



För dig som har ett Coop-kort och är medlem i Konsumentföreningen Stockholm.

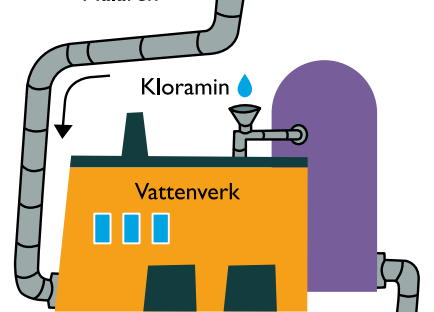
VÅRT KRANVATTEN – GOTT, HÄLSOSAMT OCH LOKALPRODUCERAT

Nästan alla i Stockholms län får sitt vatten från Mälaren. Det är ingen risk att vattnet sinar, men vi bör ändå spara på det. Ju mindre vi förbrukar, desto mindre mängder måste renas.

Innan vattnet kommer i våra kranar renas det i tre steg: ett kemiskt/ mekaniskt, ett biologiskt och ett desinficerande. Kvaliteten övervakas genom hela processen och innan det lämnar vattenverket justeras pH-värdet så att ledningarna inte rostar. Slutligen tillsätts

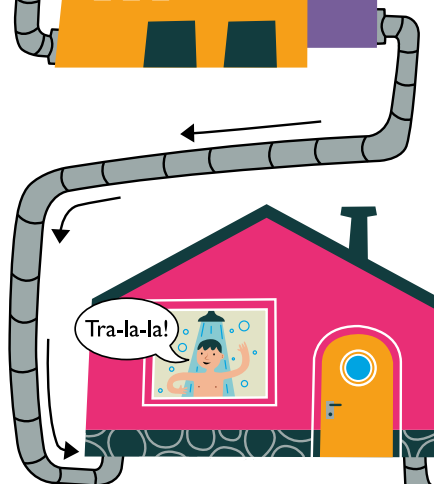


Mälaren



Kloramin

Vattenverk



Tra-la-la!

Dosera tvättmedel rätt

Hårdhetsgraden på kranvattnet i Stockholm ligger mellan 4-6° dH och är mjukt. Använder du mer tvättmedel än nödvändigt?

en liten mängd kloramin för att inte bakterier ska kunna växa till.

SÅKERT ATT DRICKA

Vattnets kvalitet kontrolleras dygnet runt, året om, både när det tas ur Mälaren, på vattenverket och ute i ledningarna. Generellt anses vattenkvaliteten i Stockholm vara mycket hög. Vår råvattentäkt Mälaren är av god kvalitet och vi har bra reningsprocesser.

I Sverige har vi hittills, med vissa undantag, haft gott om vatten, men det finns både miljömässiga och ekonomiska skäl att vara sparsam.

– Den stora anledningen till att inte slösa på vatten är ett allmänt hållbarhetstänk och kopplat till den energigång som krävs för att producera vatten, säger Susanne Lindhe som är dricksvattenspecialist på Stockholm Vatten och Avfall.

SPARA PÅ VATTEN

I genomsnitt gör vi av med 140 liter vatten per person och dygn i Sverige. Genom att tänka sig för i vardagen kan många liter sparas, till exempel korta ner tiden du duschar eller stänga av kranen när du borstar tänderna.

Kranvatten eller flaskvatten?

Trots att vi har utmärkt kranvatten säljs stora mängder flaskvatten i Sverige, 25 liter per person och år.

Källa: Svenskt vatten

I Stockholm kostar vattnet knappt 2 öre per liter. Det täcker produktion och distribution av dricksvatten och omhändertagande och rening av avloppsvatten.

FRÅN MÄLAREN TILL ÖSTERSJÖN

Avloppsvatten från drygt en miljon människor och industrier i Stockholm tas emot i avloppsreningsverken i Bromma och Henriksdal. Hit kommer även regnvatten och smältvatten från snö.

Avloppsvattnet renas med mekaniska, kemiska och biologiska metoder innan det släpps ut i Östersjön. Det måste vara så rent som möjligt för att inte skada naturen och även hålla en lagom temperatur när det släpps ut.

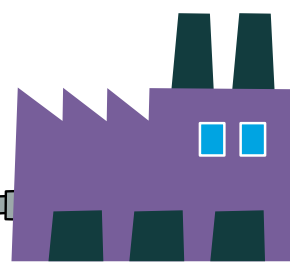
140 liter vatten

I Sverige förbrukar vi i genomsnitt 140 liter vatten per person och dygn. (Ett badkar rymmer cirka 200 liter).

- 60 liter för personlig hygien.
- 30 liter för toalettspolning.
- 15 liter för disk.
- 15 liter för tvätt.
- 10 liter för mat och dryck.
- 10 liter övrigt.

Källa: Svenskt vatten

Illustration: Johnny Dyrander.



Avloppsreningsverk



Östersjön



Det våras för tågresor

Intresset för tågresor ökar i takt med att flygets klimatpåverkan blir alltmer uppmärksammas. En ny bokningstjänst gör det lättare att åka tåg ut i Europa, men kommer vi göra det om det tar ett dygn från Stockholm till Paris?

Svenskarnas klimatpåverkan från flygresor skulle kunna minskas med en fjärdedel. Det visar en undersökning som forskare i Göteborg har gjort. Enligt undersökningen, som har bekostats av Energimyndigheten, är de svenska resenärerna beredda att ändra beteende. De kan både tänka sig att välja närmre destinationer, till exempel europeiska resmål istället för resor till andra kontinenter, och andra transportslag, till exempel tåg och bil, för resmål i Norden.

– Om alla flygresor som görs till Europa ersattes med tågresor till samma destination så skulle man kunna minska de totala flygutsläppen med en fjärdedel, säger Erik Lundberg, forskare vid Göteborgs universitet och delaktig i undersökningen.

KÖPA BILJETT ONLINE

I december lanserades en onlinetjänst för bokning av tåg i Europa. Med Trainplanet, som tjänsten heter, kan man boka biljetter på över 100 europeiska tågbolag i 31 länder. I biljettpriset är en bokningsavgift inbakad, så det är lite dyrare men smidigare än att boka direkt med respektive tågbolag.

För den som har ont om tid och pengar har tågresorna fortfarande svårt att mäta sig med flyget. En resa Stockholm-Milano i juni tar åtminstone

27 timmar och kostar mellan 1.000 och 4.500 kronor enkel väg. Från Stockholm till Wien tar det ett drygt dygn med biljettpriser under tusenlappen. För den som vill vidare från Wien erbjuder dock det österrikiska tågbolaget ÖBB ett stort antal natttåg till andra storstäder i Europa, bland annat till Rom, Berlin och Bryssel.

LÅTA RESAN BLI MÅLET

Intresset för längre, men snabbare, tågresor från Sverige ner på kontinenten är stort, men det tar tid. Tidigast 2022 tror experter att det ska gå att åka direkt från exempelvis Malmö till Köln. Utmaningarna är många. Olika länder har olika spårbredd, olika standard för strömöverföring, olika krav på lokförarna och inte minst olika ägare till rälsen. Till sommaren kommer det dock vara möjligt att åka natttåg direkt från Malmö till Berlin med Snälltåget.

En återkommande rekommendation från erfarna tågresenärer är att ta det lugnare och övernatta på vägen. Per J Andersson är redaktör på resemagasinet Vagabond och har länge förespråkat tågresor.

– Tåget tar längre tid än flyget och kräver ett annat tänkande. Det handlar inte bara om att ta sig snabbast möjligt mellan A och B. Istället kan du ju passa på att spendera en dag eller flera i Hamburg, Köln, Amsterdam eller Bryssel, innan du når Paris. På så sätt kan du få fem weekendresor till priset av en, säger Per J Andersson.

Att långa tågresor dessutom inbjuder till samtal med medpassagerare anser Per J Andersson är en annan av tågets fördelar.

FLYGET ENGAGERAR KFS MEDLEMMAR

Inför årets stämma i KfS har det kommit flera motioner som vill att KfS ska påverka Coop att sluta med erbjudanden om flygresor och inte tillåta reklam för flygresor i medlemstidningen och utskick.

Motionerna har fått många positiva kommentarer av medlemmar som anser att motionerna är viktiga och bör tas på största allvar för klimatet och för att Coop ska kunna behålla sin gröna profil. Beslut om förslagen fattas på KfS föreningsstämma i maj 2020.

VI RESER TILL SOLEN ...

Fem typer av resor står för 96 procent av klimatutsläppen. Det handlar om resor för att uppleva sol och värme (38 procent), besöka släkt och vänner (26 procent), tjänsteresor (18 procent), storstadsbesök (10 procent) och besök på tema- och nöjesparker (4 procent).

... MEN FLYGER MINDRE

Jämfört med 2018 minskade antalet passagerare på svenska flygplatser med 3,5 procent under 2019. Framförallt är det inrikesresorna som har gått ner, nästan 9 procent.

Källa: Rapporten Flygresorna och klimatet, Göteborgs universitet och Transportstyrelsen

Läs om andras upplevelser

Gruppen Tågsemester på Facebook har nu över 100.000 medlemmar.

Boken Tågsemester med 24 inspirerande berättelser om att resa med tåg (av Eva Wrede, Susanna Elfors)

Klimatkompensera med Vi-skogen

Med hjälp av Vi-skogens klimat-kalkylator kan du klimatkompensera för dina resor. Om du vill använder du dina Coop-poäng.

Uträkningarna gör du på klimatkalkylatorn.viskogen.se



Släck ljuset och höj rösten

Lördagen den 28 mars, kl 20.30 är det dags för årets Earth Hour. Släck ljuset under en timme och skicka en signal till planetens ledare att agera för att stoppa klimatkrisen och bevara vår biologiska mångfald. Läs mer om varför det här är viktigt och hur du kan engagera dig mer i kampanjen på www.wwf.se/earth-hour/

Varför bör vi äta mindre salt?



Hjärt-kärlsjukdomar är en av de vanligaste anledningarna till för tidig död och högt blodtryck ökar risken att drabbas. Salt, eller rättare sagt natrium, drar till sig vatten och ökar blodvolymen i kroppen och för att hjärtat ska orka pumpa runt den ökade volymen höjs blodtrycket. Världshälsoorganisationen WHO har klassat salt som en av de tre största riskerna att drabbas av hjärt-kärlsjukdom tillsammans med rökning och bristande primärvård.

KfS har sedan flera år arbetat för att få ned mängden salt i maten, för idag är det svårt att själv välja att dra ned på saltet. 70-80 procent av det salt du äter får du i

dig från "färdiga" livsmedel som ost, kött- och charkprodukter, flingor, bröd, i hel- och halvfabrikat samt i mat som äts på restaurang.

Vi vill ha en nationell strategi med tydliga mål och åtgärder där livsmedelsindustri och handel, restauranger och storhushåll åtar sig att bidra till att mängden salt/natrium i livsmedelsprodukter successivt minskar och utarbetar en handlingsplan för detta. Allt för att du själv ska kunna bestämma hur mycket salt du ska äta.

VISSTE DU ATT:

- I genomsnitt äter vi 11 gram salt per dag, men vi behöver bara 1,5 gram per dag.
- Det dör många gånger fler svenskar av för mycket salt i maten än av trafikolyckor.
- Salt är en vanesak. Det tar bara ungefär en månad att vänja sig vid mindre salt.

Läs mer på kfstockholm.se/salt

Inga burägg från Coop

Sedan 2014 har Coop valt att bara sälja färska ägg från frigående höns, både när det gäller de egna varumärkena och från andra leverantörer. Nu har Coop även tagit bort buräggen som *ingrediens* i de egna varumärkena Coop och X-tra och ersatt dem med ägg från frigående höns. Totalt rör det sig om cirka 80 produkter.

Änglamarksprodukter innehåller alltid ekologiska ägg från höns som går fritt.



KRÖNIKA:

Karin Lexén
Generalsekreterare
Naturskydds-
föreningen



SOM OM ALLT VORE PÅ LÅTSAS

När jag går genom shoppingcentret och blir överöst med kampanjer och rea-skylltar slår det mig återigen att det är svårt att känna att vi befinner oss i en klimatkris. Och hur svårt det är för oss konsumenter att inte dras med i köphetsen. Modeindustrin fortsätter trumma på om nya trender och skruvar på skönhetsidealen för att få oss att konsumera ännu mer. Som om klimatkrisen inte fanns. Som om allt vore på låtsas.

Men alla fakta ligger på bordet; vår planet befinner sig i ett nödläge. Vi har tio år på oss att halvera de globala klimatutsläppen om inte klimatkatastrofen ska bli verklighet. Den ena tunga rapporten efter den andra slår fast att det krävs en radikal omställning av aldrig skådat slag om vi ska kunna rädda planeten. Och vår konsumtion av kläder och prylar är en viktig del av detta.

Att tillverka kläder kräver enorma resurser. Ändå fyller vi våra garderober med nyinköpta kläder som vi sällan eller aldrig använder och det är inte ovanligt att dessa sedan slängs utan att de knappt har använts. Men vi blir allt mer medvetna om hur vårt sätt att leva påverkar klimatet. Att köp-och-släng tillhör det förgångna. Att framtidens mode handlar om "Slow fashion" – tidlös



Tävlingen!

VILKEN BUTIK?

Vilken butik är det på bilden?

Lämna ditt svar senast den 13 april 2020 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Vinst: Tjugo vinnare får två fri-biljetter var till Skansen.

Rätt svar i förra numret:

Coop Råsundavägen.

Fråga Medlemsservice:

Hur får jag nytt medlemskort

FRÅGA: Mitt medlemskort är slitet och fungerar inte längre. Hur gör jag för att få ett nytt?

SVAR: Om ditt kort blivit trasigt, stulet eller borttappat ska du spärra det via telefon. Då kan du samtidigt enkelt beställa ett nytt.

Talsvar når du dygnet runt på:

0771-17 17 17 val#2, #1

Vill du hellre tala med **kundservice**

0771-17 17 17 val#2, #4

design, hållbar produktion och kläder som håller längre.

Och något är på gång! Vi ser hur utbudet av second hand ökar i snabb takt. Klädbyardagar och kläduthyrning växer som fenomen, liksom influencers som kommunicerar hållbart mode till sina följarskaror. Men mycket mera måste hända. Modeindustrin måste tänka om – på riktigt! Sverige kan gå före och du och jag kan vara omställningsagenter!

I shoppingcentret motstår jag frestelsen att köpa en tröja till och lämnar mina skor på klackning. Jag bär min favoritklänning med stolthet och struntar i att jag har haft den många gånger förut. Jag tänker att det känns fint att vara hållbar.

MEDLEMSEERBJUDANDEN



Erbjudandena gäller för dig som har ett Coop-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.



Föräldraseminarium: Mellan pekpinne och curling **Kostnadsfritt**

Det här får du med dig från Mentors seminarium:

- Tre sätt att bekräfta för att stärka självkänslan.
- Den vanligaste orsaken till vardagsbråk – och lösningen.
- Den jämlika dialogen – ta ägandeskapet över dina åsikter, känslor och behov.

Tid: 11 maj, kl 18.30-20.00

Plats: ABF, Sveavägen 41, Stockholm

Medlemserbjudande: Kostnadsfritt

Mer info och anmälan:

Kfstockholm.se/erbjudande

I samarbete med Mentor Sverige och ABF Stockholm.



Medlemserbjudande på tandvård **20 % rabatt**

Aqua Dental har ett komplett tandvårdsutbud, från traditionella och förebyggande åtgärder, till avancerade estetiska behandlingar och specialisttandvård. De har öppet 365 dagar om året och har ingen helgtaxa. Det innebär att du inte betalar extra för tandvård på kvällar och helger, oavsett om besöket avser en traditionell basundersökning eller akuta besvär.

Tid: Gäller hela 2020

Plats: Aqua Dentals kliniker i Stockholm

Medlemserbjudande: 20 % rabatt på första basundersökningen. Därefter 10 % på ytterligare behandlingar och besök.

Mer info: kfstockholm.se/erbjudande

AQUADENTAL



Sköldpaddans resa på Cosmonova **Gå 2 för 1**

Ny film på Cosmonova. Följ med på en sköldpaddas fantastiska resa genom havet. Från livets början, när ägget kläcks, till cirkeln sluts och nya sköldpaddor börjar sina resor.

Tid: 14 mars-5 april 2020.

Plats: Cosmonova på Naturhistoriska riksmuseet

Medlemserbjudande: Gå 2 för 1. Du betalar inget för biljetten med lägst pris. Max 1

erbjudande per Coop-kort. Erbjudandet gäller filmen Sköldpaddans resa och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Läs mer: kfstockholm.se/erbjudande



Trädgårdsmässan **30 kr rabatt**

Blomstertid. Den kommer. Välkommen till Nordens största trädgårdsmässa, Nordiska Trädgårdar, på Stockholmsmässan i Älvsjö 26-29 mars 2020. En blomstrand mötesplats med allt för din trädgård, uterum eller balkong. Här hittar du ett brett sortiment med produkter och växter samt kan få viktig rådgivning från experter för att utveckla din trädgård.

Tid: 26-29 mars 2020

Plats: Stockholmsmässan i Älvsjö

Medlemserbjudande: 155 kr (ord pris 185 kr)

Läs mer och boka: Kfstockholm.se/erbjudande

Kontaktinfo

KfS, Box 3259, 103 65 Stlm. 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

Konsumentföreningen Stockholm

Konsumentföreningen Stockholm är en av huvudägarna i Coop. Vår viktigaste uppgift är därför att göra Coop så bra som möjligt för våra 800.000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop-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.

