNNINEN

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



Mersmak för livet

God mat och främjande av lokal verksamhet är honnörsord för Åbo Handelslag. Det påstås att vägen till människans hjärta går via magen och därför vill handelslaget erbjuda sina ägarkunder nya och spännande smaker.



Åbo Handelslag (Turun Osuuskauppa), som sysselsätter cirka 2 300 personer, är en av Egentliga Finlands största arbetsgivare inom servicesektorn. Sommartid sysselsätter handelslaget därtill omkring 400 ungdomar. Sommarjobbet ger ungdomarna både inkomster och värdefull arbetslivserfarenhet.

”Handelslagets byggprojekt och andra investeringar har en viktig indirekt sysselsättande effekt. I år uppgår våra investeringar till 15–20 miljoner euro”, säger Åbo Handelslags verkställande direktör **Antti Sippola**.

Åbo Handelslag, som har drygt 100 verksamhetsställen och över 136 000 ägarkunder, stöder och främjar den lokala verksamheten.

”Vårt breda sortiment omfattar många lokalt producerade varor

och vi strävar efter att ytterligare öka andelen närproducerat. Lokala smaker, färskhet och god spårbarhet är ledord i vår verksamhet. Vi köper in närproducerade produkter för cirka 70 miljoner euro per år”, säger Antti Sippola.

Åbo Handelslag samarbetar med idrotts-, motions-, kultur- och välgörenhetsorganisationer och andra samhällsaktörer.

Inom segmentet motion och idrott stöder handelslaget främst verksamhet för barn och ungdomar.

Handelslagets bonusprogram TOK Seurabonus innebär att föreningarna får fem procent Bonus på alla de inköp som görs av ägarkundshushåll med aktiva juniorer. I dag deltar nästan 50 lokala idrottsföreningar i programmet.

Gröna trädgårdar

Från och med slutet av april ordnar kedjan Kodin Terra gräsmattsdagar (nurmikkotalkoot) för kunderna. Besökarna får värdefulla råd och anvisningar av både experter och lokala 4H-ungdomar.

”Många gräsmattor lider av otillräcklig eller felaktig skötsel”, säger gruppchef **Anita Tuohino** från kedjestyrningen vid SOK:s järnhandel.

Gräsmattan kräver mer än klippning – den bör kalkas, gödslas, vattnas och luftas i rätt ordning.

”Det är aldrig för sent att börja sköta sin gräsmatta eftersom den förnyas varje år”, säger Anita Tuohino.

Den som vill veta mer om gräsmattor kan besöka någon av de gräsmattstalkodagar som ordnas från och med slutet av april i elva av landets Kodin Terra-affärer och hos S-Rauta i Nurmee. Besökarna får också information om olika trädgårdsmaskiner och trädgårdsprodukter.

4H-ungdomar visar vägen

Ungdomar från föreningen 4H spelar en central roll i gräsmattstalkot. Arrangörerna av gräsmattstalkot utbildar ungdomarna i trädgårdsskötsel och användning av trädgårdsmaskiner.

4H-ungdomarna informerar besökarna om hur man sköter en



gräsmatta, hur man använder olika maskiner och redskap och hur man väljer gödselmedel. De ivriga ungdomarna ser fram emot att få lära sig mer om trädgårdar och trädgårdsskötsel, som kanske blir en del av deras framtida liv.

Under talkodagarna presenteras även de lokala 4H-föreningarnas tjänster gällande bland annat skötsel av gräsmattor.

”I fjol förflöpte samarbetet mellan företagen, 4H-ungdomarna och kunderna utmärkt. Vi fick mycket positiv respons på ungdomarnas insatser och goda kundbetjäning. 4H-föreningarna har tillhandahållit klippning av gräsmattor redan tidigare, men tack vare vårt samarbete

kan föreningarna nu erbjuda också gödsling och luftning. Några ungdomar fick jobb på Kodin Terra efter fjolårets kampanj och erfarenheterna från gräsmattstalkot har inverkat på många yrkesval, säger 4H-föreningens utvecklingschef **Tuula Alanko**.

Gräsmattstalkot syns i affärerna också efter kampanjen.

”En omfattande undersökning som gjordes i fjol visade att kunderna behöver anvisningar och skötselråd när de handlar trädgårdsprodukter. Affärerna tillhandahåller både muntlig information och informativa broschyrer och instruktionstexter. De produkter som behövs för skötsel av gräsmattan är lätta att hitta i våra affärer”, avrundar Anita Tuohino. •

Gräsmattstalkot realiseras i samarbete mellan Kodin Terra, S-Rauta, Berner, Husqvarna och de lokala 4H-föreningarna.

Tidpunkterna anges i tjänsten Kodinterra.fi och i Kodin Terras vårkatalog.

LÄSARTÄVLING

Tyck till och vinn Lego-produktpaket

Bland deltagarna i aprilmånadens läsartävling lottar vi ut tre Lego-produktpaket, som ger glädje för många timmar. Vinnarna kan välja mellan tre olika set: Ninjago Ormarnas tempel (ålder 7-14 år), Friends Heartlakes fyr (ålder 6-12 år) eller Duplo Mitt första lekhus och Min första bondgård (ålder 1,5-2 år).

Vilken av artiklarna i denna tidning

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

Vinsten i februariumrets läsartävling, en kastrullserie från Fiskars, gick till Juha Tönkyrä (Karlö). Gratulerar vinnaren! I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare. Februariumrets favoritartikel handlade om biodling.



Så här svarar du:

Delta på webbplatsen www.yhteishyva.fi/live > Samarbete eller posta svarkortet senast **15.4.2015** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 4/2015, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nr 6/2015. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.

S-GRUPPEN: HANDELSLAG

HANDELSLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDELSLAGETS NUMMER / REGIONHANDELSLAG

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

ÖVRIGA LOKALHANDELSLAG

HANDELSLAGETS NUMMER / LOKALHANDELSLAG

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

ADRESSÄNDRINGAR

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

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

Observera:

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

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

S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

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

samarbete

107:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 52 445 (medelnettopplaga 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

S-gruppens ägarkundstjänst

010 765 859 (0,088 e/min)

Chefredaktör Kai Ovakainen

Mediechef Kristiina Lindh (alternerningsledig)

Konceptchef Sanna Suokko och Tanja Kallio

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

Konceptchef Kaisa Mikkola

Producent Marina Ahlberg

AD Mika Soikkeli

Grafiker Antti Nikunen

Bildredaktör Sarri Kukkonen

Omslagsbild Roope Permanto

TRYCKERI Hansaprint/SA 4/2015

REPRO Aste Helsinki Oy



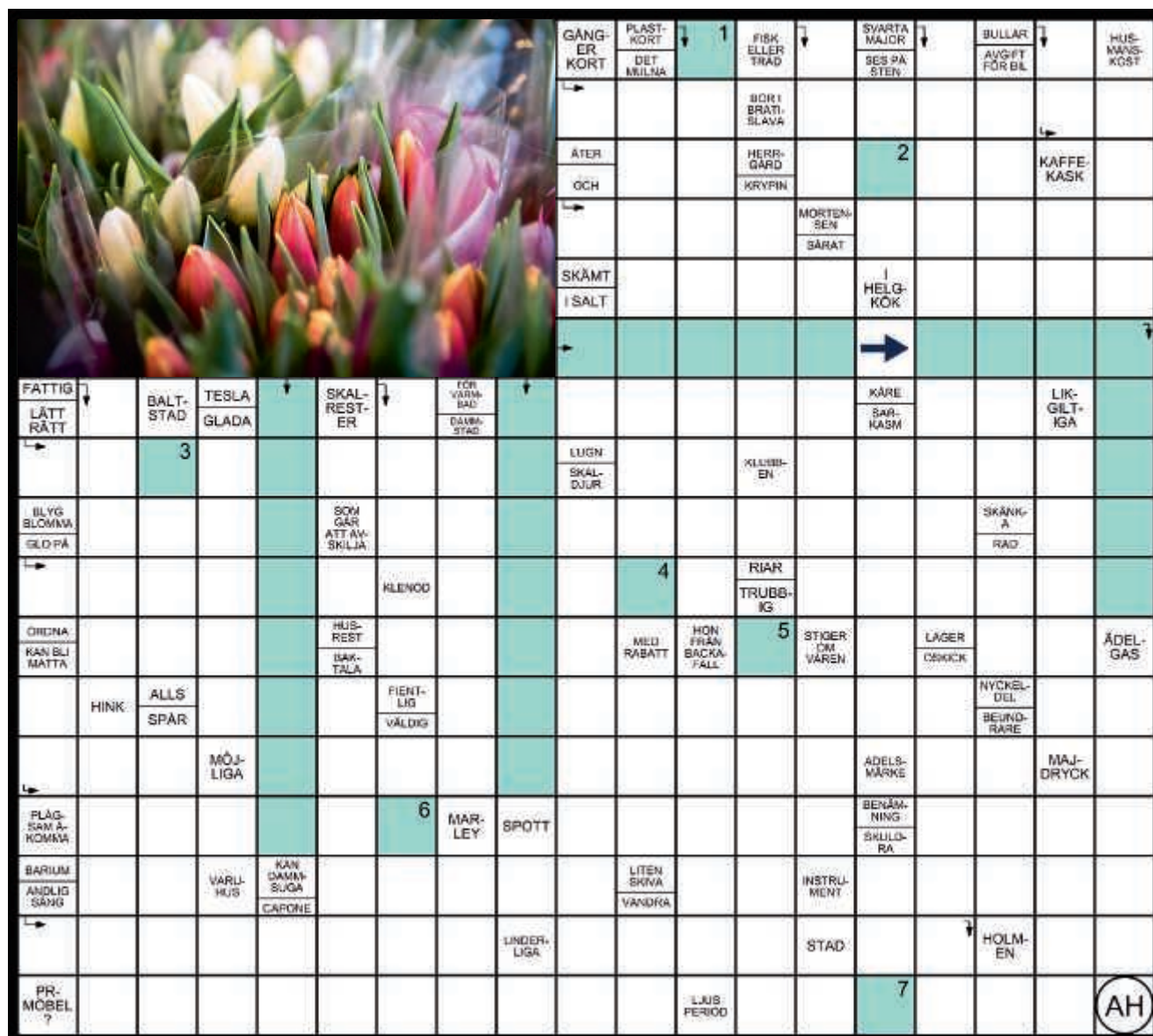
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 5/2015 utkommer 28.4.2015 i webbtjänsten Yhteishyvä Live på adressen www.yhteishyva.fi/live. Majnumret 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.

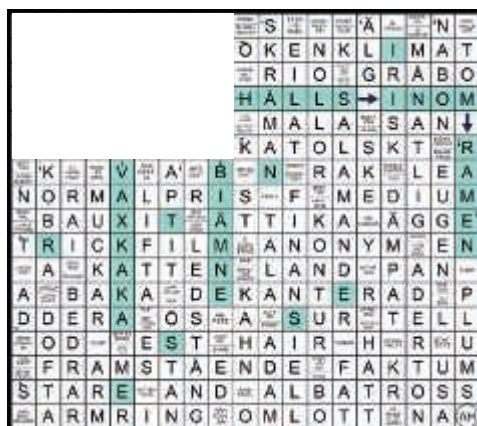
Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



Lösning
2/2015:

Nyckelord:
INTRESSE

Vinnare
2/2015:
Barita Biström
(Hangö).
Vinnaren får
S-gruppens
presentkort
värt 40 euro.
Gratulerar!



NYCKELORD 4/2015:

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

Svara senast **15.4.2015** på blanketten som finns på webbadressen www.yhteishyvä.fi/osallistu eller skicka nyckelordet (7 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 4, 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.



"MIN SON, EN DAG
ÄR ALLT DET HÄR DITT."



Handelslagets avsikt är inte att uppvisa vinst. Vår uppgift är att producera förmåner och tjänster för våra ägare. Och våra ägare är alla som nyttjar S-Förmånskortet - våra kunder.

Ägarens visitkort