



För dig som har Coop MedMera och är medlem i Konsumentföreningen Stockholm.

MINSKA RISKEN FÖR ID-KAPNING

Antalet bedrägerier med hjälp av stulna identiteter ökar lavinartat. Följ de här tipsen så minskar risken att du drabbas.



Enligt polisen id-kapas omkring 350 personer varje dag i Sverige. Id-kapning betyder att någon har fått tag i personlig information om dig, till exempel ditt personnummer eller dina bankkortsuppgifter, och använder dem i ditt ställe.

Ett vanligt sätt är att skicka e-post där avsändaren utger sig för att vara ett företag eller en organisation som du redan känner till. Det kan även vara ett besked om att du vunnit på lotteri eller ett fantastiskt bra erbjudande. För att få del av förmånen uppmanas du fylla i dina bankkorts- och/eller personuppgifter direkt i meddelandet eller på en falsk webbsida som du dirigeras vidare till. Både avsändarens e-post och webbsida kan se professionell och äkta ut men så snart du lämnat dina uppgifter är det

enkelt för bedragaren att ta lån och beställa saker i ditt namn.

För att undvika sådana här situationer ska du bara lämna ut personlig information till personer som du litar på och i situationer där du känner dig trygg. Tänk på att banker aldrig frågar om koder, lösenord och bankkortsnummer via e-post och sociala medier. Och om ett erbjudande verkar för bra för att vara sant, så det förmodligen inte det heller.

SKYDDA DIN ADRESS MOT FALSK ADRESSÄNDRING

Ett annat sätt att ta över någons identitet är att göra en falsk flyttanmälan i en annans namn och därefter skaffa kreditkort, börja handla och beställa varor till den nya adressen. Det kan bli rätt stora summor på kort tid. För att förhindra det här har Skatteverket infört en ny e-tjänst som man kan anmäla sig till och som

innebär att det krävs e-legitimation för att göra en adressändring. Då kan ingen ändra din adress utan din vetskap. Tjänsten är kostnadsfri och finns på skatteverket.se. Sök på "Spärra obehörig adressändring".

UNNDVIK ATT BLI KAPAD

- Uppdatera aldrig dina identitetsuppgifter, lösenord eller bankkortsuppgifter via e-post.
- Banker frågar aldrig via e-post eller sociala medier om dina koder, lösenord eller bankkortsnummer.
- Du kan inte vinna på ett lotteri utan att först köpa en lott.
- Anslut dig till digitala kreditupplysnings-tjänster eller digitala brevåldor, då får du snabbt veta om du utsatts för id-kapning genom att någon ansökt om lån/kredit i ditt namn.

Källor: dinsakerhet.se, skatteverket.se

Fler tips om internetsäkerhet

- Skicka inte känslig eller hemlig information i e-post.
- Öppna inte mejl eller bilagor från okända avsändare.
- Ta reda på info om företaget innan du handlar av dem på nätet.
- Skriv ut eller ta en skärmdump på din betalning/ditt köp om du handlar via nätet.
- Var försiktig med att lämna ut ditt kontonummer och betala hellre mot faktura eller använd en säker tredjepartslösning typ Klarna, Paypal, Payson och Dibs.
- Logga ut när du är färdig med det du ska göra på din internetbank och andra betalningstjänster.
- Se till att din dator har ett bra tekniskt skydd som brandvägg och antivirusprogram.
- Säkra ditt eget nätverk och tänk på hur du surfar då du använder publika nätverk.



FIRANDET ÄR ÖVER MEN VÅRA ERBJUDANDEN FORTSÄTTER

Vårt jubileumsår är över men du får många fina erbjudanden även i år. Fri entré på Skansen 5 mars och 5 november, Familjedag på Skansen 3 september, KFS Kungsholmen Runt 13 maj, erbjudanden på Kulturhuset Stadsteatern, Dramaten, Cosmonova, Andy's Lekland, Tekniska museet och mycket mera.

Missa inget erbjudande.

Håll utkik här i Medlem Stockholm, på konsumentforeningenstockholm.se eller logga in och lämna din e-postadress på coop.se så får du vårt e-utskick med aktuella erbjudanden varje månad.

10 tips som får lönen att räcka längre

Januari är en fattig månad för många av oss. Det är tomt i plånboken efter jul och nyår, men räkningarna och terminsavgifterna fortsätter komma och ska betalas som vanligt. Här är några tips som gör att du slipper svälta fram till nästa lön.

1 RENSA FRYSEN och laga så mycket mat som möjligt på det du redan har hemma.



2 RENSA GARDEROBEN, skåpen, förrådet, källaren. Sälj det du inte behöver på nätet och i andrahandsbutiker. Eller skänk det till välgörenhet så får andra det lite lättare.

3 HANDLA SJÄLV PÅ SECOND HAND om det är något du måste ha just nu.

4 Knapert kassa behöver inte betyda att du säger nej till dina vänner. **BJUD IN TILL KNYTIS.** Låt alla ta med sig en rätt var och skapa på så sätt en spännande buffé.

5 TA MED MATLÅDA TILL JOBBET. Ett gammalt tips men alltid lika aktuellt. Du slipper slänga mat när du får rester hemma och du slipper punga ut med hundra kronor för en lunch på stan.

6 TA MED DIG KONTANTER om du ska shoppa. Gör en budget och lämna kontokortet hemma. Då ser du tydligare hur mycket pengar du gör av med och kommer omedvetet att tänka igenom dina inköp mer.



7 FRÅGA DIG SJÄLV om du verkligen behöver den där prylen du tänker köpa på impuls. Är det behov eller begär? Sov på saken om du är osäker.

8 FÖR KASSABOK och skriv ner allt du köper under en månad. Då ser du tydligare vart pengarna tar vägen och vad du eventuellt kan dra ner på.

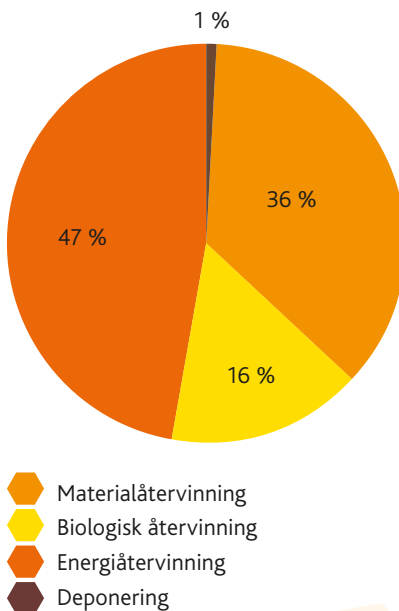
9 GÅ INTE TILL MATBUTIKEN NÄR DU ÄR HUNGRIG. Impulsköpen blir alltid fler om magen är tom. Ett smart knep är att alltid ha en frukt i väskan som du kan ta till när suget sätter in. Billigare och nyttigare än snacks och godis.

10 GÖR EN INKÖPSLISTA innan du handlar. Då är det också lättare att undvika impulsköpen.

460 kilo avfall per person

Totalt genererar vi mer än 460 kilo hushållsavfall per person och år i Sverige. Då är även spädbarn och äldre ingår räknade. Ungefär hälften av avfallet bränns i värmeverken och blir till energi som värmer våra hus och industrier. Ytterligare en tredjedel blir biogas eller kompost och resterande, cirka 15 procent återvinns. En procent lämnar vi på tippen och två tredjedelar av hushållsavfallet sorterar vi fel. Vi genererar alltså mängder av skräp men bara en del blir till nya material. Vi måste bli bättre på återanvändning och återvinning både i Sverige och globalt. Mycket är redan på gång men har vi rätt förutsättningar?

Välkommen till vårt vårseminarium den 20 mars som handlar om avfall och återvinning ur olika aspekter. Skräp är ett spännande ämne. Läs mer och boka en plats på vår webbplats redan nu.



Vill du bli vårt ägarombud?

Gillar du Kooperation och är intresserad av ekologi och hållbarhetsfrågor? Vill du vara med och skapa ännu bättre Coop-butiker? Då är du kanske rätt person för att bli ett av våra ägarombud eller ersättare. Läs mer och gör en intresseanmälan på www.konsumentforeningenstockholm.se/tfombud

DAGS ATT SNACKA SKRÄP 20 MARS

VÅRSEMINARIUM
20 MARS 2017 KL. 17.00–20.30
AULA MAGNA, UNIVERSITETET.

Det behövs 4,2 jordklot om jordens befolkning ska konsumera som vi svenskar gör. Skräpet hopar sig i hav och på land.

Går det att få till ett vettigt kretslopp av alla prylar? Vad ser vi av ny design, nya material, nya affärsmodeller och sociala innovationer? Lyssna och diskutera med kunniga och inspirerande människor hur vi ska få styr på konsekvenserna av vår prylhets.

PROGRAM OCH ANMÄLAN PÅ
konsumentforeningenstockholm.se

  **KONSUMENT FÖRENINGEN STOCKHOLM 100**
ÅR 1916–2016

Seminariet är kostnadsfritt för dig som medlem.



Bli vår ambassadör

Vi söker dig som vill bli medlemsambassadör och vill hjälpa oss sprida information om föreningen, medlemskapet och medlemsprogrammet.

Ibland kommer du att stå i en Coop-butik och informera om medlemsprogrammet. Nästa gång kanske du medverkar på mässan UnderBARA Barn eller på vår stora Familjedag på Skansen. Det här är ett uppdrag som påkallas vid behov och hur många tillfällen du jobbar per månad beror på vad som är på gång i föreningen. Du får utbildning av oss och därefter kan du börja boka in dig på våra olika uppdrag.

FRÅGOR

Kontakta Rosie Karlsson via mejl: rosie.k@konsumentforeningenstockholm.se

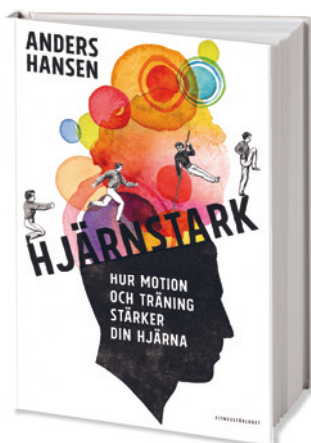
ANMÄLAN

Läs mer och anmäl ditt intresse på www.konsumentforeningenstockholm.se/kfsambassador

Rör dig i vardagen – även det lilla räknas

Visste du att en promenad på femton minuter, till och från jobbet eller skolan, täcker upp den rekommenderade miniminivån för fysisk aktivitet? Att det också gör stor skillnad för din hälsa kanske är en nyhet?

Drar du öronen åt dig när du hör orden fysisk aktivitet och träning? Då är du i gott sällskap. Det är faktiskt inte mer än några få procent av den svenska befolkningen som kommer upp i de rekommenderade nivåerna av daglig fysisk aktivitet. Men om du får reda på att det räcker att gå av bussen eller tunnelbanan ett par hållplatser innan din slutstation och promenera de sista femton minuterna, kanske du kan tänka dig det? De extra minuterna kan förbättra din hälsa.



Gör dig själv en tjänst och ta en daglig promenad, välj trapporna istället för hissen/rulltrappan, ställ dig upp vid skrivbordet om du har möjlighet. Kanske byter du transportmedel helt till förmån för cykeln? Oavsett vad du väljer så räknas varje steg du tar och det är inte bara din fysik som mår bättre av att vara i rörelse. Även din mentala hälsa förbättras väsentligt. Du blir både piggare och smartare av de där promenaderna.

SEMINARIER OM HÄLSA

Den 16 februari inleder vi en serie kvälls-seminarier om hälsa. Först ut är Anders Hansen, överläkare i psykologi. Han är författare till böckerna "Hälsa på recept" och "Hjärnstark" och berättar om den senaste vetenskapen kring hur fysisk aktivitet påverkar hjärnans funktioner och vår hälsa.

Läs mer på www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden



HELLRE 30 MINUTER ÄN TVÅ LÅNGPASS

Att röra måttligt på dig minst fem dagar i veckan à trettio minuter gör mer för din hälsa än att gå och träna ett par gånger i veckan. Att göra både och är naturligtvis ännu bättre, men det är den dagliga dosen rörelse som räknas.



Tävlingen!

VILKEN PARK?

Skulpturen som föreställer Triton ridande på en delfin kan man hitta i en liten park i Stockholm city. I vilken park står skulpturen?

Lämna ditt svar senast 9 februari 2017 på www.konsumentforeningenstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm. Tio vinnare får två fri-biljetter var till Skansen. Vinnarna meddelas personligen och namnen publiceras tillsammans med rätt svar på vår webbplats.

Rätt svar i förra numret: Statyn utanför Stockholms rådhus föreställer Justitia, rättvisans gudinna i den romerska mytologin.

MEDLEMSEERBJUDANDEN



Erbjudandena gäller för dig som har ett Coop MedMera-kort och är medlem i Konsumentföreningen Stockholm. Vill du ha fler erbjudanden? Logga in på coop.se och gå till "Mina inställningar". Bocka i att du vill ha Coops nyhetsbrev så får du vårt e-utskick varje månad. Du kan också gilla oss på Facebook så missar du inget erbjudande.

Fotograf: Helen Karlsson



Träna för din hjärna

Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig. Anders Hansen, överläkare i psykiatri, berättar om den senaste vetenskapen kring hur träning direkt påverkar hjärnans funktioner och vår hälsa. Anders har skrivit böckerna "Hälsa på recept" och "Hjärnstark". Du får konkreta tips på hur du ska röra på dig för att få de positiva effekterna som är så omfattande att man faktiskt kan kalla

Kostnadsfritt

dem för en mental uppgradering.

Tid: Torsdag 16 feb kl 18-20

Plats: ABF, Sveavägen 41, Stockholm, Zetasalen

Medlemserbjudande: Kostnadsfritt för medlemmar. Ej medlemmar 150 kr som betalas vid anmälan.

Anmälan och mer info: Obligatorisk anmälan på www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden



Afternoon tea och guidning på Långholmen 250 kr

Långholmen strålar av engelsk trivsel när Afternoon Tea dukas upp med olika sorters smittar, läckert hembakat och scones. Därtill bjuds lemon curd, rört smör, färskost och egna marmelader. Mys i den bekväma loungen med vännen, moster eller kompisgänget.

Tid: Erbjudandet gäller lördagar 28 jan-8 april 2017

Plats: Långholmens Wårdshus

Medlemserbjudande: 250 kr per person (ord.pris 325 kr) för Afternoon tea, guidning av Långholmens fängelse med dess 250-åriga fängelsehistoria samt ett besök på Långholmens fängelsemuseum. Max 4 personer per MedMera-kort.

Mer info och bokning: www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden

LÅNGHOLMEN
WÅRDSHUS



Nöje för nyfikna på Tekniska museet 30 % rabatt

Utforska och upptäck hur allting egentligen hänger ihop på Tekniska museet – alla små geniens favoritställe! Måla med ögonen eller styr med tankekraft i MegaMind, platsen där du experimenterar dig till nya smarta idéer. I äventyret "Det stora experimentet" kan du uppleva miljöer och experiment från Viaplays julkalender med samma namn.

Tid: 15 januari – 12 februari 2017

Medlemserbjudande: Entré 105 kr/70 kr (ordinarie pris 150 kr/100 kr). Gäller mot uppvisande av förköpt biljett och MedMera-kort.

Mer info och bokning: www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden

TEKNISKA MUSEET



Bowling på BallBreaker Kungsholmen

99 kr/bana/timme

Välkommen till Stockholms roligaste nöjespalats med 3- och 5-kamper, 18 bowlingbanor, golf, jakt, racing, bilbana, dart, biljard, shuffleboard med mera. Allt detta samlat i en klubbmiljö med barer och restaurang. Vi serverar även lunch mellan 11-13.

Tid: Mån-fre, kl 11.00-17.00. Till och med 28 feb 2017.

Medlemserbjudande: 99 kr/timme/bowlingbana. Upp till 5 personer/bana. (Ord. pris 260 kr/timme/bana). Erbjudandet gäller vid uppvisande av MedMera-kortet.

Mer info och bokning: www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden

Kontaktinfo

KfS, Box 3259, 103 65 Stlm. Tel 08-714 39 60
info@konsumentforeningenstockholm.se
www.konsumentforeningenstockholm.se

Medlemsservice

Frågor om medlemskap
tel 0771-17 17 17, val 2 + 2, vardagar kl 8-18.
medlemsservice@kf.se

Konsumentföreningen Stockholm

Konsumentföreningen Stockholm är en av huvudägarna i Coop. Vår viktigaste uppgift är därför att göra Coop så bra som möjligt för våra 760.000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop MedMera-kortet. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle.

Ansvarig utgivare: Helen Persson, KfS. Redaktör: Lena Aronsson, KfS.
Layout: AD Design. Tryck: Strålfors, Ljungby.

