



MER MEDLEM

För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. November/December • 2021



Johanna Törnqvist, butikschef Coop Risängen. Foto Magnus Media.

NORRKÖPINGS VASSASTE FÄRSKVARUBUTIK

”Stans bästa Coop, förbannat bra bröd.” Så låter en av recensionerna på nätet av Norrköpings största Coop-butik, *Coop Risängen*. Och att bageriet är populärt förstår man när det till och med har en egen sida på Facebook.

Fyra bagare sköter bageriet i Coop Risängen. Här bakas surdegsbröd, kondisbitar, bakelser och du kan beställa en specialtårta till just det glada tillfälle du vill fira.

Butikschefen Johanna Törnqvist är stolt över sitt bageri, och det med rätta. Det var hon som en gång startade det. År 2008 var hon bageriföreståndare och såg behovet.

– Jag ville visa att butiksbakat bröd kan vara så mycket mer än bara bakeoff. Efter några år som färskvaruchef där och

butikschef på Coop Saluhallen i city, är hon nu tillbaka som butikschef i Risängen och förutom bageriet finns här delikatessdisk, en fräsch frukt & gröntavdelning, salladsbar, självscanning och onlinehandel med hemkörning eller hämta i butik.

De fina färskvarorna drar till butiken och nu vill hon utveckla den avdelningen. Allt från produktion till sortiment.

– Vi ska bli den vassaste färskvarubutiken i stan.

Mest stolt är Johanna Törnqvist ändå över sin personal.

– Det finns en vilja, glädje och ett stort engagemang för att hela tiden förbättra för kunderna. Det skapar goda förutsättningar för en butik i toppklass.



Helena Pålsson och Jenny Gillberg i bageriet. Foto Magnus Media.

1,1 miljoner medlemmar

Under hösten har vi blivit fler. Det finns 3,7 miljoner medlemmar med Coop-kort i hela Sverige och i KfS är vi nu 1,1 miljoner.

Från och med september 2021 omfattar KfS verksamhetsområde Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala.

Efter årsskiftet blir Konsumentföreningen ensam ägare till närmare 200 Coop-butiker och vi ska skapa den bästa dagligvaruhandeln i hela området. Från Hallstavik i norr till Kisa i söder.

I butiken jobbar man hårt med säljplanering och olika aktiviteter som ska minska matsvinnet. Under it-attacken i somras, då mycket mat riskerade att kasseras, delade man i stället ut varorna i utbyte mot ett bidrag till barncancerfonden.

VAD ÄR DÅ ROLIGAST MED JOBBET?

– Variationen! Att träffa kunder och kollegor, jag kan sitta i kassan ena dagen och jobba med uppföljning och utveckling av butiken nästa. Ingen dag är den andra lik, säger Johanna Törnqvist.

Till dig som får det här medlemsbladet

Du är medlem i KfS och handlade för minst 1.000 kronor i Coop förra månaden. Med Coop-kortet får du poäng på allt du handlar och förmånliga priser både i butiken och hos Coops partner. Som medlem i KfS får du dessutom erbjudanden till föredrag, kultur-, nöjes- och sportarrangemang i vårt område, samt möjlighet att vara med och påverka. Läs mer på kfstockholm.se/medlem

Coop Kundtjänst: Om du förlorat ditt kort



NYTT COOP MATKONTOKORT

För att beställa ett ersättningskort till ditt Coop Matkonto

kan du logga in på coop.se med BankID, välj Coop Matkonto och hantera kontot hos Payex. Välj det kort du önskar beställa ett ersättningskort till och klicka på "Byt ut kort".

Du kan även kontakta kundservice på telefonnummer 0771-17 17 17, knappval 3-1-2 så hjälper vi dig att beställa ett ersättningskort.

Spärra ditt Coop Matkontokort

Om ditt Coop Matkonto-kort är försvunnet behöver du spärra det. Logga in på coop.se, välj Coop Matkonto och hantera kontot hos Payex för att spärra och beställa ett nytt kort.

Du kan även kontakta kundservice på telefonnummer 0771-17 17 17, knappval 3-1-2 så hjälper vi dig att spärra och beställa ett ersättningskort.

Om du behöver spärra kortet utanför våra öppettider kan du ringa och spärra kortet via vår självbetjäning på telefonnummer 0771-17 17 17, knappval 3-1-2. Du behöver identifiera dig med BankID eller personnummer.



MASTERCARD

Om ditt Mastercard-kort är borta ska du alltid ringa in och spärra kortet. Ring

Kundservice på 0771-17 17 17 och ange knappval 3-1-1-5 för spärr av kort. Säg ditt ärende så spärrar spärrservice kortet och gör en kortbeställning om du vill det.



MEDLEMSKORT

Medlemskortet spärrar du och beställer nytt via talsvar 0771-171717,

ange knappval 2-1, eller tala med Kundservice på 0771-171717, knappval 2-4.

Nominera till styrelse och valberedning

Du som är medlem kan föreslå personer till föreningsstyrelsen och till styrelsens valberedning. Senast 15 januari ska dina förslag vara inne. Läs mer på kfstockholm.se/nominera

Hej Mary-Ann Ekström,

ägarombud i Coop Saluhallen, Norrköping.

HUR SKULLE DU BESKRIVA COOP SALUHALLEN?

– Butiken ligger centralt vid Nya torget. Det är ett anrikt handelsområde med torghandel och många arbetsplatser, men även boende i området. På morgonen är kunderna rätt stressade. På dagen kommer många pensionärer. På kvällen handlar studenterna. De är medvetna konsumenter och har upptäckt att Coop är bra på ekologiska produkter



Mary-Ann har varit ägarombud i 20 år. Här flankeras hon av butikschef Åsa Sjöholm och ersättare Olaf Lindström.

VARFÖR BLEV DU ÄGAROMBUD?

– Jag fick Kooperationen med modersmjölken. Mamma var demonstratis i butik och hade många studiecirkel. Första cirkeln jag fick gå i hette "Frysa hemma". Det var i början av 60-talet.

Under några år var jag valberedare men när jag inte hittade någon förtroendevald till Coop Saluhallen tog jag

uppdraget själv. Det är 20 år sedan. Som ägarombud har jag kontakt med både ägarna – Coop-medlemmarna – och personalen i butiken.

HUR FÅR DU REDA PÅ VAD KUNDERNA TYCKER?

– Några kommer fram direkt och tar upp saker när jag är på plats i butiken, men jag brukar också stanna dem och säga: "Hej, är det du som äger den här butiken?" Då stannar de upp och undrar vad jag menar. "Jamen du är väl medlem?" Har man bara glimten i ögat brukar det bli bra samtal.

OCH VAD TYCKER DE TILL OM?

– Det är väldigt olika. Många vill ha mer närodlat men är osäkra på var gränsen går. Strömning från Bråviken borde till exempel höra dit men är den fiskad med garn eller flyttrål i Östersjön så får den gult ljus – "var försiktig" – i WWF:s fiskguide.

VAD ÄR ROLIGAST MED UPPDRAGET?

– Att det är så mycket utåtriktat arbete. Vi som är ägarombud i Norrköping samverkar inte bara i butikerna. Vi har haft studiecirkel, delat ut matkassar till nyinflyttade, samarbetat med celiakiföreningen, PRO, Världens Barn, medverkat på kulturnätter och familjedagar.

Att vi nu blivit medlemmar i KFS i stället för direktanslutna i KF känns bra. Nu känns det på riktigt igen. Vi får möjlighet att vara med och påverka där vi bor.

VART SKA KUNDER VÄNDA SIG NÄR DE HAR SYNPUNKTER PÅ BUTIKEN OCH COOP?

– Först och främst till butikschefen och personalen, men de kan också gå till medlemspunkten. Där finns kontaktväg till alla oss som är ägarombud i butikerna.

När gör svalen comeback?

Frukt och grönsaker är det som slängs mest i hushållen. En förklaring är att vi inte är så bra på att förvara dessa färska produkter.

I topp på svinnlistan ligger gurka, banan, clementin och tomat. De trivs bäst i 12-15 grader, men det är en temperatur få hushåll kan erbjuda idag. Förr i tiden hade alla hus och lägenheter ett kallskaffereri, och på 70-talet lanserades kyl/svalen. Den blev dock utkonkurrerad av kyl/frys och då försvann samtidigt möjligheten till förvaring i temperaturspannet 12-15 grader.

Kylskåps-tillverkarna har haft fullt fokus på energieffektivisering och att få till en jämn kyla i hela kylskåpet, men ska vi minska svinnet på frukt och grönt behöver vi olika temperaturzoner, från 4 grader upp till 15 grader. Frågan är när svalen gör comeback på marknaden?



Smarta tips för minskad elförbrukning

Allt fler apparater och funktioner i hemmet drivs av el. Pandemin har dessutom lett till att vi tillbringar mer tid hemma och använder apparaterna mer flitigt. Och för de flesta är elräkningen den största boendekostnaden efter hyra och amortering. Därför finns det all anledning att fundera över hur elanvändningen ser ut just hos dig och vad du kan göra för att få mer kvar i plånboken

Lasse Ejeklint, klimatcoach på Vattenfall, menar att de flesta enkelt kan få ner sin elkonsumtion bara genom att ändra sina vanor en aning – utan att behöva tumma på komforten.

Bor du i en äldre lägenhet eller villa bör du kolla upp **tätninglisterna** så värmen stannar kvar inomhus. Se också



Extra jultips! Med LED-lampor kan du tända adventsstjärnan, ljusstaken och julgranen med betydligt bättre samvete. Och laga gärna julmaten i ungen. Det är relativt energieffektivt. Och sätt in flera plåtar samtidigt.

till att inte sätta möblerna framför **elementen**. Om de har fritt spelutrymme sprids värmen lättare.

I köket finns mycket att göra. Passa till exempel på att laga mer mat per tillfälle, och kyl ned maten med naturlig kyla innan du fryser in den.

Var rädd om **varmvattnet**. Om familjen duschar 5 minuter mindre per dag så sparas cirka 20 000 liter vatten på ett år, det motsvarar nästan 1 000 kronor.

FLER AV LASSES SMARTA ENERGISPARTIPS:

- Byt det gamla duschmunstycket mot ett modernt.
- Tvätta med full maskin och vid lägre temperaturer.
- Stäng av kranen när du rakar dig eller borstar tänderna. På tre minuter sparar du 10-20 liter vatten.
- Sänk temperaturen i rum där du inte vistas, t.ex. garage och förråd.
- Om du använder handdukstorken, stäng av den så snart handdukarna är torra.
- Använd endast köksfläkten vid behov. Den suger ut stora mängder varm inomhusluft.



VAD HETER APPEN?

Scanna dina varor direkt med mobilen. Betala med Swish, kontokort eller Coops Matkonto. Sedan är det bara att lämna butiken utan att köa i kassan. Vad heter Coops app som gör det här möjligt?

Lämna ditt svar senast 31 januari 2022 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Vinst: Tio vinnare får 100 kr i presentcheck på Coop.

Rätt svar i förra numret: Vid pressläggningen är det inte klart vem som fått årets Änglamarkspris. Se vem som vann på kfstockholm.se

Skriv en motion

Har du en övergripande föreningsfråga som gäller KfS verksamhet? Då kan du skriva en motion. Senast den 15 januari ska den vara inne. Läs mer på kfstockholm.se/motionera

Redusalt för ökad folkhälsa

Har du drabbats av högt blodtryck, hjärtinfarkt eller stroke? Då är du inte ensam. Över 2 miljoner människor i Sverige är drabbade av hjärt-kärlsjukdom. Sjukdom i hjärta och kärl är också den vanligaste dödsorsaken både i Sverige och globalt.

Den enskilt största orsaken till ökad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom är att äta för mycket salt (22 % ökad risk). Om du inte själv lagar all mat du äter från grunden, är det svårt att dra ned på saltet idag.

KfS och Coop är med i ett forskningsprojekt, **Redusalt**, som arbetar för att livsmedelsbranschen ska reducera mängden salt i maten som produceras. Det är viktigt att du själv ska kunna välja hur mycket salt du vill ha i maten.

Läs mer om vårt arbete för reducerat saltintag och ökad folkhälsa på kfstockholm.se

Så här tar du hand om matfettet

Matfett hör inte hemma i avloppsvattnet. Det stelnar och sätter igen rören, vilket kan leda till översvämningar i källare eller att avloppsvatten kommer ut i sjöar och vattendrag. Gör så här med matfettet.

FETT KVAR I STEKPANNAN

Torka upp med lite hushållspapper som du lägger i kärlet för matavfall eller slänger i hushållssoporna.

FRITYROLJA

Låt svalna och håll över i en plastflaska. Lägg flaskan i hushållssoporna (som bränns) eller lämna till återvinningscentralen.

SOLTORKADE TOMATER, FETAOST I OLJA OCH ANNAT SOM KONSERVERATS I OLJA

Tänk efter om du kan använda oljan i matlagning eller dressing. Kanske en sallads dressing med smak av soltorkad

tomat? Och om fetaosten tagit slut i en burk med smaksatt olja kan du med fördel fylla på med ny feta som konserveras och tar smak av oljan. Om det till slut ändå blir något över av oljan häller du i en plastflaska, lägger i hushållssoporna (som bränns) eller lämnar till återvinningscentralen.



MEDLEMSEERBJUDANDEN



Erbjudandena gäller för dig som har Coop-kort och är medlem i Kfs. Med reservation för eventuella ändringar. 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.

Kolla respektive arrangörs webb för aktuell info och om corona påverkar erbjudandet.



Läs Vi på papper eller digitalt..... Medlemspris

I Vi finns kultur- och samhällsjournalistik som berör. Du får spännande reportage, nära personporträtt, överraskande snackisar och initierade samhällsanalyser. I appen och på vi.se kan du lyssna på alla berättelser. Beställ själv eller ge bort som julklapp.
Tid: Beställ senast 31 dec 2021

Medlemserbjudande: Välj *papperstidningen* – du får 5 nummer för bara 249 kr (spara 146 kr jämfört med lösnnummer) – eller *digitala Vi* för 1 krona första månaden.
Läs mer och beställ:
Kfstockholm.se/erbjudanden



Herrgårdsjul på Skytteholm 20 % rabatt

Fira julen på Skytteholm med klassisk julbord i herrgårdsmiljö. Checka in i något av våra fina hotellrum i herrgårdens flyglar, ta en promenad i skogarna kring oss. Värm dig sedan i vår bastu i Strandpaviljongen och för den modige väntar kanske ett iskallt dopp i Mälaren. Kvällen börjar med glögg och därefter väntar vårt dagnande julbord. Vi dukar upp klassiska rätter så som sill och kallskuret i alla dess slag, julsinka, hemrullade köttbullar och allt annat

du kan önska. Efter det kalla och småvarma väntar ett härligt gottebord sprängfyllt med bakverk, godsaker och praliner. Somna sedan skönt i något av våra fina hotellrum och vakna upp utvilad till en härlig frukostbuffé.
Tid: Fre-lör mellan 26 nov – 18 dec
Plats: Skytteholm Hotell & Konferens
Medlemserbjudande: 20 % rabatt
Läs mer och boka:
Kfstockholm.se/erbjudanden

3 DEC
THE SHOW OF CHRISTMAS 2021

På scen i år ser vi:
**LISA NILSSON • MÅNS ZELMERLÖW
MISS LI • LINNEA HENRIKSSON
THOMAS STENSTRÖM • HARPO**
Konferencier: **MARK LEVENGOOD**
kfstockholm.se/show2021

Med reservation för stutförsäljning och eventuellt ändrade restriktioner från FHM.



Världen är full av mat - varför dukar vi inte åt alla?

Det råder ingen brist på mat i världen. Det råder däremot brist på rättvisa. Under 2020 stod 2,37 miljarder människor utan säker tillgång på näringsriktig mat. Så ska det inte vara.

Swisha nu, för ingen ska behöva lägga sig hungrig.

Läs mer på weeffect.se/hungerpandemi



Swisha 100 kr till We Effects insamling Hela Sverige mot Hungerpandemin

Kontaktinfo

Kfs, Box 3259, 103 65 Sthlm. Tel 08-714 39 60
info@kfstockholm.se, www.kfstockholm.se

Medlemsservice

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

Kfs - Din konsumentförening

Vi blir inom kort ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Vår viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,1 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

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