



KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

MEDLEM STOCKHOLM

Nr 3 • 2017



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



Mer ekologiskt svenskt kött i Coop

Nu utökar Coop sitt sortiment av ekologiskt kött och kontrakterar ett antal svenska ekoproducenter.

Sedan slutet av 1980-talet har Coop salufört kött som produceras av KRAV-grisar under varumärket Coop Änglamark. Nu utökar Coop sitt ekologiska sortiment med ett antal svenska gårdar som föder upp grisar enligt EU:s regelverk för ekologisk grisproduktion. Kotlett, karré och fläskfilé kommer att finnas i köttdisken under varumärket Coop Eko.



Några av skillnaderna är att Änglamarks KRAV-grisar måste gå på bete på sommaren, kunna gytjtjebada och att en större del av fodret ska komma från den egna gården. Eko-grisarna har också tillgång till utevistelse hela året men istället för utevistelse på bete kan de hållas på en rastgård där de ska kunna böka.

Ekologiska grisar utgör mindre än två procent av den totala volymen och det är svårt att få KRAV-grisarna att räcka till. Ekofläsket är en åtgärd för att öka tillgången på ekologiskt griskött i Coops butiker.

Läs mer på coop.se, sök på ordet "ekogris".

MSC-CERTIFIERADE FISKDISKAR

Nu börjar Coop arbetet för att MSC-certifiera fiskdiskarna, i linje med Coops fiskstrategi. I och med det blir Coop Sveriges första matkedja som MSC-certifierar alla sina manuella fiskdiskar i Sverige.

Certifieringen garanterar spårbarhet och uppföljning, och det blir enklare att som kund göra ett medvetet val.

– När våra kunder handlar fisk på Coop

ska de känna sig trygga med att fisken är schysst, säger Anneli Bylund, hållbarhetsexpert på Coop.

Arbetet med certifieringen beräknas pågå under våren. För dig som är kund innebär det här att butiken skiljer på certifierad och icke-certifierad fisk och att den certifierade fisken är fullt spårbar. Det kontrolleras av en oberoende tredje part, årlig rapportering och stickprover.

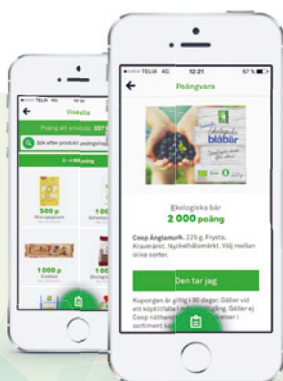
MSC Marine Stewardship Council (MSC) är en internationell oberoende organisation vars målsättning är att bidra till att skapa sundare hav genom att belöna hållbara fisken och påverka de val människor gör när de köper fisk och skaldjur. MSC är en global hållbarhetsmärkning för fisk- och skaldjursprodukter.



Nu förenklas Poängshoppen

Nu har det blivit enklare. Från och med 1 mars innehåller Poängshoppen enbart erbjudanden från partner och värdecheckar som du kan använda på Coop. Poängvaror från Coop kommer att utgå. Det betyder att du tar ut en värdecheck i Poängshoppen oavsett vad du vill hämta ut i butik. Värdecheckarna finns i valörer från 30 kronor till 2.000 kronor.

Poängshoppen hittar du i medlemspunkten i butik, på coop.se och i coop-appen.



Kom i form

inför KfS Kungsholmen Runt

Den 13 maj kan du springa KfS Kungsholmen Runt. Som medlem i KfS har du halva priset på anmälningsavgiften. Men hur kommer du i form på sju veckor för att springa en mil? Här är ett enkelt program för den som inte har tränat alls. Utförliga beskrivningar av passen ges på www.kfskungsholmenrunt.se

VECKA 13, 27 MARS-2 APRIL

Måndag: 30-45 min rask gång

Tisdag: 20 min promenad,

6x (2/2 min) jogg/gång, 5 min promenad

Torsdag: 45-60 min rask gång

Helg: 15 min rask gång, 8 min jogg,

5-8 min promenad

VECKA 14, 3-9 APRIL

Tisdag: 40-50 min rask gång

Torsdag: 15 min rask gång,

4x (4/2 min) jogg/gång, 5 min promenad

Helg: 15 min rask gång, 7x (3/1 min)

jogg/gång, 10 min promenad

VECKA 15, 10-16 APRIL

Måndag: 50-60 min rask gång

Tisdag: 15 min rask gång, 8x (2/2 min)

jogg/gång, 5 min promenad

Torsdag: 15 min rask gång, 6x (4x2 min)

jogg/gång, 5 min promenad

Helg: 15 min rask gång, 12 min jogg,

5 min promenad



VECKA 16, 17-23 APRIL

Tisdag: 15 min rask gång, 8x (3/1 min)

jogg/gång, 10 min promenad

Torsdag: 15 min rask gång, 6x (6/2 min)

jogg/gång, 5 min promenad

Helg: 15 min rask gång, 15 min jogg,

10 min promenad

VECKA 17, 24-30 APRIL

Måndag: 15 min rask gång, 6x (4/1 min)

jogg/gång, 10 min promenad

Tisdag: 15 min rask gång, 5x (8/2 min)

jogg/gång, 5 min promenad

Torsdag: 20 min rask gång, 3x (10/3

min) jogg/gång, 5 min promenad

Helg: 12 min rask gång, 20 min jogg,

5 min promenad

VECKA 18, 1-7 MAJ

Tisdag: 10 min rask gång, 45 min fri

växling jogg/gång, 5 min promenad

Torsdag: 20 min rask gång, 3x (12/3

min) jogg/gång, 5 min promenad

Helg: 12 min promenad, 25 min jogg,

5-8 min promenad

VECKA 19, 8-13 MAJ

Tisdag: 10 min rask gång, 3x (10/2) min

jogg/gång, 5 min promenad

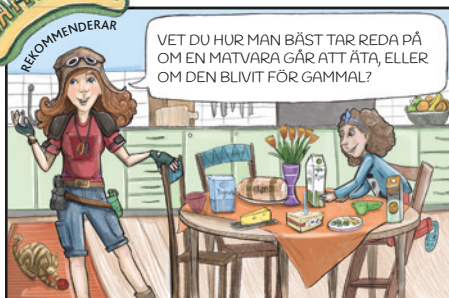
Torsdag: 20 min rask gång, 10 min jogg,

5 min promenad

Lördag: KfS Kungsholmen Runt!

Minska matsvinnet med Kapten Reko!

Visste du att du slösar bort 200 liter vatten om du slänger en avokado? Att producera mat kräver mycket resurser och medför konsekvenser för miljön, som övergödning och klimatpåverkan. En som kan allt om det här är vår miljöhjälte Kapten Reko! Här delar hon med sig av sina bästa tips på hur du kan minska matsvinnet och bidra till hållbar utveckling.



VET DU HUR MAN BÄST TAR REDA PÅ OM EN MATVARA GÅR ATT ÄTA, ELLER OM DEN BLIVIT FÖR GAMMAL?



GLÖM BÄST FÖRE-DAGEN! JAG HAR ETT BÄTTRE KNIP, ELLER TRE FAKTISK!

BÄST FÖRE-DAGEN ÄR EN REKOMMENDATION FRÅN TILLVERKAREN. FÖRVARAR DU MATEN RÄTT GÅR DEN OFTAST ATT ÄTA FLERA DAGAR TILL. KÄNSLIGA VAROR, SOM T EX KÖTTFÄRS, RÅ FÄGEL OCH RÅ FISK, ÄR ISTÄLLET MÄRKTA MED SISTA FÖRBRUKNINGSDAG OCH KAN VARA OTJÄNLIGA EFTER DET DATUMET.



BÖRJA MED ATT TITTA!



SEN ÄR DET DAGS ATT LUKTA!



OCH TILL SIST - SMAKA!



LITA PÅ DINA SINNEN! VERKAR MATEN OKEJ GÅR DEN BRA ATT ÄTA!

TITTA! LUKTA! SMAKA!

Vill du att dina barn ska lära sig mer av Kapten Reko?

Tipsa ditt barns förskola om att anmäla sig till nästa omgång av Rekospelet, ett kostnadsfritt utbildningsmaterial för barn i åldern 5-6 år.

Läs mer på rekoklubben.se

Bästa rådet: Ge dina barn tid

Kanske har du hört Louise Hallin prata föräldraskap i radions Knatte-timmen eller poddarna Barnvagnspromenader och Kära Barn. Om hon ska ge ett enda råd till oss som är föräldrar så är det att spendera mycket tid med barnen. Och det handlar inte om att ständigt göra en massa saker tillsammans utan bara om att finnas där och vara närvarande.

VAD OROAR SIG FÖRÄLDRAR FÖR IDAG?

Småbarnsföräldrar oroar sig mest för sånt som rör kiss och bajs, sömn och ilska. När barnen börjar skolan kommer frågor om hur de fungerar i större grupper, om kraven som kommer från skolan och från kompisar. Och om skärmtid, mobiler och paddor.

Tonårsföräldrarnas frågor handlar också ofta om hur man ska förhålla sig till nätet, datorer och skärmar men också om rädslan för alkohol- och annat missbruk, om ungdomar som är nedstämda och om hur man kan få en bättre relation till sin tonåring.

ÄR VI FÖR ÄNGSLIGA IDAG?

Ja, föräldrar spanar väldigt mycket på vad andra föräldrar gör och vågar inte ta egna beslut. Har kompisarna fyra aktiviteter i veckan så blir det lätt normen även för de egna barnen. Vi törs inte gå



Louise Hallin föreläser för våra medlemmar om föräldraskap och barns utveckling. Läs mer på sidan 4.



emot strömmen. Vi har ont om tid och vi curlar alldeles för mycket.

NÄR VET MAN ATT MAN BEHÖVER SÖKA HJÄLP?

Lyssna och läs på. Det finns mycket information som vänder sig till föräldrar, till exempel föreläsningar, poddar, sidor på nätet. Utgå sedan från din egen mage. Du känner ditt barn bäst. Har du läst på och fortfarande känner dig orolig så sök hjälp.

HAR FÖRÄLDRAR SAMMA FRÅGOR IDAG SOM FÖR 15 ÅR SEDAN?

Förr handlade frågorna mer om en oro för att något inte stod rätt till med barnet. Idag är vi mer skuldtyngda och oroar oss över att vi som föräldrar gör fel och därmed förstör barnens liv och framtid.

DINA BÄSTA RÅD TILL SMÅBARNSFÖRÄLDRAR?

Maximera tiden med barnen. Var närvarande, prata, lyssna, umgås eller var bara där. Det handlar inte om att aktivera er och göra en massa saker. Bara att vara tillsammans utan en massa krav och tidsscheman som måste följas.

Se vårt seminarium om skräp

Om du inte hade möjlighet att gå på vårt Vårseminarium om skräp så kan du ändå se det i efterhand. Föredragen är inspelade och kommer att publiceras på vår webb. De handlar om skräpet som hopar

sig i hav och på land, om nya material och sociala innovationer som kan göra det möjligt att få styr på konsekvenserna av vår konsumtion.

Tävlingen!

VAR FINNS SOLBÅTEN?

Solbåten heter denna abstrakta skulptur skapad av konstnären Christian Berg. Var står den?

Lämna ditt svar senast 10 april 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 Central föreställer ingenjören och järnvägsbyggaren Nils Ericson.



Är du beredd?

De flesta av oss tar för givet att det kommer elektricitet ur två hål i väggen, att datanätet fungerar och att vi kan transportera både oss själva och varor utan större störningar. Vi begriper också att vårt samhälle är väldigt sårbart om något av funktionerna slås ut. Men hur beredda är vi?

HAR DU MAT HEMMA SÅ DU OCH DIN FAMILJ KLARAR ER I MINST 72 TIMMAR OM OLYCKAN ÄR FRAMME OCH KYL OCH FRYS HAR PAJAT?

Det förutsätter myndigheterna. Här är en lista på saker och ting som är bra att ha hemma vid ett långvarigt elavbrott eller annan stor samhällsstörning. Det är Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, som tipsar. Säkert har du redan en hel del av detta hemma. Läs mer på dinsakerhet.se



BRA ATT HA HEMMA

- ✓ Sovsäck, filter och varma kläder
- ✓ Tändstickor
- ✓ Stearin- och värmeljus
- ✓ Ficklampa med extra batterier
- ✓ Dunkar att förvara vatten i. Helst av kärl avsedda för förvaring av livsmedel
- ✓ Husapoteck med det viktigaste för dig och din familj
- ✓ Radio som drivs av batterier, vev (dynamo), solceller eller tillgång till bilradio
- ✓ Extra batteripack (powerbank) eller vevladdare (dynamo) till mobiltelefon
- ✓ Hygienartiklar som fungerar utan vatten, till exempel tvättlappar
- ✓ Campingkök och bränsle, exempelvis T-röd för spritkök. Tänk på ökad brandrisk i samband med öppna låga. Använd ej spritkök under köksfläkten
- ✓ Mat som klarar förvaring i rumstemperatur utan kylskåp och fryr. (Ris, pasta, bulgur, nötter, choklad)
- ✓ Kontanter
- ✓ Papperslista med nummer till anhängiga, grannar, kommunen, räddningstjänsten, elleverantören och sjukvården.

Det är heller ingen dum idé att ha en fotogen- eller oljelampa och bränsle samt en alternativ värmekälla som inte drivs av el utan exempelvis fotogen, gasol eller diesel. Men tänk på att ha god ventilation för att ej orsaka kolmonoxidförgiftning eller skapa irritation i luftvägar.

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.



Barns behov och föräldrars möjligheter

Kostnadsfritt

Louise Hallin, leg. psykoterapeut och leg. barnmorska med specialistutbildning i barn- och ungdomspsykiatri föreläser om föräldraskapet och barns utveckling. I en inspirerande och underhållande föreläsning delar hon med sig av konkreta verktyg och värdefulla tips. Avslutas med frågestund. Louise är känd från TV4:s Nyhetsmorgon, Knattetimmen och poddarna Barnvagns promenader och Kära Barn.

Tid: Tisdag den 18 april kl 18-20

Plats: ABF, Sveavägen 41, Stockholm. Zetasalen.

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

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



Seminarium och kurs för föräldrar

Kostnadsfritt

Seminarium: Orka! Vilja! Om belöningar och metoder som lockar fram ditt barns inre motivation. Föranmälan. Onsdag 26 april, kl 18.30-20. ABF-huset, Stockholm.

Föräldrakurs: Mellanstadiet och tonåren.

Du får verktyg och strategier för att bygga goda och stabila relationer med dina barn. Föranmälan. Tre tisdagar med start 2 maj, kl 18-20. ABF-huset, Stockholm.

Mer info och anmälan:

www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden
Läs mer om Mentor på www.mentor.se

Mentor



Foto: Anicia Sundström.

Hälsohets - och vägar till hälsa

Kostnadsfritt

Medan många svenskar lever ett alltför stillasittande liv finns det de som stressar sig sjuka i sin jakt på hälsa. Hur kan vi få igång fler att röra sig i vardagen och samtidigt motarbeta hälsohetsen?

Elina Sundström, författare till boken Hälsohets, ställer frågan varför vi fokuserar så mycket på vad vi gör – hur vi tränar, vad vi äter – snarare än hur vi mår inombords.

Tid: Tisdag 25 april 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



KfS Kungsholmen Runt

Halva startavgiften

Den 13 maj blir det löparfest för motionärer och elitlöpare. Snöra på dig skorna och välj mellan en halvmaraton och 10 km.

OBS! En anmälan per MedMera-kort. Halvmarathon: 225 kr (ord pris 450 kr) 10 km: 175 kr (ord pris 350 kr)

Mer info och bokning:

www.konsumentforeningenstockholm.se/erbjudanden

Tid: Lördag 13 maj 2017. Boka senast 3 maj.

Plats: Starten sker i Rålambshovsparken, Kungsholmen

Medlemserbjudande: Halva priset på startavgiften till halvmaran och till 10 km.

KfS KUNGSHOLMEN RUNT
HALVMARATHON
10 KM // KATTELOPP



Kontaktinfo

KfS, Box 3259, 103 65 Sthlm. 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 775.000 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.

