



## Vårkänslor!

Våren är här med värme och ljus



## Ut och gå!

Köp dina nya skor på Coop Forum. Med medlemspriser och återbäring! Spring dit på direkten! >>

## Njut av en god bok!

På Akadembokhandeln eller Bokus.se hittar du spänning! Kanske boken Värlik av Mons Kallemtoft. >>



Vårspänning!



## Blomjord

I Änglamarks sortiment hittar du blomjord, gödsel, näring och allt du behöver nu i vår för att göra rabatten eller kanske balkonglådan fin. >>

## Gummi-stövlar

Håller du dig inte till promenadvägarna så kan stövlar behövas!

Plasksäkert!



## Cykla

Äntligen kan man cykla till jobbet! På Coop Forum hittar du cyklar och alla tillbehör som behövs för att uppgradera din egen. >>



# Nu ska Göteborg bli en Fairtrade City

Det har tagit ett tag. Men nu, sex år efter att första initiativet för att Göteborg ska bli en Fairtrade City är det nu äntligen på gång!

Förhoppningen är att Göteborg med pompa och ståt ska diplomerats den 14 maj, på World Fair Trade Day.

Coop och Konsumentföreningen Väst deltar i kartläggningen som ska bidra till att Göteborg blir diplomerat. För att det ska gå vägen krävs det bland annat att det finns 12 stycken dagligvarubutiker med ett sammanlagt sortiment om 110 produkter. Coop Konsum Avenyn bidrar till det med hela 108 Fairtrade-märkta produkter i sortimentet

Även vi på Konsumentföreningen Väst bidrar till att göra diplomeringen möjlig.

– Genom att fika rättvist är vi en av de, 75 arbetsplatser som enligt kriterierna ska använda Fairtrade-märkta produkter, säger Ulriqa Westman, verksamhetsutvecklare på Konsumentföreningen Väst.

Fairtrade City är en diplomering till kommuner som engagerar sig för etisk

konsumtion. Fairtrade City leds av en styrgrupp vars främsta uppgift är att sprida information om etisk konsumtion till kommunens invånare. Fairtrade City innebär att kommunen lever upp till kriterier som rör etisk upphandling, ett aktivt informationsarbete samt ett utbud av etiskt märkta produkter i butik och på arbetsplatser. ▶

### Fakta om Fairtrade City

I Västsverige finns redan ett antal diplomerade Fairtrade City: Alingsås, Borås, Lerum, Mark, Härryda och Uddevalla.

Även i Borås firas World Fairtrade Day med en marknadsdag, Handla schysst den 14 maj ([www.boras.se](http://www.boras.se))

Gå in på [www.kfvast.se](http://www.kfvast.se) och se vilka aktiviteter vi har aktuella i samband med diplomeringen!



**Lennart Ek vill driva den bästa butiken!**

Sid 3

### Medlem Väst tipsar

- ✓ Gå 2 för 1 på Allsvensk fotboll
- ✓ Gå 2 för 1 på Lisebergs Trädgårds-dagar

Sid 4



## Vårkänslor!

Våren är här med värme och ljus!



## Ut och gå

Skor, impregnering och halkskydd. Coop Forum har det mesta i fotväg för en säker promenad.

## En god bok

Kolla in bokus.se eller Akadembokhandeln för spännande lästips. Det finns topplistor, tävlingar och mycket annat! .



## Blomjord

Änglamarks trädgårds-sortiment är större än man kan tro. Dessutom hittar du allt det andra du behöver för att sköta om rabatten på din närmsta Coop Forum



## Gummi-stövlar

På biblioteken finns promenadguider och likaså i bokhandeln. Sök efter vandringsleder på kommunens webbsida eller hör av dig till din turistbyrå!



## Cykel

Fungerande bromsar och lampor är viktigt. En hjälm kan vara livsviktig och dessutom ganska snygg numera. Läs mer om hjälmar på [www.ntf.se](http://www.ntf.se)



Säkert & snyggt!



De aktiva konsumenterna bakom "Köttfri måndag"



## Årets Aktiva konsument!

# Nätverket Köttfri måndag i Göteborg

Årets aktiva konsumentpris går till nätverket "Köttfri måndag" i Göteborg som startades upp av bland andra Peter Widell 23 år, Stina Nilsson 27 år och Steve Nyberg 27 år. Peter hade varit på ett föredrag på Ekocentrum där en professor i fysisk resursteori från Chalmers talade om matens påverkan på miljön, med fokus på köttet. Efteråt talade en företrädare för Köttfri måndag Stockholm.

– Då tänkte jag att Göteborg behöver bli en del av nätverket "Köttfri måndag" och vi körde igång här. Det är enkelt och en snäll ingång för alla att vara med att minska köttätandet, menar Peter.

Vår köttkonsumtion leder till många allvarliga miljö-, rättvis- och hälsoproblem. Kampanjen Köttfri måndag är en del av ett internationellt nätverk (Meatfree Monday) av kampanjer som verkar opinionsbildande för att minska köttkonsumtionen i Sverige och globalt. Rajendra Pachauri, ordförande i FN:s klimatpanel IPCC, uppmanar därför alla att avstå biffen en dag i veckan, för att sedan successivt minska köttätandet. Pachauri får stöd för förslaget av många kända personligheter, bl.a. Paul McCartney och Bryan Adams, men även svenska artister som

The Hives, Lili och Sussie samt Den Svenska Björnstammen stödjer projektet.

Nätverket "Köttfri måndag" i Göteborg träffas ungefär 1 gång i veckan och kommunicerar genom mail och en Facebookgrupp.

– Vi brukar laga mat och dela ut köttfria recept, ibland har vi filmvisning. Vi försöker nå ut till allmänheten med andra metoder än bara flyers, t ex ska vi vara med på idéburna aktiviteter för att inspirera kreativa människor, säger Steve. "Köttfri måndag" är inriktad på miljö och hälsa och detta är lättare att få folk med på än att bara tala om djuretik och moral.

Även Stina, som i början tyckte att det var för mesigt att endast avstå från kött en dag i veckan menar:

– Nu tycker jag att "köttfri måndag" är en bra väg och en form för att börja diskutera minskad köttkonsumtion och vilka miljöeffekterna är kring köttätandet.

I Sverige står köttet för 20 % av växthusgaserna. För att rädda klimatet, naturen samt minska sjukdomar och svält måste vi äta en mindre mängd kött än vi gör idag. 70 % av jordens jordbruksmark går åt till köttindustrin. Borde vi inte odla mat till människor istället för till djur? ▶

## Änglamarks babysortiment

Coop Änglamarks serie med hygienprodukter till små barn innehåller noga utvalda ingredienser för att minska risken att utveckla allergier. De innehåller inga ämnen som är misstänkta för att orsaka hormonförändringar, inte heller färg eller parfym.

Du hittar Änglamarks-produkterna i Coop Forum, Coop Extra, Coop Konsum och Coop Nära.



Coops kort ger mer genom medlemsåterbäringen!



### Mina tre hjärtefrågor

Lennart Ek, 50 år och butikschef på Coop Extra i Skövde. Vilka är dina hjärtefrågor just nu?

1

#### Medlems-återbäringen

Nu äntligen kan vi se att folk börjat förstå och använda sig av den nygamla återbäringen. Det är jättekul att ha en så bra medlemsförmån.

2

#### Coop Extra

Jag jobbar hårt för att det här ska vara Skövdes bästa matbutik. Jag märker på kunderna att de gillar det!

3

#### Våren är här!

Det är skönt att man kan röra på sig och gå ut utan att behöva påsa på sig en massa kläder som under vintern. Man känner sig friare!

Citatet:

*"I detta land har vi fyra årstider.  
Hade vi haft en femte hade vi klagat  
på den också!"*

-Rolf Fridholm, författare

# 1993...

... är året då MedMera-kortet introduceras. Nu är det Sveriges största medlemsprogram som under december till februari betalade ut 230 miljoner kronor till medlemmarna.



## Vad är viktigast för dig på våren?



**Katarina Jansson, 20 år från Göteborg.**

– Det är viktigt att ta vara på ljuset och de fina dagarna, det ska man alltid, men det är lättare att uppskatta det på våren. Sen försöker jag vara ute mer, skönt att slippa raggsockor och värmeljus.



**Ann Sofie Meldau, 45 år från Göteborg.**

– Jag har omfattande odlarambitioner inför sommaren, och är nöjd om jag fått i sättpotatisen och dammat av grillen. Det är härligt när man kan vara ute, frivilligt.



**Helene Lorenus, 50 år från Västra Frölunda**

– Ljuset och att det blir varmare och att få ta fram lite ljusare sommarkläder. Sen får man slimma till sig lite, så man kan visa sig i badkläderna!



**Lizette Hedman, 44 år från Hisings Backa**

– Fixa trädgården och att kunna vara utomhus. Särskilt bra är att man kan träna utomhus istället för på gymmet.

Vänd för dina tips

- ✓ Halva priset på allsvensk fotboll
- ✓ Trädgårdsdagar på Liseberg
- ✓ Har du kollat din återbäring än?

# Föreningstips



Visa bara kortet

Gå två för en på  
**Allsvensk fotboll!**



## Gratis allsvensk fotboll!

Medlemserbjudande på allsvensk damfotboll på Kopparbergs Göteborg FC alla hemmamatcher på Valhalla IP.

Två personer betalar för en biljett vid uppvisande av Coop MedMera-kort.

**Erbjudandet gäller hela säsongen 2011.**  
**Mer info om laget och speldagar finns på [www.goteborgfc.se](http://www.goteborgfc.se).**

Våren är här:  
**Trädgårdsdagar!**

## Lisebergs trädgårdsdagar

6-8 maj på Liseberg i Göteborg.

### Välkomna till Västsveriges största trädgårdsmässa!

För tolfte året i rad bjuds det på inspirerande utställningar, aktiviteter, föredrag och kurser, tävlingar, rådgivningar och tips. Botanisera bland de över 100 utställare som finns på plats!

Du som har Coop MedMera-kort kan tillsammans med en vän gå in och bara behöva betala för 1 i entrén!  
Mässan är öppen mellan 10-19 båda dagarna.

Se mer på [www.coop.se](http://www.coop.se) eller [www.liseberg.se](http://www.liseberg.se)



Kom ihåg! Alltid massor med fina erbjudanden och tävlingar på [www.coop.se/MedMera-kortet/Aktuella-erbjudanden](http://www.coop.se/MedMera-kortet/Aktuella-erbjudanden)

## Missa inte!

Vill du betala med din återbäring?  
Logga in på [www.coop.se](http://www.coop.se) och se hur mycket du har samlat.

Med reservation för tryckfel. **Medlem - Väst** är Konsumentföreningen Västs medlemstidning. **Upplaga** ca 100.000 exemplar. **Grafisk form:** Glypting. **Tryck:** Strålfors i Ljungby 2011. **Ansvarig utgivare:** Jonas Hellström  
**Medlem - Väst** trycks på miljövänligt papper. **Adress:** Box 7116, 402 32 Göteborg  
**Telefon:** 031-7428280 **Hemsida:** [www.kfvast.se](http://www.kfvast.se) **E-post:** [info@kfvast.se](mailto:info@kfvast.se)

