

# Väst #2 2012 Medlem



## Fem snabba mattips till den klimat- smarte

### Ät upp maten!



En familj kan spara 5000 kr på att äta upp all mat som handlas.

### Rätt temperatur i kyl & frys

Frysens ska vara inställd på -18 grader. Kylen på 4 grader.



### Minimera milen!

Cykla, gå eller samåk till affären om det går! Hälften av utsläppen kring en vara sker mellan butiken och hemmet.



### Fruktsallad

Gör fruktsallad av de frukter som börjar mjukna eller få fläckar. Ät det som är bra och kompostera resten.



### Ät efter säsong.

Nu i februari är det rotfrukter av alla de slag. Börjar de skrupna? Lägg dem i en skål med vatten så hittar de tillbaka till rätta formen igen!



**Full fart på Baby & Barnmässan!**

## Mässor & möten i mars

Nu är det snart dags för Baby & Barnmässan i Göteborg. Efter det är det Eldfesten på Götaplatsen och sen föreningsstämma den 31 mars.

– Nu händer det mycket och det kommer mer aktiviteter i hela föreningsområdet ända fram till sommaren, då det lugnar ner sig lite, säger Gabriela König, föreningschef på Coop Medlem Väst. De lite större aktiviteterna sker i Göteborg nu under våren men vi är på plats i hela föreningsområdet med olika aktiviteter under hela våren. T.ex. så får vi en ny Coop-butik i Lidköping och sen är det dags för Livet på Landet igen i Axevall.

– Vi har ambassadörer ute på aktiviteter och i butikerna i olika typer av kampanjer för att visa på Coops bredd och det grönnare budskap vi har. Det är i allt från utbildningar till medlemskvällar. Det är kul att vi når så många medlemmar som vi gör. Förra året hade vi kontakt med uppskattningsvis över 70 000 människor ute i de aktiviteter vi genomförde här i Väst, säger Gabriela.

**Baby och barn-mässan i Göteborg 2-4 mars**

Vi i föreningen är där tillsammans med Coop Forum för att visa Änglamarks produkter och erbjuda medlemmar och blivande medlemmar något extra!

Några av det du kan se fram emot på mässan är Bananpåsen för 1 kr! Kanonpris på våtservetter, en favorit i repris från förra året! Och Änglamarks miljömärkta barn och baby-sortiment! Sen kan barnen plantera sin egen krasse och ta med hem medan de mumsar på gratisbananer!

**Eldfesten 13 mars 17-22 – Läs mer på sid 3.**

Den traditionella eldfesten som tidigare firat på Heden i Göteborg har i år flyttat till Götaplatsen.

Det blir ett spännande firande med eldar och uppträdanden på kvällen.

**Föreningsstämma 31 mars – Läs mer på sid 4.**

Se mer om föreningsstämman, kallelse och anmälan på baksidan av bladet. ▶

**Vill du ha uppdaterad info om våra aktiviteter och var du hittar oss, kolla [www.coopmedlemvast.se](http://www.coopmedlemvast.se) eller skicka ett mail till [info@coopmedlemvast.se](mailto:info@coopmedlemvast.se) så får du vårt månatliga medlemsmail.**



**Annki tänker efter, före!**

Sid 3

### Missa inte!

- ✓ Eldfesten 13 mars
- ✓ Föreningsstämman 31 mars
- ✓ Baby och barn 1-3 mars

Sid 4

VÄND!

## Fem snabba mattips till den klimatsmarte

### Ät upp maten

Mellan 50 och 60 kilo mat per person slängs varje år. Vill du veta mer?

Kolla [www.slangintematen.se](http://www.slangintematen.se)

### Rätt temperatur i kyl & frys

Frysen – 18 grader. Kylen 4 grader. Med lägre temperaturer håller maten längre än bäst före datumet. Kom ihåg lukta och smaka innan du slänger något.

### Minimera milen!

Försök att göra storköp och flera ärenden när du ändå är ute och kör så minimerar du din miljöpåverkan genom att ta bilen mer sällan.



### Fruktsallad

Den skurna frukten passar dels för sig, men även till helg-glassen eller som del i en efterrätt!

### Ät efter säsong.

Du gör mindre klimatpåverkan genom att äta det som växer lokalt. Så en säsongsguide är bra att ha. Googla på ordet, eller hör av dig till oss på [info@coopmedlevast.se](mailto:info@coopmedlevast.se)



Många hälsade på i vårt tält under festen förra året.

**13 mars 17-22 på Götaplatsen**

## Musik, mat och eld!

Eldfesten är starten på firandet av det persiska nyåret! Förra året var 15000 personer med i firandet och föreningen var tillsammans med Coop på plats.

Now Rooz firas vid Vårdagjämningen som infaller mellan den 20-22 mars varje år. Firandet inleds med Eldfesten, den 13 mars, när solen gått ner och pågår sedan fram till nyårsafton, på vårdagjämningens dag som i år infaller den 20 mars. Man välkomnar våren

och tar avsked av vintern. Under Eldfesten tänker man små eldar på öppna platser som man sedan hoppar över. Att hoppa över elden är en symbolisk reningsprocess där flammorna sägs kunna rena kropp och själ från sjukdomar och ondska. Man gör sig av med vinterkylan och får i stället eldens värme och livskraft.

Kom och träffa oss och Coop på Götaplatsen i Göteborg och upplev mat, musik och kultur mitt i stan! ▶

**Panta med Biståndsknappen**

## Dina tre petflaskor kan bli 3,5 kilo sättpotatis

Hjälp fattiga människor att förändra sin livssituation! Tryck på Biståndsknappen och skänk din pant till bistånd.

Nu i mars vecka 11 uppmärksammar vi pantknappen ute i butikerna. Tillsammans med de sportlag vi sponsrar visar vi det enkla sättet att skänka pengar genom att trycka på Biståndsknappen och vilken skillnad en liten handling kan ha för fattiga människor.

Förra året samlade Coops medlemmar in hela 7,8 miljoner kronor till Kooperation Utan Gränser och Vi-skogens biståndsarbete bara genom Pantknappen.

Fattiga människor vill och kan förändra sin livssituation. Genom Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen får de verktyg att själva ta sig ur fattigdomen, genom bland annat utbildning och rådgivning.

Din gåva räcker långt:

5 kronor från Biståndsknappen ger 13 trädplantor.

15 kronor från Biståndsknappen räcker till 3,5 kilo sättpotatis.

Här är fem enkla sätt för dig att bekämpa

**fattigdomen tillsammans med Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen:**

✓ Tryck på Biståndsknappen och skänk

din pant nästa gång du återvinner dina burkar och flaskor i en Coop-butik

✓ Avrunda dina köp uppåt till närmsta krona genom att anslut ditt Medmera-kort till Bistånd På Köpet

✓ Skänk 10 kr genom att Biståndsscanna nästa gång du handlar med ShopExpress

✓ Lägg en slant i en bössa i din Coop-butik

✓ Köp en bärkasse när du handlar så går tre



En promenad stärker!



## Mina tre hjärtefrågor

Anki Schöld, om vad som berör henne mest just nu. Anki är Stormarknasschef på Coop Forum Sisjön och har tidigare varit det på CF Falkenberg.

1

### Rörelse

Använd kroppen så mår knoppen bättre. Själv går jag mycket. Nyttigt för både kropp och själ! Man håller sig inte bara i trim utan upptäcker världen på köpet!

2

### Hållbar konsumtion

Att tänka på vad du jag handlar och stoppar i mig! Vad bjuder jag andra på? Och vart gör jag av det som blir över och ska kastas? Bra frågor att ställa sig som inte alltid är lätta att svara på!

3

### Fairtrade

Det lilla jag gör kan hjälpa många till ett bättre liv. Det är enkelt att handla Fairtrade och känna att man bidrar till skolgång och bättre levnadsvillkor för andra.

# 1%

... extra får du i återbäring om du betalar med ditt Coop Med-Mera-kort. Anmäl intresse i butik eller på [www.coop.se](http://www.coop.se)



## Korsordsvinnaren!

De tre lyckliga vinnarna av korsordstävlingen i januaribladet är Eva Kronwall i Falkenberg, Ingrid Stenberg i Tidaholm och Karin Wallander i Västra Frölunda. De skickade in mail eller vykort med den rätta lösningen som var "God jul önskar Väst!".

Alla tre har fått var in check på 100 kr att använda på Coop. Grattis säger vi på Coop Medlem Väst och tipsar alla er andra om att hålla utkik efter fler tävlingar i medlemsbladet och på [www.coopmedlemvast.se](http://www.coopmedlemvast.se).



## Har du någon favoritprodukt i butiken?

Vi frågade några kunder på Coop Konsum Landala.



### Mona Wendelklint

Inte direkt. Jag handlar det mesta och bor alldeles i närheten.

Charkdisken är jag särskilt nöjde med här.



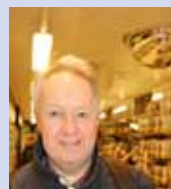
### Minna Nero

Haha, jag köper alltid en avokado på morgonen. Jag pluggar i skolan här

i närheten så det är en del av frukosten. Den äter jag med sked på skolan sen.



Jag köper nog mest godis! Nej, medet här är ju egentligen inte min butik, men annars när jag handlar så blir det mycket frukt och grönt. Och blöjor till den lille.



### Tomas Wennerberg

Rostbiff är favoriten! Kallskuret, klassiskt med

potatissallad. Men jag äter det ju inte jämt förstås

## Vänd för månadens tips

- ✓ Eldfesten 13 mars
- ✓ Föreningsstämman 31 mars
- ✓ Baby och barn 1-3 mars



Mässa i Göteborg!  
25% rabatt



## Fullproppad barnmässa

Svenska Mässan i Göteborg 2-4 mars.

Årets stora barnmässa är mer fullproppad än någonsin! Massor av utställare, barnexperter, de senaste prylarna för både barn och vuxna, aktiviteter, artister, föreläsare och inspiration. Välkomna till Sveriges mest tongivande barnmässa den 2-4 mars 2012 på Svenska Mässan.

25 % rabatt på entrén till medlemmar som har MedMera-kortet. Gäller vuxen, max två personer per Coop MedMera fredag och söndag.

Vi i föreningen finns på plats med information tillsammans med Coop.

Se mer på [www.babybarn.se](http://www.babybarn.se) eller [www.coopmedlemvast.se](http://www.coopmedlemvast.se)

## Kallelse

### Föreningsstämma 31 mars på Svenska Mässan i Göteborg.

Välkommen till Coop Medlem Västs årsmöte på Svenska Mässan i Göteborg.



Stämman är gratis och öppen för alla som är medlemmar och de som har Coop MedMera-kort. Under stämman bjuder vi på en smörgås och frukt.

Meteorologen och föreläsaren Per Holmgren håller en spännande föreläsning om Klimat & Mat!

Anmäl dig och medföljande senast den 16 mars på [info@coopmedlemvast.se](mailto:info@coopmedlemvast.se), eller genom blanketten på den här sidan.

Anmäler du dig senare får du handlingar på plats.

Mailar du behöver vi all information som finns på talongen nedan.

Dagordning finns på [www.coopmedlemvast.se](http://www.coopmedlemvast.se)

**Tid:** Lördag 31 mars kl. 11.00 (Slutar ca 14)

**Plats:** Svenska Mässan, huvudentrén, Göteborg  
Tag spårvagn 13 mot Marklandsgatan eller 4 mot Mölndal, stig av på Korsvägen.

Gratisbuss kommer att gå från Borås, Skara och Skövde. Ditt MedMera-kort är din biljett. Föransmälan krävs

**Missa inte!** Se hur stor återbäring du fått! Logga in på [www.coop.se](http://www.coop.se)

Med reservation för tryckfel. **Coop Medlem Väst** är Coop Medlem Västs medlemstidning.

**Upplaga** ca 100.000 exemplar. **Grafisk form:** Glypting. **Tryck:** Strålfors i Ljungby 2012.

**Ansvarig utgivare:** Jonas Hellström

**Coop Medlem - Väst** trycks på miljövänligt papper. **Adress:** Box 7116, 402 32 Göteborg

**Telefon:** 031-7428280 **Hemsida:** [www.coopmedlemvast.se](http://www.coopmedlemvast.se) **E-post:** [info@coopmedlemvast.se](mailto:info@coopmedlemvast.se)

## Anmälan - Föreningsstämman

Jag kommer på föreningsstämman den 31 mars kl 11.00 på Svenska Mässan i Göteborg.

Jag som är medlem heter.....

Adress.....

Postnummer..... Ort.....

Mitt MedMera ID-nummer.....(7 siffror, står på kortets kortsida)

Vi är totalt ..... st personer som kommer. (Anmälare + medföljande)

Jag vill åka med i buss från  Skara  Borås  Skövde

Frankeras ej!  
Porto  
redan betalt.

Konsumentföreningen Väst  
Svarspost  
Kundnummer 410446000  
413 00 Göteborg