



Bekanta dig med ägarkundsförmånerna s. 40

# samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING OKTOBER 2014

**Pirogfest**  
i Matbilagan

**S-GRUPPEN ÖVER-  
VAKAR ARBETS-  
FÖRHÅLLANDENA  
I RISKLÄNDERNA**

**NÄR MORMOR  
INTE KLARAR  
SIG ENSAM**

Systrarna  
förenar  
sina krafter

**8**

**STILIGA  
HÖST-  
JACKOR**

## Människans bästa vän

Husdjur är sällskapliga, de skapar  
trygghet och aktivitet i vardagen





KAI OVASKAINEN  
chefredaktör

## Förändringen tar sin början i Fjärran Östern

Nu senast har Ukrainakrisen avslöjat hur beroende olika länder är av varandra. Då utrikespolitiken inverkar på handelspolitiken, surnar mjölken vid gränsen och i grannlandet står butikshyllorna tomma.

Av färskvarorna som säljs av S-gruppen är 75 procent tillverkade i Finland och av köttet är hela 90 procent inhemskt, men en stor mängd produkter importeras även till oss. Om importen avbröts, skulle vårt liv förändras dramatiskt: våra vitaminer under vinterhalvåret skulle åter komma från kål, kålrot och lingonpuré. Vad gäller kläder skulle situationen åtminstone till en början vara ännu besvärligare, eftersom den inhemska produktionen nu täcker bara en bråkdel av kläderna som säljs i Finland. Och även om en del av kläderna som S-gruppen säljer under egna märken tillverkas i europeiska länder, kommer en överlägsen majoritet även av dem från Fjärran Östern.

Världshandeln underlättar våra liv, men har även sina avigsidor. Ju längre avståndet är till landet därifrån pro-

dukterna kommer, desto svårare är det att övervaka produktionsförhållandena. Men samtidigt har övervakningen blivit allt viktigare, då sorgliga nyheter allt som oftast kommit från Asien. På världsnivå är S-gruppen en mycket liten aktör. Därför är vi med i det internationella övervakningssystemet BSCI, och försöker på det sättet garantera att arbetstagarna hos våra varuleverantörer har rimliga arbetsförhållanden och fri organisationsrätt.

För att ändra saker och ting behövs förutom ett internationellt övervakningssystem även direkta diskussioner i produktionsländerna. S-gruppens ansvarschef **Lea Rankinen**, som nyligen deltog i dylika diskussioner i Bangladesh, har goda nyheter att berätta i detta nummer: i fabriker-  
nas ledning kan nu observeras en viss reformvilja. Denna vilja syns även i praktiken: antalet reservutgångar i fabrikerna har ökat, och el- och brandsäkerheten har förbättrats. Förhoppningsvis fortsätter utvecklingen i denna riktning och får antalet dåliga nyheter att minska för gott.



S-  
Förmån  
3 €



43

Fascinerande ljuskarneval  
på Borgbacken

## Förmåner och nyheter i oktober

- 40 **Månadens film:** Gone Girl
- 41 **På resa:** Aurinkomatka-paket till Kanarieöarna
- 42 **Evenemang:** Lär dig lyckas i renoveringskolan
- 43 **Övriga förmåner:** Årsservice av datorn hos Omaguru
- 44 **Nyheter:** LokalTapiolas försäkringar som e-fakturor



## 12

**Värme i  
höstblåsten**

Vi presenterar  
säsongens stiligaste  
jackor och accessoarer

**I Matbilagan**

Fakta om avokado

**I det här numret**

- 6 Våra trofasta vänner**  
Ett sällskapsdjur kan höja sin ägares livskvalitet
- 11 Lyx i badrummet**  
Gör ditt badrum till en lockande oas
- 16 Glutenfritt inhemskt havre**  
Raisio tillverkar garanterat rent havre i Kumo
- 18 För bättre arbetsförhållanden**  
S-gruppen förbättrar arbetsförhållandena i fabriker i Bangladesh
- 22 Många goda risgryn**  
Risgrynsgröt, sushi och risotto. Ris kan användas på många sätt.
- 26 Nära mormor**  
Tack vare sina döttrar kan Helvi och Ruth ännu bo hemma
- 29 Voff, voff, kan jag få en godbit?**  
Sköt om din hund med mångsidig föda
- 32 Ät dig pigg i vuxen ålder**  
Det är viktigt att en vuxen äter och motionerar enligt sin ålder
- 36 Klä barnet för höstvädret**  
Tips på klädsel för baby, småbarn och skolbarn

**I varje nummer**

2 Välkommen 4 Bra att veta 24 Varsågod! 25 Månadens kolumn 30 Teknik & fakta  
35 Snygg & fräsch 39 På jobb hos dig 40 Ägarkundssidorna 46 Läsartävling 47 Bildkryss



# Vrid klockan mot sommaren

Kommer du ihåg åt vilket håll visarna ska vridas när vi övergår till vintertid?

Klockorna ställs åter på vintertid den 26 oktober klockan 3.00 på natten. De vrids då en timme bakåt, alltså mot sommaren. De flesta digitala apparater gör detta automatiskt.

Övergången till vintertid är en gammal tradition, men i verkligheten har man i Finland övergått officiellt från sommar- till vintertid och tillbaka först från år 1981. Finland var ett av de sista länderna i Europa som införde sommartid.

Sommartid har till och med skrivits in i EU:s sommartidsdirektiv. Många länder har protesterat emot hela idén att ställa om klockan, eftersom denna omställning kan rubba de vuxnas och framför allt barnens inre klocka. År 2011 beslöt Ryssland att landet skulle ha endast sommartid, men i år återtog duman sitt beslut och återinförde vintertid.

THINKSTOCK

## Visste du det här om björnarnas vintersömn?



- Björnarna förbereder sig för vintersömn genom att under sommaren och hösten tanka kolhydratrik näring, som till exempel bär, upp till 2-3 gånger mer än de förbrukar.
- Under vintersömn sjunker björnarnas kroppstemperatur till 33-35 grader. Normalt är björnens kroppstemperatur cirka 36,5 grader.
- Medan björnen ligger i ide kan den tappa tiotals kilo i vikt. I allmänhet sover björnarna från oktober till april, men till exempel på

grund av det gångna årets milda vinter och varma förvår lufsade björnar omkring redan i februari.

- En varm och regnig vinter kan även störa vintersömn, om regnvattnet fyller björnens bo.
- Men björnarna bygger inte alltid ett bo, utan kan lägga sig och sova till exempel under en tät gran eller i en grop bredvid en myrstack.

KÄLLOR:  
FORSTSTYRELSENS SIDA SUURPEDOT.FI, YLE UUTISET





## Rättvis handel mer synlig i butikerna i oktober

I Finland saluförs redan cirka 1800 rättvisemärkta produkter, från kaffe, te och bananer till quinoa, vin och fotbollar. De populäraste produkterna är kaffe och rosor, vars försäljning ökade mest i fjol. Under fjolåret köpte finländarna rättvisemärkta produkter för knappt 160 miljoner euro.

Den traditionella veckan för Rättvis handel firas 20–26 oktober och temaveckan syns även i han-

delslagen. Årets tema är kaffe. 903 000 kg rättvisemärkt kaffe såldes i Finland år 2013.

Kriterierna för rättvis handel, som omfattar ersättning till jordbrukaren eller arbetaren, de anställdas rättigheter, arbetsförhållanden och miljön, har fastställts av Fairtrade International. I Finland övervakas verksamheten av Reilu kauppa ry, Rättvis handel rf.



## Ny frukost på Coffee House

Morgonmålet behöver inte nödvändigtvis ätas hemma. Frukosten som serveras på Coffee House-kedjans kaféer förnyades i september. Nu kan kunden bygga upp sin frukost genom att välja sin favorit i tre kategorier: kaffe eller te, smula eller rågbröd, och juice, smoothie, fruktsallad eller yoghurt med müsli och sylt. Om vanligt kaffe inte smakar, går det att välja espresso, cappuccino eller latte i stället.



”Till specialkaffesorterna används vår egen böna Momento, som alltid mals på plats till varje kaffe”, berättar Brand Manager **Minna Vainio** på SOK.

Frukosten kostar 6,90 euro och serveras varje morgon fram till klockan 11.

Du kan se öppettiderna för närmaste Coffee House på adressen: [www.coffeehouse.fi](http://www.coffeehouse.fi).

**ENERGI-SMART i hemmet** 3/5

Branschexperter berättar hur man kan spara energi i hemmet.

## Spara el i bilgaraget och förrådet

- Förrådsutrymmen ska vara betydligt svalare än andra utrymmen i hemmet. För garaget rekommenderas en temperatur på +5 °C och för förrådet cirka +10 °C.
- Om garaget är stort och värms med el eller olja, lönar det sig att köpa en luftvärmepump. Led- eller halogenlampor användas i stället för glöd- eller lysrörlampor.
- Om utetemperaturen är 0 °C eller mindre, lönar det sig att förvärma bilmotorn. Tidigare var den rekommenderade gränsen +5 °C.
- I bilar som är under fem år gamla förbrukar en varm motor mindre energi vid kallt väder och avger mindre utsläpp. I äldre bilar kan förvärmning minska även bränsleförbrukningen.
- Håll värmaren i gott skick. Byt kylvätskan i den elektriska värmaren ungefär vartannat år. Om det samlas smuts på motståndet, kan anordningen överhettas.
- Om bilen har en värmare som fungerar med bränslet, sätt på den en eller två gånger per månad även sommartid. Om den varit oanvänd en lång tid är det inte säkert att den sätts i gång när det blir kallt.

KÄLLA: SAKKUNNIGA SAMI SEUNA OCH VESA PELTOLA/MOTIVA



Citaten och procenttalen kommer från den enkät om sällskapsdjur som Yhteishyvä.fi utförde i februari-mars 2013. I enkäten deltog 2 122 läsare.

V erkar det här bekant: Du kommer hem trött efter arbetsdagen, och i tamburen drabbas du av ångest över alla ojorda vardagssysslor? Böj dig då ner och hälsa på din hund som kommer springande till dörren. Redan ögonkontakten med djuret frigör oxiton, som är ett så kallat må bra-hormon, och minskar sekretionen av stresshormonet kortisol.

Sällskapsdjurens effekter på sekretion av hormonet nämns i en artikel sammanställd av läkaren **Ilkka Vartiovaara** i hälsobiblioteket Duodecim. I artikeln genomgås även andra undersökta effekter som djuren har på fysisk hälsa, psykisk energi och sociala relationer. Sällskapsdjurens inverkan på välbefinnandet har undersökts på allvar först under det senaste decenniet.

Ergoterapeuten **Heidi Kihlström-Lehtonen** från Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry ser

...

## I var tredje hem finns ett keldjur

- I ungefär 30 procent av de finländska hushållen bor ett sällskapsdjur. Det finns cirka en halv miljon registrerade hundar i Finland.
- De populäraste hundraserna var i fjol golden retriever, schäfer och finsk stövare.
- Under perioden 1985–2013 registrerades 86 500 katter i Finland.
- Ett tryggt sätt att skaffa ett djur är genom en uppfödare. I Finland finns det hund-, katt-, gerbil-, sköldpadd-, undulat- och chinchillauppfödare.
- En finländare spenderar i medeltal 11 000 euro på sin rashund under dess liv.
- Över 200 miljoner euro används årligen till keldjurens mat i Finland.
- Ensamboende och äldre har sällan sällskapsdjur. Av äldre personers hushåll hade bara 12 procent ett sällskapsdjur, i andra enpersoners hushåll 16 procent.

KÄLLOR: STATISTIKCENTRALEN, KENNELFÖRBUNDET, ARTIKELSAMLINGEN LEMMIKINOMISTAJAN MONET KASVOT (UNG. HUSDJUR-ÅGARENS MÅNGA ANSIKTEN)/HENNA JYRINKI/VASA UNIVERSITET


Hundens vakenhet smittar till människan. En hund är en källa till energi och målmedvetenhet i ditt dagliga liv.

Ingen håller dig i rörelse som en hund. Hunden kräver att bli rastad minst tre gånger per dag.

Att klappa en hund sänker blodtrycket.

KÄLLOR: DUODECIM & ENVIRONMENTAL MICROBES AND IMMUNOLOGICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN - THE ROLE OF ANIMAL, BACTERIAL AND FUNGAL EXPOSURES





TEXT LINDA PYNNÖNEN, JULIA ISONIEMI  
FOTO LASSI LOVÉN, KATJA TÄHJÄ

# Våra trofasta **VÄNNER**

Ett sällskapsdjur skapar glädje, liv och hälsa i vardagen. Det kan vara en oersättlig hjälp för blinda, gamla, personer som lider av ensamhet, men även för dem som lider av stress.

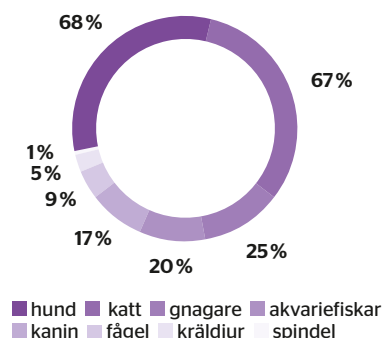
• Ögonkontakt med ett sällskapsdjur frigör oxiton, som är ett så kallat må bra-hormon, och minskar sekretionen av stresshormonet kortisol.

• Hunden håller dig sällskap och ger trygghetskänsla.

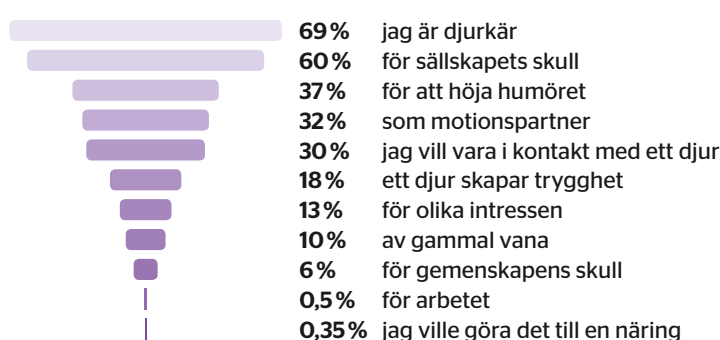
• Hunden tar med sig in mikroorganismer från motionsrundan. Ett barn som är utsatt för mikrobbelastning lär sig tåla även andra mikrober bättre.



## Vilka keldjur har det funnits i ditt hushåll?



## Varför har du skaffat ett keldjur?



●●● i sitt arbete hur djuren kan förbättra människornas liv i praktiken. Till exempel barn med specialbehov kan lära sig av en hund att umgås med andra och stimuleras att koncentrera sig.

”I klassen kan man till exempel komma överens om att då vissa saker har gjorts går det bra att klia hunden en stund”, säger Kihlström-Lehtonen.

Förutom att barnen får hälsobefrämjande vanor av sitt keldjur blir djuret också en trofast vän som lär barnet ansvar och omsorg.

”Ett skolbarn som kommer till ett tomt hem på eftermiddagen känner sig inte alls lika ensam om där finns ett keldjur”, säger Kihlström-Lehtonen.

Barn som växer upp i familjer med hund har ett immunförsvar som förstärks mer än andra barns under det första levnadsåret, framgår av en undersökning som gjordes år 2010 av **Mikko Lappalainen**, forskare vid Institutet för hälsa och välfärd. Hunden tar mikroorganismer med sig in, vilket gör att barnet som är utsatt för mikrobbelastning lär sig tåla även andra mikrober bättre.

**Rörelse och sällskap hjälper.** Djuren används allt mer även inom rehabilitering och terapi. Till exempel att sitta på ryggen till en häst som rör sig hjälper människor som lider av olika besvär, berättar fysioterapeuten **Sanna Mattila-Rautiainen**, ordförande i Suomen ratsastusterapeutit ry.

Effekten baserar sig på hästens rytm, som aktiverar länd- och bröstkotorna samt andra kroppsdelar till exempel hos MS-patienter, hos vilka den viktiga tredimensionella rörelsen har blivit omöjlig.

”Jag kommer i synnerhet ihåg en patient som tack vare ridterapi slapp en fisteloperation, då tarmen och blåsan åter började fungera och smärtorna försvann”, minns Mattila-Rautiainen.

I äldreboenden och institutioner finns olika fyrbenta vänner som glädjer och aktiverar åldringarna. Enligt Terveyskirjasto (hälsobiblioteket) minskar äldre personers läkarbesök med upp till 21 procent, om de har ett sällskapsdjur.

Även för yngre ensamboende kan ett keldjur vara ett oersättligt sällskap och skydd. Ute i hundparken är det lättare att börja prata med någon man inte känner.

Den som vill får både energi och målmedvetenhet i sin vardag genom att skaffa ett djur. En aktiv hund njuter av impulser, som till exempel vallande eller svampplockning erbjuder.

Djurens vecka firas 4-10 oktober.

## Keldjur skaffas som motionssällskap och till glädje för barn

*Samarbete/Yhteishyväs* läsare berättar att de tagit ett keldjur för att glädja barnen, som motionssällskap eller - något överraskande - för att hålla mössen borta. Många vill även ge ett hittat eller omhändertaget djur ett nytt hem. I hela 78 procent av hushållen finns ett keldjur, oftast en hund eller katt.

De som inte tar något keldjur låter ofta bli på grund av allergi, boendeform eller bostadens storlek. Man tar inte gärna ett djur i en trång höghuslägenhet.

Många upplever också att ett djur begränsar rese- och fritidsmöjligheterna. Trots det skulle 32 procent av läsarna gärna vilja ha ett keldjur.







## En livförsäkring som går i koppel

När nyckelknippan glider ur helsingforsaren **Marko Kauppinen**s hand och faller ner på marken, är hunden Masi, som står bredvid, genast på sin vakt. Den börjar energiskt skrapa marken där nycklarna finns och försöker ta dem i munnen. Kauppinen behöver bara böja sig ner i ljudets riktning, och får tillbaka sina nycklar.

"Duktig pojke, tack ska du ha!" berömmar husse och paret går in hem till sig. Den treåriga golden retrievern Masi är den nästan blinda Kauppinens tredje ledarhund. Den föregående tjänade honom troget tills den blev elva och flyttade i förfölj till Kauppinens bekanta för att spendera välförtjänta pensionärsdagar.

Grunderna för sitt uppdrag får ledarhundarna lära sig redan i sitt uppfostringshem samt i ledarhundsskolan, men de gemensamma vanorna och rutterna lär de sig under de första åren i det nya hemmet.

"Först måste Masi lära sig det allra viktigaste: På vilken sida om mig skulle den gå? Får den komma upp i soffan? Hur rör man sig på allmänna vägar? Därefter började vi träna vanliga rutten i staden."

Nu känner Masi redan till över femtio mål. Kauppinen behöver bara säga vart han vill gå, så börjar Masi leda honom längs den bekanta rutten.

"Nu då Masi har lärt sig målen, kan den ibland lura mig och välja en annan rutt än den vanliga. För en oerfaren hundägare kan det här vara en svårighet, men själv tycker jag att det är lite roliga situationer. Alltid har vi hittat fram."

Innan Kauppinen fick sin första hund, rörde han sig begränsat i staden med en käpp. Men vägarbeten och reklamställningar försvårade avsevärt hans promenader.

"Med hunden rör jag mig mycket friare och säkrare. Jag har gjort över 70 utlandsresor med mina hundar, och även på främmande platser är hunden till stor hjälp."

Förutom att Masi fungerar som Kauppinens ögon, är den också hans vän. När selen tas bort hemma som tecken på avslutat arbete, ger den unga hunden utlopp åt sin leklust. I stugan och på fisketurer följer Masi med som sällskap, men håller hela tiden ett öga på vad som händer i grannskapet.



Marko Kauppinen är nästan blind och skulle inte klara sig utan hunden Masi. Den treåriga golden retrievern kan över femtio rutten utantill.



## ••• En allergisk familj hittade ett keldjur

**Camilla Lindy** har alltid varit djurkär. Det är hennes 8-åriga son **Carlo** också. Lindy är emellertid svårt allergisk för nästan alla djur, så familjen kunde inte ta vilket djur som helst.

"En bekant till oss hade en sköldpadda. Jag fick för mig att det kunde vara ett djur som jag kanske inte skulle vara allergisk för", berättar Camilla Lindy.

På vintern 2012 kom kärrsköldpaddorna Apila och Kumina till familjen. Till en början fick Lindy allergiska symtom, men sköldpaddorna fick stanna.

Nu har skaran redan vuxit till sex stycken. Först kom två fyrtåiga sköldpaddor och sedan pyttesmå grekiska sköldpaddor.

Alla sköldpaddorna är kära medlemmar i familjen Lindy. Sonen Carlo delar rum med dem. Då han kommer hem från skolan kontrollerar han först att djuren mår bra. Tack vare sköldpaddorna har Carlos empatiförmåga och kärlek till djur vuxit sig ännu starkare.

Förutom terrariet spenderar sköldpaddorna tid på andra platser i huset och under den varma årstiden i en inhägnad som byggts ute på gården. På vintern ligger landsköldpaddorna i dvala i lådor som placerats i kylkällaren.

"En del sköldpaddsägare anser att sköldpaddorna är enstöringar till naturen. Men vi har tydligt märkt att våra sköldpaddor njuter av att vara tillsammans och av impulserna de får utanför terrariet", konstaterar Camilla Lindy.

En sköldpadda kräver noggrann vård och kan leva upp till hundra år. Enligt Lindy kan de inte matas till exempel med människornas matrester.

"Om de inte regelbundet är ute och i solen, kan orenheter och deformationer bildas på skölden."

Även Lindys make **Rafik Bouazza** hör till sköldpaddornas underhållsteam.

"Han älskar motorcyklar över allt annat, men blev lika förtjust som vi i de här små fyrhjulsdrivna pansarvagnarna." •

Djurkära Camilla Lindy och hennes 8-åriga son Carlo är lyckliga över att de hittade lämpliga keldjur till familjen, trots allergier. De tycker att sköldpaddorna är en del av familjen.



”Tack vare sköldpaddorna har Carlos empatiförmåga och kärlek till djur vuxit sig ännu starkare.”



SAMMANSTÄLLNING REBECA ROMERO  
FOTO VARULEVERANTÖRERNA

# LYX I DITT BADRUM

Gör ditt badrum till en plats där du kan koppla av efter en lång dag. Med små inredningsdetaljer förvandlar du badrummet till en trivsamt oas.

**TASSBADKARET SYLVIA** ger badrummet klassisk elegans. Det är gjort av glasfiberarmerad sanitetsakryl och har vackra silverfärgade tassar. I leveransen ingår överfyllningsrör. 479 €. Grana. Kodin Terra.

**TVÄTTSTÄLLSSKÅPET AAVA** består av ett porslinstvättställ, en rund spegel och knapphandtag av porslin. Skåpets mått är 600 x 700 x 450 mm. Tvättställets mått är 15 x 610 x 470 mm. Spegelns diameter är 600 mm. Alla produkter ingår i den nya REG-serien badrumsmöbler. Möblerna tål fukt. 669 €. Kodin Terra och S-Rauta.

**TVÄTTSTÄLLSKRANEN CLASSIC 700741** har en gammaldags form, men tekniken är modern. Alla delar i kranen är av metall. Den har en bottenventil med spak och keramiska driftsventiler. Kranen är typgodkänd. 5 års garanti. 199 €. Mora. Kodin Terra.

**TERESA BADRUMS-BELYSNINGARNA** har hög skyddsklass, IP 44, som gör att de passar utmärkt i badrummet. De kromade detaljerna på lamporna och det slipade glasets glöd skapar en lyxig stämning i badrummet. Aneta.

**VÄGGLAMPAN,**  
178 x 90 x 186 mm.  
Effekt 33 W. 54,95 €. Kodin Terra.

**TAKPLAFONDEN,**  
220 x 360 x 360 mm.  
Effekt 3 x 33 W. 84,95 €. Kodin Terra.




# Värme för kalla höstvindar

Gör en höstpromenad i parken.  
Ta på dig en varm höstjacka,  
en mjuk kofta och stadiga jeans.

FOTO NICO BACKSTRÖM HÅR & SMINK KAISA RINNE





Yllejacka för damer, 89,95 €. Storlekar 34-46. Finns även som svart. Jeans, 29,95 €. Premoda Trendy. Prisma.

Herrjacka, 69,95 €. Storlekar 48-58. Finns även i större storlekar: 3XL-6XL. RossBros. Större Prisma-affärer. Jeans, 19,95 €. RossBros. Prisma. Halsduk, 19,95 €. Finns även som grå. House. Prisma.





#### **TILL VÄNSTER**

Damjacka, 79,95 €. Storlekar 36–46.

Prisma och Sokos. Jeans, 49,95 €.

Prisma och större Sokos-affärer.

Scarf, 12,95 €. House.

Större Prisma-affärer och Sokos.

Herrjacka, 79,95 €. Storlekar 48–58.

Jeans, 19,95 €. RossBros.

Prisma. Mössa, 9,95 €. Finns även som

svart. Halsduk, 19,95 €.

Finns även som svart. House. Prismat.

”En kylig höstdag  
passar det bra med en  
lätt vadderad modell  
med huva.

#### **TILL HÖGER**

Damjacka, 79,95 €. Storlekar 34–46.

Finns även som blå.

Prisma och större Sokos-affärer.

Byxor, 34,95 €. Aventura. Prisma.

Scarf, 24,95 €. L'asessor. Sokos.

Yllejacka för herrar, 89,95 €.

Storlekar 48–58. Bomullsbyxor, 24,95 €.

RossBros. Prisma. Halsduk, 19,95 €.

Finns även som grå. House. Prisma.





”Olika violetta,  
blå och vinröda nyanser  
hör hösten till.



Damjacka, 79,95 €. Storlekar 34-46. Finns även som vit. Jeans, 29,95 €. Väska, 39,95 €. Finns även som ljusbrun. Premoda Trendy. Prisma. Scarf, 12,95 €. House. Sokos och större Prisma-affärer.

Herrjacka, 59,95 €. Storlekar 48-58. Finns även som svart. Jeans, 39,95 €. Tubhalsduk för herrar, 17,95 €. RossBros. Prisma.



**TILL HÖGER** Väskor, 39,95 €/st.  
Premoda Trendy. Prisma.



TEXT ELLA KOOTA  
FOTO SAKARI PIIPPO

# Glutenfritt inhemskt havre

Raisios Provena Stora Havreflingor tillverkas i Kumo, i en fabrik avsedd endast för glutenfritt havre.

— agerförmannen **Timo Kilpivuori**, ansvarig för produktionen av Provena-serien i Kumo, tar prov ur varje last havreflingor. Provet kontrolleras för att säkra att produkten inte innehåller något främmande sädeslag. Dessutom analyseras fukten, hektolitervikten samt små korn och mögeltoxiner. Endast partier som uppfyller kvalitetskraven godkänns för produktion.

Tillverkningen av Glutenfri Provena Stora Havreflingor är en noggrant övervakad produktionprocess, i vilken havret hålls åtskilt från de andra sädesslagen. I produktionslokalerna tillverkas och packas endast glutenfria havreprodukter. För havrekornen finns även separata silor i lagret.

”Som sädesslag är havre av naturen glutenfritt. I en vanlig produktion kan havret emellertid blandas med andra sädesslag. Endast rent havre kan kallas glutenfritt”, berättar **Pauliina Öhman**, marknadsföringschef för Provena.

För en celiakipatient är glutenfriheten ett måste, och hos vissa kan även en liten exponering orsaka otrevliga symtom, såsom illamående, diarré och magsmärter. Eftersom en person som följer en glutenfri diet inte kan äta vete, korn eller råg, och inte heller livsmedel som innehåller dessa, är det många bekanta produkter som utesluts ur kosten. I stället för dem måste andra alternativ hittas. Den traditionella havregrynsgroten på morgonen passar även i de flesta celiakipatienters kost, om den kokas med flingor som innehåller glutenfritt havre.

Enligt Pauliina Öhman var målet för Provenas produktutvecklare att erbjuda havreprodukter även till personer som följer en glutenfri diet. Produktserien lanserades 2006, och först släpptes havreflingorna och fullkornshavremjölet.

## Enkelt recept

Receptet till Provena Stora Havreflingor är i och för sig mycket enkelt: förpackningen innehåller

500 gram skalat havre i flingform. Under produktionen skalas och ångas havrekornen upp, vilket förbättrar flingornas hållbarhet. Därefter körs kornen genom en valsstol, vars tunga metallrullar manglar kornen till flingor. De färdiga havreflingorna torkas och körs till förrådssilon för att vänta på att packas in.

”Av kornen tillverkas en stor mängd flingor några gånger i veckan”, säger Timo Kilpivuori.

Då man genom fönstret i förrådssilon ser att den är full med flingor, står inpackningen i tur. Ur behållarna flyttas flingorna till packningsmaskinens silo, från vilken vågen doserar ett halvt kilo ljusa flingor i tratten. I tratten snurras flingorna sedan med en snabb rörelse in i förpackningen.

”Flingorna i Stora Havreflingor är, som namnet säger, stora och tjocka, så de förblir hela under transporten”, säger Kilpivuori.

Packaren **Virve Mäkipää** övervakar packningsmaskinens funktion, lägger till lådor vid behov och limmar fast dekalerna med van hand. De fyllda grötförpackningarna fortsätter längs linjen, för att tillslutas, dateras och kontrollvägas.

Pauliina Öhman och Timo Kilpivuori har lagt märke till att efterfrågan på glutenfria produkter har ökat under de senaste åren.

”Cirka två procent av finländarna lider av celiaki. Dessutom har man börjat tala om överkänslighet för gluten. Många har märkt att de genom att undvika gluten har mindre magproblem och uppsvälldhet”, konstaterar Öhman.

Trots att Finland är det huvudsakliga marknadsområdet för Provena-produkterna, exporteras dessa även bland annat till Sverige, Polen och Holland.

”Den internationella tillväxtprognosen för glutenfria produkter är cirka 15–30 procent i året.”

Därför är flingornas namn på förpackningen *Jumbo Oats*, och grötreceptet kan läsas på tio olika språk. •







**1.**

”Många har märkt att de genom att undvika gluten har mindre magproblem och uppsvälldhet.”



**2.**



**3.**

**1.** Provena-produkterna tillverkas i Kumo av totalt åtta anställda. Packarna Virve Mäkipää (i förgrunden) och Taija Arvo gör ett friktionsfritt samarbete. **2.** Linjen avlämnar 52 flingförpackningar per minut till packarna. **3.** Havre innehåller rikligt med fibrer, protein och goda fetter. Till smaken är det mildare än andra glutenfria sädesslag.



# För bättre arbetsförhållanden

S-gruppen övervakar noggrant arbetsförhållandena hos gruppens varuleverantörer i Bangladesh. Målet är att se till att arbetet görs i trygga utrymmen, på rättvisa villkor.

Under de senaste åren har det hänt förödande olyckor i klädfabriker i Bangladesh. Hundratals människor har dött och skadats i ett fabriksras och flera bränder. Klädfabrikerna har kritiserats för att de trampar på arbetstagarnas rättigheter, för den låga lönenivån och försummat arbetarskydd.

Av kläderna som saluförs i S-gruppen tillverkas cirka två procent i Bangladesh. Företaget vill försäkra sig om att arbetsförhållandena är goda och uppfyller internationella standarder. Bland S-gruppens varuleverantörer har ingen enda råkat ut för olyckor, eftersom fabrikerna vanligen befinner sig i nya byggnader som är i gott skick.

För att garantera skäliga arbetsförhållanden är S-gruppen med i BSCI, en internationell organisation som övervakar företagens samhällsansvar. Den gör regelbundna revisioner eller kontroller i fabriker med hjälp av oberoende experter. Dessutom finns en lokal samarbetspartner som övervakar fabrikernas miljöansvar samt brand- och byggnadssäkerheten.

”Vi har samarbetat med bekanta varuleverantörer sedan 2007. I början av samarbetet lades den största vikten vid lönenivån, men numera är de främsta frågorna arbetstagarnas organisationsrätt samt brand- och byggnadssäkerheten. Alla våra varuleverantörer har åtagit sig att se till att deras verksamhet uppfyller BSCI:s kriterier, vilket är en god sak”, säger utvecklingschef Mikael Sjögren från SOK.

**Utmaningar och framsteg.** Sjögren och S-gruppens ansvarschef **Lea Rankinen** bekantade sig med

vardagen i fabrikerna i Bangladesh i slutet av april. S-gruppen har fyra leverantörer i Bangladesh. Enligt Rankinen har företagen förbättrat sin verksamhet avsevärt, men mycket måste ännu göras.

”En svårighet är det politiska läget i Bangladesh. En del lokala fabriksägare har politiska anknytningar, vilket väcker korruptionsmisstankar. Dessutom har den lokala övervakningen av säkerhetsfrågor varit svag, men efter olyckorna har övervakningen förstärkts”, berättar Rankinen.

En annan svårighet har länge varit den låga lönenivån. I slutet av 2013 steg minimilönen visserligen från 29 till 50 euro.

”Det är viktigt för oss att fabriksarbetarnas inkomst tryggas.”

”Det är viktigt för oss att fabriksarbetarnas inkomst tryggas. Vårt mål är att genom våra inköpspriser kunna hjälpa varuleverantörerna att överstiga minimilönenivån.”

Ett problem är att fabrikerna tillverkar produkter för flera företag, och att insatsen från en uppdragsgivare inte nödvändigtvis räcker till för att lyfta lönerna över miniminivån. Med hjälp av BSCI-kontrollerna kan man emellertid se till att lönen uppfyller de lagstadgade kraven.

Rankinen lyfte även fram frågan om arbetstagarnas organisationsrätt, då hon diskuterade med S-gruppens ledning för varuleverantörer.

”Vi vill stöda arbetstagarnas frihet att förhandla och organisera sig. Den lokala fackföreningsrörelsens roll har förstärkts och kommer att förstärkas ytterligare”, säger Rankinen.

Enligt Rankinen och Sjögren är det allra viktigaste villkoret för bättre arbetsförhållanden att ledningen åtar sig att genomföra nödvändiga reformer. S-gruppen fortsätter sitt samarbete med de









- ● ● fabriker som förbinder sig att genomföra nödvändiga förbättringar.

”Nu verkar det som att fabrikscheferna verkligen vill ändra på saker”, berömmar Rankinen.

Detta syns i form av bättre resultat i fabrikenas BSCI-rapporter. Vid besöket i fabriken lade Rankinen märke till att antalet reservutgångar hade ökat, elkablarna var skyddade och skyltarna hade förbättrats. Antalet ansvariga personer för brandsäkerheten var fler än tidigare.

Säkerheten har ökat i synnerhet tack vare den Safety Task Force-modell som en lokal samarbetspartner utarbetade i föl. Utgående från den gör experter på byggnadsteknik regelbundna inspektioner i fabriken och hjälper företagsledarna att göra nödvändiga förbättringar.

”Fabrikscheferna har uppskattat att vi inte bara uppmanar dem att göra reformer, utan även hjälper dem”, berättar Rankinen.

Säkerhetsmodellen är inte förknippad med bara ett land, utan kan vid behov tillämpas även i andra fabriker i riskländer.

**Ansvarsfullhet hela vägen.** S-gruppen har många järn i elden för att förbättra produktionsförhållandena i riskländer. Företaget har till exempel varit med och utvecklat BSCI:s verksamhetsregler. Det godkänner från varuleverantörernas sida även andra kontrollmodeller, såsom SA8000-certifikatet, som följer strängare kriterier än samhällsansvar.

## ”S-gruppen vill erbjuda sina ägarkunder trygga samt etiskt och ekologiskt hållbara produkter.”

Dessutom håller det regelbunden kontakt med sina varuleverantörer och håller ett öga på deras framsteg. I fortsättningen är målet att satsa mer än tidigare på utbildning av arbetstagarna.

”Vi har gått igenom situationen även med våra inhemska importörer. Vi förutsätter att en opartisk aktör ansvarar för övervakningen av produktionsens säkerhet och ansvarsfullhet. I höst kartlägger vi läget igen”, berättar Rankinen.

S-gruppen vill berätta öppet för sina konsumenter om hur deras produkter tillverkas. Därför finns en uppgift om tillverkningslandet i gruppens textilprodukter, trots att lagen inte kräver det. Målet är att signalera om ansvarsfullheten ännu tydligare i framtiden.

”Trots framstegen finns ännu mycket kvar att göra. Målet är att gå allt längre i genomlysningen av produktionskedjan och göra kontroller även i råvaruproduktionen. Vårt mål är att gå i spetsen för utvecklingen av ansvarsfullhet inom branschen”, säger Sjögren.

Enligt Rankinen kommer S-gruppen i framtiden att fästa större uppmärksamhet även vid de bangladeshiska fabrikenas miljöeffekter, såsom vattenanvändning och nedsmutsning av jordmånen.

”De regelbundna inspektionerna, säkrare arbetsplatserna och hänsyn till samhällsansvaret har ett gemensamt syfte. S-gruppen vill erbjuda sina ägarkunder trygga samt etiskt och ekologiskt hållbara produkter”, sammanfattar Sjögren. •



Säkerheten har ökat i fabriken i Bangladesh. Nu finns flera nödutgångar och skyltningen har förbättrats.



## Sikta mot trevliga stunder ombord – och få även Bonus

### Bilpaketet från Helsingfors och Åbo

Helsingfors–Mariehamn–Stockholm

produkt FSRES / C4-hytt fr. **85 €**

Åbo–Mariehamn–Stockholm, kvällsavgång

produkt FSRES / Inside Four-hytt fr. **72 €**

Helsingfors–Tallinn

produkt FSRES fr. **54 €**/2 personer

### Kryssningar från Helsingfors och Åbo

Helsingfors–Stockholm-kryssning

produkt FSBONF / C4-hytt fr. **50 €**

Helsingfors–Tallinn-dagskryssning

produkt FSBON fr. **16 €**/person

Dygnskryssning från Åbo med Viking Grace

produkt FSBONF / Inside Four-hytt fr. **35 €**

### Hotellresor västerut och söderut

Från Åbo till Stockholm: Clarion Hotel Stockholm

produkt FSHOT / B2-hytt / dubbelrum fr. **105,<sup>50</sup> €**/person

Från Helsingfors till Tallinn: Original Sokos Hotel Viru

produkt FSVIRU / dubbelrum fr. **63,<sup>50</sup> €**/person

# NG LI

vikingline.fi

### Fråga även om andra hotellpaket!

Bokningar: [vikingline.fi/s-kort](http://vikingline.fi/s-kort) eller  
tel 0600 41577 (1,75 €/besvarat samtal + lna/msa).  
Förbehåll för ändringar.





## JÄMFÖR

TEXT HELENA SAINÉ-LAITINEN  
FOTO JUUSO PALONIEMI

# Många goda risgryn

Ris är den huvudsakliga födan för hälften av jordens befolkning. Det passar utmärkt som garnityr till olika rätter, men är även lämpligt i huvudrollen.

**R**isgrynsgröt, risotto, sushi eller rispudding. Ris kan användas på många sätt, men få vet att det är en ettårig växt som kan bli cirka en och en halv meter hög. Beroende på formen är riset antingen rundkornigt och grötigt eller långkornigt och löst. Det är en mycket viktig spannmålsväxt i Asien, där 90 procent av världens ris odlas.

Från vitt ris har skalskikten, kliet och groddarna slipats bort. Före slipningen behandlas ris-kornen ofta med parboilmetoden, i vilken man låter näringsämnen sugas in i kornets kärna med hjälp av tryckånga. Tack vare behandlingen undviker man att riset klibbar då det kokas.

Innan riset kokas lönar det sig att skölja det i ett durkslag under rinnande kallt vatten. Riset kokas antingen i en liten eller riklig mängd vatten. Som kokspad kan även användas kött- eller växtbuljong, tomatkraft eller varför inte kokosmjölk. Varianten och förbehandlingen inverkar på koktiden, som anges på förpackningen. Riset förblir ätbart i hemförhållanden i upp till 2–3 år. Kokt ris kan sparas i kylskåp ett par dygn.

Den höga kolhydrathalten, upp till 73–80 procent, gör riset till en god energikälla. Proteinhalten är däremot låg, cirka 6–8 procent, men proteinet är av god kvalitet. Ris innehåller även aminosyror som är nödvändiga för människan. Mörka rissorter är fylligare till smaken och mer värdefulla näringsmässigt än vita rissorter. •

### Traditionellt och grötigt

#### RISELLA GRÖTRIS

Traditionell risgrynsröt får småkoka länge. Grötigt ris passar även till fyllning i piroger och kåldolmar samt som sushiris. Av överbliven gröt går det lätt att göra en efterrätt, till exempel genom att blanda in vaniljskum och bär eller frukter.



### Halvrunt och saftigt fuktigt

#### RISELLA RISOTTORIS

Risottoris är ett parboil-behandlat ris med halvrunda korn. Italiensk risotto har en rinnande struktur, och riset har ett visst tuggmotstånd. Riset glaseras i olja i en kast-rull innan vätska läggs till. Risottoris passar även till spansk paella eller paprika-fyllning.





## Blomnigt aromatiskt

### JASMINRIS FRÅN RAINBOW

Jasminriset har en blommig doft och är till smaken ett aromatiskt ris, som odlas i Thailand. Det kan med fördel serveras tillsammans med orientaliska rätter. Jasminriset är en aning klabbigt, så det är lätt att äta med pinnar. Koktiden är cirka 12 minuter.



## Snabbt och näringsrikt

### MÖRKT SNABBRIS FRÅN RAINBOW

Det mörka snabbriset är ett parboilbehandlat långkornigt ris. Tack vare sitt näringsvärde passar det som garnityr och kan användas i olika risrätter, såsom sallader, soppor och till och med som fyllning i lax-piroger. Mörkt snabbris kokas i femton minuter.



## Fibrer och fyllig smak

### UNCLE BEN'S FULLKORNSRIS

Fullkornsriset kan kännas igen på sin bruna färg. Endast det yttersta skiktet har slipats bort, så det innehåller rikligt med fibrer och näringsämnen. Denna nyttiga garnityr kokas på tio minuter och är smaklig även i gryt- och lädrätter.



## Lätt och luftigt med nötsmak

### UNCLE BEN'S BASMATIRIS

Det långkorniga basmatiriset, som uppskattas runtom i världen, odlas i Indien. Om det kokas enligt anvisningarna, förblir det lätt och luftigt. Den mjuka smaken och nötaromen passar både med orientaliska och europeiska maträtter.



## Små och runda korn

### SUSHIRIS FRÅN YUTAKA

Sushirisi är ett rund- och småkornigt ris, som ska sköljas och blötas innan det kokas. Efter kokningen är det lämpligt klabbigt för att användas i sushi. Riset smaksätts med risvinättika, salt och socker. Sushiriset kan serveras även i andra japanskinspirerade rätter.



# VARSA GOD!

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

## Barngröt i påse

Sempers användningsklara fruktgröt och äpple- & persikogröt (fr. 6 månader) packas i dospåsar. Som spannmål används ris- och havremjöl samt havreflingor. Grötarna innehåller inte socker eller mjölk, men har däremot kompletterats med vitaminer och mineralämnen. Grötdosen kan ätas rumsvarm eller uppvärmd. Förpackningen kan inte värmas i mikrougn.



## Äkta lönnsirap

Rainbow lönnsirap är äkta kanadensisk lönnsirap. Passar som sås till plättar, vafflor, frukter, glass, yoghurt och bär. Lönnsirap ger sötma och arom till efterrätter, bakverk, kokta grönsaker, salladssåser och marinader. Flaskan innehåller 187 milliliter. Tillverknings- och ursprungsland är lönnsirapens hemland Kanada.



## Mjuka efterugnsbitar

Fazers Puikula efterugnsbröd är mjuka fullkorns-rågbröd utan tillsatsämnen. Påsen innehåller sex fiberrika bröd.



## Nytt i serien Kotimaista

Alla produkter tillverkas i Finland.



- **LAKTOSFRI FRUKTYOGHURT**, 150 g. Smak av persika, aprikos och hallon. Frukthalten är 4,5 % och fetthalten 2 %.
- **BULGARISK YOGHURT**, 150 g. Milt syrlig och homogen, icke-smaksatt yoghurt. Avnjut yoghurten som sådan med honung, sylt eller bär. Den passar utmärkt som ingrediens i kalla såser som tsatsiki och i söta eller saltiga fyllningar. Fettinnehållet i yoghurten är 3,9 %.

- **KÖTTFÄRSFRESTELSE**, 300 g. Ingredienser: potatis, vatten, grädde, nötkött (10 %), majsstärkelse, salt och kryddor (bl.a. lök, paprika). Salthalt 1,0 %.
- **SKINKFRESTELSE**, 300 g. Ingredienser: potatis, vatten, grädde, skinkpreparat (5 %), påläggskorv (5 %), köttprotein, glukos, aromer, konserveringsmedel (E 250), majsstärkelse, lök, salt, vitpeppar. Salthalt 0,9 %.
- **SMETANA**, 120 g. Smetana är en syrad grädde, vars fetthalt är 35 %. Den ger maten en fyllig smak. Passar till matlagning av många slag och tål upphettning, dessutom kan den vispas.
- **CRÈME FRAÎCHE**, 150 g. Denna franska syrade grädde har en fetthalt på 18 %. Den passar till bakning och kan vid matlagning tåla kortvarig upphettning i rätter som tillagas på spisen, såsom i såser, soppor och wokar.

## Knackkorv för barnfamiljer

HK:s Viikarinnakki är en skinnfri korv med en kötthalt på 72 procent. Den görs av inhemskt rybsgriskött, som innehåller omega 3-fettsyror. Knackkorvarna har inga tillsatsämnen och innehåller alltså inte tillsatta fosfater eller nitriter.



## Salmiakblandning

Fazer Pantteri Black & White-påsen innehåller salmiakbitar utan överdrag och karameller med överdrag. Smakerna är blodapelsin-mentol, ananas-mentol, hallon-mentol och päron-mentol. Påsen väger 180 g.



## Sockerfria pastiller i ask

Blink Pink Grapefruit och Cola-pastillerna förpackas i trendiga och till utseendet varierande, vackra metallaskar. De sockerfria pastillerna är friska och smakar antingen grapefrukt eller cola. Askarna kan sparas och återanvändas.



## Ny, tidlös servis

Houses Tovi-servis har skapats av årets formgivare, **Maija Isopahkala**. I serien ingår mugg, kaffekopp och tefat, tallrik samt skål. Kärnen kommer att saluföras åtminstone fram till år 2017. Prisma.





# Magnus Londen

KREETTA JÄRVENPÄÄ

## Att se krigsspel på riktigt

Vill ni spela *Call of Duty*?

Passar bra, men först ska vi resa till Västbanken för att se vad ett riktigt krig för med sig.

Så sa den svenske frilansjournalisten Carl-Magnus Helgegren till sina två söner (elva och tio år gamla). Killarna hade gnällt länge om att pappa skulle köpa spelet som alla andra hade.

Villkoret, fortsatte Carl-Magnus, var att sönerna på plats på Västbanken skulle träffa människor (både vuxna och barn), och själva ställa frågor om krig.

Sagt och gjort. Familjen åkte i våras iväg och reportaget från resan finns i nyjournalistikens högborg, det svenska magasinet *Filter* (aug/sep 2014).

Så de besöker flyktingläger, träffar israeliska soldater, kliver in i stridsvagnar och mycket mer. Fokus på resan är uttryckligen effekterna av kriget på civilsamhället, inte att ligga vid frontlinjen och skrämma killarna till insikt den vägen.

Killarna är i början blyga, vågar inte ställa frågor på engelska. Pappan försäkrar dem att om de kan chatta på engelska via videospelet ska det nog gå att ställa lite frågor ansikte mot ansikte också. Så under semesterresan börjar familjen förstå vad det egentligen innebär att Israel och Palestina krigar. Hur är det att gå i skola på ockuperat område? Hur är det röra sig på minerat område? Hur är det att bo i ett flyktingläger?

Helgegren sympatiserar med palestinerna, men det är helt irrelevant på vems "sida" han står. Poängen är det samma som världslitteraturen, journalistiken och filmen gång efter annan visat: i krig är det inte bara

soldaterna utan alltid också civilbefolkningen som betalar det högsta priset.

Människor. Som du och jag.

I Ukraina, i Syrien, på Västbanken, överallt.

En av de intressantaste detaljerna i reportaget är när Helgegren refererar en artikel av Simon Parkin som finns på sajten eurogamer.net. I den påvisar Parkin hur föräldrar som köper krigsspel till sina barn samtidigt ekonomiskt understöder den globala vapenindustrin. Orsaken är att speltillverkarna betalar licens till vapentillverkarna för att kunna använda riktiga (och namngivna) vapenmodeller i spelen. Realism är ju a och o.

För vapentillverkarna är det idealiskt: de cashar in samtidigt som barnen lär sig allt om just deras bränd ... Och så en dag blir barnen vuxna och i bästa fall håller vapenintresset i sig.

Gissa vilket vapen man då vill ha för att försvara sin frihet?

Hellegrens artikel har fått mycket uppmärksamhet, också utanför Sverige. Han har blivit hyllad för suveränt och ansvarsfullt föräldraskap alternativt kritiserad för att vara galen, barnen växer ju ur sitt spelande också utan en resa till Västbanken, har det hetat.

I brittiska *The Guardian* uppmanar Helgegren ändå andra föräldrar att göra likadant: "Det är bara att hyra en bil i Jerusalem och ta kontakt med någon av de otaliga organisationerna som mer än gärna visar upp verkligheten."

Och han fortsätter:

"Ta ansvar för vad dina barn spelar."

Effekterna av resan, då?

Flyktinglägret Shuafat (fullt av barn) i östra Jerusalem gjorde det djupaste intrycket. Plötsligt förstår sönerna vad en flykting är, och varför familjer vill fly till exempel till Sverige.

Än *Call of Duty* (som förresten är F-18)?

"Äh, det är okej, pappa. Vi vill inte ha de där spelen längre".



# Nära mormor

Helvi Kiiski och Ruth Savolainen får tillbringa sin ålderdom hemma. Det kan de tacka sina barn för.

**Helvi Kiiski**, 86, i Parikkala, tittar med värme på sin dotter **Liisa Hynynen**, som dukar kaffebordet.

”Tidigare kom mina döttrar hit till ett färdigdukat bord. Nu måste de göra allting själva”, säger Kiiski sorgset.

För två år sedan föll hon med sin cykel och skadade sig allvarligt. Hon bröt handen, förlorade synen på ena ögat, och fick hjärnblödning. Till dess hade Kiiski varit i lysande form. Sedan makens död hade hon ensam skött om hemmet och gården.

Efter sjukhusvistelsen flyttades hon till ett servicehus för äldre. Småningom återhämtade hon sig så mycket att hon fick komma hem för kortare perioder och slutligen fick hon flytta hem helt. Men ingenting var längre som förr.

”Stroken lämnade sina spår. Minnet fungerar inte lika bra, och mamma har varit tvungen att lära sig saker på nytt. Svindeln har blivit värre. Dessutom har mamma blivit rädd och skygg. Om hon var tvungen att vara ensam på natten, drabbas hon av panik”, säger Hynynen.

En lösning måste hittas. För Hynynen och hennes syster var beslutet

enkelt: de skulle ta hand om sin mor turvis.

”Jag hade nyligen blivit pensionär, min syster var det redan. En annan faktor som underlättade saken var att jag är änka”, berättar Hynynen.

Så Liisa Hynynen, som bor i Kervo, och hennes syster, som bor i Vanda, reser varannan vecka den 340 kilometer långa vägen till modern i Södra Karelen. Bytet av tur sker på tågstationen i Parikkala, dit den som varit hos modern kommer farande med bil.

## Två livsmiljöer

Liisa Hynynen upplever inte att det är en uppoffring att sköta modern. Hon tycker att det är så det borde vara.

”Dessutom håller vi mamma i så god form att hon inte ens skulle få en plats på ett vårdhem. Men vi tycker att hon ändå inte är i tillräckligt god form för att bo ensam. Det skulle inte kännas bra.”

”Vårt fall är ett bra exempel på läget i äldreomsorgen. Samhället förväntar sig att skröpliga åldringar ska klara sig ensamma hemma”, säger Hynynen.

Eftersom modern ansågs vara i god kondition, var det ännu i våras osäkert om stödet för närståendevård skulle fortsätta. Som tur var för alla parter beviljades stödet även i fortsättningen.

”Pengarna är inte viktiga i sig, men att närståendevårdarnas arbete



får erkännande är viktigt”, säger Hynynen.

Tvåveckors rytmen har blivit en vana. Men arrangemanget kräver en noggrann planering av de egna sysslorna. När Hynynen är hemma i Kervo, är hon tillsammans med sina barnbarn, njuter av hemmets ro, sina vänner och fritidssysselsättningar.

I Parikkala har hon en annan livsmiljö, som piggas upp av en kurs i estniska på medborgarinstitutet och gymnastik.

**”Det är inte en uppoffring att sköta mamma. Det är så det borde vara.”**





Mor och dotter, Helvi Kiiski och Liisa Hynynen, har kommit närmare varandra, då de spenderar mera tid tillsammans. Hynynen, som bor i Kervo, turas om med sin syster, att sköta om modern i Parikkala.

men matlagningen klarar hon inte längre av ensam. Hon är nöjd med döttrarnas arrangemang.

”Det bästa är att få vara i sitt eget hem och få vård av mina döttrar. Men jag är inte emot att bo på en vårdinstitution. Jag har sagt åt flickorna att de inte behöver sköta om mig.”

Andra alternativ, som att modern skulle flytta till huvudstadsregionen, har inte beaktats.

”Det här är mammas hembygd. Här finns hennes vänner och släktingar”, säger Hynynen.

Tillsammans besöker de ofta släktingar, som Hynynen nu har lärt känna bättre.

”I min ålder är det många som längtar tillbaka till barndomens och ungdomens landskap. Under mina veckor i Parikkala får jag stilla denna längtan.”

I övre våningen i ett frontmannahus i Villmanstrand har samlats folk från tre generationer. Här finns 88-åriga **Ruth Savolainen**, hennes döttrar **Eija Viljanen** och **Tuula Ruokonen** samt två av Tuulas barn, **Essi** och **Enja**. På plats finns också Ejjas man **Hannu Viljanen**.

Eija Viljanen och Tuula Ruokonen har aldrig behövt fundera på var modern skulle bo och hur omsorgen om henne skulle ordnas.

Savolainen har bott i övre våningen i familjen Viljanens hus ända sedan det unga paret köpte huset år 1978. På den tiden bodde även Ruth Savolainens yngre

dotter Tuula uppe i den övre våningen. I början av 90-talet blev ett litet grannhus ledigt, och Tuula Ruokonen köpte det med sin man.

”Jag skulle känna mig övergiven, om jag bodde någon annanstans”, skrattar hon.

Åren gick och då familjen blev större måste även huset förstöras.

Många har förundrat sig över Viljanens och Ruokonens boendelösningar.

”Kanske det inte är så vanligt att bo så här nära varandra. Men vi tycker inte det är något konstigt med det. Allting har ordnat sig helt naturligt”, säger Viljanen och Ruokonen.

### Mormor som granne

En annan som glädjer sig åt denna lösning är Ruth Savolainen.

”Jag skulle inte vilja flytta någonstans. Hemma är alltid bäst”, säger hon.

”Det här arrangemanget gör vårt liv lättare. Vi ser varje dag hur vår mamma mår, och behöver inte köra någon annanstans”, påpekar Eija Viljanen.



Eija Viljanen förstår att alla inte kan åta sig att sköta om sina föräldrar.

”För att orka med det här, är det viktigt att min syster och jag kan turas om. Hur tungt måste det inte vara för närståendevårdare som hela tiden är ensamma med den de tar hand om.”

### Tillbaka till hembygden

Dagarna förlöper lugnt för mor och dotter. Liisa Hynynen har lärt sig använda bakugnen, och ibland bakar de karelska piroger tillsammans. Helvi Kiiski hjälper till med disken,

”Vi tar alltid mormor med när det händer någonting.”





Ruth Savolainen (t.h.) bor i övre våningen hos sin dotter. I grannhuset bor den andra dottern, vars barn Essi (t.v.) och Enja Ruokonen ofta sticker sig in och hälsar på mormor.

●●● Hon är huvudansvarig för modern. Hon duschar modern, ger mediciner och ögondroppar, sätter papiljotter i håret och sköter med sin man hela familjens inköp. Tuula Ruokonen är ”vikarie”, för hon har fortfarande fullt upp med sina egna barn. Familjen Viljanens barn är redan vuxna.

Ruth Savolainen har fått vara frisk, men benen har börjat krångla. Därför behöver hon hjälp i trapporna. Om ingen är hemma i nedre våningen, ringer hon till grannen. Hon har också ett trygghetslarm om hon behöver hjälp.

”Om höfterna var i skick, skulle jag ta en svängom”, säger Savolainen.

Barnbarnen Essi och Enja Ruokonen kommer ofta in från grannhuset som hjälp och sällskap åt mormor. Essi brukar städa, steka plättar och läsa tidningarna. Enja brukar där- emot spela kort med mormor Ruth.

Då barnen ännu var små, kom de ofta direkt hem till mormor efter skolan.

### En omtyckt svärmor

Familjerna firar jul, midsommar och andra högtider tillsammans.

”Vi tar alltid mormor med när det händer någonting”, säger Hannu Viljanen.

Eija Viljanen, som arbetar som närvårdare i hemvården för äldre, betonar att man frivilligt måste kunna besluta om att ta hand om sina föräldrar. Alla har inte möjlighet till det, även om de skulle vilja.

Hannu Viljanen tillägger att deras boendelösning är lyckad genom att var och en har sitt eget hushåll. Förhållandet mellan svärsönerna och svärmodern är varmt.

”Jag blandar mig inte i andras liv. Och jag är inte en förskräcklig svärmor”, säger Ruth Savolainen med ett skrat. •

## Befolkningen blir äldre

- Finland är det land i Europa där befolkningen åldras snabbast.
- De stora årskullarna som föddes efter kriget är nu i pensionsåldern. Omkring år 2030 kommer de att vara 80 år.
- Människorna lever längre än tidigare. Enligt en prognos ökar antalet 80 år fyllda. Runt år 2030 kommer antalet att vara upp till 2,4 gånger högre än nu.
- För närvarande är majoriteten av den äldre befolkningen kvinnor.
- Försörjningskvoten försvagas. I slutet av år 2011 var den demografiska försörjningskvoten, alltså antalet personer under 15 år och över 65 år per 100 personer i arbetsålder, 52,9. År 2028 kommer det sista nämnda antalet redan att överstiga 70.

KÄLLA: STATISTIKCENTRALEN, BEFOLKNINGS- STATISTIK



# VOFF, VOFF, KAN JAG FÅ EN GODBIT?

Hundar vill ha något att tugga på. Olika tuggstickor och hundgodis är ett tryggt alternativ till ben. I rå föda finns alla näringsämnen i naturlig form.



**RAINBOW'S DELIKATESSE-BITAR** är godis som kan användas till att belöna hunden. Förpackningen innehåller 200 gram bitar. Prisma, Kodin Terra, S-market, Sale och Alepa.



**RAINBOW DENTAL TUGGPINNE** innehåller olika spannmål och kött. Stickorna gör hundens tänder och käkben starkare. Förpackningen innehåller 180 gram. Prisma, Kodin Terra och större S-marketer.



**FRISKIES DENTAL FRESH** friskar upp hundens andedräkt, motverkar tandsten och håller tandkötttet friskt. Förpackningen innehåller 180 gram. Prisma och S-market.



**HAU-HAU CHAMPION HELKÖTT** består av hundraprocentigt kött. De innehåller över 20 procent protein. Finns med kyckling- eller köttsmak. Förpackningen innehåller 12 gram. Prisma, Kodin Terra, S-market, Sale och Alepa.



**PEDIGREE JUMBONE MINI** är hårt hundgodis som ska tuggas, med ett mjukt och köttigt innehåll. Ger hunden både en njutningsfull tuggning och en smakupplevelse. Förpackningen innehåller 180 gram. Prisma, S-market, Sale och Alepa.



**PEDIGREE SCHMACKOS** tuggbitar fulla med köttsmak. Tuggbiten kan ges till hunden hel eller riven i små bitar. Förpackningen innehåller 104 gram. Prisma, S-market, Sale och Alepa.



**PEDIGREE RODEO** är godis med köttsmak. De ger hunden någonting lämpligt att bita i. Förpackningen innehåller 70 gram. Prisma, S-market, Sale och Alepa.



**OSCAR KALLTORKADE KÖTTBULLAR** är till hundra procent gjort av finländska nötdjurs vom. Tillverkas genom kalltorkning, vilket gör att näringsämnen bevaras väl. Förpackningen innehåller 120 gram. Prisma, Kodin Terra, S-market, Sale och Alepa.

## Rå föda åt hunden



**MUSH B.A.R.F. BASIC® KALKONMIX** är rå föda för hunden. Kalkonkött, ben och inälvor garanterar att hunden får goda proteiner. Innehåller linfröolja. Kodin Terra.

**MUSH B.A.R.F. BASIC® LAX** är en mald produkt som innehåller rikligt med goda fettsyror. Fettsyrorna gör hundens päls glänsande och klorna starka. Kodin Terra.



**MUSH B.A.R.F. BASIC® VILTMIX** passar speciellt bra för allergiska hundar. Innehåller ren, ben, inälvor, sallad, gurka och rybsolja. Kodin Terra.



**MUSH B.A.R.F. BASIC® REN** är en mald produkt, som innehåller renkött och ben. Ren är ett bra alternativ för en allergisk hund. Kodin Terra.



**MUSH B.A.R.F. VAISTO® GRIS-KYCKLING-LAMM-MÅLTID** är ett helfoder för BARF-utfodring av hunden. Produkten innehåller kött och ben från tre olika djur - råämnena som hundarna skulle uppskatta även i en naturlig livsmiljö. Kodin Terra.



**MUSH B.A.R.F. VAISTO® NÖT-REN-LAX-MÅLTID** innehåller ben och inälvor och är avsedd för valpar, som ännu inte vuxit färdigt. Innehåller inga tillskott eller konserveringsämnen, och inga spannmål. Kodin Terra.





## Är hunden intelligentare än barnet?

Enligt ett vanligt påstående motsvarar hundens intelligens ett tvåårigt barns och delfinens ett treårigt. Professor **Stanley Coren**, som undersökt hundars mentala egenskaper, har räknat att smarta hundar kan förstå upp till 250 ord. Deras ordförråd motsvarar med andra ord en 2,5-åring.

Professor **Alexandra Horowitz**, en annan forskare inom samma bransch, säger att det är svårt att jämföra människobarns och hundars begåvning. Människan har en stor hjärna som utvecklas långsamt och hos en tvååring är den bara i början av sin utveckling. Människobarnet klarar det så kallade spegeltestet från 18 månaders ålder, hundar gör det aldrig. I ett test som undersöker medvetenhet klagörs huruvida en individ känner igen sig själv i spegeln. På försökskaninens panna placeras en färgstark fläck och så följer man med om denna försöker avlägsna fläcken



från sin panna vid åsynen av sin spegelbild.

Många typer av intelligens är gemensamma för hundar och människor. Forskare har hos hundar observerat många känslor, som är typiska för människan, såsom svartsjuka eller skam. I vissa färdigheter utmärker sig hundar framom genomsnittsmänniskan. Som flockdjur läser hundarna vaksamt människornas och andra djurs kroppsspråk. Det är alltså inget under att våra vänner, som alltid vill vara oss till lags, ofta verkar kunna läsa våra tankar.

### De smartaste hundraserna

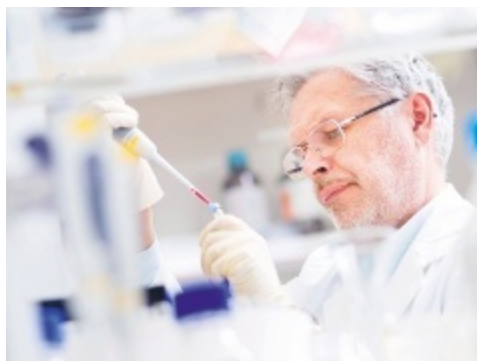
Professor **Stanley Coren** bad 200 lydnadsprovsdomare plocka ut 110 hundraser efter intelligens. Bordercollien är enligt denna amerikanska jury den smartaste hunden medan den afghanska vinthunden intog jumboplatsen.

1. Bordercollie
2. Pudel
3. Schäfer
4. Golden retriever
5. Dobermannpinscher
6. Shetland sheepdog
7. Labrador
8. Papillon
9. Rottweiler
10. Australian cattle dog

## Datatekniken gallrar fram läkemedel

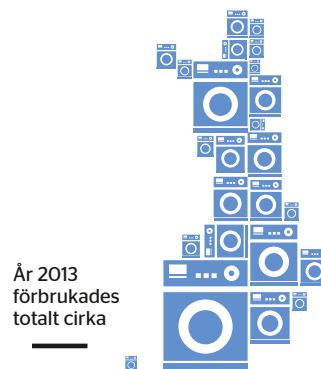
Det tar 10-15 år och kostar ca en miljard euro att utveckla en ny medicin. Forskare från Statens tekniska forskningsanstalt VTT, Åbo universitet och Östra Finlands universitet har upptäckt den hittills okända molekylen Cent-1, som har en egenskap som förstör cancerceller. Forskarna skannade inalles 65 000 föreningar och tog de 150 mest lovande för närmare undersökning.

Man kombinerade datorbaserad läkemedelsscreening och experiment på cell-



THINKSTOCK

nivå. Upptäckten av den nya molekylen visade att man med hjälp av datorbaserade screeningsmetoder snabbare än förut kan hitta lämpliga läkemedel. Metoden kan i framtiden drastiskt sänka priset för utveckling av läkemedel.



# 1176 GWh

elektricitet inom S-gruppen, vilket är lika mycket som den ström som åtgår till byktvätt i de finländska hushållen under tre års tid.



## En isbrytare som går i sidled

Våren 2014 stävade ett egendomligt fartyg ut från skeppsvarvet i Helsingfors. Fartyget Baltica ser från vattenlinjen uppåt ut som ett helt vanligt kombinationsfartyg, men under vattenlinjen är Balticas skrov asymmetriskt och i botten finns tre roderpropellrar som kan vridas runt sin axel och som inte kräver något traditionellt roder.

”Den första provkörningen var en spännande upplevelse”, säger **Christian Wennerstrand**, som var befälhavare på fartyget.

Fartyget, som beställdes av de ryska sjöräddningsmyndigheterna, har Finska viken som sitt arbetsfält och S:t Petersburg som sin hemmahamn. Det unika med fartyget är att det som första fartyg i världen byggdes för att med hjälp av sina tre roderpropellrar vid behov kunna röra sig sidlänges.

När Baltica rör sig framåt i sidled kan den bryta upp en 50 meter bred ränna som är tillräckligt bred även för de största tankfartygen, och det i is som är hela 60 cm tjock. Till den asymmetriska formen på skrovet finns en logisk förklaring. Det runda skrovet är optimerat för att bryta is. När fartyget utför oljebekämpningsuppdrag avancerar det med den raka skrovsidan först. Oljebommarna, som kan sänkas ner i vattnet genom en knapptryckning, leder in oljan som hamnat i havet i en uppsamlingstank inne i fartyget. Under provkörningen i mars 2014 kunde man prova på isbrytning i sidled i praktiken.

”Utanför Sveaborg matade vi in färdriktningen, fartygets vinkel och fart i datorn. Baltica började då bryta upp en 50 meters ränna mot Ärtholmen i en hastighet på två knop”, berättar Wennerstrand.

ARCTECH



Baltica är det första fartyget i världen som kan gå sidlänges och bryta upp en ränna som är 50 meter bred.



THINKSTOCK

## Vilken borstningsteknik passar dig?

Redan i eltandborsten som kostar under 100 euro är det möjligt att välja olika borstningstekniker, som ger helt olika munkänsla. Med en tandborste som har runt borsthuvud borstar man genom att hålla borsten på plats mot tänderna, medan man med ett längre borsthuvud strävar efter att efterlikna användningen av en traditionell tandborste. Sonic, som grundar sig på ultraljudsvibration, kan kittla något i början.



**PRO2000 ELTANDBORSTEN** kommer åt mellanrummet mellan tänderna effektivt. Den täta borsten och den perfekta 16 graders vinkeln ger en skonsam och effektiv rengöring. Eltandborsten gör 8 800 borströrelser och 40 000 pulseringar per minut. En ytterligare egenskap är att den masserar tandköttet. Samtliga Oral-B utbytesborsthuvuden är kompatibla med de nya PRO-modellerna. 99 €. Oral-B. Prisma.

**TRIZONE TZ2000 ELTANDBORSTEN** fungerar med 3D-teknik och är skonsam mot tänder och tandkött. Den avlägsnar dubbelt mer plack än en vanlig manuell tandborste. Borsten har en tandskyddande egenskap som varnar om trycket blir för hårt. Samtliga Oral-B utbytesborsthuvuden är kompatibla med TriZone modellerna. 99 €. Oral-B. Större Prisma-affärer.

**PROCLINICAL A1500 ELTANDBORSTEN** använder avancerade smarta sensorer, som uppfattar borstens position i munnen och automatiskt väljer rätt hastighet och borstteknik. Tandborsten rengör tänderna och avlägsnar plack effektivt genom att vibrera upp till 32 500 gånger per minut. Sonic-tekniken utnyttjar högfrekventa ljudvågor för rengöring av munnen. Ljudvågorna används för att rengöra svåråtkomliga ställen. 99 €. Colgate. Större Prisma-affärer.



TEXT KRISTA KORPELA-KOSONEN  
FOTO IDA NISONEN

# Ät dig pigg i vuxen ålder

Åldern och livssituationen inverkar på vad kroppen behöver. Benstommen hos en tjugoåring behöver ännu bli starkare, medan däremot en sextioåring borde koncentrera sig på att hålla musklerna i skick.

**M**aten är vårt dagliga bränsle, men även en viktig källa till glädje och njutning. En lämplig kost ger energi både i abetslivet och pensionsåren.

Näringsbehoven varierar något med ålder och livssituation. En aktiv och rörlig ung vuxen behöver mer energi än en äldre människa med en lugnare livsrytm. Hos kvinnorna ökar behovet av näringsämnen i synnerhet vid graviditet och amning.

Basmodellen för en hälsosom kost är emellertid densamma för alla åldersklasser. Den innehåller mycket grönsaker, bär, frukter, baljväxter och fullkornssäd. I en mångsidig matkorg finns dessutom fisk, vegetabiliska oljor, nötter och frön samt fettfria och magra mjölkprodukter.

Regelbundna måltider är bra i alla åldrar. Det håller blodsockret i schack, lugnar hungern, underlättar viktkontrollen och skyddar tänderna mot hål.

En bra dagsrytm omfattar tre huvudmåltider, dvs morgnål, lunch och middag samt 1–2 mellanmål enligt behov. Lämpliga tidpunkter för måltiderna kan man prova sig fram till individuellt.

**Eeva Voutilainen**, licentiat i livsmedelsvetenskaper och lärare i näringsfysiologi vid Helsingfors öppna universitet säger att rätt kost täcker behovet av energi och näringsämnen, men att det är viktigt att inte glömma bort att njuta av maten.

”Gör måltiderna till glada och avkopplande stunder och koncentrera dig på ätandet. Det bästa är om man kan dela måltiderna med andra”, föreslår hon.

Det lönar sig att satsa långsiktigt på en hälsosam kost, för genom en klok daglig kost kan man bygga upp hälsa till och med för årtionden framöver.

Många kroniska folksjukdomar utvecklas långsamt. De första symtomen kan visa sig redan i ungdomsåren, trots att sjukdomen kanske bryter ut först flera tiotal år senare.

Voutilainen påminner om att överflödande rika livsmedelssortiment och möjlighet till kontinuerligt ätande är stora utmaningar för den moderna människan.

”Mitt råd är att hålla sig till måttlighet under hela livet”, säger hon. •



”Gör måltiderna till glada och avkopplande stunder och koncentrera dig på ätandet.

**Annaleena Kuronen, 26**

**Älsklingsrätt:** Olika sallader. Favoritsalladen består av rostade grönsaker, persilja, quinoa, kikärter och feta. **Det här har jag fastnat för:** Kaffe och grekisk yoghurt med honung.



## Unga vuxna: Kom ihåg måltidsrytmen och en måttlig alkoholkonsumtion

- Ät lugnt även på jäktiga vardagar. Ät inte i all hast, utan håll en halvtimmes paus i arbetet.
- Ät i personalrestaurangen, om det finns en sådan på arbetsplatsen. Det gynnar garanterat i synnerhet intaget av grönsaker och fisk.
- Benmassan kan stärkas med lämplig kost upp till 20–30-års ålder. Kom ihåg kalcium och D-vitamin samt motion som belastar benstommen.
- Graviditet och amning ökar behovet av näringsämnen. Ge speciellt akt på intaget av folat, järn, jod och D-vitamin. Dem får du av grönsaker, fullkornssäd, fisk, kött och mjölkprodukter. D-vitamintillskott är nödvändigt året runt.
- Lär även dina barn äta på rätt sätt. Grunden till sunda matvanor genom livet skapas redan som barn.
- En måttlig alkoholkonsumtion är önskvärd både med tanke på hälsan och viktkontrollen.
- Gränsvärden för riskkonsumtion hos en frisk vuxen är 24 doser i veckan för män och 16 doser för kvinnor. Även en konsumtion som underskrider gränserna kan orsaka olyckor och hälsoskador.



## Medelålders: Håll ett öga på vikten och blodtrycket

- Väg dig regelbundet. En vuxen persons vikt stiger i medeltal ett halvt kilo per år. Låt inte kilona trilla på till alltför höga siffror.
- Kämpa mot osteoporos. Hos kvinnorna börjar benförlusten vid ungefär 50 år, hos männen några år senare. Mjölk och mjölkprodukter är de bästa kalciumkällorna. Om du äter fisk 2–3 gånger i veckan, får du tillräckligt med D-vitamin.
- Uppvisar blodtrycket symtom? Ät mera grönsaker och se upp med saltet. Salt får du i synnerhet genom bröd, korv och köttpreparat, ostar, färdig mat samt saltiga kryddsåser. En lämplig saltmängd är högst fem gram, dvs cirka en tesked per dag.
- Av en mångsidig kost får du i allmänhet tillräckligt med näringsämnen, och behöver inga kosttillskott. Under vintermånaderna kan du ibland ta extra D-vitamin, men också på den punkten är det skäl att vara måttlig.

### Sami Turunen, 44

**Älsklingsrätt:** Pasta på italienskt vis, saftiga köttbullar och tomatsås som fått småkoka länge.  
**Det här har jag fastnat för:** Kvarg och yoghurt. ●●●



## ••• Äldre personer: Ät proteiner och håll musklerna i skick

- En tillräcklig och mångsidig kost hjälper till att upprätthålla hälsa och handlingsförmåga hos äldre.
- Energibehovet minskar, men näringsämnen behövs lika mycket som tidigare. Undvik tomma kalorier och ät mat som är fullvärdig ur näringssynvinkel.
- Håll musklerna i skick. Ät högklassigt protein vid dagens alla måltider och motionera enligt din förmåga, helst varje dag. Goda proteinkällor är kött, fisk, ägg, mjölkprodukter, baljväxter, nötter och frön.
- Håll en regelbunden måltidsrytm och ät med någon annan varje gång du har möjlighet till det.
- En 60-plussare behöver D-vitamin tillskott året runt. Vid 75-års ålder måste man få det av kosten dubbelt mer än som ung, det vill säga 20 mikrogram i dygnet.
- Sjukdomar, medicineringar, en kraftig bantning och för lite mat förorsakar näringsmässiga problem. Risken för sådana är störst hos personer över 80.



### Lilja Vuorinen, 85

**Älsklingsrätt:** Egenhändigt tillredd biff. Hemligheten bakom en god biff är en stor mängd lök och kött som fått stekas länge.

**Det här har jag fastnat för:** Havregrynsgröt med lingonsylt.



# SKÖNHET FRÅN NATUREN

Naturkosmetik innehåller råvaror som respekterar huden och naturen. Det finns produkter för alla hudtyper.

**1 FUKTKRÄMEN LAVERA BASIS SENSITIVE.** 50 ml, innehåller jojobaolja och aloe vera, som tillför huden fukt. Essenser av ros, citron och trollnöt stimulerar hudens normala funktion. Fuktkrämen får huden att se livfull och mjuk ut. Prisma, större Sokos-affärer och Sokos.fi.

**2 FRANTSILA ORGANICS ANSIKTSKRÄM MIDSUMMER ROSE.** 40 ml, är en närande dag- och nattkräm. Den innehåller finska ekologiska pimpinellrosor och örter och skyddar huden mot orenheter samt trötthetstecken förorsakade av stress. Krämen kan även användas för att vårda couperosahud. Prisma, större Sokos-affärer och Sokos.fi.

**3 SANTE GRANATÄPPLE LÄPPKRÄM.** 4,5 g, innehåller jojobaolja, kakaosmör och mandelolja. Den lugnar och skyddar läpparna mot uttorkning. Naturligt fröextrakt av granatäpple och marulaolja gör läpparna mjuka och smidiga. Prisma.

**4 DEODORANTEN BORN TO BIO DEO ROLL ROSY SOFTNESS.** 75 ml, innehåller renande bambumjöl och lugnande blomvatten av salvia. Lämnar inte fläckar och innehåller inte etylalkohol eller aluminium. Stor roll-on som underlättar användningen. Prisma.

**5 URTEKRAM ALOE VERA-SHAMPO.** 250 ml, vårdar håret och ger det fukt. Schampot doftar apelsin och innehåller superfuktarna aloe vera och glycerin. Urtekram-produkterna är ekologisk kosmetik tillverkad av växtråvaror. Prisma.

**6 SANTE APELSIN-KOKOSSHAMPO.** 500 ml, är mildt och kan användas dagligen av hela familjen. De biologiskt nedbrytbara tvättensiderna är skonsamma både för människan och naturen. Ekologisk aloe fuktar håret och hårbotten. Ekologisk apelsinolja och ekologiskt kokosnötsextrakt får håret att glänsa. Prisma.

**7 DR. HAUSCHKA VOLUME MASCARA** torkar snabbt och gör ögonfransarna fylliga utan klumpar. Bivax, kandelillavax och rosenvax skyddar ögonfransarna tillsammans med silke. Extrakt av medicinväxter (ögontröst, teblad och Neemträd) lugnar det ömtåliga ögonområdet. Sokos, Emotion och Sokos.fi

**8 DAGKRÄMEN DR. HAUSCHKA ROSE DAY CREAM.** 30 ml, hjälper hudens yta att förnyas och förbättrar förnyelseförmågan hos couperosahud. Lämplig i alla åldrar, i synnerhet för känslig hud och personer med couperosasyntom. Sokos, Emotion och Sokos.fi

**9 KROPPSSMÖRET MADARA PIHLAJA DAILY DEFENCE BODY BUTTER** innehåller värdefulla rönnskär, som är vanliga i Finland och de andra nordiska länderna. Det luktar huden och gör kroppen silkesmjuk. Sokos, Emotion och Sokos.fi

**10 HANDKRÄMEN NEALS YARD BEE LOVELY HAND CREAM.** 50 ml, har certifierats av Soil association. Organisk honung och eterisk olja av apelsinskal vårdar även mycket torra händer, samt ger dem näring och fukt. Större Sokos-affärer och Sokos.fi.



TEXT ELISE TAMMINEN  
ILLUSTRATIONER MARIKA MAIJALA  
FOTO ALEKSI POUTANEN OCH VARULEVERANTÖRERNA

# Rätt klädsel för höstsäsongen

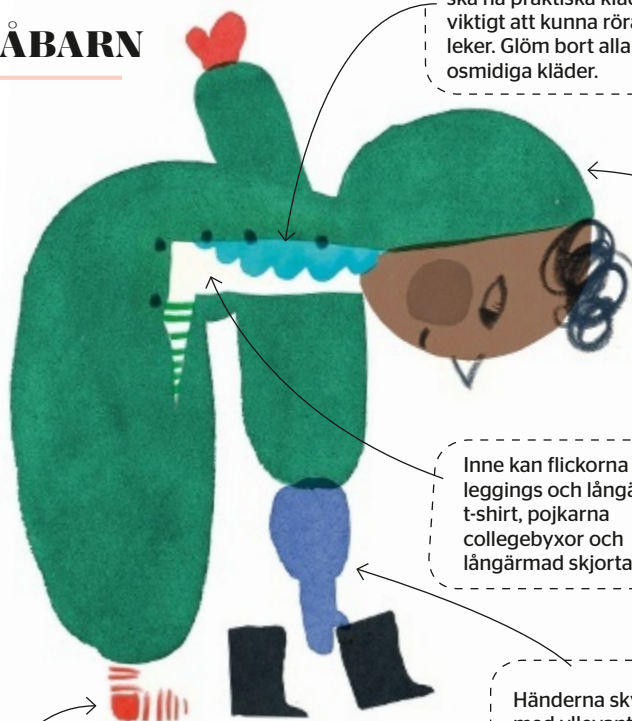
Att klä barnen i rätta kläder för hösten kan ibland ge föräldrarna grått hår. Råkalla morgnar och varma dagar kräver en verklig konst att klä sig i flera lager. De här råden hjälper dig att hålla spädbarn, småbarn och skolbarn varma.

## SPÄDBARN





## SMÅBARN



Fleecetröja och -byxor passar som mellanlager. Ett barn i lekåldern ska ha praktiska kläder, för det är viktigt att kunna röra sig när man leker. Glöm bort alla spända och osmidiga kläder.

### Tips

Kläderna väljs enligt barnets lekar. Ett barn som sitter i sandlådan behöver mycket värme, ett rörligt barn klarar sig med lättare kläder.

Klä på barnet en varm uteoverall. I regnväder lönar det sig att sätta en galonoverall ovanpå, så att barnet kan röra sig fritt.

Inne kan flickorna ha leggings och långärmad t-shirt, pojkarna collegebyxor och långärmad skjorta.

Händerna skyddas med yllevantar och ovanpå dem kan barnet ha långskaftade galonhandskar eller vattentäta handskar gjorda av ett tekniskt material.

### Tips

På hösten är det skäl att ta med ett extra varmt mellanlager, som kan kläs på barnet vid behov.

På fötterna varma strumpor, gummistövlar med pälsfoder eller Gore-tex vinterskor. Skorna ska ha långa skaft och byxbenen vara försedda med gummiband, så att det inte kommer in vatten då barnet leker i vattenpölar.

### Tips

Känn på barnets fingrar och tår genast efter uteleken. Om de är kalla, behövs ett klädlager till nästa gång.

## SKOLBARN



Om barnet inte längre trivs i en overall av vadderat tyg, går det bra med jacka och utebyxor som skyddar mot fukt och vind.

Som mellanlager passar ylletröja, collegetröja med huva och under innebyxorna leggings eller långkalsonger.

### Tips

Yllejacka är inte det bästa valet för ett litet skolbarn, för den blir våt, är inte vindtät och blir lätt smutsig.

Lämpliga innekläder är till exempel långärmad t-shirt och collegebyxor.

### Tips

Händerna, fötterna och huvudet måste hållas torra och varma. Så sätt vattentäta tumvantar på händerna och varma strumpor på fötterna.

### Tips

Tennisskor är ofta för kalla under mellanårstiden. Skolbarn ska ha skor som skyddar mot fukt och kyla.



● ● ●

**CIRAF TEC BARNOVERALLEN**

är vattentät och andas. Den är gjord av Dobby polyester. Finns även i pinkfärgat mönster. 59,95 €. Storlekar 80-104 cm Ciraf.



**CIRAF TEC FINGER-**

**HANDSKEN** av vadderat tyg har tillverkats av taslan, ett slitstarkt polyester-tyg, som avvisar vatten. 14,95 €. Storlekar 3/5-7/9. Ciraf.



**LUVA FÖR NYFÖDD** har ett varmt foder. Finns även som brun. 12,95 €. Storlekar XS-M. Lassie.



**CIRAF TEC OVERALLEN**

är gjord av polyester och är vattentät. Färgalternativen är röd, blå och gul. 69,95 €. Storlekar 92-128 cm. Ciraf.



**CIRAF TEC HAND-**

**SKEN** av vadderat tyg har tillverkats av taslan, ett slitstarkt polyester-tyg. 12,95 €. Storlekar 1/2-5/6. Ciraf.

**BARNMÖSSA** stickad av akryl. Varmt fleecefoder på insidan. 6,95 €. Ciraf.



**LASSIETEC BABYOVERALL**

är vindtät och andas. De viktigaste sömmarna är tejpade och vattentäta. Finns även i rött mönster. 69,95 €. Storlekar 68-92 cm. Lassie.



**BIGGLES HANDSKAR**

av polyamid. Finns i blått eller lila. 19,95 € Storlekar 0/2-6/8. Didriksons.

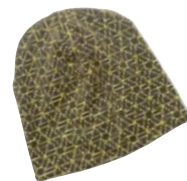


**CIRAF TEC FRILUFTSDRÄKTEN**

av polyester är vattentät och finns i färgerna röd/svart, blå/svart eller gul/grå färgkombination. 79,95 €. Storlekar 92-128 cm. Ciraf.



**HAMRES JACKA** är tillverkad av polyamid. Finns i blått och lila. 89,95 €. Storlekar 90-140 cm. Didriksons.



**TEC FLEECE-FODRAD LUVA** med utsida av mjuk bomullstrikå. 7,95 €. Ciraf.



## PÅ JOBB HOS DIG

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



TEXT KATRI RIIHIVAARA  
FOTO IDA NISONEN

**MIKA KARONEN, köksmästare.**  
Break Sokos Hotel Flamingo,  
Amarillo, Sokotel.

## Matutvecklare

”Jag har jobbat drygt två år på Amarillo Flamingo i Vanda. Intresset för matlagning går i släkten. Jag tycker om att arbeta med händerna och använda min kreativitet. Som köksmästare är jag även ansvarig för resultatet och svarar i sista hand för att kunderna kommer tillbaka en annan gång.

I våras fick jag erkänslan S-Chef för mitt chefskap. Jag har åtta underordnade, som är mycket engagerade i sitt arbete och hjälper till att utveckla vår verksamhet. Vår arbetsgemenskap är synnerligen motiverande, och ger krafter att orka även mitt i stressen.

Jag är också med i Amarillos produktutvecklingsteam, där vi sammanställer en meny utgående från kundernas önskemål. Vi utarbetar nya recept, ser över gamla, smakar och gör ändringar vid behov. Det är fint att kunna föra fram sina egna synpunkter på tallrikarna i en stor kedja. Själv väljer jag oftast på menyn en yttrefilébiff och ostkaka till efterrätt.”



# Förmåner i oktober

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

## MUSIK

S-  
Förmån  
3 €



VEIKKO SOMERPURO

### KonsaFest i Joensuu i det goda humörets tecken

- Med S-Förmånskortet biljetter till Jari Sinkkonens föreläsningss-konsert och andra konserter under KonsaFest för 15 e (norm. 18 e) 1-3.10. Ej Bonus.

KonsaFest-konserterna livar upp oktoberkvällarna i Joensuu: festivalens tema är gott humör.

I öppningskonserten föreläser barnpsykiatern-flöjtisten Jari Sinkkonen om de stora kompositörgerierna sjukliga liv och framför deras verk tillsammans med pianisten Reima Rajas. På torsdagen kan man lyssna på en *Hyvän mielen konsertti* (Konsert i det goda humörets tecken), i samband med konserten får man höra föreläsningar av Marita Ruohonen, verksamhetsledare för Föreningen för Mental Hälsa i Finland och Matti Ketonen, ordförande för Norra Karelens hjärtdistrikt. På fredagen uppträder RSO:s 2:a solofagottist Jussi Särkkä, som varit elev vid konservatoriet i Joensuu.

KonsaFest, Joensuu.  
Biljetter: Carelicum biljettförsäljning, Koskikatu 5, Joensuu, carelicum.lipunmyynti@jns.fi, 013 267 5222.  
Mer info: [www.facebook.com/konsafest](http://www.facebook.com/konsafest), 050 431 5447.



S-  
Förmån  
3 €

### Jazz i Åbo

- Med S-Förmånskortet biljetter till konserten Signs & Signatures med Turku Jazz Orchestra With Bert Joris för 26,50 e (norm. 29,50 e). Konserten äger rum sö 19.10 kl. 16 i Sigyn-salen på Åbo konservatorium. 1 biljett/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Sigyn-salen, Åbo konservatorium  
Slottsgatan 60, Åbo.  
Biljetter: [www.etiketti.fi](http://www.etiketti.fi), 0600 11616  
(1,69 e/min+lna, må-sö kl. 9-21),  
i priset ingår Tikettis expeditiönsavgift.  
Mer info: [www.tjo.fi](http://www.tjo.fi)

## MÅNADENS FILM

S-  
Förmån  
15 %

### Månadens film Gone Girl

- Med S-Förmånskortet biljetter till Månadens film 3-31.10 i Finnkinobioografernas biljettkassor för 5,95-11,50 e (norm. 7-13,50 e). Max. 4 biljetter/S-Förmånskort. Förmånen kan inte kombineras med andra kampanjer. Ej Bonus.

Nick Dunne (Ben Affleck) meddelar på sin bröllopsdag att hans fru Amy (Rosamund Pike) har försvunnit. Har Nick Dunne mördat sin fru? Filmen baserar sig på Gillian Flynn's succéroman. I biograferna 3.10.

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

## MUSIK

S-  
Förmån  
2 €

### Paavali Jumppanen i Kuopio Musikcenter

- Med S-Förmånskortet biljetter till pianisten Paavali Jumppanens solokonsert Kolme vuosisataa (Tre århundraden) sö 26.10 kl. 16 för 16,50/11,50 e (norm. 18,50/13,50 e). Priset inkl. Kuopio Musikcenters serviceavgift 1,50 e/biljett. Max. 2 biljetter/S-Förmånskort. Ej Bonus.

Serien *Kolme vuosisataa* (Tre århundraden) omfattar pianomusik från 1800-, 1900- och 2000-talen. I programmet ingår bl.a. Perttu Haapanens *Mi Noche Triste revisited* och Karlheinz Stockhausens kultverk



Paavali Jumppanen.

*Klavierstück X*. Mellan musikstyckena visas bilder bl.a. av målningar av Josef Albersin.

Kuopion Musikcentrum,  
Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.  
Biljetter: Kuopio Musikcentrum och Kuopio stadsteater 0600 96100 (1,98 e/min+lna)  
Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+lna),  
[www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)  
Mer info: [www.kuopionkaupunginorkesteri.fi](http://www.kuopionkaupunginorkesteri.fi)

## TEATER

S-  
Förmån  
2/10 €

### Tampereen Työväen Teatteri förevisar

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Kainon laulu (Kainos sång) 31.10 kl. 19 för 24 e (norm. 34 e). Ej Bonus.

En rörande berättelse om krigsbarn.

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

Tampereen Työväen Teatteri,  
Hämeenpuisto 28-32, Tammerfors.  
Biljetter: Biljettkassan invid Stora scenen,  
må-fr kl. 12-19, lö kl. 11-19, 03 2178 222.  
Mer info: [www.ttt-teatteri.fi](http://www.ttt-teatteri.fi)

### Teater i Varkaus

S-  
Förmån  
3 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till musiken Mistä rakkaus alkaa? (ung. Var börjar kärleken?) lö 25.10 kl. 18 för 30 e (norm. 33 e). Ej Bonus.

En inhemsk romantisk komedi om arbetslöse Martti som ärver ett gammalt trähus. Pjäsen ackompanjeras av Paul Ankas underbara musik.

Varkauden Teatteri,  
Laivalinnankatu 29, Varkaus.  
Biljetter: 044 364 8830,  
[www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi),  
[www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi)  
Mer info och flera S-Förmånsberättigade föreställningar: [www.varkaudenteatteri.fi](http://www.varkaudenteatteri.fi)

### Massakerguden på Lahtis stadsteater

S-  
Förmån  
4 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen Vihan jumala (Massakerguden) för 24 e (norm. 28 e), pensionärer 21 e (norm. 25 e), studerande och arbetslösa 15 e (norm. 19 e). Gäller föreställningarna on 8.10 kl. 19 och fr 17.10 kl. 13 på Lahtis stadsteaters Eero-scen. Ej Bonus.

Fransyskan Yasmina Rezas komedi *Vihan jumala* (Massakerguden) har varit en succé världen över.

Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.  
Biljetter: ti-lö kl. 11-17 och på föreställningsdagar fram till pjäsens början 0600 30 5757 (1,53 e/min+lna), biljetter även från Lippupistes verksamhetsställen, ingen försäljning via internet.  
Mer info: [www.lahdenkaupunginteatteri.fi](http://www.lahdenkaupunginteatteri.fi)



## TEATER

S-  
Förmån  
5 €

### Hopp på Dansteatern MD:s estrad

- Med S-Förmånskortet fram till 31.10 biljetter till föreställningen **Hyppy (Hopp)** för 13/10 e (norm. 18/15 e) på Dansteatern MD. Förmånen gäller inte vid premiären den 5.11. **Ej Bonus.**

På Dansteatern MD ses en ny tolkning av Tommi Kittis verk **Hyppy** med modern dans. I MD:s version framför sex dansare klädda i gentlemannakläder och plommonstop Kittis fartfyllda rörelsespråk.

Dansteatern Tanssiteatteri MD, Hällä-scenen, Hämeenkatu 25, Tammerfors.  
Biljetter: [liput@tanssiteatteri.md.fi](mailto:liput@tanssiteatteri.md.fi), 050 556 6025, Hällä-scenens biljettförsäljning må-fr kl. 10-16 och 1 h före pjäsens början. Mer info: [www.tanssiteatteri.md.fi](http://www.tanssiteatteri.md.fi)

### Oktober på Kuopio stadsteater

S-  
Förmån  
3 €

- Med S-Förmånskortet biljetter till pjäsen **Kuin ensimmäistä päivää (Som den första dagen)** för 26,50 e (norm. 29,50 e) lö 25.10 kl. 19 på Minna-scenen. **Ej Bonus.**

Tragikomedin, som skrivits av Anna Krogerus, försvarar den lilla människan.

Kuopio stadsteater, Niiralankatu 2, Kuopio. Biljetter: Biljettkassorna vid Kuopio stadsteater och Kuopio Musikcentrum samt från näthandeln. I priserna ingår expeditionsavgiften 1,50 e vid köp från biljettkassorna. Expeditionsavgiften varierar mellan köpställena. Mer info och flera S-Förmånsberättigande föreställningar: [www.kuopionkaupunginteatteri.fi](http://www.kuopionkaupunginteatteri.fi), 0600 96100 (1,98 e/min+lna).

## PÅ RESA

S-  
Förmån  
50 €



### Kanarieöarna - vacker och mångsidig semesterfavorit

- Med S-Förmånskortet en 50 e förmån på Aurinkomatkat 1 och 2 veckors paketresor för vuxna till Gran Canaria och Teneriffa i januari 2015. Denna förmån är giltig fram till 15.11 med koden **SKANAR50**.

Förmånen gäller följande avgångar:

- 11.1.2015 Gran Canaria
- 22.1.2015 Gran Canaria
- 30.1.2015 Gran Canaria
- 11.1.2015 Teneriffa
- 18.1.2015 Teneriffa
- 30.1.2015 Teneriffa

Förmånen gäller nya bokningar av Aurinkomatkat paketresor och kan inte kombineras med andra rabatter eller erbjudanden. Reseförmånen kan inte överföras till annan resa efter erbjudandeperioden, och erbjudandepriiset kan inte beviljas för resenärer som läggs till bokningen efter 15.11. Förmånen gäller inte kombinations- eller rundresor och inte heller endast flygresor. Begränsat antal platser. Med S-Förmånskortet Bonus från Aurinkomatkat för de markerade hotellen. Aurinkomatkat paketpris inkluderar flygresor med måltider (mellanmål eller kall eller varm måltid), flygplatstransporter i resmålet, inkvartering samt en finskspråkig guides tjänster. Aurinkomatkat paket är charterresor. Flygplatstransporter och guidetjänster ingår inte i priset för bara semesterflyg.

Bokningar och mer info: [www.aurinkomatkat.fi/alennuskoodi](http://www.aurinkomatkat.fi/alennuskoodi), försäljningstjänsten 09 818 1101 (lna/msa), må-fr kl. 9-19 och lö kl. 10-16. Vid bokningen, använd koden **SKANAR50**. Ange bokningens avgångsdatum i samband med resesöket via internet.

## PÅ RESA

S-  
Förmån  
2,30 €



### Mårtensmarknad i Tallinn

- Med S-Förmånskortet gratis kaffe/te vid köp av en bakelse på **Amarillo i Original Sokos Hotel Viru** (norm. 2,30 e) i anslutning till Pohjolan Matkas resa till Mårtensmarknaden i Tallinn. **Bonus för resans pris.**

Mårtensmarknad 8-9.11 från 137 e/pers. från Helsingfors, inkl. båtresor H:fors-Tallinn-H:fors, busstransport på plats enligt programmet, inträdesavgift till Mårtensmarknaden i Saku Suurhall, övernattnings på Original Sokos Hotel Viru i dubbelrum, bufféfrukost samt inträde till hotellets nattklubb (utom vid specialevenemang). Anslutningstransporter till hamnen i Helsingfors från flera orter mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info: [www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat) eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min., mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min.). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan expeditionsavgift. Rätten till förändringar förbehålls.



S-  
Förmån  
3,50 €

### Stämningsfulla julmarknader i Hamburg och Lübeck

- Med S-Förmånskortet avgiftsfri dryckeskupong på **Finnlines båt** (norm. 3,50 e) i anslutning till Pohjolan Matkas resa till julmarknaderna i Hamburg och Lübeck. **Bonus för resans pris.**

Resa till julmarknaderna i Hamburg och Lübeck 29.11-4.12 fr. 617 e/pers. från Helsingfors, inkl busstransporter enligt programmet, båtresor H:fors-Travemünde-H:fors i B2-hytt, måltidspaket på båten, 2 nätter på hotell i Hamburg i dubbelrum med frukost, 2 middagar under resan, en finländsk guides tjänster från Helsingfors och tillbaka till Helsingfors samt programliga stadsrundturer med buss/ till fots. Anslutningstransporter till hamnen i Helsingfors från flera orter mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info: [www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat) eller Pohjolan Matkas resebyråer, 0201 303 303 (samtalspriser från fast anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min., mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min.). Expeditionsavgift 12 e/bokning, bokningar via internet utan expeditionsavgift. Rätten till förändringar förbehålls.



## PÅ RESA



S-  
Förmån  
5 €

### Till hantverkarmässan i Stockholm

- Med S-Förmånskortet på Pohjolan Matkas resa till Syfestivalen i Stockholm 5 e per passagerare att spendera på båten. Bonus på resans hela pris.

Resa till Syfestivalen i Stockholm med Viking Line 23-25.10 från 68 e/pers./C4-hytt från Helsingfors. I priset ingår kryssning i valbar hyttklass, mässbiljett till handarbetsmässan Syfestivalen, busstransporter i Stockholm enligt programmet samt en finskspråkig guides tjänster. Anslutningstransport från tiotals orter till hamnen mot tilläggsavgift.

Bokningar och mer info:  
[www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat](http://www.pohjolanmatka.fi/erikoismatkat)  
eller Pohjolan Matkas resebyråer,  
0201 303 303 (samtalspriser från fast  
anslutning 8,35 cent/samtal+7,02 cent/min.,  
mobiltelefon 8,35 cent/samtal+17,17 cent/min.).  
Expeditionsavgift 12 e/bokning,  
bokningar via internet utan expeditonsavgift.  
Rätten till förändringar förbehålls.



S-  
Förmån  
10-15 €

### Stämningsfull jul i Tallinn

- Med S-Förmånskortet Eckerö Lines julresa till Original Sokos Hotel Viru från 249 e/person (norm. 259 e/pers.) och till Solo Sokos Hotel Estoria från 299 e/person (norm. 314 e/pers.) Gäller 23-26.12. Bonus på resans pris.

I priset ingår 3 nätter i dubbelrum på Original Sokos Hotel Viru eller Solo Sokos Hotel Estoria, 2 middagar på hotellet 24-25.12, hotellfrukost samt däckplats på båtresan tur och retur med finländska m/s Finlandia.

Bokningar och mer info: [www.eckeroline.fi](http://www.eckeroline.fi),  
06000 4300 (1,75 e/samt.+lma/msa).



S-  
Förmån  
2 €

### Gourmetkryssning till Stockholm

- Med S-Förmånskortet Viking Lines Gourmetkryssning Helsingfors-Stockholm fr.o.m. 110 från 114 e/person i C4-hytt (norm. 116 e/person). Bonus på resans pris.

I priset ingår kryssning Helsingfors-Stockholm i vald hyttkategori, Food Garden-middagskupong (värde i restaurangen 38 e) samt Food Garden-frukost tur och retur. Begränsat antal platser. Rätten till förändringar förbehålls.

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

## EVENEMANG



Lipnitskaya

S-  
Förmån  
5 €

### Internationell tävling i konståkning i Esbo

- Med S-Förmånskortet biljetter till Finlandia Trophy All Event inklusive expeditonskostnader från 43,50 e (norm. 48,50 e) och barn 4-12 år 27,50 e (norm. 32,50 e). Tävlingen äger rum fr-sö 10-12.10 på Barona Arenan. Ej Bonus.

Under tävlingen Finlandia Trophy har man fått se dagens hetaste konståkarstjärnor.

Finlandia Trophy, Idrottsparksvägen 3, Esbo.  
Biljetter: 0600 10 800, [www.lippupalvelu.fi](http://www.lippupalvelu.fi).  
Tilläggsavgift 3 e/biljett för biljetter  
sålida vid entrén.  
Mer info: [www.finlandiatrophy.com](http://www.finlandiatrophy.com)

## EVENEMANG



S-  
Förmån  
23 €

### Lär dig lyckas i Renoveringsskolan!

- Med S-Förmånskortet anmälan till Renoveringsskolan som renoveringsmedlem i PRKK för 55 e (norm. 78 e + medlemsavgift 36 e/år), inkl. anslutningsavgiften och medlemsavgiften till slutet av 2014. Ej Bonus.

Utbildningarna är avgiftsfria, och förutsätter inte medlemskap i PRKK.

Järnhandlarna i S-gruppen ordnar i samarbete med Pientalorakentamisen Kehittämiskeskus PRKK ry (utvecklingscentral för småhusbyggande) enkvällskurser för personer som planerar renoveringsarbeten.

#### Renoveringsskola för arbeten inne i bostad

- Lahtis, Kodin Terra, on 22.10
- Tavastehus, Kodin Terra, to 23.10
- Salo, Kodin Terra, lö 25.10
- Nokia, Kodin Terra, ti 28.10
- Nummela, S-Rauta, to 30.10
- Joensuu, Rauta-Prisma, må 4.11
- Tusby, Kodin Terra, on 5.11

#### Renoveringsskola för småhus

- Salo, Kodin Terra, lö 25.10
- Nokia, Kodin Terra, må 27.10
- Joensuu, Rauta-Prisma, må 3.11
- Tusby, Kodin Terra, to 6.11

Mer info och anmälningar:  
[www.s-kanava.fi/remonttikoulu](http://www.s-kanava.fi/remonttikoulu)

### Mässa för den tredje åldern i Joensuu

S-  
Förmån  
15 €

- Med S-Förmånskortet fritt inträde på mässan Tredje åldern (norm. 15 e) lö 18.10 kl. 12-17 Original Sokos Hotel Kimmel i Joensuu. Ej Bonus.

Den tredje åldern är det skede i livet, då det egentliga livsverket är bakom en och någonting nytt väntar. I etablerat språkbruk betyder tredje åldern ett aktivt, fullvärdigt åldrande, då människan fortfarande kan förverkliga sina drömmar.

Original Sokos Hotel Kimmel,  
Itäranta 1, Joensuu. Mer info: 020 1234 660,  
[sales.joensuu@sokoshotels.fi](mailto:sales.joensuu@sokoshotels.fi)



## HOTELL



### Happoradio på Puikkari

- Med S-Förmånskortet förköpta biljetter till Happoradios konsert fr 17,10 på restaurang Puikkari i Kuopio för 18 e + expeditiionsavgift (norm. 20 e). Ej Bonus.

Restaurangdörrarna öppnar kl. 21 och showen börjar kl. 24. Åldersgräns 18 år.

- Med S-Förmånskortet festpaket från 55 e/dygn/ person i dubbelrum (norm. 59,50 e) på Original Sokos Hotel Puijonsarvi. Begränsat antal rum att boka.

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](http://www.tiketti.fi)  
Mer info: [www.happoradio.net](http://www.happoradio.net),  
[www.puikkari.fi](http://www.puikkari.fi), [puikkari@sok.fi](mailto:puikkari@sok.fi)  
Info om festpaketet och bokningar:  
010 762 9500 (0,0828 e/samt.+0,1199 e/min),  
[sales.kuopio@sokoshotels.fi](mailto:sales.kuopio@sokoshotels.fi)

### Yölintu på Bomba

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket från 59 e/person/dygn i dubbelrum (norm. 74 e) lö-sö 11-12.10 på Break Sokos Hotel Bomba i Nurmee.

I priset ingår inkvartering, frukost och inträdesbiljett till Yölintus konsert.

Break Sokos Hotel Bomba,  
Tuulentie 10, Nurmee.  
Bokningar och mer info: 010 7830 450,  
[myynti.bomba@sokoshotels.fi](mailto:myynti.bomba@sokoshotels.fi)

### För ett sundare liv

- Med S-Förmånskortet inkvarteringspaket från 89,50 e/dygn/person i dubbelrum (norm. 94 e) på Original Sokos Hotel Vaakuna i S:t Michel. Begränsat antal inkvarteringspaket.

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

Original Sokos Hotel S:t Michel,  
Porrassalmekatu 9, S:t Michel.  
Bokningar och mer info: 015 20203,  
[sales.suur-savo@sok.fi](mailto:sales.suur-savo@sok.fi)

## FÖR FAMILJER



### Till Ljuskarnevalen på Borgbacken

- Med S-Förmånskortet förköpta åkband till Borgbacken för 34 e (på Borgbacken 37 e) ända till 19.10 i Sokos- och Prisma. Ej Bonus.

Borgbacken firar en Ljuskarneval 11-12.10 och 15-19.10, då Borgbackens praktfulla ljus-sken kan upplevas med de viktigaste personerna. Ljuskarnevalen avslutas med ett fyrverkeri som lyser upp himlen den 19.10.

Borgbacken, Tivoligränden 1, Helsingfors.  
Åkband: Sokos och Prisma i hela landet.  
Mer info: [www.linnanmaki.fi](http://www.linnanmaki.fi)

## ÖVRIGA FÖRMÅNER



### Tänderna i skick hos Oral

- Med S-Förmånskortet tandkontroll 39 e\* (norm. 64 e).
- Med S-Förmånskortet borttagning av tandsten hos en munhygienist 99 e\*\* (norm. 140 e) ända till 31.10. Förmånen inkluderar inte serviceavgift eller andra behandlingskostnader. Gäller inte kontroll/konsultation hos specialtandläkare.

Tidsbeställning och mer info: [www.oral.fi](http://www.oral.fi),  
010 400 3400 (fast telefon 0,0835 e/samt.+  
0,06 e/min, mobiltelefon 0,0835 e/samt.+  
0,17 e/min, inkl. moms 24 %).

\* FPA-ersättning om 20 e avdras, om du inte har fått ersättning för kontrollen av FPA under 2014. Självrisk 19 e.

\*\* FPA-ersättning om 39 e avdras, förutsätter remiss av tandläkare. Självrisk 69 e.

## ÖVRIGA FÖRMÅNER

### En dator behöver regelbundet underhåll

- Med S-Förmånskortet årlig datorservice av Omaguru 42 e (norm. 59 e). Ej Bonus.

Minns du att din dator fungerade snabbt och smidigt, då den var ny? Med tiden och då den används blir datorn långsammare och mindre smidig, om den inte får regelbunden service. Även datasäkerheten försvagas, om uppdateringar inte görs. Omaguru servar din dator behändigt genom fjärranslutning. En gammal dator kan då fungera som en ny.

Mer info och beställningar av årlig service på [www.omaguru.fi/tietokone/vuosihoito](http://www.omaguru.fi/tietokone/vuosihoito). Förmånspris får du genom att skriva det 10-siffriga medlemsnumret på S-Förmånskortet bland tilläggsuppgifterna på beställningsblanketten.

## ÖVRIGA FÖRMÅNER



### Praktisk ljuskälla alltid till hands!

- Med S-Förmånskortet LED ficklampa för 12,33 e + expeditiionskostnader (norm. 13,70 e + expeditiionskostnader) från Röda Korsets butik. Ej Bonus.

En liten men effektiv ficklampa, packad i plåtask. Praktiskt att ta med sig i fickan, väskan eller varför inte i handskfacket. Batterier ingår i förpackningen.

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

S-  
Förmån  
2-4,50 €

S-  
Förmån  
3 €

S-  
Förmån  
17 €

S-  
Förmån  
15 €

S-  
Förmån  
25/41 €

S-  
Förmån  
10 %

S-  
Förmån  
4,50 €



## NYHETER

### Betala LokalTapiolas försäkringar som e-fakturer

LokalTapiolas försäkringsfakturer går att få som e-fakturer i stället för på papper. E-fakturans innehåll motsvarar pappersfakturans och den utgör ett färdigt betalningsförslag, som bara behöver godkännas. Det går även att välja att e-fakturorna betalas automatiskt, och då behöver inte varje faktura godkännas separat. Om du vill kan du sätta ut en gräns i euro för de automatiska betalningarna. Detta innebär att till exempel alla fakturer under 50 euro debiteras automatiskt från kontot utan särskilt godkännande. Godkännande av e-fakturer görs i den egna nätbaken. Ta reda på faktureringsföretaget för dina försäkringar hos LokalTapiola på fakturan eller via LokalTapiolas kundtjänst.

### Sokos Tammerfors fyller 40 år

Sokos Tammerfors, som har sin verksamhet i Pirkkanmaan Osuuskauppa, firar sin födelsedag den 30.10, då varuhuset fyller jämnt 40 år. Det såg dagens ljus då Osuuskauppa Tuotanto och SOK i oktober 1974 öppnade det länge efterlängtnade Sokos Tammerfors, som genast blev populärt bland kunderna. Sokos, som år 2005 flyttade till Pirkkanmaan Osuuskauppa, har under hela sin historia tillhandahållit kvalitet, service och upplevelser, och hela tiden förnyat sig. I varuhuset förernas toppkunnande både inom bruksvaror och dagligvaruhandel, men även inom restaurangtjänster.

### Saunalahtis abonnemang har förnyats

Saunalahtis abonnemang som ger Bonus har förnyats. I de nya *Saunalahti Tarkka*-abonnemangen kostar samtal och sms i hemlandet 0,069 e/min/st. Månadsavgiften för abonnemanget beror på den datahastighet du väljer:

- Tarkka 3G från 14,90 e/mån, datahastighet upp till 21 Mbit/s
- Tarkka 4G från 19,90 e/mån, datahastighet upp till 50 Mbit/s
- Tarkka 4G Super från 29,90 e/mån, datahastighet upp till 100 Mbit/s.

Även för de existerande *Saunalahti Satakieli*-abonnemangen får du Bonus. Mer information och beställningar på adressen [kauppa.saunalahti.fi](http://kauppa.saunalahti.fi).

TEXT KATRI RIIHIVAARA

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



## Savolaxare i hjärtat

Osuuskauppa Suur-Savo har 63 verksamhetsställen i Södra Savolax. Och bröd från andelshandelns egna bageri äts även vid andra ägarkunders bord.

Osuuskauppa Suur-Savo tillhör drygt 61 000 ägarkunder. Verksamhetsområdet täcker 12 kommuner. Andelshandelns verksamhetsställen har 1 300 anställda. På sommaren är antalet arbetsplatser ännu högre.

”I vårt område ligger 50 000 sommarbostäder, så försäljningen på våra verksamhetsställen fördubblas under sommarmånaderna. Därför har vi kunnat erbjuda sommarjobb åt 700 personer”, berättar Suur-Savos VD **Heikki Härmäläinen**.

Bland Suur-Savos verksamhetsställen finns Sokos- och Prisma-affärer, S-marketar, Sale-butiker, ABC-trafikbutiker samt hotell, bilaffärer och restauranger. Andelshandelns stolthet är ett eget bageri, som även i andra landskap bakar det smakliga efterrugsrågbrödet Marskin Arinaruisleipä.

”Kunderna uppskattar mat som kommer från hemtrakten. Förutom det egna bageriet har vi också andra lokala leverantörer. Bland annat mjöl från Rapion Mylly och griskött från Kuvalan Liha hör till våra kunders stående favoriter. Grönsaker får vi av många jordbrukare från åkern direkt till butiken.”

Suur-Savo investerar årligen cirka 300 000 euro i samarbetsprojekt relaterade till kultur, idrott och samhällsansvar. Andelshandeln har en egen fotbollsskola och är med i många musikevenemang, allt ifrån rock till opera. Inom konsten kan nämnas ett samarbete med bland annat konstcentret Salmela i Mäntyharju.

”Vi vill värna om driftigheten i vårt landskap. Därför är vårt viktigaste utvecklingsmål en jämlik tillgänglighet till tjänster i alla kommuner i regionen”, säger Härmäläinen.

## NYHETER

### S-gruppens presentkort har förnyats, kom ihåg att använda ditt gamla presentkort före utgången av 2014

S-gruppen har tagit i bruk nya presentkort med minskande saldo. Samtidigt försvinner de gamla presentkortet med fast saldo. Om du fortfarande har kvar ett presentkort med fast saldo, ska du använda det före utgången av 2014. Ta en titt på alla presentkort som nu försvinner [s-lahjakortti.fi/vanhatlahjakortti](http://s-lahjakortti.fi/vanhatlahjakortti).



TEXT KATRI RIIHIVAARA  
FOTO MARKS & SPENCER

# De första Marks & Spencer-butikerna öppnas

S-gruppen öppnar de första Marks & Spencer-butikerna i Finland i oktober. Den världsberömda brittiska butikskedjan förstärker S-gruppens modehandel.



Enligt det franchisingsamarbete som avtalades i våras kommer S-gruppen att öppna minst sju Marks & Spencer-butiker fram till år 2016. De första butikerna öppnar sina dörrar i oktober. Kedjans flaggskeppsbutik kommer att finnas i anslutning till Sokos-varuhuset i Helsingfors och senare samma månad öppnas även butiker i Tavastehus och Jyväskylä.

”Följande butiker öppnas sedan år 2015 i Tammerfors, Villmanstrand, Lahtis och Björneborg. Vi följer med möjligheterna att därefter öppna butiker även på andra orter”, berättar kedjans chef **Laura Ruuskanen**.

En finskspråkig Marks & Spencer-onlinebutik öppnas tidigast nästa år. Till dess har kunderna möjlighet att beställa produkter från Marks & Spencers internationella onlinebutik även till Finland.

## Mode för många smaker

Dam- och herrmodet utgör huvuddelen av Marks & Spencer-butikernas sortiment. I butikerna finns även

en liten delikatessavdelning, där man kan köpa bland annat te, kaffe, kex, sylter och konfekter samt olika säsong produkter. Marks & Spencer säljer kedjans egna märken. Dessa har planerats för olika kunder, så de passar många smaker. Sortimenten varierar något mellan butikerna.

”Marks & Spencers märken är mycket högklassiga. De satsar ständigt på innovationer, till exempel i fråga om material. Kläderna innehåller ofta en mängd detaljer, men priserna är rimliga.”

En del av Marks & Spencer-butikerna kommer att öppnas i anslutning till Sokos-varuhus. Affärerna fungerar dock separat och har egen personal och kassaställen. Avdelningarna placeras så att kunderna kan hitta det de vill ha och göra sina inköp så enkelt som möjligt.

”Sortimenten i Sokos och Marks & Spencer kompletterar varandra. Med denna helhet kan vi betjäna kunderna bättre än tidigare”, konstaterar Ruuskanen. •



## LÄSARTÄVLING

### Tyck till och vinn paket med katt- eller hundmat

Bland läsarna som deltar i oktober månads tävling lottar vi ut kattmat eller tuggbitar till hunden för ett år. I matpaketet för katter finns fyra påsar Whiskas torrfooder med oxkött (4 x 3,75 kg) och 12 mångpack Whiskas-såser med olika smaker (12 x 1,2 kg). Paketet för hundar innehåller 13 paket Pedigree Dentastix Medium-bitar (13 x 720 g). Vinnaren får välja sitt pris enligt om han eller hon har en katt eller en hund.

### Vilken av artiklarna i denna tidning

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

Vinsten i augustinumrets läsartävling, en saftcentrifug, gick till Hannu Poikela (Uleåborg). Gratulerar vinnaren! I utlottningen deltar både Samarbetes, Yhteishyväs och HOK-Elanto Yhteishyväs läsare. Augustinumrets favoritartikel handlade om de finländska kärlandskapen.



### Så här svarar du:

Delta på webbplatsen [www.yhteishyvä.fi/osallistu](http://www.yhteishyvä.fi/osallistu) eller posta svarskortet senast **15.10.2014** till adressen: Samarbetes redaktion, Läsartävling 10/2014, PB 99, 00002 Helsingfors. Vinnarens namn publiceras i nr 12/2014. Om du svarar med postkort, skriv artiklarnas sidnummer på kortet.

## S-GRUPPEN: HANDESLAG

### HANDESLAG SOM ÄR MED I BONUSSYSTEMET

HANDESLAGETS NUMMER / REGIONHANDESLAG

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

### ÖVRIGA LOKALHANDESLAG

HANDESLAGETS NUMMER / LOKALHANDESLAG

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

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

### Observera:

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

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

### S-GRUPPENS ÄGARKUNDSTJÄNST

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

## samarbete

106:e årgången ISSN 0036-3715

Upplaga 54 034 (medelnettoppplaga 2013, LT)

Medlem i Tidskrifternas Förbund

### UTGIVARE

Centrallaget för Handelslagen i Finland,

PB 1, 00088 S-gruppen

Telefon 010 76 8011

Telefax 010 76 80380

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

S-gruppens ägarkundstjänst

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

**Chefredaktör** Kai Ovakainen

**Mediechef** Kristiina Lindh (alternerningsledig)

**Konceptchef** Tanja Kallio

**Matbilagan/konceptchef** Sanna Autio

**Producent** Enna Koivunen

**Ägarkundssidorna** Nina Räisänen

**Annonssökning** Maija Owie

### REDAKTION

Alma 360

Alvar Aaltos gatan 3 C, 00100 Helsingfors

Postadress PB 502, 00101 Helsingfors

Telefon 010 665 102

Telefax 010 665 2533

E-post [fornamn.efternamn@alma360.fi](mailto:fornamn.efternamn@alma360.fi)

**Konceptchef** Kaisa Mikkola

**Producent** Marina Ahlberg

**AD** Mika Soikkeli

**Grafiker** Esa Laukkanen, Pauli Salmi

**Bildredaktör** Sarri Kukkonen

**Omslagsbild** Katja Tähjä

**TRYCKERI** Hansaprint/SA 10/2014

**REPRO** Aste Helsinki Oy



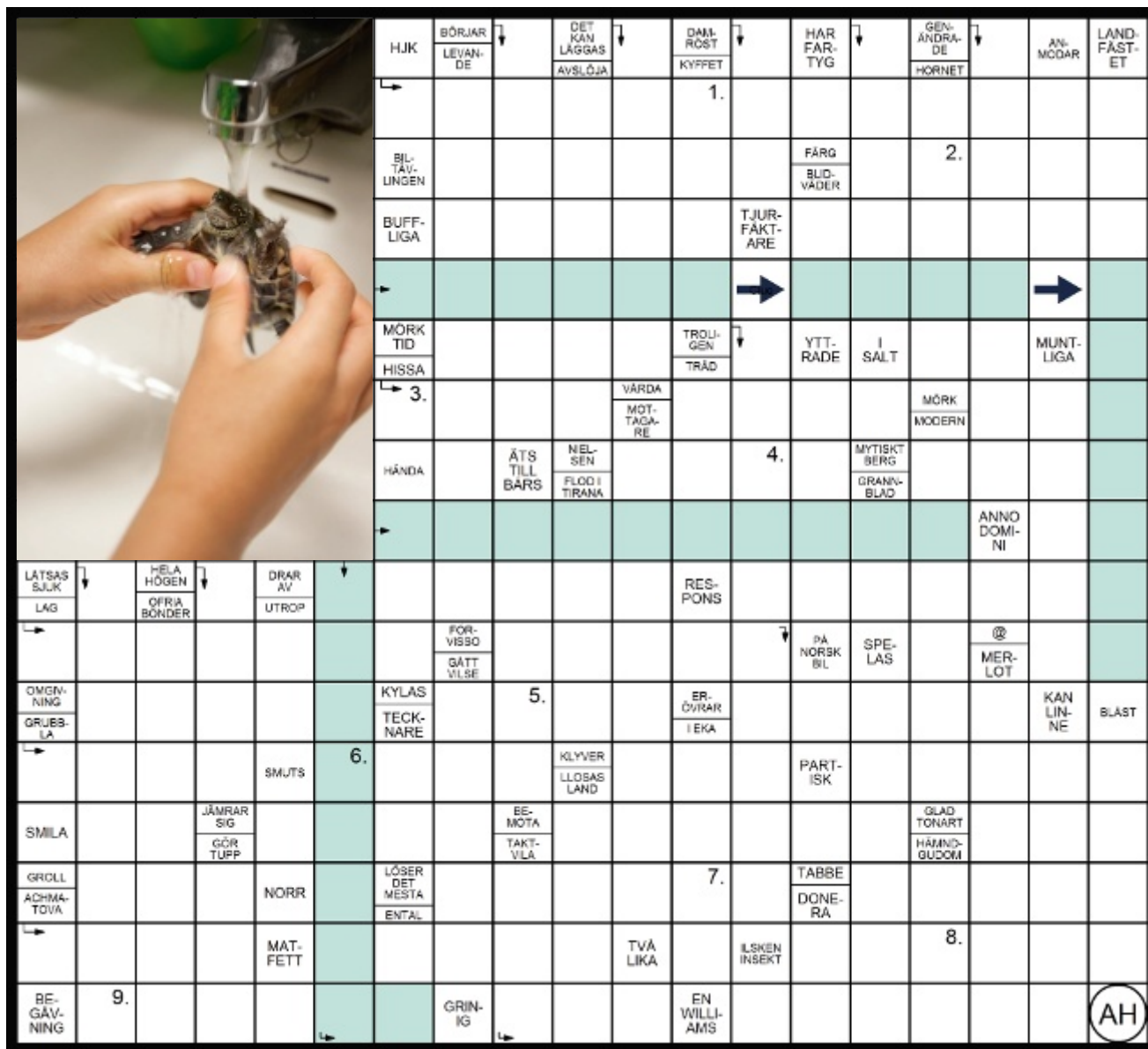
Ägarkundsposten är inslagen i PE-LD-plast. Plasten kan återvinnas som material eller utnyttjas som energi. Det finns regionala skillnader vad gäller möjligheterna till nyttoanvändning av plasten.

Svenska medlemmar i tvåspråkiga regionhandelslag får Samarbete som ägarkundsförmån.

Nummer 11/2014 utkommer 31.10.2014.

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

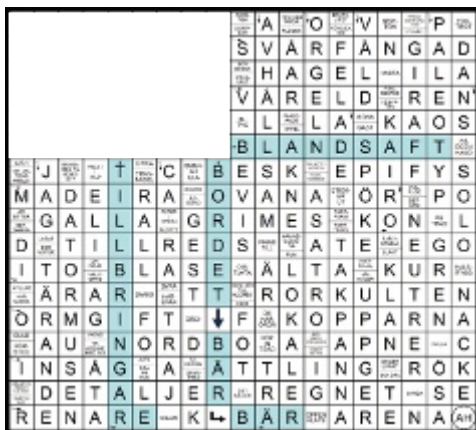
Produktsortimentet kan variera mellan våra butiker. Vänligen kontrollera tillgång i din egen butik.



**Lösning  
8/2014:**  
Nyckelordet:  
**FLITIGA**

**Vinnare  
i Bildkryss  
8/2014:**  
Ralf Blom  
(Vörå), får  
S-gruppens  
presentkort  
värt 40 euro.

**Gratulerar!**



**NYCKELORD 10/2014:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Svara senast **15.10.2014** på blanketten som finns på webbadressen [www.yhteishyvä.fi/osallistu](http://www.yhteishyvä.fi/osallistu) eller skicka nyckelordet (9 bokstäver) per post till adressen: Samarbetes redaktion, Kryss 10, 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.





# Få ut mer av din kundrelation på Oma S-kanava!

Oma S-kanava är din personliga tjänst på webbplatsen [S-kanava.fi](https://www.s-kanava.fi). Där får du information om dina egna inköp och nya förmåner, och du kan på många sätt få ut mer av din kundrelation.

- ✓ kolla bonusköpen per verksamhetsställe – också över en längre period
- ✓ kontrollera dina kunduppgifter, uppdatera dina elektroniska koder och kontaktuppgifter
- ✓ beställ kontantkort till familjemedlemmarna, så de kan utnyttja förmåner
- ✓ övergå till elektronisk ägarkundspost
- ✓ abonnera på elektroniska nyhetsbrev med information om förmåner, evenemang och tävlingar

Till Oma S-kanava kommer du med en kod som du skapar första gången då du loggar in, eller med dina bankkoder via S-Bankens webbank.



**S-kanava.fi**