



För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 2 • Mars 2023

mer medlem



Frida, Lilian och Eliezel planterar nya träd på gården i Kayagogo, Kenya.

Panten blir en skog



Fotograf Robin Asselmeyer.

När du väljer Biståndsknappen på pantmaskinen i Coop-butikerna bidrar du till Vi-skogens arbete för att bekämpa fattigdom i östra Afrika. Mest generösa med panten är kunderna i Coop Reimersholme, Västertorg, Stenbärsvägen och Vallaplan visar statistiken för 2022.

Trots ett svårt ekonomiskt läge var generositeten stor i Sverige år 2022. Bara i KfS-området skänktes pant för 2,48 miljoner kronor till Vi-skogen.

För 25 kronor kan en bonde i östra Afrika plantera ett nytt träd som motverkar klimatförändringar och jorderosion. Träd som ger mat, djurfoder, ved och skugga. 2,48 miljoner kronor motsvarar 99.200 nya

träd. Totalt i hela Sverige skänktes pant för drygt 6,5 miljoner kronor, vilket motsvarar över 260.000 träd.

Allra bäst var kunderna i Coop Reimersholme, Stockholm. De har toppat listan flera år och här gick 14,80 kronor per pantad hundralapp till Vi-skogen. Snittet för hela Sverige låg på 1,57 kronor per hundralapp.

Genom att trycka på Biståndsknappen på pantmaskinen i Coop-butiken bidrar du till Vi-skogens viktiga arbete i östra Afrika, där de hjälper familjer som drabbas hårt av hungerkris och klimatförändringar. Läs mer på viskogen.se

Sluta köa!

Med SCAN & PAY behöver du inte köa i kassan. Scanna varorna med mobilen och betala med Swish, kontokort, Matkonto eller Apple Pay. Du hittar tjänsten under "Butik" i Coop-appen.

6 SAKER DU KAN GÖRA I COOP-APPEN:

- Handla mat online
- Scanna och betala med mobilen
- Hitta recept
- Dela inköpslista med medlemmar i ditt hushåll
- Ta del av aktuella erbjudanden
- Se en varas hållbarhetsdeklaration

Toppbutikerna i Stockholm, Uppland, Södermanland respektive Östergötland

MEST GIVMILDA*:

Coop Reimersholme, Stockholm	14,80 kr
Coop Västertorg, Uppsala	6,50 kr
Coop Vallaplan, Linköping	3,85 kr
Coop Stenbärsvägen, Nyköping	3,60 kr

*per 100 pantade kronor.

FLEST TRÄD:

Stora Coop Bromma, Stockholm	4.015 träd
Stora Coop Uppsala	3.157 träd
Stora Coop Eskilstuna	1.190 träd
Stora Coop Linköping	919 träd



TÄVLING!

Tio vinnare får 100 kr i presentcheck på Coop.

Hur många medlemmar?

KfS är Sveriges största konsumentförening med 1,2 medlemmar i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Hur många medlemmar finns det totalt i Sveriges 28 konsumentföreningar? Lämna ditt svar senast 12 maj på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm. Rätt svar i förra numret: Panten går till Vi-skogen.



MATTIS BERGQUIST,
hållbarhetschef på Coop Sverige

Mr Hållbarhet på Coop

PRECIS NU i dagarna släpps KfS hållbarhetsrapport. I hög grad handlar den om det arbete som Coop-butikerna i vårt område lägger ner på att minska matsvinnet och energiförbrukningen. Men rapporten berättar också om det hållbarhetsarbete som inköps- och logistikbolaget Coop Sverige bedriver gemensamt för Coop i hela landet.

Mattis Bergquist är hållbarhetschef på Coop Sverige. Hur ser du att Coop kan göra skillnad på hållbarhetsområdet?

– Vi kan se till att Coop har ett schysst sortiment, så att medlemmar och kunder lätt kan göra hållbara val hos oss. Vårt stora klimatavtryck är ju det vi säljer – livsmedel – där särskilt rött kött sticker ut, så det är där vi måste börja.

ATT FÖRÄNDRA SORTIMENT och matvanor görs inte i en handvändning. Mattis Bergquist är övertygad om att förändringen måste göras tillsammans med både leverantörer, som hans team för dialoger med, och med konsumenter som behöver inspireras till mer hållbara val.

– Det är helt avgörande att vi ställer om och Coop med sina 3,8 miljoner medlemmar har en viktig roll. Tänk om 1 miljon skulle bestämma sig för en köttfri måndag, då händer det grejer.

TILL GOD HJÄLP i omställningen har Coops inköpare hållbarhetsdeklarationerna som i tio olika parametrar mäter hur hållbar en vara är. Deklarationerna har visat sig vara ett bra verktyg i dialogen med leverantörerna. Exempelvis använder Kavli dem nu själva för att utvecklas och jämföra sig med andra. Även som konsument kan man lätt skanna sina varor med appen för att se vilken påverkan de olika livsmedlen har.

– Hållbarhetsfrågan är komplex, det måste man ha klart för sig. Det är aldrig svart eller vitt. Ibland glöms till exempel den sociala delen bort, som hur villkoren är för frukt- och

bärplockare. Sådant syns tydligt i appen.

HUR GÅR DET då med det som Coop kan styra själva, i den egna verksamheten? Mattis Bergquist berättar stolt om det nya automatlager som byggs i Eskilstuna med solceller på taket och tågräls hela vägen fram. Ett nytt logistikmönster ska minska mängden lastbilstransporter. I butikerna ses

kylsystemen över, belysningen byts till LED och köldmedia till sådan som inte skadar ozonlagret.

Framstegen går att läsa om i KfS hållbarhetsrapport där även många projekt för att minska matsvinnet i butik och i hemmet beskrivs.

– Allt är inte guld och gröna skogar, avslutar Mattis Bergquist, men det är transparenta förklaringar till att det ser ut som det gör. Jag hoppas att medlemmarna ska känna stolthet över hur Coop jobbar med hållbarhetsfrågan och så klart testa hållbarhetsdeklarationen i appen eller online.



Ladda ner
KfS hållbarhets-
rapport från
kfstockholm.se

Mattis Bergquist är hållbarhetschef på Coop Sverige, som har hög trovärdighet som Sveriges grönaste varumärke. Med sitt team siktar han ännu högre för att Coop tillsammans med medlemmarna ska bidra till en ännu mer hållbar konsumtion.

för dig som medlem

Dina erbjudanden!



Alla erbjudanden finns på kfstockholm.se/erbjudanden och i QR-koderna.

100 KR
rabatt



Spring tillsammans

Lördagen den 13 maj är det dags för löparfest för både vuxna och barn, när KFS Kungsholmen Runt går av stapeln i Stockholm. Du får 100 kr rabatt till 10 km och halvmaran. [Läs mer och anmäl dig på kfstockholm.se/erbjudanden](#)



För dig med barn

Föräldrakurs: För dig med barn i förskola och lågstadiet. Tre torsdagar med start 20 april, kl 18–20 på ABF, Sveavägen 41, Stockholm
Seminarium: Konflikthantering i familjen. Hur kommer du överens med din tonåring? Måndagen den 17 april kl 18.30–20.00. Digitalt ons 26 april kl 18.30
Seminarium: Motivera dig själv och din tonåring. Tisdagen den 16 maj kl 18.30–20.00. Digitalt mån 29 maj kl 18.30.
[Läs mer och anmäl dig på kfstockholm.se/erbjudanden](#)

Så börjar du löpträna



- 1 Bestäm när du ska träna, t.ex. 30-60 minuter två dagar i veckan.
- 2 Värm upp tio minuter. Gå raskt eller jogga långsamt.
- 3 Börja lugnt och öka farten efterhand.
- 4 Variera! Växla miljöer, olika slags löppass och träna annat än löpning ibland.
- 5 Utmana dig att orka springa längre och längre, hellre än fortare och fortare.
- 6 Acceptera att det kan ta emot ibland. Du mår mycket bättre när du är klar.
- 7 Anmäl dig med 100 kronors rabatt till KFS Kungsholmen Runt, 13 maj.

Fixa cykeln inför våren

ETT CYKELKÖK är en öppen gör-det-själv-verkstad där du kan meka med din cykel. Verktyg och cykeldelar finns på plats, gratis eller till en låg avgift. På cykelköket hjälper volontärer till, men tanken är att alla besökare fixar sina egna cyklar och hjälper varandra. Socialt och hållbart!

Skriv "cykelkök" i sökmotorn för att hitta din närmaste verkstad.



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

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 är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Vår viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,2 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

