

MED SISU OCH HJÄRTA
Suvi Rantala återvände
till släktgården för att
föda upp kycklingar

FULLÄNDAD UGN SLAX
Salta lagom,
täck med godsaker
och stek lätt

NÄRVARONS KRAFT
Sjukhusclownerna
jobbar för de små
patienternas bästa

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

2/21



Rätt att leva sitt bästa liv

HELA 1,2 MILJONER FINLÄNDARE BOR ENSAMMA.
DET ÄR DAGS ATT LYFTA FRAM DENNA DIVERSIFIERADE
BEFOLKNINGSGRUPP I STRÅLKASTARLJUSET.



REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef Sara Malmberg
Innehållschef, mat, Sanna Autio

UTGIVARE

Centrallaget för
 Handelslagen i Finland (SOK)
Direktör för medieverksamhet
 Anne Sassi

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion
 fornamn.efternamn@sok.fi
Växel SOK 010 768 011
Postadress
 PB 1, 00088 S-gruppen
 Ägarkundstjänsten
 010 765 859
 (0,084 euro/min.)
 www.s-kanava.fi
 hjälper i alla frågor som gäller
 ägarkundsrelationen.
Adressändringar
 uppdateras automatiskt via
 befolkningsdatasystemet.
Avbrott i utdelningen av tidningen
 ska anmälas till ägarkundstjänsten
 eller på www.s-kanava.fi.

REDAKTION SANOMA

Art Director Leena Majaniemi
Ansvarig producent Leila Mehto
Grafiska formgivare
 Reeta Kukkola och Laura Savioja

TRYCKERI

PunaMusta Media
 117:e årgången
 Samarbete utkommer
 sex gånger per år.
 ISSN-L 0044-0396
 ISSN 0044-0396 (print)
 ISSN 2242-2196 (webb)
 Upplaga 47 244 (LT 2020)
 Medlem i Tidskrifternas Förbund

Omslagsbild Tuija Heikkinen



Foto SOK:s arkiv och Satu Kemppainen

välkommen



Handelslaget Raahen seudun osuuskassan huvudbutik vid Pekka-torget i Brahestad 1931. Walter Runeberg har gjort statyn som föreställer Per Brahe: "Jag var med landet och landet med mig väl tillfreds."

Ensam men tillsammans

Bara under de senaste åren har man i Finland vaknat till insikt om att det vid sidan av dem som har familj och dem som lever i ett parförhållande finns en stor befolkningsgrupp: de ensamboende. Deras antal har fördubblats under de 30 senaste åren och trenden förstärks. Befolkningsgruppen omfattar ogifta, fränskilda, änkor och änkelingar, ensamboende, personer som flyttat hemifrån och personer med eller utan barn. De ensamboende är inte en samling individer som kan buntas ihop. Egentligen är deras enda gemensamma nämnare att en ensamboende är den enda registrerade personen i sin bostad och ansvarar även ensam för kostnaderna.

ÄVEN VI INOM kooperativet är medvetna om befolkningsgruppen ensamboende och att de blir fler till antalet. Vi utvecklar ägarkundsrelationen och våra tjänster även med beaktande av denna samhällseliga förändring. Vårt bonussystem har kritiserats för att endast belöna dem som köper mest, det vill säga i praktiken familjer och dem som koncentrerar sina köp till S-gruppen. Det är dock bra att komma ihåg att ensamboende drar nytta av de större ägarkundsfamiljernas köp. Genom att förena alla våra medlemmars köp till stora inköpsvolymerna kan vi hålla priserna på en förmånlig nivå för alla. Bonus är bara en extra förmånsform som kooperativet ger därutöver.

VI LYSSNAR noggrant på våra medlemmar och potentiella medlemmar i olika åldrar och på olika håll i Finland.

För en tid sedan hade jag förmånen att få diskutera fördelarna och principerna med den kooperativa verksamheten tillsammans

med studerande i Uleåborg och Villmanstrand. Vårt bonussystem och det gröna S-Förmånskortet väckte på sin höjd artiga gäspningar hos de unga, men när vi började diskutera data gällande det egna konsumtionsbeteendet och hur dessa kan utnyttjas till exempel för att räkna ut näringsinnehållet, koldioxidavtrycket och förbrukningen av plastkassar väcktes ungdomarnas intresse och frågor strömmade in. Även S-Bankens praktiska mobiltjänster upplevdes vara viktiga och ungdomarna kände till förmånerna i S-gruppens restauranger.

I DENNA TIDNING får vi ta närmare del av de ensamboendes liv genom **Reettas**, **Jussis** och **Sirpas** berättelse.

Som pappa till tre unga barn och i den hektiska vardagen behöver även jag få vara ensam ibland. Min familj kallar det Vekkus medvetna marginalisering. Att använda termen kan anses vara riktigt dålig humor, eftersom även den påtvingade – inte frivilliga – ensamheten ökar i Finland. Detta är också en av de viktigaste faktorerna som behöver åtgärdas, då vi tillsammans vill göra Finland till en ännu bättre plats att bo på. Alla ensamlevande är inte ensamma av egen vilja. Vi ska se till att fånga upp dem. I grannskapet eller på sociala medier.



VELI-PEKKA ÄÄRI
 Chefredaktör



Reetta Joska från Heinola har bott ensam sedan hon var 15 år, s. 6.

I genomsnitt köper finländarna lite mer än två liter mjölk per tur till matbutiken, s. 29.



Återkommande

- 2 Ledaren
- 15 Kähkönen
- 41 Smakprov
- 50 Förmåner till dig
- 51 Kryss



Panera fiskpinnar av gös med ströbröd av surskorpor, s. 16.

Innehåll ⁰²/2021

4 Kom ihåg följande när du köper fisk

Fisk har en viktig roll i en klimativänlig kost.

5 Glädje att föra traditionen vidare

Erja Kotta och dottern Anni Happonen har dekorerat hundratals påskägg.

6 Lever sina bästa liv ensamma

Ensamhushållen utgör redan 45 procent av alla hushåll. Befolkningsgruppen är mycket diversifierad.

16 Fina fisken

Stek fiskpinnar av gös, stek strömmingsflundror i ugn och gör ugnslax till veckoslutet.

23 Fruktigt gott

Våren är en tid för exotiska frukter.

25 Restaurangsalens hjärta

Servitrisen Hannele Hansson på Rosso i Karleby älskar sitt jobb.

26 Det goda livets matfilosof

Företagaren Saku Tuominen söker mening med livet i mat.

29 Det mjölk-drickande folket

I S-gruppens butiker såldes cirka 250 miljoner liter komjölk under fjolåret.

30 Helhjärtat engagemang i släktgården

Företagaren Suvi Rantala vill att såväl människor och djur som miljön mår bra på hennes gård.

36 Ekonomin hänger på en

Vissa ensamlevande är välbärgade, andra har svårt att få ekonomin att gå ihop.

42 Den nya koncernchefen håller ribban högt

SOK:s nya koncernchef Hannu Krook betonar betydelsen av samarbete.

44 Får jag sprida lite glädje?

Sjukhusclownerna är mästare på att läsa av situationen.

48 En boskapsvaktare har flyttat in

Minja Askolin köpte en hundvalp för sin Bonus.

häng med

Får det lov att vara
abborre, sik eller
strömming?

KOM IHÅG FÖLJANDE NÄR DU KÖPER FISK

Fisk har en viktig roll i en klimativänlig kost. Inhemsk, närfångad fisk är vanligen det mest hållbara valet.

text SATU SAVELA foto ANNA HUOVINEN

1 Köp hållbart

Ur hållbarhetsperspektiv är det bästa alternativet att köpa hållbart fångad fisk från närliggande vatten eller inhemska små fiskarter. Strömming, abborre, gädda, siklöja samt gös och sik från insjöarna är bra val. De internationella MSC- och ASC-märkningarna garanterar att fisk- eller skaldjursprodukten kommer från hållbara fiskbestånd och har fiskats med hållbara fångstmetoder. Ursprung och spårbarhet gäller genom hela produktionskedjan ända till kunden.

2 Våga fråga

Allt fler kunder är intresserade av hållbarhetsaspekten när de köper fisk. De kunniga försäljarna kan berätta hur fisk- och skal-

djursprodukternas hållbarhet kan garanteras. S-gruppen säljer över 140 MSC-märkta fisk- eller skaldjursprodukter. De finns i både service-diskarna och produkthyllorna.


3 Är fisken säkert färsk?

Partiaffärerna anger fångstdatumet på produkterna, vilket gör att det går att kontrollera att fisken är färsk. Datumet finns angivet på väggen vid fiskdisken i butiken. På fiskprodukter som säljs under S-gruppens eget varumärke finns informationen angiven på förpackningen.

Tipsen kommer från experterna Sari Ristaniemi och Saara-Kaisa Törmälä, gruppchef respektive hållbarhetschef inom S-gruppen.

FLER MSC-CERTIFIERADE FISKDISKAR

- Food Market Herkkus fiskdiskar fick MSC-certifiering redan för några år sedan.
- I början av året utökades de hållbarhetsreviderade fiskdiskarna även till kedjorna Prisma och S-market, genom att totalt 14 nya fiskdiskar fick MSC-certifikat.
- S-gruppens mål är att öka antalet certifierade fiskdiskar framöver.



Det allra vackraste påskägget som Erja Kotta har gjort gav hon bort i present. Anni Happonen har även dekorerat påskägg tillsammans med kompisarna.

GLÄDJE ATT FÖRA TRADITIONEN VIDARE

Företagaren Erja Kotta har tillsammans med dottern Anni målat och dekorerat hundratals påskägg som har prytt det egna hemmet eller som de gett bort i present.

"ATT DEKORERA påskägg är en tradition som jag har med mig från mitt barndomshem. Min mamma lärde mig att blåsa ur råa ägg och färga dem vackert röda i vatten med lökskal. När jag blev vuxen glömde jag bort traditionen med att dekorera påskägg, men när jag själv fick barn återupptog jag den.

Vi är ortodoxa och jag ville föra vidare den karelska och ortodoxa traditionen till min dotter. Vi dekorerar påskägg med bokstäverna X och B som påminner om Kristi uppståndelse. Jag har testat flera olika tekniker när jag dekorerar ägg. De senaste åren har jag blivit förtjust i att klä styroxägg med tyg, snören och olika pärlor. En gång färgade jag 60 ägg med hjälp av lökskal att ta med till påsknattsmässan."

Erja Kotta, 55, mamma, Rautalampi

"MAMMA HAR sparat det första påskägget som jag målade när jag inte ens hade fyllt fyra år. Jag minns inte själv den stunden, men den finns på foto. Jag har tänkt att hon får behålla ägget när jag flyttar hemifrån om några år. Det skulle ändå bara gå sönder i flytten. Mamma har hållit kurser i äggdekoration för grupper och jag har varit med som hjälpreda. Det är roligt att se hur även riktigt små barn marmorerar vackra påskägg. De är lätta att göra: du fäster ägget vid en pinne och doppar och snurrar det i en burk fylld med marmoreringsfärg och vatten. När jag målar och dekorerar påskägg känner jag att jag får kombinera släkttraditioner med min kreativitet."

Anni Happonen, 15, dotter, Rautalampi



ENSAM- HUSHÅLL

text KAISA HAKO illustration TUIJA HEIKKINEN

Andelen ensamhushåll utgör redan nu 45 procent av alla hushåll och antalet ökar. Det finns ensamboende i alla åldrar och med olika civilstånd, både i städer och på landet. De mår i huvudsak lika bra som resten av befolkningen, men i vissa fall missgynnas de.

R

etta, 23, kan få ett infall att blogga mitt i natten. I sin höghusetta har hon hundratals par högglackade skor.

Jussi, 44, bor på den lantgård där han växte upp. På somrarna gör han skogsarbete på gården, på vintrarna undervisar han i språk vid medborgarinstitutet.

Sirpa, 64, jobbar som konsultativ tjänsteman vid Jord- och skogsbruksministeriet och deltar på fritiden i det sociala livet i det gruppbbyggda höghuset där hon bor.

Till samma befolkningsgrupp som dessa tre hör 1,2 miljoner andra finländare. Många i denna grupp kallar sig singlar. Andra gillar inte alls den termen, eftersom den snarare är förknippad med parbildande än med ett levnadssätt. En mer neutral term är ensamboende.

Bara under de senaste åren har samhället vaknat till insikt om att det vid sidan av dem som har familj och dem som lever i ett parförhållande finns en stor befolkningsgrupp som har ett eget levnadssätt. Antalet ensamboende har fördubblats under de 30 senaste åren och trenden förstärks.

Att bo ensam är inte en livsstil som är huggen i sten, lika lite som ett parförhållande eller en familj är det. De flesta människor går nämligen igenom olika skeden i livet. Precis som familjerna är de ensamboende en stor, diversifierad grupp.

Befolkningsgruppen omfattar såväl ogifta, frångilda, änkor och änklings som mer permanent

ensamboende, personer som flyttat hemifrån och personer med eller utan barn. Det är lätt hänt att de ensamboende buntas ihop till en samling individer som det inte är lämpligt att bunta ihop. Men enbart boendeformen är ändå en stor gemensam nämnare:

”En ensamboende är den enda registrerade personen i sin bostad och ansvarar ensam för kostnaderna”, säger **Raija Eeva**, ordförande för Ensamboende i Finland rf.

Det som åtminstone är gemensamt för alla i denna grupp är att de har bara en persons inkomster och högre levnadskostnader än de övriga befolkningsgrupperna.

Heikki Hiilamo, professor i socialpolitik, och **Nina Tamminen**, specialsakkunnig vid Institutet för hälsa och välfärd (THL), nämner många olika faktorer som har bidragit till den kraftiga ökningen av ensamboende.

Bakomliggande orsaker är urbaniseringen, befolkningens åldrande, längre livslängd och att kvinnans ställning har förändrats. Det är färre som bildar parförhållanden och det sker senare i livet. Det allmänna bostadsbidraget gör det möjligt även för unga att bo ensamma.

Dessutom har värderingarna förändrats. Samhället är mer individcentrerat än tidigare. Ensamboende anses inte längre avvika från normen och man ser inte ner på dem längre. Det vore ju också vansinnigt, eftersom ensamhushållen redan utgör 45 procent av alla hushåll.

”Jag tror inte att tänkesättet att alla borde bilda familj längre är särskilt utbrett, åtminstone inte i städerna”, säger Heikki Hiilamo.

Även om över en femtedel av befolkningen bor ensam, kan strukturerna och undertonen i samhället vara mycket familjecentrerade. Raija Eeva konstaterar att ensamboende alltjämt tvingas förklara sitt levnadssätt.

”Frågan är absurd. Inte frågar vi ju heller dem som har familj varför de har bildat familj eller inlett ett parförhållande”, säger hon för jämförelse.

Foto Tommi Mattila

→

Relativt sett har ökningen varit störst bland ensamboende personer under 30 år. År 2019 bodde 27 % av alla under 30 år ensamma.

Reetta Joska från Heinola
älskar högklackade skor.
Hon har hela 300 par. De
är en del av hennes iden-
titet och en inspirations-
källa i hennes skrivande.

På många orter utgör ensamhushållen redan nu över hälften av alla hushåll. År 2018 var detta fallet i bland annat Åbo, Kuhmois, Tammerfors, Sysmä och Lieksa.

”Omkring 80 procent av de ensamboende kan inte ange anledningen till levnadssättet, huruvida det var ett val eller någonting annat.”

Reetta Joska från Heinola får alltid samma frågor på släktfester: ”Ska inte även du Reetta bilda familj snart?”

Joska har bott ensam sedan hon var 15 år. I fem år bodde hon i Helsingfors. Enligt hennes erfarenhet är den traditionella familjenormen lite starkare i småstäder än i storstäder.

Joska driver den romantiskt färgade bloggen *Korkojen Kapina* och skriver böcker med innehåll som hon med humor beskriver som ”kärleksskit”. Det betyder dock inte att hon i det verkliga livet automatiskt drömmer om ett fast förhållande eller en barnfamiljsvardag.

Livet får snarare ha sin gilla gång och leda vart det leder.

”Du kan uppleva kärlek på så många olika sätt. Jag gillar att umgås med andra människor, men jag gillar också att få vara ensam och stänga dörren bakom mig. Jag vill inte att för många saker ska vara färdigt utstakade. Jag vill fortfarande uppleva äventyr och vara vild och fri”, säger Joska med glimten i ögat.

Den meningen nuddar lustigt nog vid en stereotyp som ofta förknippas med singlar. I den offentliga debatten stämpas singlar antingen som vilda och fria eller som ensamma och marginaliserade. Det finns ingenting däremellan.

Ensamboendet har ökat i nästan alla ålders-kategorier, men det fördelas olika under mäns och kvinnors livscykel. Fler kvinnor än män över 60 år bor ensamma, medan män utgör majoriteten av de ensamboende i åldrarna 25–54 år. Dessutom är det anmärkningsvärt många singelmän som bor i glesbygden, även om ensamboendet i övrigt är koncentrerat till städerna.

Jussi Hintikka, skogsägare och språklärare som bor i Konnevesi, tror att detta fenomen bottnar i såväl traditionerna på landsbygden som rent praktiska skäl.

”När det blir dags för en generationsväxling på gården har den äldste sonen av hävd varit den som tar över gården, oavsett om han har en partner eller

inte. Jordbruksnäringen är också mycket bindande. Jag tror att många också är väldigt fästa vid sin hembygd. Visst finns det sådana som flyttar bort på grund av arbetet, men det är mycket individuellt. De olika skedena i en människas liv och även bildandet av familj beror väldigt mycket på slumpen”, säger han.

”Inte kan jag heller säga att jag kommer att vara singel hela livet. Det vore roligt att hitta en livskamrat, men det kan vara svårt att anpassa sig till livet på landsbygden.”

Hintikka är enda barnet och tog över föräldrarnas gård 1995. Efter att ha inlett studier i tyska och svenska vid Joensuu universitet bodde han sex år i staden, men efter examen återvände han till sin födelsebygd. Han skapade ett sätt att försörja sig genom kombinationen av skogsbruk och arbete som språklärare.

Undervisningsarbetet utgör en precis lagom social motvikt till livet som skogsbrukande singel.

”Det är viktigt för min själsliga utveckling och vitalitet”, säger Hintikka.

Enligt honom är sociala medier en viktig kanal för att upprätthålla kontakter och se världen ur ett bredare perspektiv, men de kan inte ersätta personliga möten mellan människor. Därför åker Hintikka gärna på exempelvis en språkkurs i utlandet. Han sjunger även i kör och är ordförande för Keski-Suomen Viro-seura.

”Det är viktigt att du själv är aktiv”, påpekar han.

Nina Tamminen, specialsakkunnig, konstaterar att ensamboendet till och med inom vetenskapen förvånansvärt ofta och förenklat likställs med ensamhet. Ensamboende löper lite större risk för att känna sig ensamma än personer som har familj eller lever i ett parförhållande, men de gör inte det automatiskt. Tamminen har under de senaste åren deltagit i en omfattande studie vid THL där man kartlägger ensamboendes psykiska välbefinnande, upplevda hälsa och sociala stöd. Detaljerade resultat utlovas i slutet av året, men redan nu har man i materialet kunna se bland annat att två av tre svarspersoner i studien mår lika bra som den övriga befolkningen i genomsnitt. En del mår till och med bättre än befolkningen i genomsnitt.

Foto Kristiina Kontonieni





Jussi Hintikka som bor i Konnevesi säger att fritidsintressena är viktiga för den som bor ensam. Han sjunger i manskören Metsot och är intresserad av det estniska språket och Estlands kultur.

”Bland de ensamboende finns det både de som mår jättebra och de som mår dåligt”, säger Tamminen.

Tamminen konstaterar att ensamboende som befolkningsgrupp på ett sätt hamnar i skuggan. Samhället identifierar inte ännu till fullo deras behov utan fungerar på många sätt familjecentrerat.

De ensamboendes röst har varit nästan ohörbar i såväl medier och forskning som politiska beslut, trots att de i vissa fall missgynnas.

”Ensamboende har en annan ställning bland annat i lagstiftningen”, säger Raija Eeva och nämner några exempel:

Ensamboende får inte avdrag för arbetsbostad eller avdrag för arbetsresor om de i sin arbetsgivares tjänst tillfälligt tvingas flytta till en annan ort för att jobba. Personer som lever i ett parförhållande får dessa avdrag.

Hushållsavdraget gäller per person och inte per bostad och gynnar därför par. Barnfamiljer och äldre människor som bor ensamma kan få hemhjälp om de blir sjuka. Det kan inte ensamboende i arbetsför ålder få.

Många avgifter i anknytning till boende gäller per hushåll, men förmånerna per person.

Ensamboende betalar med andra ord med sin enda inkomst lika mycket som de som bor i ett parförhållande och har två inkomster.

Vid sjukdom eller arbetslöshet har ensamboende mindre skydd än andra. En tredjedel av de ensamboende är låginkomsttagare eller fattiga. Tre fjärdedelar av de hushåll som får utkomststöd är ensamhushåll.

”I beräkningsgrunderna för socialskyddet beaktas att ensamboende relativt sett har högre levnads-kostnader än de som lever i ett parförhållande”, säger Heikki Hiilamo.

”Problemet är att för dem med allra lägst inkomster täcker bostadsbidraget inte rimliga boendekostnader i tillräcklig omfattning.”

Detta gäller till stor del de ensamboende, eftersom deras boendekostnader relativt sett är högre än i hushåll med två vuxna. Många av dem tvingas

därför att ta hjälp av utkomststöd på lång sikt.

”Då är det inte möjligt att lägga undan besparingar, eftersom alla inkomster beaktas vid beviljande av utkomststöd. Detta är en avsevärd nackdel, som för närvarande diskuteras i kommittén för social trygghet”, säger Hiilamo.

Även i prissättningen av kommersiella produkter och tjänster är det ofta tydligt att man utgår från familjer eller personer i ett parförhållande, vilket ensamboende kan uppleva som diskriminerande. På hotell är enkelrum dyrare relativt sett. Erbjudanden av typen ”ta tre, betala för två” är inte alltid förenliga med behoven hos en singel som bor i en liten höghusetta.

”Man skulle ju kunna tro att den kommersiella logiken fungerar. Det känns konstigt att man till exempel i städerna inte skulle beakta den största kundgruppen”, säger Heikki Hiilamo.

Majoriteten av de ensamboende är, trots att det förekommer missförhållanden, ändå mycket nöjda med sin livskvalitet, och viktiga faktorer där är upplevelsen av att ingå i ett socialt sammanhang och att interagera med andra. För ensamboende byggs den sociala interaktionen upp på ett lite annat sätt än för personer med familj. Deras sociala skyddsnät består till exempel av deras vuxna barn, andra släktingar, vänner, grannar, arbetskamrater och personer med samma fritidsintresse. För många är också sällskapsdjur en kär och viktig kompis i vardagen.


Till Helsingforsbon **Sirpa Karjalainens** nätverk hör hennes vuxna barn, arbetskamraterna, vännerna och personer hon lärt känna genom gemensamma fritidsintressen. Efter sin skilsmässa har hon bott ensam i cirka tio år. Den senaste tiden har gemenskapen i det gruppbyggda höghuset där hon bor blivit viktig. Det är en social boendeform mitt i storstaden.

”Singlar har inte nödvändigtvis råd att bo stort precis i det område de vill, utan de tvingas hitta förmånligare sätt att bo bekvämt utan att tvingas ge avkall på allt annat”, säger hon.

Karjalainen säger att hon ”länge avundades” till

→

*Ensamboende är vanligast i höghus i stadsområden.
Unga ensamboende är vanligen män, medan majoriteten
av de äldre ensamboende är kvinnor.*

A woman with short blonde hair and glasses is sitting on a dark blue sofa. She is wearing a black cardigan over a blue dress with a large orange and black leaf pattern. She is holding a small, colorful object in her right hand. In the background, another person is sitting on the sofa, and there is a large window and a potted plant.

Sirpa Karjalainen bor i Fiskehamnen i Helsingfors i ett gruppbyggt höghus där invånarna umgås mycket.

Vanligast är att man bor ensam i några år, få bor ensamma i över 20 år.

exempel danskarna som redan för länge sedan har utvecklat olika sätt att bo självständigt, men ändå tillsammans i samhället.

”När jag hörde om möjligheten till gruppbygge via en vän blev jag genast intresserad. Jag kommer från landet och i denna boendeform finns det samma byggemenskap.”

I höghuset i Fiskehamnen finns 40 vanliga bostäder, men också många gemensamma lokaler, till exempel ett stort vardagsrum, ett kök av restaurangkvalitet, ett gästrum, en verkstad, hobbyutrymmen, terrasser och en vedeldad bastu. Hela huset är planerat för gemenskapsboende och invånarna får delta i gemenskapen så mycket eller lite de vill. Karjalainen berättar om lådodling, julbak, gemensamma kvällar, systunder, yogatimmar och julfester.

Allt detta uppstår naturligtvis inte av sig självt, utan kräver organisationsförmåga och sammanhållning bland bostadsbolagets styrelse och invånare.

”Det har nog aldrig ringt så ofta på min dörr som nu. Som singel känns det glädjande att veta att jag även kan få hjälp, om jag bara ber om det”, säger Karjalainen.

”Det var lätt för oss kvinnliga singlar i lite mer mogen ålder att hitta varandra, men trots att det också finns många par och familjer i huset förekommer det inget klintänk. Alla deltar i den sociala gemenskapen som individer. Det möjliggör avslappnat umgänge där det är lätt att delta som singel”, säger hon.

Karjalainen tror att den egna boendegemenskapen även kommer att underlätta den dag hon går i pension, vilket annars kan innebära ett stort avbräck i det sociala livet.

Betydelsen av att känna samhörighet med andra lyftes fram även i materialet i THL:s studie om psykiskt välbefinnande hos ensamboende. Nina Tamminen berättar om en viktig upptäckt som kan sammanfattas i orden ”ensam, men tillsammans”. Det framkom att gemensamma offentliga lokaler är påfallande viktiga för ensamboende, till exempel bibliotek, kaféer, studentrestauranger och andra neutrala ställen. Dit kan man gå ensam, men samtidigt uppleva samhörighet med andra.

Raija Eeva konstaterar att ensamboende måste

vara aktiva för att kunna kanalisera sitt dagliga behov av att diskutera, vilket är enklare för personer med familj. Med vem kan du prata känslor eller fundera på stora beslut?

”Ensamboende behöver känslomässiga färdigheter, ekonomiska kunskaper, mångsidiga vardagsfärdigheter och mod att till exempel åka på en resa eller gå på en konsert ensam. Betydelsen av en god självkänsla betonas”, säger Eeva.

”Att bo ensam är en process. Hur det är beror på var i processen du befinner dig. När det är som bäst kan det vara en givande, stärkande upplevelse av livskontroll.

Eftersom boendekulturens förändring endast har börjat finns det skäl att fundera på hur de ensamboendes sociala nätverk skulle kunna förstärkas i framtiden. Heikki Hiilamo konstaterar att olika lösningar inom boendeplaneringen är ett sätt.

”Det vore viktigt att i anslutning till bostäderna planera in gemensamma lokaler och gårdsområden där invånarna kan lära känna varandra. Även verksamhet på gräsrotsnivå i medborgarsamhället kan stärka känslan av gemenskap”, säger han.

Nina Tamminen bekräftar att till exempel medlemskap i en förening eller församling har visat sig vara en faktor som ökar det psykiska välbefinnandet för många. Både Nina Tamminen och Raija Eeva konstaterar att en bärande kraft även för ensamboende är att de känner uppskattning och att de är betydelsefulla – både som representanter för sin befolkningsgrupp och som enskilda individer.

”Var och en ska leva sitt bästa liv som även samhället bidrar till att möjliggöra.” ■

Källor: ”Sociala kontakter är viktiga för den positiva psykiska hälsan hos ensamboende.” THL – Forskning i korthet 27/2020; Toimeentulotuen saajien elämäntilanne, asuminen ja työnteke. Statsrådets publikationsserie för utrednings- och forskningsverksamheten 2019:28; Nina Tamminen: ”Yli miljoona suomalaista asuu yksin - asuminen murroksen vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu vasta vähän.” THL-blogi 2019; Yksin osana elinkaarta. Statsrådets publikationsserie för utrednings- och forskningsverksamheten 66/2018; Att bo ensam har blivit vanligare särskilt bland unga och äldre åldersgrupper 2019. Statistikcentralen: Bostäder och boendeförhållanden; Raija Eeva: ”Vahva täytyy olla että pärjää yksin.” Pro gradu-avhandling. Sosiaalityön laitos vid Åbo universitet 2014; Ensamboende i Finland rf; YLE.

Middag för en

ATT BO ENSAM är inte nödvändigtvis detsamma som att känna sig ensam.

Det finns många olika sorters människor som bor i ensamhushåll. I trähuskvarteren där jag bodde som barn vid decennieskiftet 1960–1970 kallades ensamboende ”gammelpigor” eller ”ungkarlar”. På ett eller annat sätt handlade snacket alltid om civilståndet som var normen. Kanske är det fortfarande så; att bo ensam anses vara ett mellanskede som du bör försöka ta dig ur så snabbt som möjligt.

Men att bo ensam kan också vara ett val. Jag har själv velat leva ensam efter ett långt skede med familjeliv, sedan min dotter blev vuxen. Det har passerat mig eftersom det har varit nödvändigt för mig att ta reda på vem jag är och vad jag vill.

ATT VARA TILLSAMMANS är fantastiskt och nödvändigt. Det är en del av människans natur; människan, liksom alla däggdjur, behöver också få krypa ihop till en boll i värmen i det gemensamma boet. Men bakom detta att vara tillsammans kan du också gömma dina allra viktigaste frågor. Handen på hjärtat, hur ofta motiverar vi inte våra egna val med någon annans åsikt? I en relation mellan två vuxna är det mycket vanligt. ”Jag skulle nog åka dit/köpa det/göra så, men då P. inte vill.”

Den som bor ensam är tvungen att åka dit och göra så själv. Då står det snabbt klart vad du vill och inte vill. Å andra sidan behöver du inte samråda, och att samråda med någon annan är hälsosamt för människan. Men det är inte alltid som parterna i en relation kommer överens gemensamt, utan snarare dikterar de för varandra. När du bestämmer själv får du som du vill. Men baksidan är att försörjningsberedskapen försämras: om du inte själv kommer ihåg att köpa bröd finns det inget bröd i skåpet på morgonen.

GENOM DET ATT SE TILL att någon annan får mat har jag fått en ny syn på kärlek. För de flesta av oss är det självklart att ta hand om andra. Nära och kära, grannar, till och med nödställda i andra länder. Men jag själv då? Bryr jag mig tillräckligt för att laga mat till endast en, mig själv? Varför ska jag äta kall mat direkt ur kylskåpet om jag dukar upp ett vackert bord till andra? Och detsamma gäller den

själsliga näringen: varför skulle jag inte unna mig själv skönhet, visdom och godhet i alla dess former?

Att leva ensam när du är över 50 år ger en realistisk syn på livet. Du måste våga tänka även på det alternativet att du kommer att leva resten av livet i ett ensamhushåll. Hur kommer jag att klara av det rent praktiska när jag blir gammal?

Coronakrisen har simulerat en situation där den ensamboende inte styr över omständigheterna. Många ensamboende får sin sociala interaktion utanför hemmet. Men nu när allt har legat på paus har det blivit av avgörande betydelse att trivas i sitt eget sällskap.

VI KAN INTE ALLTID säkerställa att vi har en annan människa vid vår sida i livet. Men när vi lever ensamma kan vi vara ömsinta vänner till oss själva, tala vackert och uppmuntrande till oss själva och ge oss själva mod att ta oss igenom svåra tider.

I dag tänker jag äta en middag för en som jag har lagat själv. Jag har inte brättom någonstans. Jag har alltid sällskap av mig själv.

”Människan behöver också få krypa ihop till en boll i det gemensamma boet.”

Sirpa Kähkönen är författare. Hon fokuserar särskilt på historia och samhällsfrågor, och har skrivit ungdomsböcker, romaner, facklitteratur och pjäser. Kähkönen är ordförande för författarförbundet Suomen Kirjailijaliitto.





Fina fisken

Ät fisk två gånger i veckan och variera mellan olika fiskarter. Hur enkelt som helst! Stek fiskpinnar av gös, stek strömmingsflundror smidigt i ugn eller gör en underbart saftig ugnslax till veckoslutet.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKIÄ** foto **REETTA PASANEN**

STRÖMMINGSFLUNDROR FYLLDA MED KALLRÖKT LAX

Mellan strömmingsfiléerna gömmer du härligt saftig kallrökt lax och färskost som du rör ner rikligt med färska örter i. Om du i dag använder finhackad dill i fyllningen, testa persilja eller gräslök nästa gång. Du steker enkelt en rejäl rad med sesamfröpanerade strömmingsflundror på en ugnsplåt utan lukt av bränt fett.

Recept på finska: Yhteishyvä.fi





Tillaga i citronmarinad

Så här gör du marinad till strömmingsfiléer av limesaft: Tillsätt för varje limefrukt 1 msk vitvinsvinäger, 1 msk rypsolja, ½ msk socker och en nypa salt och peppar. Skär ner ingefära, chili och vitlök som smaksättning.

STRÖMMING MED LIME OCH INGEFÄRA

Små fiskbitar och filéer kan tillagas genom marinerung i syran från citrus och vinäger – utan ugn eller stekpanna. Till exempel dessa finländska tapas smaksatta med ingefära och chili blir klara på ett par dagar och är utsökta som förrätt eller plockmat.

Recept på finska:
Yhteishyvä.fi >
lime-inkiväärisilakat



Vårens säsongsfisk

I APRIL är det gös, strömming, torsk och abborre som gäller.

I MAJ kan du välja gös, sik, strömming och regnbågslox i fiskdisken.

Gös passar i soppa, stekpanna och ugn. Testa även en fräsch gösceviche.

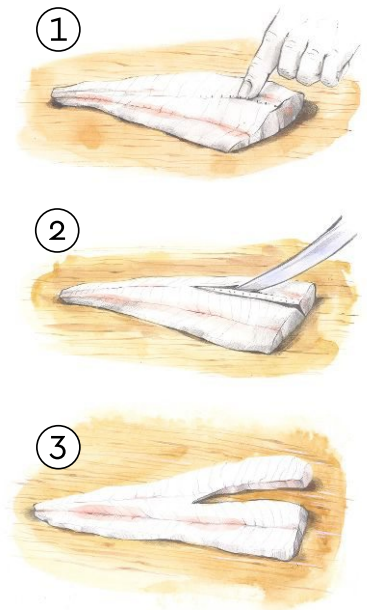


HÄLOSAM FISK

Recepten i Samarbete följer de officiella näringsrekommendationerna. Enligt vårt näringsåtagande till Livsmedelsverket innehåller våra nya fiskrecept mer säsongsfisk och dessutom beaktas en hälsosam och mångsidig kost. Vi lovar att utarbeta flera nya fiskrecept varje månad.

TVÅ GÅNGER I VECKAN

Äter du fisk två gånger i veckan? Det borde man enligt rekommendationerna göra. Fisk innehåller hälsosamma mjuka fetter, många vitaminer och mineraler och rikligt med protein. Fisk innehåller också selen, B12-vitamin, jod, kalium och fosfor. Genom att variera mellan olika fiskarter säkerställer du att du får optimal nytta av att äta fisk och att din kost är mångsidig.




RENSA BORT BENEN

1. En gösfilé rensar du enklast genom att göra ett v-snitt. Börja med att känna med fingret, ryggraden ligger mitt i den breda änden av filén.
2. Skär ett snitt med en kniv på båda sidor av ryggbenet.
3. Lösgör ryggbenet så har du kvar en v-formad benfri fiskbit.

Se video: Yhteishyvä.fi

Illustration Sari Airola



Gör knapriga fiskpinnar genom att panera dem med surskorpor, brödsmlur, ströbröd, majschips eller -flingor.

Recept
på finska:
yhteishyvä.fi

HEMGJORDA RÅGFISKPINNAR

Stek enkla fiskpinnar av säsongsfisken gös. Panera fiskpinnarna genom att försiktigt vända dem i en blandning av lättvispat ägg och ströbröd av surskorpor smaksatt med salt och peppar. Fiskpinnarna blir klara på ett par minuter i stekpanna. Du kan också göra paneringen av andra ingredienser. Har du till exempel majschips eller torrt bröd som blivit över i köksskåpet? På yhteishyvä.fi med sökordet "kalapuikot" hittar du recept på fiskpinnar av lax, regnbåglax, torsk, abborre, gös och sik.

ENKEL UGNSLAX

Blanda en kruka av din favoritört, lite små kapis och en nypa riven ost till en röra som du breder på fisken och stek den i ugn vid 175 grader i 20-30 minuter.

Recept på finska:
Yhteishyvä.fi > uunilohi

*Testa även blåmusslor!
Du hittar enkla recept
på nästa uppslag.*



Gör en fulländad ugnslax: salta, täck in och stek lätt tills laxen delar sig enkelt.

Så här gör du en fulländad ugnslax

1

SALTA LAGOM

Saltets uppgifter är att framhäva ugnslaxens fina smak.

Därför ska du alltid börja med att krydda fisken med lite salt. Strö salt över filéerna cirka 10 minuter före stekning, på den köttigare delen lite mer än på den tunna stjärtänden. Du kan även salta laxen i saltlag bestående av fem deciliter vatten och tre matskedar salt. Koka upp lagen, låt den svalna helt och låt filén ligga i den i en halvtimme.

I saltlagen blir fisken jämnt saltad.

2

TÄCK MED GODSAKER

Allra saftigast blir ugnslaxen under ett täcke av olika smaker. Täcket ger fukt, smak och skyddar laxen från att bli torr. Täck in den saltade filén enkelt med citrusskivor, färsk zucchini, bacon eller surkål. Eller pensla på pesto eller en egenhändigt gjort örtröra. Du kan också blanda ett täcke av crème fraîche eller färskost som du smaksätter med citronjuice eller ger en härlig crunch med nötter eller frön.

3

STEK LÄTT

Lax trivs i låg temperatur. Vissa steker lax i ugn vid 100 grader i en timme, men även vid 175 grader får du en sammetslen, saftig lax som delar sig enkelt. Stektiden är vanligen 20–30 minuter beroende på hur tjock filén är. Med en stektermometer kan du säkerställa att laxen är lagom stekt. Stick termometern mitt i den tjockaste delen och ta ut laxen ur ugnen när termometern visar 45–50 grader.

4

FULLBORDA MED TILLBEHÖR

Gröna grönsaker utgör en perfekt smakkombination till ugnslax. Avnjut laxen med klappgurka, kokt spenat eller broccolini som du rostar i ugnen tillsammans med laxen. Lax passar också utmärkt till Medelhavssmaker. Servera pesto som sås eller gör en sås i grekisk stil genom att smaksätta tjock yoghurt med salt och citron. Vänner av det japanska köket droppar över teriyakisås och toppar med sesamfrön.



Veckans höjdpunkt är en kastrull med blåmusslor i en läcker buljong och färskt bröd.

BLÅMUSSLOR I VITT VIN

När du vill äta någonting extra lyxigt, men inte vill tillbringa hela kvällen vid spisen kan du köpa hem blåmusslor och gott vitt bröd. Blåmusslor som tillagas i vitvinsbuljong blir klara på mindre än en halvtimme, inklusive rensning. Om du serverar musslor som huvudrätt är ett halvt kilo per person en lämplig mängd. Till förrätt räcker 250 gram.

RENSA OCH TA BORT TRASIGA

Tillaga musslorna samma dag som du köpt dem. Om du inte tillagar musslorna genast, låt dem stå kallt. Skölj och borsta dem rena i kallt vatten. För detta kan du använda exempelvis en rotfruktsborste. Skär bort eventuellt skägg från musslorna med en vass kniv. Knacka de öppna musslorna lätt mot bordet och kasta bort alla som inte stänger sig. Ta även bort alla trasiga musslor.

KOKA I VINBULJONG UNDER LOCK

Använd en stor kastrull och tillaga musslorna i en buljong som innehåller vitt vin, smörfräst lök och vitlök samt färsk timjan och svartpeppar. Tillsätt musslorna i den kokande buljongen, sätt på ett tätt lock och låt musslorna koka i ungefär fem minuter. Musslorna är färdiga när skalen har öppnat sig. Kasta bort de musslor som inte har öppnat sig. Servera musslorna och den goda buljongen med bröd.

Recept på finska: Yhteishyvä.fi > Sinisimpukat valkoviinissä

TESTA ÄVEN STEKNING

Blåmusslor kan även tillagas på grill eller i ugn. Rensa musslorna enligt anvisningarna ovan och kontrollera att musslorna stänger sig när du knackar dem mot bordet. Lägg de stängda musslorna i en form på grillen eller i ugnen vid 175 grader och vänta tills de öppnar sig. Tillagningen på grill tar bara några minuter, i ugnen 12–15 minuter. ■





Fruktigt gott

Våren är en tid för exotiska frukter. Använd dem att toppa krämer med och göra fruktsmakande mellanmål. Passionsfrukt är populärt!

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Karamellkräm

PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA

5 dl laktosfri helmjölsdryck

1 ägg

2 dl kolasås

3 msk potatismjöl

DESSUTOM

bär eller frukter

Mät upp mjölk, ägg, kolasås och potatismjöl i en ytbehandlad kastrull. Vispa tills potatismjölet har löst sig. Hetta upp under ständig omrörning tills krämen kokar upp. Fördela i skålar och låt svalna. Toppa med bär eller frukter.



Laktosfri och glutenfri kolasås som även är god till glass.



Fyllig laktosfri helmjölsdryck som passar bra i desserter.



Använd potatismjöl för att reda av krämer, soppor och såser samt till bakning.

Arla grekisk yoghurt i smakerna hallon och passion-vanilj har lågt sockerinnehåll och är inhemska, mjukt fylliga och laktosfria. Sylten får du blanda i yoghurten själv.



Elovena Mango & Passion mellanmålshavredryck innehåller rikligt med fibrer. Drycken får sin sötma från frukt. Havren är inhemsk.



Elovena Hetki snabbgröt i portionspåse är glutenfria. Finns i smakerna äpple-svarta vinbär och jordgubbe.

Mellanmål som ger energi

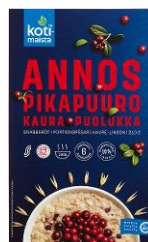
Välj ett proteinmellanmål eller kolhydratrik gröt. Komplettera med frukter, grönsaker eller bär.



Rainbow persikapassion är en fräsch och fettfri drickbar yoghurt.



Av ingredienserna till snabbgröt med lingon i serien Kotimaista tillagar du ett varmt mellanmål i mikrovågsugn på ett par minuter.



Valio Oddly Good persika-banangurt är ett veganskt mellanmål med lågt sockerinnehåll. Den glutenfria gurten av inhemsk havre innehåller rikligt med frukt.

Sanna rekommenderar

Kycklingbowl med havre

FAZER Alku-mathavre ersätter riset. Smaksatt kokt mat-havre på asiatiskt vis med lime, sesamolja, sushi-ingefära, chili, sojasås och socker. Fördela den läckra havren i skålar och lägg knäperstekta kycklingschnitzlar, broccolini, avokado och kapkrusbär ovanpå.

RECEPT PÅ FINSKA: YHTEISHYVA.FI > KANABOWL



Foto Anna Huovinen

Godisdag!



1 POPCORN I CHOKLAD

Marabou Popcorn är en chokladkaka som konsumenterna har tagit fram och som innehåller popcorn, knaprig majs och en nya salt.



2 MÅNGA SORTERS LAKRITS

Panda Lakumix Toffee är en påse med sex olika lakritssorter: dragéstavar, fyllda plattor, äppeldragéer, chokladbollar, lakritschokladbollar och traditionella lakritsbitar.



3 KLASSIKER I PAR

Island-karamellen är en klassiker som funnits i Fazers Bästa-påsen alltsedan 1935. Nu har Kismet fått samma smak av päron som finns i Island, dvs. "isbjörns-karamellen".



4 NOUGAT & CO

Layer White nougat-stycksaken består av ljus nougat, rostade mandlar, kola samt fräsiga rispuffar i mjölkchokladöverdrag.

**VEM?**

Hannele Hansson
jobbar som servitris
på Rosso i Karleby.

JAG BÖRJADE JOBBA INOM RESTAURANGBRANSCHEN som 17-åring då jag på min pappas förslag gick till det nya Vaakuna-hotellet i Karleby för att höra mig för om arbete. Jag fick börja jobba som hjälpreda på frukostskiftet. Jag tittade beundrande på de riktiga servitriserna som svischade förbi i den vackra salen på sina klapprande klackar. Jag förstod genast att det här är min grej. Följande år började jag studera vid servitörsskolan i Ylivieska.

JAG HAR JOBBAT PÅ ROSSO i över 10 år. Jag började jobba här som vikarie när jag fick frågan från restaurangchefen, som jag kände. Det har blivit ett ganska långt vikariat. Stamkunderna och personalen har blivit min andra familj. I köket dansar vi till och med lite ibland. Jag tänker gå i pension snart, men inte helt och hållet på en gång. Kunderna har bett mig att inte lämna dem. I år kommer jag att övergå till att jobba tre eller fyra dagar i veckan.

UNDER ÅREN HAR JAG LÄRT MIG språk och att bemöta människor. Ibland är kunderna arga, till exempel om det tar lång tid innan maten serveras. Då behöver du själv behålla lugnet och hålla en trevlig ton. Om en gäst säger att hen aldrig mer kommer till oss igen svarar jag att det hoppas jag ändå att hen gör.

JAG ÄR GLAD över att det jobbar så många unga personer hos oss. Jag lär mig nya saker av dem hela tiden.

FÖR GÄSTERNA ÄR RESTAURANGEN framför allt en mötesplats och ett ställe där de får känna gemenskap. Vi försöker stärka denna känsla genom att ordna olika aktiviteter. Tillsammans med gästerna har vi skrivit berättelser, skålat för presidentens nya baby, stickat yllefiltar och samlat in vinterkläder till välgörenhet. Vi har haft vinterkaraoke och mobila bastur på gården. I fjol kom jag på idén att vi skulle hänga upp vackra fågelholkar i träden framför vår Rosso. Nu finns det 25 stycken och fler utlovas.



Hannele Hansson, 65, har jobbat på restaurang i över 47 år. Försäljningsarbetet ligger henne varmast om hjärtat. I händerna håller hon en hög med gästböcker som använts på Rosso i Karleby, där gästerna har gett feedback under åren.

RESTAURANGSALENS HJÄRTA

Stamkunderna vill inte att Hannele Hansson, servitris på Rosso i Karleby, ska gå i pension trots att hon har jobbat på restaurang i snart ett halvsekel.

text **VENLA ROSSI** foto **PÄIVI KARJALAINEN**

Det goda livets matfilosof

För god mat krävs det två saker: högklassiga råvaror och kärlek, säger Saku Tuominen. Han har en filosofisk syn på mat och söker mening med livet genom mat.

text IINA KANSONEN foto NINNA LINDSTRÖM

Saku Tuominens passion för mat föddes på 1990-talet. Anledningen var ett tv-program. Tuominen var ansvarig producent för det populära programmet *Kokkisota*, där framstående kockar som **Hans Välimäki**, **Helena Puolakka** och **Jyrki Sukula** deltog. "Då jag tillbringade mycket tid med kockarna i studion och diskuterade mat med dem föddes en vilja att testa själv. Jag upptäckte att maten ger livet en positiv struktur och skapar tid för eftertanke och meningsfulla ögonblick", säger Tuominen.

Han är företagare, restaurangägare och facklitterär författare i vars liv maten har en alldeles speciell roll. Tuominen har skapat det goda livets filosofi kring mat. Han tror att maten påverkar människans övergripande välmående och livskvalitet. Enligt Tuominen är högklassig mat den bästa vägen till ett gott liv.

"Maten, rätt förstådd, kan vara lösningen på många saker i stället för ett problem. När jag lagar mat i lugn och ro tar jag hand om min psykiska hälsa. När jag äter långsamt och hälsosamt tar jag hand om min kropp. När jag samtalar och äter tillsammans med andra tar jag hand om mina mänskliga relationer", säger Tuominen.

Till hans filosofi hör tanken om att varje matlagningsgång är en lärdom. Varje frukost, lunch och middag är en möjlighet att lära sig mer.

Tuominen har skrivit fyra böcker om mat och är delägare i tre restauranger i Helsingfors. Just nu jobbar han med en restaurangapp. Sina semesterresor planerar Tuominen utan undantag kring mat och han besöker matbutiken varenda dag.

1 Du förstör bra råvaror om du försöker för mycket.

"Finländarna borde lära sig känna igen högklassiga råvaror och visa dem respekt. Detta är förknippat med säsongstänk, dvs. med kunskap om vilka råvaror som är allra bäst under respektive årstid. Själv gör jag allt för att undvika att använda råvaror som transporteras långväga ifrån med flyg till Finland. Jag prioriterar råvaror som kommer relativt nära ifrån, men jag är inte kategorisk på det sättet. Jag kan äta nederländsk sparris eller italienska kronärtskockor.

Om du tar för mycket stress över matlagningen eller försöker för mycket kan du förstöra bra råvaror. Du kommer långt med grundläggande kunskaper. Det räcker med att du nödtorftigt kan steka och koka och vet vilka råvaror som passar ihop. För att göra en riktigt god sallad med tomat och mozzarella där

"Maten, rätt förstådd, kan vara lösningen på många saker i stället för ett problem." →



Saku Tuominen söker inte efter det enklaste sättet att laga mat, utan anstränger sig gärna för att få ett bra slutresultat. Han tycker att matlagning är ett bra sätt att koppla av.



Pasta är en av Saku Tuominens favoriträtter.

SÅ HÄR ÄTER JAG

I MITT KYLSKÅP FINNS

DET ALLTID god mjölk och ost från ett mikro-mejeri, Fermix-mjölksyrabakteriedryck, orientaliska kryddsåser, tomatpuré, ekologiska ägg, vitlök, lök, ingefära och en flaska vin.

OM JAG VORE EN

MATRÄTT vore jag en pastarätt, eftersom de är så mångsidiga. Ibland är de bekväma, ibland överraskande, ibland traditionella, ibland kreativa.

JAG ODLAR SJÄLV

allt möjligt i Italien där jag tillbringar somrarna. Där odlar jag bland annat tomat, aubergine, paprika, örter, melon och fikon. I Finland odlar jag en massa olika örter i en odlingslåda på höghusgården.

råvarorna består av högklassiga tomater, mozzarella, basilika och olja, behöver kocken inte göra annat än hålla sig ur vägen.

Du måste även vara beredd att betala för högklassiga råvaror. De allena garanterar dock inte ett bra slutresultat. Om du slarvar eller är för självsäker när du lagar mat blir slutresultatet inte bra även om råvarorna är bra.”

2 Alla behöver inte kunna laga god mat.

”Jag förstår att alla inte har ett lika passionerat förhållande till mat som jag.

Jag försöker laga mat varje dag, men andra behöver inte leva på samma sätt som jag och jag dömer inte andras sätt att leva. Vem som helst kan lära sig att laga god mat, det enda som krävs är kärlek. Men alla behöver naturligtvis inte lära sig. Om du känner passionerat för något annat är det bättre att lägga tid på det.

När du ska laga god mat behöver du inte börja med att leta efter recept. Det är bäst att börja med att fundera på vad syftet med rätten är. Vad vill eller behöver mitt psyke och min kropp just nu? Var och en vet vad som just nu känns bra och värdefullt för en själv.”

3 Matlagning är ett sätt att koppla av.

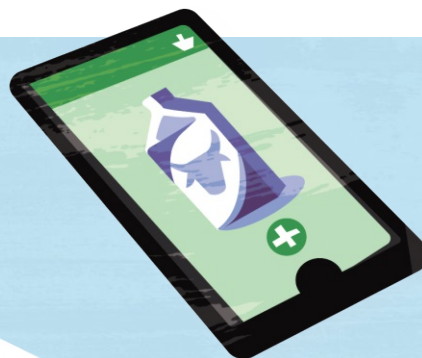
”I den stressiga vardagen ser många matlagning som ett nödvändigt ont. Jag ser annorlunda på saken. Matlagning kan också vara ett sätt att koppla av och lugna ner sig efter en tung dag.

Vissa kanske gör det genom att kolla igenom sociala medier eller titta på tv. Jag lägger hellre den tiden på att laga mat. Det är ett medvetet val.

Jag lägger dagligen en och en halvtimme på att laga och äta en god middag. Jag njuter av att satsa på matlagningen. Det är givande att hacka råvarorna extra noggrant eller att åka till ett bageri flera kilometer bort för att köpa bröd bakat av högklassigt mjöl och en fin surdeg. Och när jag har ansträngt mig för att laga god mat är det bra att sedan visa respekt för maten och avnjuta den i lugn och ro.

Jag har full förståelse för att man kanske ser på matlagning på ett annat sätt exempelvis i barnfamiljer. Men även familjer kan gärna fundera på måltidsrutinerna: vore det möjligt för barnen att ibland delta i matlagningen? Är måltiden på ett sätt en fredad stund? Är det tillåtet att peta på mobiltelefonen vid matbordet? Och vad diskuteras kring matbordet?” ■

I genomsnitt köper finländarna lite mer än 2 liter mjölk per tur till matbutiken. Små förpackningar som rymmer under 1 liter utgjorde 3,2 % av alla sålda mjölkförpackningar.



Proportionellt sett köper finländarna mer mjölk i online-matbutiker än i fysiska matbutiker, eftersom de köper mer på en gång i onlinebutiker.



Det mjölkdrickande folket

I S-gruppens butiker såldes cirka 250 miljoner liter komjölk under fjolåret. Försäljningen av växtbaserade måltidsdrycker var cirka 18 miljoner liter.

MÅNGA VALMÖJLIGHETER!
Under det senaste året såldes över

140
olika enskilda mjölkprodukter i S-gruppens butiker i Finland.



I dag är försäljningen av mjölk cirka 10 % mindre och av surmjölk cirka 20 % mindre än 2012.

58 %

av den sålda komjölken var lättmjölk. Cirka 30 % var fettfri, 10 % helmjölk och 1 % ettans mjölk. De övriga mjölksorterna utgjorde 1 %.

I proportion till kundantalet fanns de mest flitiga mjölkdrickarna bland S-market Ilomantsis kunder.

text **LEILA MEHTO**

illustration **HANNA RUUSULAMPI**

HAVRE POPULÄRT I SÖDER

De växtbaserade måltidsdryckernas andel av alla måltidsdrycker är dubbelt så stor i huvudstadsregionen som i Finland i genomsnitt. Surmjölk är proportionellt sett mest populär i Savolax och Karelen. Komjölk betonas i konsumenternas inköp norr om axeln Österbotten-Kajanaland.



Försäljningen av växtbaserade måltidsdrycker var cirka 18 miljoner liter. Av literförsäljningen av dessa hade havredrycker en andel på

80 %

sojadröcker 11 % och övriga växtbaserade måltidsdrycker (t.ex. ris, mandel och kokos) cirka 9 %.

bakom produkten

Helhjärtat engagemang i släktgården



Tre gånger om dagen gör Suvi Rantala en kontroll av hallen som är hem för över 40 000 fåglar. "Denna verksamhet kräver ett helhjärtat engagemang", säger hon.

På gården Rantalan tila
i Lappo är utgångspunkten att
djuren, miljön och människorna
ska må bra. Företagaren
Suvi Rantala vill öka
transparensen i produktionen.

text MIKKO AALTONEN
foto MARJAANA MALKAMÄKI

Spannmål odlad
på egen åker
transporteras från
fodersilorna längs
en automatiserad
linje till fåglarnas
foderskålar.



En mäsfolk skrånade hoppfullt på den nyharvade åkern. Det var vårsåddstider i byn Raamattu i Lappo.

”Det kom massor med måsar. De gav mig en känsla av Helsingforsnostalgi”, beskriver **Suvi Rantala** våren 2005 i byn Raamattu i Lappo.

Hon hade återvänt från Helsingfors till hemgården i Lappo ett år tidigare. Generationsväxlingen på hemgården hade precis börjat och för den nya gårdsinnehavaren gick tankarna ofta tillbaka till Helsingfors.

I huvudstaden hade Rantala studerat till trade-nom inom reklam och företagskommunikation och jobbade bland annat som produktionskoordinator för tv-programmet *Haluatko miljonääriksi?*.

Men om hon inte hade återvänt till hemgården hade kanske ingen tagit över verksamheten på den. Föräldrarna närmade sig pensionering och Rantalas två systrar som bodde i Helsingfors hade inga planer på att återvända till hemgården.

Modigt steg att bli företagare

”Oron över huruvida verksamheten på gården skulle fortsätta var dock inte det enda som fick mig att återvända från Helsingfors till Lappo. Att jag bestämde mig för att bli företagare var summan av många faktorer”, säger Rantala där hon står drygt 15 år senare på gården utanför sitt hem som har en lång historia.

Under studietiden konstaterades hon ha en genetisk ögonsjukdom som drabbar hornhinnorna och hon riskerade att bli blind. Läkarna lyckades få bukt med sjukdomen, men Rantala började fundera på om bildskärmsarbete verkligen är det bästa möjliga alternativet.

Rantala hade också återupptagit kontakten med en man som hon hade förälskat sig i som utbyteselev i Kanada tio år tidigare.

Hon bestämde sig för att se om känslorna fortfarande fanns kvar och åkte till Kanada våren 2004.

Efter resan var allt klart. Hon och **Jonathan** skulle flytta tillsammans till Lappo och bygga vidare på gården Rantalan tilas historia.

”Jag är nog en sådan där allt-eller-inget-person. Alltid när jag bestämmer mig för att kasta mig in i någonting nytt – oavsett om det är ett jobb eller en relation – gör jag det till hundra procent”, säger Rantala.

År 2008 fick paret en son. Joonas som i dag är 12 år hjälper ibland sin mamma med sysslorna på

RANTALAN TILA

● Gården Rantalan tila grundades på 1850-talet och har varit i samma familjs ägo alltsedan dess.

● Kycklinguppfödning inleddes på gården 1986. På gården föds totalt över 66 000 fåglar upp samtidigt.

● Centralt i verksamheten är fjäderfäns välbefinnande samt miljövänlighet: fjäderfäna får röra sig fritt på ett underlag av torvströ, vete odlat på egna åkrar utnyttjas i utfodringen i så stor omfattning som möjligt och fjäderfäna ges inte antibiotika.

● Företagaren Suvi Rantala har deltagit i utformningen av Atrias koncept med gårdsmärkta produkter, där hållbarhet, transparent produktion och spårbarhet ända tillbaka till produktionsgården betonas. Atrias gårdsmärkta produkter säljs på alla Prisma och S-market.

gården ”i hopp om att få veckopeng”.

Suvis man Jonathan avled hastigt 2019 i hemlandet Kanada. Före det hade han varit allvarligt sjuk i nästan tio år.

Rantala säger att efter allt som hänt har det varit en lycka att hennes föräldrar bor på nedre våningen på gården.

”Stöd och trygghet finns alltid nära till hands. Min mammas hjälp med att ta hand om **Joonas** har varit ovärderlig.”

Ungnöten ersattes med kycklingar på 1980-talet

Rantalan tila har funnits i släkten sedan 1850-talet, och huvudbyggnaden på gården har alltid inrymt två generationer samtidigt.

Suvi Rantala är inte ens den första kvinnan i släkten som har drivit gården själv. I början av 1900-talet hade hennes farfars mor **Hilma** ensamt ansvar för gården. Då var gården Rantalan tila inte ännu känd för sina kycklingar, utan det var på åkrarna familjen tjänade sitt levebröd.

Atria började utveckla kycklingproduktionen i början av 1970-talet. Då efterfrågan ökade började man utöka produktionen i mitten av 1980-talet.

Suvis pappa **Ahti**, som drev Rantalan tila vid den tiden, råkade befinna sig på rätt plats vid rätt tid: han var på en resa för lantbruksföretagare i Kanada tillsammans med några andra gårdsinnehavare från Södra Österbotten.



Fjäderfäns välbefinnande följs upp med hjälp av en mobilapp bokstavligen varje minut.



På veckosluten lagar Suvi Rantala ofta lite lyxigare mat. "Det är viktigt att göra avbrott i vardagen genom att lyxa till det lite, även om du jobbar sju dagar i veckan", säger hon.



De äldsta byggnaderna på Rantalan tila är från 1800-talet.



I fågelhallarna finns det så många vattenskålar att ingen behöver stå i kö.



Joona och Suvi Rantala rastar hunden Elvis i hembyn varje dag.

Vissa av dem hade redan kycklingproduktion. "Min pappa var intresserad av att utveckla gården. Atria kontaktade honom och han lyckades även locka några andra i närområdet med i den nya produktionsinriktningen", säger Suvi Rantala.

"Ungnöten ersattes med fjäderfän. Det byggdes utrymmen för 15 000 fåglar och 1995 gjordes en lika stor tillbyggnad."

Kring Rantalan tila i Hellanmaa uppstod med tiden en grupp av kycklinggårdar som är verksamma än i dag.

"I Hellanmaa är vi fem kycklinggårdar som har ett slags samarbets- och biståndsavtal, som har gått från generation till generation. Stödet från de andra gårdsinnehavarna är viktigt. Det är enklare att tillsammans med någon annan fundera på varför en produktionsdator eller flispanna inte fungerar som den borde. Vanligen finns lösningen på olika problem nära till hands."

Suvi och Jonathan började driva gården 2005. Några år senare fördubblades produktionsvolymen. Maskinerna och anläggningarna uppdaterades enligt den senaste tekniken och man övergick från oljeuppvärmning till att använda inhemsk skogsflis.

Fjäderfäna följs upp 24/7

På Rantalan tila är principen att såväl djur och människor som miljön ska må bra.

"Om det brister inom ett delområde drabbas allt. I all verksamhet är djurens välbefinnande och respekt för naturen högsta prioritet", säger Suvi Rantala.

Fjäderfäns välbefinnande är enligt Suvi det viktigaste i arbetet. Fjäderfäna får röra sig fritt på ett underlag av torvströ. I utfodringen utnyttjas vete odlat på egna åkrar i så stor omfattning som möjligt. Inom kycklinguppfödningen i Finland används inte antibiotika, i motsats till exempelvis i Tyskland där kycklingarna under sin uppväxt kan få upp till åtta olika antibiotikapreparat.

Miljöfrågorna är också viktiga.

"Alla vi kycklingproducenter inom Atria strävar efter att minska vårt koldioxidavtryck. Målet är att vi inom en snar framtid ska vara självförsörjande på proteingrödor och att vi ska kunna frigöra oss från

utländsk soja och i stället använda endast inhemsk spannmål och inhemska baljväxter och grödor, som bondböna och ryps."

Genom digitaliseringen går det att följa upp fjäderfäns välbefinnande bokstavligen varje minut. Med hjälp av en app i mobilen håller Rantala koll på förhållandena i hallarna under dagen.

Kontinuerlig uppföljning är viktigt. Om det exempelvis en het sommardag blir strömvabrott dör fåglarna inom 15 minuter om aggregatet inte startar.

Ansvar för fåglarna är ständigt närvarande

Den lagstadgade sovtiden för fjäderfäna är sex timmar om dygnet. På Rantalan tila infaller den mellan midnatt och klockan sex på morgonen.

För Rantala börjar arbetsdagen halv sju. Då går hon till hallen för det första av dagens tre kontrollbesök. Hon kontrollerar temperaturen och luftkonditioneringen i hallen samt foder- och vattenåtgången och antecknar dem. Ett parti med fåglar tillbringar 37 dagar på gården. Under den tiden konsumerar de cirka 220 000 kilo foder, varav 45 000 kilo är spannmål från egen gård.

"Vid kontrollbesöken fäster jag även uppmärksamhet vid att det råder balans och lugn i flocken", säger Suvi Rantala.

Efter det första kontrollbesöket för hon sin son till den närliggande byskolan i Hellanmaa och återvänder hem för att gå på promenad med hunden Elvis. Efter klockan nio på morgonen avlöser mötena varandra, med avbrott för ett andra besök hos kycklingarna på eftermiddagen.

Rantala säger att distansmötena under coronatiden har gjort livet enklare, när hon inte längre behöver köra till Seinäjoki för ett möte eller hinna till tåget som går klockan sex på morgonen till Helsingfors.

Arbetsdagen avslutas med ett sista kontrollbesök i hallen ungefär klockan nio på kvällen.

"Oavsett väder och om det är vardag eller helg måste jag se till att fåglarna mår bra, sju dagar i veckan. Jag ansvarar för fåglarna på avstånd även om jag befinner mig någon annanstans, trots att

"Att driva gården är en livsstil där du måste trivas med att vara hemma."

Vägen som delar byn Raamattu ser fridfull ut en vint-
rig eftermiddag.



Under coronatiden går merparten av Suvis arbetsdagar till distansmöten vid köksbordet.

någon annan sköter det praktiska arbetet.”

När hallarna på Rantalan tila töms efter ett parti med fåglar rengörs de på kemisk väg och tvättas, desinficeras och underhålls grundligt. Följande parti med fåglar kommer ett par veckor senare.

Rantala anlitar underleverantörer för underhåll och rengöring av hallarna och för odling av åkrarna. Under pausen mellan fågelpartierna har hon därför ibland möjlighet att ta en kort semester och besöka sina systrar och vänner i Helsingfors eller åka på en ministassemester i Europa.

”Att driva gården är en livsstil där du måste trivas med att vara hemma. Ibland måste jag dock få åka bort om än för en kort stund och få ett avbrott i vardagsrutinerna.”

Transparens genom nytt koncept

Ett antal förtroendeuppdrag ger företagaren Suvi variation i vardagen. Hon är medlem i flera beslutande organ för kycklinguppfödare och lantbruksföretagare.

Som medlem i Atrias utvecklingsgrupp har Rantala deltagit i att utarbeta och utveckla ett koncept med gårdsmärkta produkter. Idén bakom konceptet är att öka spårbarheten inom produktionen av finländskt kycklingkött och att därigenom erbjuda de allt mer medvetna konsumenterna bättre service.

”På varje gårdsmärkt produktförpackning anges på vilken gård kycklingarna har fötts upp. Konsumenterna kan besöka gårdarnas webbplatser och se hur det ser ut på gårdarna och vilka människor som driver dem.”

På webbplatsen presenteras även de hållbarhetsprinciper som krävs av gårdarna. Till dessa hör djurens välbefinnande, koldioxidneutral livsmedelskedja, miljöhållbara förpackningslösningar, antibiotikafri uppfödning samt spårbarhet.

Exempel för andra kvinnliga företagare

Suvi Rantala säger att hon ibland tycker att det är tråkigt att det i den närmaste omgivningen inte finns några andra kvinnliga lantbruksföretagare som hon kunde umgås och utbyta erfarenheter med. Också därför är förtroendeuppdragen viktiga. De är ett bra sätt att nätverka och få viktig information.

”Jag hoppas att jag genom min verksamhet har varit ett positivt exempel på att även kvinnor kan vara framgångsrika i detta arbete. Jag tror att sådana alltiämt behövs.”

Suvi Rantala upplever att den egna gårdens långa historia ger henne styrka.

”Vår gård har klarat sig igenom hungerår och krig och alltid stått sig som livsmedelsproducent. När jag själv har det tufft får jag perspektiv på många saker genom att fundera på de historiska skeden som min gård har gått igenom.”

Det finns också en devis som länge har tillämpats i släkten Rantala: ”Om du tar hand om Rantalan tila, så tar nog Rantalan tila hand om dig”.

Även den nuvarande gårdsinnehavaren förlitar sig på detta.

Och historien fortsätter.

”Senast i går sade min son att ’mamma nog är det ganska coolt att du producerar mat till finländarna’.”



Ekonomi hänger på en

Enligt statistik har ensamboende det sämre ekonomisk än de som delar på boendekostnaderna med någon annan. Å andra sidan är variationen inom gruppen stor.

text **KIRSI RIIPINEN** illustration **PINJA MERETOJA**

Statistiska fakta visar att fattigdom är vanligare bland dem som bor ensamma än bland dem som delar på boendekostnaderna med någon annan. Över 70 procent av dem som får utkomststöd är ensamboende, även om deras andel av den vuxna befolkningen är en knapp tredjedel.

Forskartrion **Kirsi Luukkala, Nina Tamminen** och **Pia Solin** skrev i en artikel (*Yhteiskuntapolitiikka* 2018) för ett par år sedan att ensamboende upplever diskriminering särskilt när det gäller prissättningen av kommersiella produkter och tjänster. Beskattningen, resor och boendekostnaderna är relativt sett förmånligare när två personer delar på utgifterna i stället för att en ensam står för dem.

Päivi Huttunen, utvecklingschef på S-Banken, påpekar att de ensamlevande är en diversifierad grupp: vissa ensamlevande är välbärgade och investerar regelbundet, medan andra har svårt att få ekonomin att gå ihop. Vissa får hjälp av sina generösa föräldrar, andra har underhåll att betala. Även ensamförsörjare kan räknas till singelhushållen, eftersom också de ensamma ansvarar för hushållets ekonomi.

Huttunen vill påminna alla ensamlevande att inte spara in på fel saker. Särskilt viktigt är det att se till att ha tillräckliga försäkringar när det gäller hälsa och egendom. Det är bra att se över behovet av försäkringar och vad försäkringarna täcker när det sker förändringar i livet, till exempel när du flyttar hemifrån, tar examen, inleder en parrelation, får barn, skaffar en bostad och går i pension.

ENLIGT HUTTUNEN missgynnas ensamlevande inte jämfört med dem som lever i ett parförhållande när det gäller bankärenden. Till exempel vid låneförhandlingar granskas alltid varje lånesökandes amorteringsförmåga var för sig, och detta gäller även personer i parförhållanden.

”Det är många som köper bostad ensamma. Om du vid sidan av hyran kan spara till exempel 250 euro i månaden under låt oss säga ett års tid klarar du sannolikt även av att betala ett bostadslån och till exempel skötselvederlag till bostadsbolaget.”

”Det går att trygga återbetalningen av lånet med en försäkring som ansluts till lånet.”

Bankerna har kalkylatorer på sina webbplatser där du enkelt kan räkna ut och jämföra lånebelopp och de månatliga amorteringarna.

Det är enkelt att spara i fonder. Det är ett sätt att testa sin betalningsförmåga och samtidigt öka sin förmögenhet.

Personer under 40 år kan dra nytta av ett BSP-konto när de ska köpa sin första bostad.

EN VÄLBEKANT TUMREGEL som bankexperter använder är att du bör ha en buffertfond med ett belopp som motsvarar två eller tre nettomånadslöner. Bufferten är bra att ha vid oförutsedda utgifter i vardagen, till exempel när vitvaror går sönder, men den kan också exempelvis ge dig möjlighet att göra en resa.

Enligt Huttunen är det särskilt viktigt för ensamboende att ha lite besparingar, eftersom de inte har någon annan som bidrar till att balansera inkomsterna och utgifterna.

Kreditkort underlättar vardagen för många, eftersom köp på kredit kan betalas i delar och det vid behov går att ändra kreditbeloppet.

Finländarna är samvetsgranna när det gäller att betala tillbaka krediter och utnyttjar inte nödvändigtvis den flexibla återbetalningen. Den som har lån kan vid behov få 3–12 månader amorteringsfrihet, vilket innebär att hen endast betalar räntekostnaderna för lånet varje månad. Även med kreditkort går det att få betalningsfria perioder.

Om du får problem med ekonomin är det bäst att ta upp dem så fort som möjligt. Om du fastnar i en ond spiral av snabbkrediter kan det leda till en anteckning om betalningsstörningar, och i det skedet är det svårare att åtgärda situationen.

”Vem som helst kan få betalningsstörningar. Det är ingenting att skämmas över, tvärtom är det bäst att förhandla fram lösningar tillsammans med banken så fort som möjligt”, säger Huttunen.

→



Ingen kan säga hur jag ska använda mina pengar

JAG KAN INTE PÅSTÅ att jag planerar min ekonomi särskilt mycket och inte heller att jag funderar särskilt mycket på pengar.

Jag jobbar som lärare och är medelinkomsttagare. Jag äger bostaden där jag bor, men jag har ingen bil. Jag snålar inte i matbutiken utan jag äter vad jag vill. Jag använder inte alkohol. En viktig princip som jag lever efter är att när jag väl lämnar jordelivet, får jag ingenting med mig.

Jag köpte bostaden med hjälp av egna besparingar och bostadslån. Den sista låneamorteringen närmar sig, men så har jag också betalat av på lånet i 20 år. Jag upplevde inte att det att jag ensam ansökte om lån skulle ha varit ett hinder för att få lån. Jag behövde inte ens några borgensmän, eftersom jag var BSP-sparare.

Till mina regelbundna utgifter hör, utöver amorteringarna på lånet, telefon, internet och försäkringspremier samt avgifterna till bostadsbolaget, inklusive bastuavgift. För bastun betalar jag lika mycket som en familj på fyra personer. Elen ingår i bostadsbolagets avgifter.

JAG HAR JOBBAT sedan jag var 14 år. Då började jag sommarjobba med att packa reklam. Efter det jobbade jag under alla skollov. Det har alltid varit viktigt för mig att ha egna pengar.

Jag har valt att bo ensam, och bland mina bekanta finns det många som är i samma situation. Vi pratar egentligen inte om pengar. Snarare diskuterar vi sådant som har att göra med att man bor ensam. Vi har till exempel funderat på om ensamboende arbetstagare belastas med mer jobb än personer med familj med motiveringen att de ensamboende inte har barn.

TILL MITT HUSHÅLL hör den 11-åriga hunden Junnu av rasen gos d'atura cata-

là. Junnu var tidigare hund inom fostran och rehabilitering där han jobbade med invandrare. På hösten för ett år sedan insjuknade Junnu i en allvarlig sjukdom som spred sig till Finland från Norge, och det är ett mirakel att han överlevde. Veterinärbesöken och alla undersökningar blev väldigt dyra och nu äter Junnu specialkost, som naturligtvis också kostar extra.

Det är självfallet så att om jag levde tillsammans med en annan skulle vi kunna dela kostnaderna lika. Men jag är inte beredd att avstå från min frihet. Jag får göra precis vad jag vill med min lön och jag behöver inte redogöra för någon hur jag spenderar mina pengar.

Min bror frågade mig en gång varför jag skaffat en massagestol. Kan du gissa vad jag svarade? Att han inte har med det att göra.”



”Jag har valt att bo ensam, och bland mina bekanta finns det många som är i samma situation.”

Foto Vesa Tyni





"Maarika Alsi från Åbo
njuter av sin ekonomis-
ka självständighet.



Johanna Lillback från Esbo hoppas på att kunna resa någon gång.



”Jag har inte alltid varit så här noggrann, men man lär sig mycket genom erfarenhet.”

JOHANNA LILLBACK, ESBO

Noggrann budgetering underlättar

”PENGARNA RÄCKER TILL, eftersom jag budgeterar allt. Jag är ensamstående förälder till en tonårsdotter. Mina inkomster består av lön och barnbidrag samt underhåll som FPA betalar.

Jag budgeterar med hjälp av en Excel-tabell. Jag har två bankkonton: det ena är ett vanligt brukskonto och det andra använder jag för att betala räkningar, och till det överför jag pengar enligt hur jag har budgeterat. I tabellen har jag till exempel fört in elräkningen som kommer var tredje månad och för den överför jag 40 euro varje månad till räkningsskontot.

Jag har inte alltid varit så här noggrann, men man lär sig mycket genom erfarenhet. För fem år sedan genomgick jag skuldsanering. För mig innebär det att jag slapp skulderna och kunde se möjligheter i framtiden. Efter det har jag fått ordning på ekonomin, även om det

betyder att jag tvingas snåla. Jag har vant mig vid att inte ha mycket pengar att röra mig med.

Förrföra året i slutet av skuldarrangemangen fick jag anställning. Det innebär ytterligare betalningar i skuldarrangemanget.

MIN HYRA ÄR 850 euro i månaden. Till de övriga regelbundna utgifterna hör avgifter för el, telefon och internet samt försäkringspremier. Dessutom går det pengar till mat och till resekort för mig och min dotter.

I matbutiken håller jag koll på kilopri-serna. Jag har lyckats lära även min dotter detta. Hon använder pengar på ett ansvarsfullt sätt. Det verkar som att hon även senare i livet kommer att förstå att hålla sig borta från snabbblån.

Jag tror inte att min dotter har tvingats avstå från någonting viktigt i livet. Hon förstår att jag som ensamstående

mamma har mindre pengar än man har i familjer med två vuxna där alla stora utgifter, med början från boendekostnaderna fördelas på två. Snarare är det nog jag själv som tycker att det är tråkigt att jag inte har kunnat resa utomlands med min dotter.

Min tonåring har egna pengar eftersom hon delar ut reklam vid sidan av studierna. Det är hennes alldeles egna pengar. Dessutom får hon en liten månadspeng av mig.

DET TOG MIG lång tid att utarbeta ett eget budgetsystem, men det har lönat sig. Nu behöver jag inte längre fundera på pengar, så länge jag följer min budget. Jag kommer mycket väl ihåg den mardrömslika tiden då jag försökte komma på varifrån jag skulle få pengar.

Jag skulle inte klara mig utan att budgetera systematiskt, men jag vet att alla inte gillar Excel. Det finns många andra sätt och färdiga program att ta hjälp av vid budgetering och planering av ekonomin. Det viktigaste är att vara realistisk.

När jag har betalat de ytterligare betalningarna i skuldarrangemanget kommer jag igen att börja spara ihop till en buffert, för bra och dåliga dagar. Det är bra att ha lite besparingar, men å andra sidan skulle det vara roligt att kunna resa någon gång.

Jag spelar inte lotto eller på tipset, eftersom jag inte tror att det finns någon snabb väg till lycka. Min dröm är att jag kan hjälpa mitt barn att få fina möjligheter att studera och lyckas i livet.” ■

Foto Juha Salminen

Finlands största producent av solkraft

I slutet av detta år kommer S-gruppen att ha hela 100 000 solpaneler.

S-GRUPPEN har omkring 83 000 solpaneler i anslutning till S-verksamhetsställena och de kommer att bli fler. I slutet av 2021 förväntas solpanelerna vara närmare 100 000 till antalet. En stor satsning på solkraft har på kort tid gjort S-gruppen till Finlands största producent av solkraft. Viktigt är att den el som produceras kan användas på de egna verksamhetsställena. Utöver på tak har man nu även börjat installera solpaneler på marken i närheten av verksamhetsställena.

100 PROCENT av den el som förbrukas inom S-gruppen är förnybar energi, som innehar en viktig roll i kooperativets klimatarbete. S-gruppen har som mål att den egna verksamheten ska vara koldioxidnegativ senast 2025, vilket innebär att koldioxidupptaget är större än koldioxidutsläppen i atmosfären.

S-gruppen använder 100 procent förnybar energi.

12 000

unga får sommarjobb i S-gruppens butiker, restauranger, hotell och trafikbutiker.



4-åriga Onnis teckning har namnet Sommarträdgården.

TECKNINGAR TRYCKTS PÅ KLÄDER

De vinnande bidragen i en teckningstävling för barn som anordnades förra sommaren finns som tryck i Prismas nya klädkollektion för barn. De små konstnärernas verk har tryckts på en kollektion för småbarn och babyer. Kollektionen lanseras i slutet av april. Tävlingen ordnades på Prismas Facebook-sida och 150 teckningar lämnades in.

Rostis-pirogerna vann tävlingen Suomalainen menestysresepti 2020.



FRAMSTÅENDE LIVSMEDELS-PRODUKTER EFTERLYSES

Tävlingen *Suomalainen menestysresepti* har startat. Det är fråga om en tävling och ett tv-program där nya livsmedelsinnovationer efterlyses för lansering i S-gruppens butiker. De vinnande produkterna under de två första säsongerna, Rostis och Boltsi, har blivit omåttligt populära. Hela 99 tävlingsbidrag har lämnats in. Vinnaren utses i augusti.



Minja Askolins polska boskapsvaktare tillbringar omkring 14 timmar om dygnet utomhus och sover till och med i snön. Som fullvuxna väger de cirka 50 kilo. Moska (till vänster) är pappa till 1,5-åriga Jyrä.

text KIRSI HEMANUS foto MIKKO HANNULA

En boskapsvaktare har flyttat in

Minja Askolin köpte en hundvalp för sin Bonus. Nu vaktar hunden Jyrä gården i Borgnäs tillsammans med sin pappa.

”**H**ur arg blir du om jag tar en valp?” frågade **Minja Askolin** sin man hösten 2019 då uppfödaren sålde valpar som deras hund **Moska** är pappa till.

Familjen hade sedan tidigare redan två stora polska boskapsvaktare av rasen polski owczarek podhalanski. De var importerade från Polen.

”Gången innan hade jag varit tvungen att övertala min man, men nu hade han redan själv hunnit förvånas över att jag inte hade pratat om att ta en valp”, säger Minja med ett skratt.

Detta är första gången som Moska blivit pappa. Minja var med när valparna blev till.

”Jag hälsade på valparna många gånger. Först tänkte jag att jag inte ska ta någon valp. Men sen kom jag fram till att jag nog inte kan låta bli. **Jyrä** flyttade in i oktober 2019.”

DJUREN ÄR VIKTIGA för familjen Askolin, som sköter en spannmålgård och en skogslägenhet i Borgnäs. I Minjas stall med helinackordering står ett tjugotal hästar och familjen har också en liten hund och några kor.

Eftersom hundarna även är brukshundar är de döpta efter verktyg. Moskas och Jyräs jobb är att vakta ägorna. De ser till att obehöriga håller sig borta från gården och skrämmar även bort rovdjur med sitt skall.

”Här har setts varg, vildsvin och björn.”

De stora hundarna är väldigt aktiva och behöver mycket utrymme och motion. Jyrä som är yngre behöver också träning i vad han ska och inte ska reagera på. Till exempel ska hundarna inte skälla på grannen som går till postlådan.

”Moska tillrättavisar honom på ett faderligt sätt och Jyrä avgudar sin pappa. Han härmar honom hela tiden, han gäspar till och med på samma gång som pappa.”

Enligt Minja är Jyrä en mycket trevlig,

glad och energisk hund.

”Han blir aldrig trött. Han är oerhört aktiv och kommer nog alltid att vara valpig.”

Även barnen i familjen, 12 och 13 år gamla, gillar de polska boskapsvaktarna. Ibland känns det pinsamt att krama mamma, men en stor nallebjörn till hund går däremot bra.

MINJA BETALADE valpens totala pris, 1 400 euro, med pengar som hon tagit ut från bonuskontot.

”Detta var första gången som jag tog ut pengar från kontot. Jag har låtit Bonusen samlas på kontot i många år och inte ens tänkt på den. Pengarna finns där som en buffert för sämre dagar.”

Familjen har koncentrerat dagligvaruinköpen till S-gruppens butiker just för att få Bonus. Nu får den samlas på kontot igen.

Minja är nöjd med sitt köp.

”På senhösten tvingades vi ta farväl av vår andra äldre hund på grund av hälsoproblem. Utan Jyrä skulle Moska tvingas jobba ensam.” ■

”Här har setts varg, vildsvin och björn.”

SAMLA BONUS!

- Bonus samlas på hela familjens köp. Bonustabellen visar hur mycket Bonus du får. Maximal Bonus på 5 procent får du vid månadsköp på 900 euro.
- År 2020 belönade S-gruppen sina medlemmar med totalt över 415 miljoner euro. Ägarkunderna fick i genomsnitt 169 euro i Bonus på sina konton.

Läs mer: s-kanava.fi

Elina Reinikka och Joona Lindberg berättar att även om sjukhusclownerna är karaktärer med egna namn är deras roller inte huggna i sten. I vilken grad de spelar en roll varierar och ibland är det bästa att de är närvarande som sig själva.



Får jag sprida lite glädje?

Sjukhusclownerna är mästare på att läsa av människor och situationer. De erbjuder patienterna på barnsjukhuset möjlighet att delta i lekarna. Mötet mellan clownen och barnet kan vara en stund som har stor betydelse.

text **KIRSI HEMANUS** foto **SATU KEMPPAINEN**

I sjukhuskorridoren struttar en figur omkring iklädd en lustig läkarrock, en slarvigt knuten slips och en röd clownnäsa. Denne har sällskap av en annan figur som har tre garnnystan och en spretande sticka på huvudet. På Nya barnsjukhuset vid HUS kan patienterna och deras familjer plötsligt stöta på någonting som piggar upp vardagen: sjukhusclowner.

Elina Reinikka, alias Helli Hykkyrä, och **Joona Lindberg**, alias Matkimus Tutkailija, är skådespelare som har över tio års erfarenhet av arbetet som sjukhusclown.

”Vi erbjuder barnen möjlighet att leka, och vanligen utnyttjar de möjligheten i något skede”, säger clownerna.

Clownerna träffar 15–30 barn om dagen när de besöker sjukhusets olika avdelningar. Att lyssna på barnen och familjerna är A och O.

CLOWNERNAS UPPGIFT är inte alltid att vara roliga, även om improvisation, upptåg och trolleritrick hör till deras metoder. Det viktigaste är att vara närvarande.

”Till en början finns bara en tom situation, där ingen vet vad som kommer att hända härnäst. Ibland bara småpratrar vi och även det kan växa till någonting mer”, säger Joona.

Elina säger att tomheten är ett fruktbart tillstånd som kan leda vidare hur långt som helst.

”Ofta blir det roligt när du vågar släppa tag om att försöka lösa situationen.”

Elina och Joona utbildade sig till sjukhusclowner eftersom de ville ha ett nytt, djupare innehåll i sitt arbete. Joona säger att han även tröttnade på den traditionella konstellationen där de som gör teater och de som går på teater är åtskilda och det inte sker någon växelverkan.

”Nu finns det möjlighet till ömsesidig växelverkan. Vi ber varje gång barnet om lov att få börja skapa någonting mellan oss”, säger Joona.

FÖRR GJORDE sjukhusclownerna besök parvis på avdelningarna, men numera är det vanligare att de är närvarande vid olika ingrepp, och även en och en.

Det skedde en tydlig förändring i arbetsbeskrivningen för ungefär tre år sedan.

Man har lyssnat noggrant på vårdpersonalen när det gäller i vilken typ av situationer clownerna kan delta. Clownverksamheten har starkt stöd från sjukhusledningen och det är

viktigt att samarbeta.

”Vi är redan en del av arbetsgemenskapen och vi har en nära relation till särskilt personalen på operationsavdelningen. Vi är på samma sida och tänker på familjens bästa”, säger Elina.

När ett barn är med om ett ingrepp är clownens närvaro ofta till nytta. Clownen kan se andra saker hos barnet än läkaren, och eftersom clownen har en →

”Vi är på samma sida och tänker på familjens bästa.”

På sjukhuset råkar Joona Lindberg och Elina Reinikka även ut för tunga stunder. Då har de hjälp av sin livserfarenhet och yrkesskicklighet.



”Du får inte sára någon och måste alltid ha respekt för situationen.”

mer avslappnad roll kan hen lätta upp stämningen.

”Personalen får delta i lekarna som clownerna har inlett. Det händer ibland, till exempel nyligen med en 3-årig flicka då alla i operationssalen deltog i bakgrundskören i en sånglek.” Det viktigaste i clownernas arbete är att visa andra människor respekt.

”Du får inte sára någon och måste alltid ha respekt för situationen”, säger Joona.

Clownerna förstår också att avlägsna sig på minsta antydning.

ÄVEN OM SJUKHUSCLOWNERNA är karaktärer med egna namn är deras roller inte huggna i sten. Elina berättar att hon i karaktären Helli Hykkyrä både överdriver och tonar ner sina egna karaktärsdrag och reaktioner.

”I vilken grad vi spelar rollen som clown varierar. Ibland är vi närvarande som oss själva och ibland gör vi tokiga upptåg. Det finns olika nivåer i arbetet.”

Ganska ofta har clownerna inget gemensamt språk med barnet. Då används clowneri och fysiska aktiviteter som är universella.

En del av patienterna på barnsjukhuset är tonåringar och unga vuxna, men också ganska många av dem ger clownerna en chans.

”Det viktiga är att de själva vill delta i leken”, säger Joona.

Arbetet är inte enbart roligt. Clownerna stöter undvikligen på tuffa saker och tunga stunder, eftersom de jobbar med allvarligt sjuka barn. Vad är det som gör att clownerna orkar i dessa stunder?

Åtminstone livserfarenheten och yrkesskickligheten.

”Yrkesskickligheten skyddar dig i svåra situationer och hjälper dig att gå vidare”, säger Joona.

Som barn tillbringade Elina ofta tid med sin lillebror på sjukhuset eftersom han var sjuk ofta. Sjukhuset blev en del av familjens vardag. Ändå påverkar clownarbetet henne.

”Människan bakom clownen hamnar ofrånkomligen ibland lite i skymundan. Lyckligtvis pågår arbete med att starta en väldigt bra arbetshandledning för oss. Vi får också regelbundet clownutbildning, som ger oss verktyg att klara av tuffa situationer med hjälp av clowneri”, säger Elina.

Clownerna utvecklar också själva sitt arbete och kollegorna har en god sammanhållning.



Clownernas arbetsdagar är 7,5 timmar långa, inklusive förberedelser och maskering. De arbetar i två skift.

JOONA OCH ELINA förbereder sig för den kommande arbetsdagen genom att sminka och larva sig. En näsa har försvunnit, men det finns flera extranäsor i en ask. Munskydden gör att ansiktssuttrycken inte syns på samma sätt, men de målar ändå läpparna röda.

Ingen situation är den andra lik. Att det clownerna gör är äkta syns, och en lek kan starta från vad som helst. Det bästa är att den fungerar båda vägarna, även från barnen till clownerna.

”Barn är genialiska i hur de kan hantera sin situation. Det förvånar en verkligen”, säger Elina.

En gång träffade hon en flicka som var under tio år och som hade råkat ut för en ridolycka. Hästen hade börjat skena och flickan hade skadat benet.

”Vi började leka att fjärrkontrollen till sjukhus-sängen var en telefon. Flickan bestämde sig för att ringa upp hästen med telefonen. Hästen berättade i telefonen hur ledsen den var över det som hade hänt och flickan förlät hästen.” ■

STÖD FÖR BARN PÅ SJUKHUS

- Sjukhusclownerna ger barnen annat att tänka på, sprider glädje och bidrar med skojiga upptåg i sjukhusvardagen. Forskning visar att de förbättrar patientupplevelsen. Med hjälp av clownerna kan de positiva känslorna öka avsevärt och nervositeten minska hos såväl barnet som föräldrarna.

- Sjukhusclowner rf är en professionell förening som sedan 2017 är medlem i den europeiska paraplyorganisationen EFHCO. Verksamheten inleddes i Finland för ett tjugotal år sedan.

- För tillfället finns det cirka 25 sjukhusclowner. De jobbar riksomfattande på alla universitetssjukhus och besöker även centralsjukhus.

- Sjukhusclownverksamheten sker enbart med hjälp av bidrag och donationer. Föreningen får stöd från STEA och flera olika stiftelser. Sjukhusen betalar en del av verksamheten. Sjukhusclownverksamheten var också en av dem som i fjol fick ta emot en juldonation som SOK:s förvaltningsråd beviljade.

Mer information: <https://sairaalaklovnit.fi/tue-meita/>

Den nya koncernchefen håller ribban högt

SOK:s nya koncernchef Hannu Krook leder S-gruppen på vägen till att bli koldioxidnegativ senast 2025. Det kan lyckas endast genom samarbete, precis som bolagets vision säger.

HANNU KROOK – PÅ FRITIDEN

- Sköter familjens butiksärenden. Han är en bekant syn på S-market i Nurmijärvi: "Jag har nog testat att shoppa online, men jag tycker om att gå till butiken."
- Sysslar med gubbhockey: "Omklädningsrummet håller mig ödmjuk." Dessutom gillar han att fiska och spela golf och tennis.
- Till familjen hör frun som jobbar som lärare. Paret har hållit ihop sedan slutet av 1980-talet. De vuxna barnen **Oskari** och **Ida** har redan flyttat hemifrån.
- Favoriträtten är sushi.
- Om pandemin tillåter kommer han att tillbringa påsken i Lappland: "Tidigare åkte vi slalom, men nu åker vi längdskidor."

SOK:s nya koncernchef Hannu Krook betonar betydelsen av samarbete. Det passar utmärkt såväl till S-gruppens värderingar som i hans fritidsintresse ishockey.

text SATU SAVELA foto MEERI UTTI

Hannu Krook minns sitt första sommarjobb mycket väl. Som 15-åring jobbade han som medhjälpare till gårdskarlarna i elektronikföretaget Perlos i Nurmijärvi. ”Jag klippte gräsmattor och målade fönsterbågar och -karmar”, säger Krook.

Lärdomarna från den första sommaren bär han fortfarande med sig: du måste alltid göra ditt arbete så bra som möjligt.

När Krook i slutet av förra året utnämndes till SOK:s nya koncernchef väckte det stolthet även i företaget där han hade sitt första sommarjobb.

”Min pappa jobbade en gång i tiden i samma företag och nu hade han stött på några arbetskamrater från den tiden. De hade skämtat om att du från kasabiträde på Sokos kan bli statsminister, men från gårdskarlsmedhjälpare på Perlos kan du bli koncernchef”, säger Krook med ett skratt.

Nu leder han S-gruppen som sysselsätter 40 000 personer och tror starkt på bolagets mission: tillsammans skapar vi en bättre plats att bo på.

Varför ville du bli koncernchef för SOK?

”De senaste åtta åren som vd för regionhandelslaget Varuboden-Osla har varit de bästa under min karriär. När jag fick frågan om jag ville bli koncernchef såg jag det som ett hedersuppdrag. Men visst föregicks detta stora beslut av några sömnlösa nätter.”

Vilken är koncernchefens uppgift?

”Min uppgift är att skapa en vision och en riktning för bolaget och att hålla ribban högt. Att vara en medelmåttig ledare eller göra ett medelmåttigt jobb är inte acceptabelt enligt mig. Vi måste göra vårt yttersta för att Finland ska bli en bättre plats att bo på. S-gruppen är en stor aktör och har därför en mycket viktig roll i detta.”

Vilken är S-gruppens viktigaste uppgift?

”Vi är delaktiga i över en miljon möten med kunder varje dag, vi har med andra ord en stark närvaro i finländarnas vardag. Vår uppgift är att skapa nytta för ägarkunderna och underlätta deras vardag. Vi erbjuder bestående förmånliga och maximalt hållbart producerade livsmedel. Och ju mer kunderna koncentrerar sina inköp till oss, desto mer nytta får de genom Bonus. För många är Bonus det viktigaste och mest synliga med att vara ägarkund. I fjol betalade vi ut nästan en miljon euro om dagen i Bonus.”

Hur kan ägarkunderna delta i arbetet med att göra Finland till en bättre plats att bo på?

”Man skulle kunna kalla S-mobil för ägarkundernas fjärrkontroll. Genom att bearbeta data kan vi erbjuda ägarkunderna mycket användbar information. I den populära tjänsten Mina köp kan du följa upp koldioxidavtrycket från dina inköp, den inhemska andelen av inköpen och hur hälsosamma inköpen är. På detta sätt kan varje kund själv göra medvetna val som i sin bästa form förbättrar vår gemensamma värld.”

Vilken är S-gruppens roll i Finland?

”S-gruppen är den största privata sysselsättaren i Finland och vi är också en viktig skattebetalare. Våra handelslag bedriver verksamhet på olika håll i Finland och bidrar på många sätt till det lokala välståndet.

För många unga är vi den första arbetsplatsen, där de får lära sig hur arbetslivet fungerar. Vi fäster stor vikt vid att ungdomarna får en bra introduktion i arbetet och att de erbjuds det stöd de behöver.

Vi vill också se till att även seniorer ges möjlighet att arbeta enligt sin förmåga, till exempel på deltids-pension.”

Vilken är kooperativet S-gruppens styrka?

”Att kooperativet är finländskt. Vi är till 100 procent ett finländskt företag. Vårt mål är att producera nytta för våra ägarkunder. Våra kedjemarkar och vårt butiksnätverk skapar en stark konkurrensfördel. Vi får heller inte glömma kooperativets närmare 40 000 anställda och 2,4 miljoner ägarkunder som åtnjuter såväl Bonus som avgiftsfria grundläggande banktjänster.”

Vad innebar coronan för S-gruppen?

”På grund av restriktionerna var coronan ett hårt slag för restaurang- och hotellverksamheten. Lyckligtvis lyckades vi göra bra resultat i matbutikerna, vilket delvis gottgjorde de förlorade intäkterna. Vi gjorde ett hyggligt totalt resultat.

Jag är mycket stolt över hur vi lyckades sysselsätta restaurang- och hotellmedarbetarna i matbutikerna och webbhandeln och logistiken. Ökningen inom webbhandeln gjorde att det behövdes fler personer som samlar ihop varor. Coronan förbättrade sammanhållningen, och även kundernas uppskattning av arbetet inom handelsbranschen ökade. Det var glädjande att se.” ■

dina förmåner

TIDNINGEN ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns.

ÅK PÅ EN TUR

Minikryssning för hela familjen till Tallinn **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmånskort 6 h Minikryssning till Tallinn barn 6–17 år 5 e (norm. 10 e), barn 0–5 år tillsammans med vuxen 0 e. På kryssningen får ni njuta av shopping och god mat. Ingen landstigning i Tallinn.

Mer information: eckeroline.fi/s-etukortti.

Kryssning i den förtrollande skärgården **S-Förmån 5–10 e**

Med S-Förmånskort skärgårdskryssningen Kaunis Kanavareitti vuxna 15 e och barn 6–15 år 7,50 e (norm. 25/12,50 e). Avgångar dagligen i maj–september. Avgångar från Salutorget i Helsingfors, Kolerabassängen, gula biljetter.

Biljetter och mer information: stromma.com/helsinki. Biljetter till rabatterat pris säljs i mars–april med koden S-ETU40.

MUSIK OCH TEATER

Stalins kossor i Joensuu **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmånskort biljetter 19 e (norm. 24 e) till pjäsen Stalinin lehmät (Stalins kossor) tis. 11.5 kl. 13 och tors. 20.5 kl. 18.

Joensuu stadsteater, stadshuset, stora scenen, Rantakatu 20, Joensuu.
Biljetter och mer information: Carelicum palvelut, Koskikatu 5, tfn (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, joensuunteatteri.fi.

Teaterföreställningen Kolme på Åbo Unga Teater **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmånskort biljetter till teaterföreställningen

Kolme 15/17,50 e (norm. 18/20,50 e) t.o.m. 23.4.

Åbo Unga Teater, Ursinsgatan 4, Åbo.

Biljetter och mer information: Tfn (02) 2322 812 eller toimito@turunnoriteatteri.fi, turunnoriteatteri.fi.

Varkauden Teatteri presenterar **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmånskort biljetter till sagan Adalminan helmi (Adalminas pärla) 12 e (norm. 15 e) lör. 15.5 kl. 13.

Med S-Förmånskort biljetter till pjäsen Simpauttaja-Finnhits 22 e (norm. 25 e) t.o.m. 22.5.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Biljetter och mer information: tfn 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi och ticketmaster.fi.

Första maj-konsert med Tampere Filharmonia **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmånskort standardbiljett 25 e/pensionärer 19 e/studerande, värnpliktiga och arbetslösa 12 e/barn 5 e (norm. 28/22/15/8 e) till Tampere Filharmonias första maj-konsert 1.5 kl. 15.

Tammerforshuset, Yliopistonkatu 55, Tammerfors.
Mer information och biljetter: tamperefilharmonia.fi.

Harhama på Esbo Stadsteater **S-Förmån 5 e**

Med S-Förmånskort biljetter till föreställningen Harhama 32 e (norm. 37 e) tis. 27.4 och fre. 30.4 kl. 19.

Esbo Stadsteater, Norrskenshallen, Norrskensvägen 8, Hagalund.
Biljetter och mer information: tfn (09) 4393 388 (tis.–tors. kl. 11–17), espoonteatteri.fi och lippu.fi.

FAMILJER OCH BARN

Förmånligare åkband till Borgbacken **S-Förmån 3 e**

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e)

19.4–17.10 på vissa Prisma, Sokos och S-markett samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattnings.

Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
Biljetter och mer information: Tfn (010) 5722 200, linnanmaki.fi.

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Gläd en vän med ett kort **S-Förmån 2 e**

Med S-Förmånskort Jag tänker på dig-kortförpackning 13 e + leveransavgift (norm. 15 e + leveransavgift). En förpackning innehåller 6 olika kort med finsk text. Portot är betalt.

Beställningar: rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange koden MESVMJ3V i fältet Förmånkod, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1 A, Helsingfors, öppen mån.–fre. kl. 8.30–16.

Lastbils kurs på Autokoulu Lilliputti **S-Förmån 50 e**

Med S-Förmånskort C1-kurs 440 e (norm. 490 e) + myn-



dighetsavgifter 163 e. Inkluderar undervisningsmaterial, teoritimmar, körtimmar och tillgång till bil vid körprov. Krav på tidigare körkorts klass: B. Autokoulu Lilliputti Oy, Igelkottsvägen 4, Helsingfors. **Mer information:** lilliputti.com och tfn 045 112 1900.

Enklaste sättet att lära sig spela instrument online **S-Förmån 29,90 e**

Med S-Förmånskort en månads testperiod gratis i Finlands största webbtjänst för instrumentundervisning.

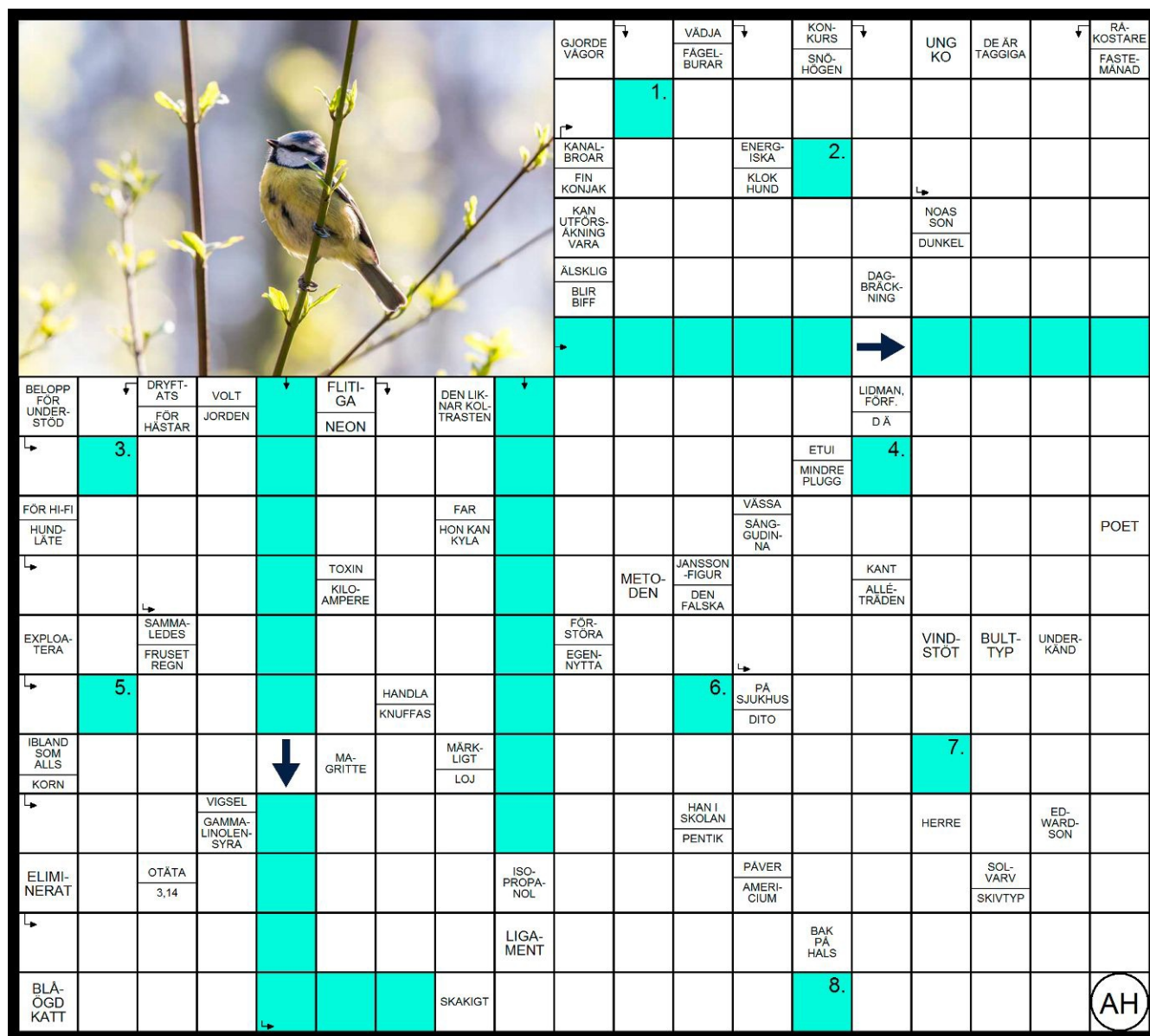
Mer information: rockway.fi/etukortti.



Vilken är din favoritartikel? Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

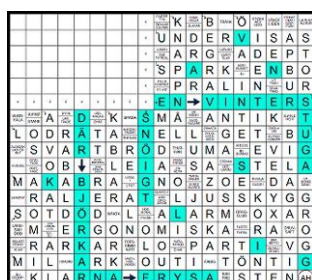
BLAND DEM som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen. Skicka ditt svar senast 15.4.2021 via nätet yhteishyva.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsartävling 2/21, PB 1, 00088 Helsingfors.

DEN POPULÄRASTE ARTIKELN i Samarbete 1/21 var *Välmående psyke*. Vinnaren i föregående läsartävling har kontaktats personligen.



Lösning 1/21:
VANSKLIG

Vinnaren i föregående kryss har kontaktats personligen.



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

SVARA senast 15.4.2021 på blanketten som finns på www.yhteishyva.fi/osallistu eller skicka det nyckelord som bildas i de nummerade rutorna per post till adressen SOK, Samarbetes redaktion, kryss, PB 1, 00088 Helsingfors. Kom ihåg att ange ditt namn och din adress. Bland alla lösningar lottar vi ut ett presentkort till S-gruppen värt 50 euro.

SHOW ME THE MONEY

BONUS*



BONUS
ÄR
PENGAR.**

Över 350 miljoner euro i Bonus
ligger orörda på konton i S-Banken.
Kontrollera i S-mobil om också din
Bonus sover på kontot.

Exempelkalkylen inkluderar inte bränsleköp, för vilka Tanknings-
bonus betalas. Olika handelslag har lite olika bonustabeller.
Du kan kontrollera handelslagens tabeller på S-kanava.fi.

