

# Solidarbladet

För dig som har Coop MedMera och är medlem i Konsumentföreningen Solidar.



*Njut av naturens färger och dofter!*

## Kom ihåg

Att få upp pulsen när du promenerar! Du ska bli varm och andfådd, det är då det har effekt!

Missa inte dina medlemsförmåner på sida 4!

## Ett steg mot ett friskare liv

**I Sverige är vi ett stillasittande folk. De flesta av oss rör oss på tok för lite för att det ska ha någon effekt på vår hälsa. Men ett steg till ett hälsosammare liv behöver inte alltid vara så långt.**

Mellan 25 och 30 procent av männen och 10 och 15 procent av kvinnorna i Sverige är helt inaktiva. Att vara fysiskt inaktiv innebär att man inte rör sig i arbetet eller på fritiden. Man varken motionerar, promenerar, cyklar eller rör sig på något annat sätt. De flesta i Sverige befinner sig dock i gråzonen; de som rör sig lite grand, men som inte motionerar tillräckligt för att det ska ha en effekt på hälsan. Forskare menar att hela 80 procent av den vuxna befolkningen över 30 år är antingen helt inaktiv eller otillräckligt fysiskt aktiv.

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kan 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomar-

na, 90 procent av all typ 2-diabetes och 30 procent av alla cancersjukdomar förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet.

Om alla följde rådet om minst en halvtimmes motion varje dag, exempelvis i form av en rask promenad, skulle svenska folkets hälsa förbättras avsevärt och sjukvårdskostnaderna minska dramatiskt. På köpet får vi luft och naturupplevelser och en massa andra intryck.

Så kom igång och börja promenera! Boka in tid för det i kalendern, ladda batterierna till musikspelaren och promenera samtidigt som du lyssnar på en ljudbok. Ta med granen eller grannens hund på en promenad! Sätt ribban lågt, beröm dig själv för varje litet delmål du passerar och kom ihåg att varje litet steg räknas!

Källa: Statens folkhälsoinstitut och WHO

*Hej konsument!*



**Carina Thore**, medlemskonsulent på Konsumentföreningen Solidars föreningskansli, med ansvar för bland annat butiksaktiviteter och närproducerat.

### Favoritråvara?

– Det är säsongsbetonat. På hösten är det rotfrukter, men just nu är det sparris.

### Favoritdryck?

– Champagne.

### Bästa färdigmaten?

– Soppa i alla former, finns många bra i kyldisken på Coop. Eller en falafel.

### Favoritgodis/snacks?

– Choklad och ekologiska chips.

### Bästa köksredskap?

– Min mixer är nästan outhärlig, likaså min ballongvisp. Perfekt till mina soppor.

### Bästa frukosten?

– Är lyxen att äta den tillsammans med min man en alldeles vanlig lördagsmorgon. Det är sällskapet som räknas.

### Bästa husmorsknepp?

– Citron. Det fungerar till allting, från myggbett och halsont till att smaksätta mat eller bordsvatten, eller mot fläckar.

### Återvinner?

– Så mycket jag kan.

### Bästa klimatsmarta tips?

– Använd varor för säsongen, njut av varje årstid med det unika utbud som finns. Just nu är det primörer som är väldigt goda. Passa på!

## Vad är Solidar?

Om du har ett Coop MedMera-kort och bor i Skåne eller södra Halland är du förmodligen medlem i Konsumentföreningen Solidar. Vi har funnits i 102 år och finns till för att skapa ekonomisk nytta för våra medlemmar, samt driva frågor kring hållbar utveckling för människor och miljö. Läs mer på [www.solidar.se](http://www.solidar.se).

# Tävling!

Vinn kokboken "Sparris - 35 läckra recept på vit och grön sparris".

Tävla på [www.solidar.se](http://www.solidar.se)

Hallå där..

## Hur brukar du motionera?

Löplabbet, Djäknegatan Malmö

### Kevin Larsen

– Det blir mest löpning och cykling. Jag bor i Arlöv men motionerar gärna runt om i hela Skåne.



### Kirre Arneberg

– Det är blandat. Jag cyklar, styrketränar och löper. Rolgast är att dansa, men det klarar inte min kropp av längre.



### Mia Hultgren

– Löpning, då jag helst springer i terräng. Som komplement till löpning blir det styrkträning på gym.



## Ta hand om dina fötter!

Du behöver inte vara elitidrottare eller inbiten löpare för att besöka en Löplabbet-butik. Personalen där finns till för att hjälpa alla, såväl vana som ovana motionärer, och de tar fram skor som passar just dina fötter efter hur du motionerar.

– Att ha rätt skor är otroligt viktigt. De som löper på elitnivå kan redan ganska mycket om vilka skor de bör ha, medan vanliga motionärer sällan vet hur stor betydelse skorna faktiskt har, berättar Elisabeth Lodin, butikschef på Löplabbets tjebutik i Malmö. Har man dåliga skor kan det lätt leda till skador som påverkar hela kroppen, framför allt knän, höfter och ländrygg.

– Ett vanligt problem är att man köper för små skor. Och när man precis har kommit igång att träna så blir det ofta för mycket och för snabbt, som kan leda till överbelastningsskador, menar Elisabeth.

Personalen har lång erfarenhet och är ofta själva utbildade inom idrott och medicin. Via butiken har du dessutom tillgång till ortopedtekniker, sjukgymnaster och naprapat.

Om du inte är löpare så hittar du även andra typer av skor, såsom aerobicsskor, terrängskor och walkingskor, samt kläder och alla tänkbara löpar-tillbehör. Och dina MedMera-pöng och premiecheckar gäller på allt i butiken!



Dags för

## Vill du veta

Vad gör Konsumentförbundet? Brinner du för frågor som vi? Maila oss på [info@solidar.se](mailto:info@solidar.se) eller ring 040- 12 40 00.

## Priser och utmärkelser

För att uppmuntra de butiker som tar hand om medlemmar och kunder på bästa sätt har Coop belönat de enheter som var bäst under 2009. En butik från varje kedja utses, och vi är stolta över att vinnaren av Årets Coop Konsum är **Norra Parkgatan intill Folkets Park i Malmö**. Butikerna bedöms efter bland annat kundbemötande, skötsel och ekonomiskt resultat. Priset i tävlingen om Årets butik är, förutom ära och diplom, pengar till en personalaktivitet.

Även Coop Nära på Tessins Väg i Malmö fick en utmärkelse inom sitt koncept, tack vare ett enastående kundbemötande, sortiment och ökad försäljning tre år i rad.

Solidar tackar butikerna för ett gott arbete och gratulerar till utmärkelsen!



## Medlemstipset

Vad hittar du på i sommar? En hälsovecka i Dalarna, en weekend på västkusten, en fjällvecka med vandring eller en tur ut i Stockholms skärgård? Hitta medlemsrabatterna på [www.coop.se](http://www.coop.se)

Håll utkik efter

receptbroschyren "Barbeque American Style" i din Coop-butik!

## Grilla frukt och grönt - och överraska smaklökarna!

## Bistånd på köpet

Du vet väl om att du kan ansluta ditt MedMera-kort till **Bistånd på köpet**? Varje gång du handlar hos Coop avrundas summan upp till närmaste hel krona. Örena skänks till Kooperation Utan Gränser och Vi-skogen. 4,2 miljoner kronor samlades in på detta sätt under 2009! Ett enkelt sätt att bidra!



### Grönsaker att lägga på grillen:

- Aubergine
- Lök t.ex. knipplök och vitlök
- Majskolvar
- Paprika
- Sparris
- Svamp
- Tomater
- Zucchini

### Frukt att lägga på grillen:

- Ananas
- Bananer
- Citron
- Jordgubbar
- Kiwi
- Mango
- Persikor
- Päron
- Äpplen

Hitta fler idéer och mängder av grillrecept på [www.coop.se](http://www.coop.se)



mer?

föreningen  
för samma

olidar.se

).

## Frågeområden på årets DISTRIKTSSTÄMMOR

Några av de frågor som ni medlemmar tog upp på årets stämmor vill vi gärna besvara här en gång till. Vi kommer även att lägga upp alla frågorna på [www.solidar.se](http://www.solidar.se), samt sätta upp blad i de butiker som har medlemspunkter - där det finns plats för mer utförliga svar och information. Har ni ytterligare frågor; skriv till Konsumentföreningen Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö eller maila [info@solidar.se](mailto:info@solidar.se).

### Coop, KF, Solidar och MedMera?

I Sverige är vi idag över 3 miljoner medlemmar, fördelade i 47 konsumentföreningar, där Solidar är en av de största. Vissa föreningar driver butikerna själva, andra, däribland Solidar, låter Coop Dagligvaruhandel driva butikerna medan föreningen engagerar sig i medlems-, miljö- och konsumentfrågor. Konsumentföreningarna äger Kooperativa Förbundet, KF. KF i sin tur äger Coop Dagligvaruhandel. Alla som blir medlemmar i en konsumentförening får ett Coop MedMera-kort och tillgång till ett premieprogram över hela Sverige. Alla medlemmar har en röst på föreningens stämmor.



### Kronans Droghandel

Kronans Droghandel är en ny apoteksaktör i Sverige, men som företag har de arbetat inom läkemedelsbranschen i över 100 år och är ett välkänt namn i apoteksvärlden. Medarbetarna har mångårig erfarenhet av att arbeta i apotek, och är ofta samma utbildade apotekare och receptarier som före ägarbytet. Kronans Droghandel garanterar en trygg recepthantering och kompetent rådgivning för apotekskunderna. De vill erbjuda det bästa sortimentet och den bästa servicen till dig som kund. Med ett MedMera-kort samlar du poäng på allt du handlar, premiecheckar utnyttjar du på allt som inte är receptbelagt.

### Franchise

Den största anledningen till att Coop bedriver franchise i sin butiksverksamhet är för att det ger en bättre lönsamhet för Coop, med en bra skötsel av butikerna i kundvård och varuvård, vilket är något som i slutändan är positivt för våra medlemmar. Entreprenörskap och affärsmannaskap har alltid varit viktiga drivkrafter i vår verksamhet. Därför startades också den första franchisebutiken inom KF redan 1 juni 1990, sedan dess har formen för franchise inom KF utvecklats på olika sätt. Vi vill behålla våra ambitiösa och duktiga butikshefer, och bedriva ett långsiktigt arbete med att utveckla butikerna i sin lokala roll.

### Hur du som medlem kan påverka

Som medlem finns det många vägar att gå för att påverka både föreningens verksamhet, butikerna och det framtida konsumtionssamhället. Exempelvis kan du: kontakta föreningskansliet, skriva en motion, kontakta ditt distriktsfullmäktige, gå på distriktsstämman, prata med din butikschef, skriva ett brev till styrelsen, delta i opinionsundersökningar, delta i medlemspanelen på [coop.se](http://coop.se), göra medvetna val i butiken och på olika sätt engagera dig i föreningen. Hör av dig till 040-12 40 00 eller [info@solidar.se](mailto:info@solidar.se) om du vill veta mer. Du hittar också mer information på [www.solidar.se](http://www.solidar.se).

Fler frågor som togs upp handlade bland annat om närproducerat och lokal mat, om rabattkuponger till nya medlemmar, butiksetablering i Lund, kontroll av varuinköp och om medlemspunkterna i butiker. Svaren till dessa frågeområden kommer att finnas med i bladet som vi placerar i medlemspunkterna, samt på [www.solidar.se](http://www.solidar.se).

### Motioner som sänds vidare till Coop Dagligvaruhandel:

- Coops försäljning av tobaksvaror. (Motion i distrikt Malmö.)
- Coops försäljning av fyrverkeriartiklar. (Motion i distrikt Malmö.)
- Leksandsbröd i Coops butiker (Motion i distrikt Lund.)

## COOP FORUM HELSINGBORG

Nu har Coop Forum öppnat i Helsingborg! Den nya stormarknaden erbjuder Helsingborgs största frukt- och gröntavdelning, manuella diskar för kött, fisk, ost och delikatesser samt ett eget bageri. De styckar kött själva och säljer egna grillprodukter. De samarbetar även med flera lokala leverantörer, bland annat charktillverkare.

Stormarknadschef Peter Nordman med personal hälsar er alla varmt välkomna!



nya skor?



# Lokala medlemserbjudanden, maj - augusti

Det är Solidars samarbetspartners som står bakom erbjudandena i Solidarbladet. Solidar kan därför inte ta ansvar för inställda erbjudanden eller andra oförutsedda händelser som påverkar ett erbjudande. Reservation för ev. prisändringar eller tryckfel.



## Tosselilla Sommarland

**Den 6 juni**, på självaste nationaldagen, har Coop och Konsumentföreningen Solidar abonnerat hela Tosselilla Sommarland för våra medlemmar! Det blir en fantastisk familjedag, fylld av roliga aktiviteter. Coop-butikerna finns representerade samt många av våra leverantörer.

Biljetterna köper du i alla Coop-butiker inom Solidars distrikt, med reservation för slutförsäljning. Först till kvarn!

**Medlemspris 50 kr/ person.**

Alla barn under 1 meter går in gratis!

Max 5 biljetter/ MedMera-kort.  
För mer information: [www.solidar.se](http://www.solidar.se)



## Bussresa Skälderviken den 1 juli

**Avfärd, 1 juli:**

07:30, Malmö, Coop Forum på Stadiongatan 26  
08:00, Lund, Domkyrkan  
08:30, Landskrona, Coop Konsum, Pjäsgatan  
09:00, Helsingborg, Coop Extra Väla  
Hemresa ca 17:00.

**400 kr  
per person**

**I priset ingår:** Helturistbuss med Tommy Lilja vid ratten, guidad visning i Sankt Petri kyrka, fm-kaffe i Gänarp, besök på Ekhemsgård, lunch på Klitterhus, busskaffe på eftermiddagen. Tänk på kylväska om du vill handla på Ekhemsgård. Anmälan kan göras tidigast 20/5.

**För anmälan och information om programmet:**

Ring Busspiloten AB, tel 046 - 15 10 20.  
Uppge Coop MedMera ID-nummer (7 siffror).  
Max 4 personer/Coop MedMera. Begränsat antal platser.



## Österlenkryddor

Följ med på kryddfältsvandring hos Österlenkryddor, strax norr om Köpingsbro, öster om Ystad. Under vandringen, som sker på kortklippt gräs, har ni chans att dofta och smaka på örterna direkt på växtplatsen. Kryddfältsvandringen varar ca en timma då vi ger matlagningstips, berättar om kryddornas historia, sägner och myter, samt gamla huskurer. Efter vandringen serveras örtinspirerad fika i caféet. Ingen föranmälan.

**Medlemspris 60 kr/person** inkl fika.

Max 2 pers/ MedMera-kort.  
Ordinarie pris 90 kr/ pers inkl fika.

**För datum och tider till kryddfältsvandringarna:**  
Ring 0411 - 55 06 06 eller maila [info@osterlenkryddor.se](mailto:info@osterlenkryddor.se).  
Eller kika in på [www.osterlenkryddor.se](http://www.osterlenkryddor.se)



## Råå museum för fiske och sjöfart

**Gå 2 - betala för 1**

Visa upp ditt Coop MedMera-kort i kassan.  
Ordinarie inträdesavgift 40 kr/person.

Gör en utflykt till pittoreska Råå, vandra på kullerstengator och titta på ett genuint gammalt fiskeläge. Råå var på slutet av 1800-talet Sveriges största fiskeläge. En del av detta kulturarv visar vi på vårt fina museum som har 750 kvm utställningsyta. Museet finns vid hamnplan på Råå, som är en stadsdel i södra Helsingborg.

**För mer information:**

Ring 042- 26 11 31 eller [www.raamuseum.se](http://www.raamuseum.se)

Erbjudandet gäller under hela 2010.



## Tipshörna

Du hittar alltid aktuell information och medlemserbjudanden på [www.solidar.se](http://www.solidar.se).  
Det vi inte hinner publicera här lägger vi upp där.  
Har du frågor och idéer, tveka inte att kontakta oss!

## Solidarbladet

Utkommer 5 ggr/år - Upplaga ca 90 000 ex. - Ansvarig utgivare: Eva-Britt Brunsmo  
Nästa nr kommer ut med Coop Mersmak nr 8 omkring den 17 augusti 2010.

**Kontaktperson:** Hanna Weiber tel. 040- 12 49 65  
**Postadress:** Ktf Solidar, Box 4249, 203 13 Malmö  
**Hemsida:** [www.solidar.se](http://www.solidar.se) **E-post:** [info@solidar.se](mailto:info@solidar.se)  
Frågor om Coops butiker: 020- 71 10 10  
Frågor om Coop MedMera: 0771- 63 36 00  
Medlemsservice: 020- 97 59 59

