

Väst #2 2011 Medlem



Snart dags för föreningsstämman på Svenska mässan

Konsumentföreningen Väst har i år sin stämman den 2 april. Förra året kom många deltagare för att diskutera och rösta kring det stora antalet motioner. Vi frågar föreningschefen Gabriela Köning om vad hon tror inför årets stämman.

- Förra året var det stor uppslutning med närmare 600 deltagare, säger Gabriela Köning, föreningschef på Konsumentföreningen Väst. Det blev en livlig debatt och tiden blev knapp, men det är kul att det finns medlemmar som är engagerade. Vi hoppas på ett stort deltagande även i år.

- Förutom själva mötet där vi går igenom föreningens verksamhet för året som varit, så kommer det att vara utställare på plats. Coop är på plats och vi kommer att anordna Lotteri till förmån för Kooperation Utan Gränser och även ha en del ambassadörer som informerar om ekologi och Fairtrade. Sen blir det nog någon liten stämmopresent också.

- Har man några frågor eller tankar kring föreningen eller Coop kan man diskutera med styrelsen eller någon av oss i personalen under pauserna.

- Jag hoppas att alla som kommer ska få en trevlig stund och se att det finns möjligheter att engagera sig eller bara tycka till om man vill det, avslutar Gabriela. ▶

FAKTA

Plats: Kongresshallen, Svenska mässan, Göteborg. Mässans gata 20, ingången närmast Skandinavium. Närmsta spårvagnshållplats: Korsvägen.

Tid: Lördag 2 april kl 11.00 (Slutar ca 14.00)

Gratisbuss kommer att avgå från Borås, Vårgårda, Skara och Skövde.

Stämman är gratis och öppen för alla som har Coop MedMera-kort.

Du anmäler dig enklast på www.kfvast.se/stamma eller genom att skicka ett brev till oss. Skicka namn, adress, telefon och Coop MedMera-id till adressen som finns på baksidan av bladet.



Maria Valeberg
längtar till våren!

Sid 3

Medlem Väst tipsar

- ✓ Vårens utbildningar
- ✓ Billig entré på Baby och barn
- ✓ Prova på ViBiografi

Sid 4



Vitaminrika rotfrukter

Alla rotfrukter är rika på vitaminer, mineralämnen, fibrer och kolhydrater. Rotfrukter har många användningsområden både som tillagad och som råkost.

Palsternackan

Gulvit morotsformad rotfrukt med söttaktig kryddig smak. >>



Jordärt-skockan

Innehåller inulin som ökar kalciumupptag och främjar tillväxten av tarmbakterier. >>

Nyttigt för magen!



Rödbetan

En av våra vanligaste rotfrukter som är rik på C-vitamin. >>

till pytt i pannan?



Rättikan

Rättikan är besläktad med rädisan och har en snarlik smak som beror på att de båda innehåller senapsoljor. >>

Kålroten

Kålroten är mycket näringsrik. På grund av sin höga halt av C-vitamin har den fått smeknamnet "Nordens apelsin". >>



Vitaminrika rotfrukter

Gå in på www.coop.se och hitta smaskiga recept om vad du kan göra med dina rotfrukter.



Palster-nackan

Brukar användas som "soppgrön-sak" men passar även i gryträtter, gratänger och som råreven.

Jordärt-skockan

Själva plantan som är flerårig och kan bli upp till 2 meter hög. Skockorna används kokta i stuvningar, gratänger och soppor.

Rödbetan

Den röda färgen får rödbetan från betacyanin som är ett färgämne som finns i cellsaften. Rödbetor kan skalas och rivs till råkost men även ingå i grytor och soppor.

Rättikan

Hur starkt Rättikan smakar beror på storlek och hur den har odlats. Rättikan passar i gryträtter och gratänger.

Kålroten

Kålrotens halt av C-vitamin minskar under lagring. Den kan rivs och serveras som råkost och större exemplar skärs i bitar och kan användas i rotmos, grytor eller i grönsaksfräs. Den är även god att strimla i wokrätter.



Fia Bengtsson har fått timjobb efter praktiken.

Praktik ger möjligheter

I Skaraborg samarbetar arbetsförmedlingen med Coop för att ge ungdomar en chans på arbetsmarknaden.

Arbetsförmedlingarna i Skaraborg har tillsammans med Coop ordnat praktikplatser för arbetslösa ungdomar. I ett flertal butiker i Skaraborg har Coop i höst tagit in ungdomar som varit arbetslösa under en längre tid.

– Efter ett lyckat samarbete med Coop i Göteborg gör vi sen i höstas även samma sak i Skaraborg, säger Andreas Franzén på Konsumentföreningen Väst. Syftet med projektet är att ge långtidsarbetslösa ungdomar en möjlighet att få yrkeserfarenhet. I praktiken får man en utbildning i butiksarbete som gynnar de som är sugna på att arbeta vidare inom handeln, vare sig det är inom Coop eller någon annan kedja.

– Nu kör vi igång igen i Skaraborg och nästa "kull" med praktikanter går igång 1 mars och då kommer vi att erbjuda totalt 12 platser på 8 olika Coop-butiker. Det är över alla butiker, från de stora Coop Forum-enheterna till de mindre Coop Nära. Det är tack vare ett lyckat samarbete med arbetsförmedlingarna i Skaraborg som det här fungerar.

I Göteborg har ett tiotal ungdomar haft praktik i butik och där har den vid några tillfällen lett till fast anställning eller timanställning.

– Många av ungdomarna är utbildade, men har inte kommit in på arbetsmarknaden på

grund av arbetsbrist, säger Sune Rask, som själv är Skövdebo och invald i Konsumentföreningen Västs styrelse.

– Därför är det viktigt att kunna ge dem erfarenheter och en möjlighet att få göra något meningsfullt, fortsätter han. I vissa fall saknar de helt arbetslivserfarenhet och då känns det positivt att kunna ge dem möjligheten att känna på hur det är att jobba och kanske väcka ett intresse för arbete i butik. Att kunna lägga till det här till sitt CV är något som kan vara avgörande i kommande arbetsansökningar. Huvudsyftet med projektet är att ge ungdomarna praktik och erfarenhet, men ett flertal har genom praktiken blivit erbjudna timanställning på olika Coop-butiker.

Ett exempel från i höst är Fia Bengtsson som gått arbetslös en längre tid och genom arbetsförmedlingens samarbete erbjudits praktikplats på Coop Konsum Hjo.

– Jag har haft praktik på Coop Konsum Hjo. Sen har jag fått ta en del timmar extra efter det i butiken, vilket är väldigt roligt.

Fia har en gymnasieutbildning inriktad mot skogsbruk, men känner att butiksarbete är något som passar henne bra.

– Ja, det är något som jag helt klart vill jobba med i fortsättningen. ▶

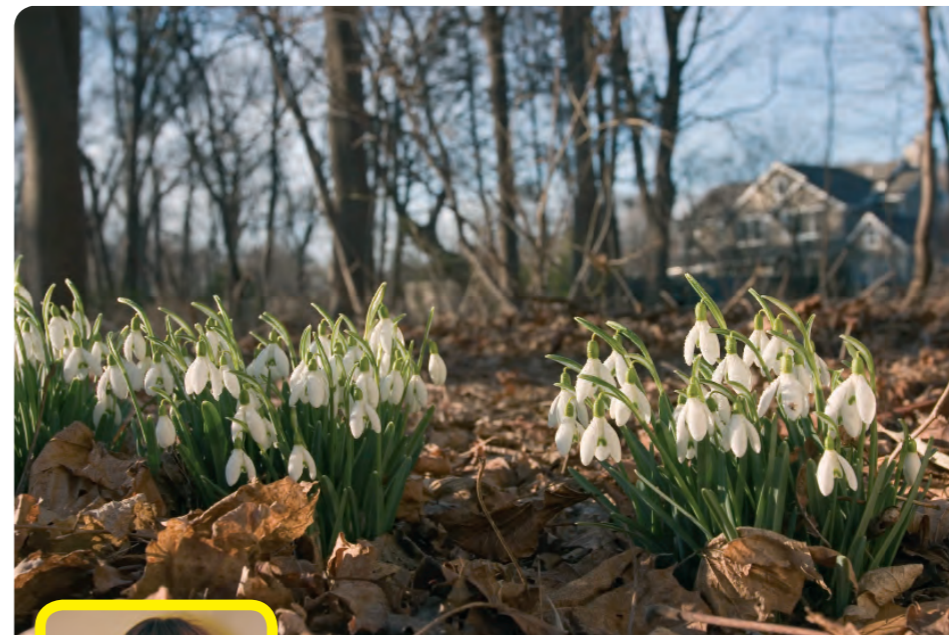
Gilla oss på Facebook!

Är du medlem på Facebook kan du se vad vi gör genom gå in och gilla oss på www.facebook.com/kfvast

Vi tar upp information om våra aktiviteter, erbjudanden, tävlingar och mycket mer! Vi tipsar om andra sidor och intressanta nyheter för dig som är intresserad av eko, Fairtrade eller bara lite spartips!



Maria längtar efter vårtecken



Mina tre hjärtefrågor

Maria Valeberg, 43 år, är verksamhetschef på Studieförbundet Vuxenskolan Kungsbackabygden och är med i Konsumentföreningens styrelse sen ett år tillbaks.

1

Bistånd på köpet

– Och tryck på biståndsknappen i pantavdelningen! Vi kan påverka mer än vi tror genom de små och stora val vi gör varje dag på året.

2

YouTube

Här kan jag verkligen fastna! Mixen av privat och offentligt, professionellt och amatörmässigt är hisnande.

3

Vårtecken

Längtar efter längre dagar med ljus och värme...

Citatet:

"Det finns inget beständigt förutom förändringen."

–Herakleitos (Apropå "Det var bättre förr")

1951

...var året då Vår kokbok lanserades. Det är idag 25 upplagor och 50 år senare en av Sveriges "mesta" kokböcker och finns i många kök över landet. Den var banbrytande då den lanserades med ett recept per sida och införde begrepp som den fyrdelade måttatsen (kryddmått, tesked, matsked, deciliter).



Brukar du laga mat efter recept?



Lillan Ljungberg, 70 år.

– Jag brukar laga det mesta efter recept, för att variera. Favoriträtten är något med lax i.



Elisabet Wistrand & Bo Anrell

– Vi lagar ofta efter recept, men inte alltid. Något som är gott är torskrygg, men den

sitter, så där behövs inget recept längre.



Anna Borgkvist, 27 år.

– Faktiskt inte. Men jag lagar det mesta själv ändå och äter inte ute så mycket. Det blir

sällan något särskilt, jag lagar ihop något när jag hinner.



Lars Ingemar Jangblad, 80 år

– Jag har recepten i huvudet. Som gammal fotbollsspelare och renlevnads-

människa vet jag att maten är viktig. Jag håller samma matchvikt som när jag var ung. Allra helst lagar jag kokt piggvar med skirat smör och pepparrot.

Vänd för dina tips

- ✓ Gratis tidning till medlemmar
- ✓ Bli Fairtrade-ambassadör
- ✓ Medlemsdag på Coop Forum

Föreningstips



Visa bara kortet

Vill du bli vår ambassadör?

Vill du få bredare och djupare kunskap inom ekologi, Fairtrade, solidaritet samt engagera dig i hållbar konsumtion? Anmäl dig till någon utav våra ambassadörsutbildningar.

Anmäl dig nu! Begränsat antal platser.

Läs mer på: www.kfvast.se

Göteborg

HSB konferenscenter,

Första Långgatan 28A.

Ekologi 1 mars kl 17:00-20:00

Fairtrade 3 mar kl 17:00-20:00

Ambassadörsintro

8 mars kl 17:00-20:00

Skövde

ABF, Badhusgatan 4

(i samma hus som Vallegrillen).

Ekologi 2 mars kl 17:00-20:00

Ambassadörsintroduktion

9 mars kl 17:00-20:00



Fördjupning våren 2011

Fairtrade-ambassadör (12h)

Studiecirkel i Göteborg på onsdagar 17:00-19:30 med start 23/3.

Obs! 250 kronor för dig med Coop MedMera-kort. (500 kr övriga.)

Anmälan innehållande namn, adress, telefonnummer, email och MedMera ID (7 siffror) samt vilken kurs och plats det gäller skickas till: ambassador@kfvast.se eller ring 031-742 82 80. Är du inte medlem kan du enkelt bli det till en kostnad av 100 kr.

Mässa om barn med
Med-Mera!!



Billigare entré på Baby & barn



Vårens stora barnmässa är mer fullproppad än någonsin! Möt över 100 utställare, prata med barnexperterna, titta på de senaste prylarna för både barn och vuxna, prova aktiviteterna, spana in artisterna och få massor med inspiration. Välkomna till Sveriges mest tongivande barnmässa den 15-17 april 2011 på Svenska Mässan. Läs mer på www.babybarn.se.

25 % rabatt på entrén till medlemmar som har Coop MedMera-kort. Gäller vuxen, max två personer per Coop MedMera mässans alla dagar.

Premie +
50kr rabatt!

Prenumerera på Vi Biografi



Vi Biografi är Sveriges första biografitidning, ett magasin med häpnadsväckande levnadsöden och historiska livsverk.

Just nu kan du som Coop-medlem få en helårsprenumeration av magasinet Vi Biografi (4 nummer) + en lyxig olivolja, smaksatt med citron, från italienska Maremma för endast 179 kr.

Pris: 179 kr/helår för Vi Biografi för dig med Coop MedMera. Ordinarie pris (utan premie) är 229kr.

Bokning samt mer information:
www.prens-service.se eller 0770-45 71 76
Ange kod 218-218140.

Missa inte!

Som medlem i Coop får du fina exklusiva rabatter varje månad. Logga in på www.coop.se

Med reservation för tryckfel. **Medlem - Väst** är Konsumentföreningen Västs medlemstidning. **Upplaga** ca 100.000 exemplar. **Grafisk form:** Glypting. **Tryck:** Sörmlands Grafiska i Katrineholm 2010. **Ansvarig utgivare:** Jonas Hellström
Medlem - Väst trycks på miljövänligt papper. **Adress:** Box 7116, 402 32 Göteborg
Telefon: 031-7428280 **Hemsida:** www.kfvast.se **E-post:** info@kfvast.se

