

# Solidarbladet

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



Missa inte återbäring hos Coops partners!

## TIPS

På Kronans Droghandel kan du köpa nappar och bitringar i ekologiskt naturgummi från Malaysia. Arbetarna är väl betalda och deras rättigheter respekteras.

## Farväl förkylning, välkommen vår!

Våren närmar sig och vi börjar lämna förkylningstidernas snörvlande och hostande. Nu är det dags att bekämpa vinterviruset med nässpray, långa promenader och härliga vårtulpaner.

Snön är borta, kvällarna börjar bli ljusare, vi har alla möjligheter att ge oss ut och promenera, cykla eller gå till gymmet. Behöver förkylningen lite hjälp på traven säljs receptfria läkemedel i din vanliga Coop butik. Behöver du ett större utbud så leta upp närmaste Kronans Droghandel.

Att vara förkyld innebär att man har fått en virusinfektion med symtom i näsan, bihålorna, öronen, luftvägarna eller halsen. Förkylning är väldigt smittsamt, särskilt i början när den bryter ut. Den går oftast över av sig själv men ibland kan man få följsjukdomar som till exempel bihåle- eller öroninflammation som kan behöva behandlas.

Kronans Droghandel är Sveriges tredje största apotekskedja med 190 apotek från Trelleborg i söder till Malmberget i norr och

de har sedan 1907 distribuerat läkemedel till landets alla apotek. Kronans Droghandel Apotek AB ägs till 20% av KF och är även en partner till Coop.

Eftersom Kronans Droghandel är en partner till Coop kan du samla återbäring på dina köp! Observera att du inte kan samla återbäring på receptbelagda läkemedel enligt restriktioner från Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket.

Missa inte heller Coops övriga partners där du kan samla återbäring, Löplabbet, Bokus, Akademibokhandeln, Hertz, Expert & Swebus! Hos våra partners får du 1% i återbäring, betalar du dessutom med ditt MedMera Visa kort får du ytterligare 0,5%, alltså kan du komma upp i 1,5% återbäring hos våra partners. Glöm inte att använda dina premiecheckar innan utgångsdatum.



## 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 104 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).

Hej konsument!



**Karin Sundberg, Regionchef Kronans Droghandel, region syd.**

### Favoritråvara?

Potatis, man kan göra fantastiskt mycket med potatis! Speciellt nyskördad Bjärepotatis.

### Favoritdryck?

Får man bara välja en dryck blir det vatten Men det är inte dumt med en kall öl.

### Favoritgodis/snacks?

Allevo bars när blodssockret sjunker på eftermiddagen.

### Bästa köksredskap?

En nyslipad kniv klarar jag mig inte utan.

### Bästa frukosten?

Bovetebröt med aprikoser. Då står jag mig på ända till lunch.

### Återvinner?

Absolut! I Bästad kommun där jag bor är vi jätte duktiga. Vi har åtta olika fraktioner i våra soptunnor.

### Bästa klimatsmarta tips?

Semestra i vårt fina land! Hela Sverige och speciellt här på västra sidan finns fantastiska pärlor!

## Svårt att komma ihåg medicinen?

Kronans Droghandels smarta SMS-tjänst hjälper dig att hålla reda på när du ska ta din medicin. Du bestämmer själv vad som ska stå i det SMS som skickas till dig, när det ska skickas ut och under hur lång tid du önskar få påminnelsen. Tjänsten är helt kostnadsfri. [www.kronansdroghandel.se](http://www.kronansdroghandel.se)

## Hallå där...

### Vad innebär god hälsa för dig?

Coop Konsum, Höllviken

**Ulla Jönsson, pensionär, Höllviken**  
– Att leva sunt och röra på sig. Jag väljer magra varor med mindre fett, men inga lightprodukter.



**Fredrik Stenquist, praktikant, Höllviken**  
– Äta rätt och motionera regelbundet. Äta mycket frukt och grönt och undvika stress som sliter på kroppen. Jag försöker att följa detta själv.



**Månika Kraft, belysningsförsäljare, Höllviken**  
– Nyttig mat och mycket motion. Hälsa är att vara frisk och må bra. Jag undviker snabba kolhydrater.



**Robert Lindberg, konstnär, Hjärup**  
– Gott om motion, jag cyklar mellan Malmö och Lund. En balanserad diet. Det man gör nu slår tillbaka mot kroppen senare.



## Kronans Droghandel - i Solidars distrikt:

Anderslöv	Lund, Mobilia
Båstad	Malmö, Djäknegatan
Förlöv, Förslöv Vårdcentral	Malmö, Rosengård
Landskrona	Malmö, Jägersro
Limhamn	Trelleborg



## Viktiga vitaminer

Vi känner i dag till 13 vitaminer som är essentiella, livsnödvändiga, vilket innebär att vi regelbundet måste få i oss dem via maten eftersom kroppen inte själv kan producera dem.

För lite vitaminer ger olika bristsjukdomar, men det är i dag sällsynt i Sverige och det finns ett stort utbud av olika vitamintillskott.

Det är dock inte bra att få i sig mer vitaminer än den rekommenderade dosen. För de allra flesta är en balanserad kost tillräckligt för att få i sig de vitaminer man behöver. Det finns dock en risk för att äldre och barn får för lite D-vitamin och att kvinnor före och under sin graviditet har brist på folsyra. Dessa grupper kan därför behöva tillskott.

Källa: Livsmedelsverket

## Vad är hälsa för dig?

I Coops medlemspanel bads medlemmarna svara på frågor om hur de ser på hälsa. Frisk luft, vila/sömn och sund mat tyckte de flesta som svarade var hälsa likväl som promenader, umgänge med familj och vänner, träning och motion. Nästan alla svarade att färsk grönsaker och färsk frukt var sund mat. Mat med mycket fibrer, mindre socker, fett och konserveringsmedel upplevdes också som sunda.

Coop strävar efter att deras egna varumärken ska vara bland de bästa i fråga om hälsa och säkerhet. Coop var tidiga med att minska och ta bort transfetter ur sina egna varor. Coop arbetar också med att ta bort onödiga tillsatser som glutamat både inom egna varumärken och andra varor. Det pågår även arbete för att minska salthalten i produkterna.

Läs mer på: [www.coop.se](http://www.coop.se)



## Röd linssoppa med citron

**Du behöver till 4 portioner:**

- 2 hackade gula lökar
- 4 hackade vitlöksklyftor
- 2 msk rapsolja
- 3 dl röda linser
- 1 tsk spiskummin
- 2 msk paprikapulver
- 1 tsk kajennpeppar
- 0,5 tsk salt
- 2 tärningar grönsaksbuljong eller motsvarande mängd grönsaksfond
- 1,25 liter vatten
- 1 citron, rivet skal och pressad saft

**Servering:**

- 1 msk hackad persilja
- 1 msk hackad mynta



**Gör så här:**

Stek lök och vitlök mjuka i oljan i en kastrull. Tillsätt linser och kryddor. Slå sedan på buljong och citron och låt koka 15 minuter. Obs! Linserna blir lätt överkokta, de ska fortfarande ha lite lätt tuggmotstånd. Toppa med finhackad persilja och mynta.

Hitta fler recept på billig vardagsmat på: [www.coop.se](http://www.coop.se)

## En fantastisk insats!

Kooperation Utan Gränser samlade under 2010 in **49 767 908** kr! Insamlade medel från Solidars distrikt blev **223 750** kr, ett stort **TACK** för din gåva!

Pengar till Kooperation Utan Gränser samlas in i **bössor** i kassorna, genom att du köper en **Coop bärkasse**, om du trycker på **Biståndsknappen** när du pantar eller om du anmäler dig till **Bistånd på köpet** som avrundar upp till hel krona.

Läs mer på [www.coop.se](http://www.coop.se)

## Bistånd på köpet firar 10 år

2011 firar Bistånd på köpet 10-årsjubileum! Sedan starten 2001 har fantastiska **31 771 577** kr samlats in. Var med och gör skillnad du också, så här fungerar det:

- Varje gång du betalar med ditt Coop MedMera-kort avrundas slutsumman automatiskt uppåt till närmsta krona.
- När slutsumman hamnar på kronan jämnt, avrundas beloppet uppåt till närmsta högre krona.
- Hur mycket just du har bidragit med framgår av ditt konto-utdrag/faktura.
- De insamlade pengarna fördelas lika mellan biståndsprojekten Vi-Skogen och Kooperation Utan Gränser.

## Bäst före, men bra efter

Konsumentföreningen Stockholm arbetar med sin kampanj, **Släng inte maten**. Det talas mycket om matens klimatpåverkan och vi måste finna sätt att minska den, men det allra bästa sättet är självklart att inte kasta maten, då är all klimatpåverkan den genererat till ingen nytta. På [www.slangintematen.se](http://www.slangintematen.se) kan du följa Åke Bintje, Margareta Mejeri och Sivert Citrus kamp för att återfå sin rätta plats i samhället via olika filmklipp. Du kan även få bra tips på hur du kan ta hand om dina råvaror och matrester och minska den delen mat som slängs.



Hjälp till att rädda maten!

## Tips på hur du kan rädda maten!

- Planera dina inköp – skriv inköpslista.
- Tänk på att bäst före-datum är satt med marginal.
- Laga lagom mycket mat.
- Gör veckomatsedel och utgå från det du har hemma.
- Genomskinliga burkar i kyl och frys.
- Ge bort till grannen om du ska åka bort.
- En grönsak som inte är tillräckligt snygg för en sallad kanske kan platsa i en paj, eller en wok?
- Förvara brödet i plastpåse i rumstemperatur. Det åldras snabbare om du har det i kylen.
- Tina den frysta fisken i mjölk så smakar den som färsk.



## Earth Hour 2011

**Släck för en ljusare framtid!**



Lördagen den 26 mars 20.30 är det återigen dags för Earth Hour – världens största klimatmanifestation. Då släcker vi ljuset under en timmes tid för att skicka en signal till världens beslutsfattare om att ta klimatfrågan på allvar.

2010 släckte över hälften av svenskarna enligt SIFOs utvärdering, och över en miljard människor över hela världen.

I skrivande stund planerar KF och Coop vilka aktiviteter som kommer att ske i samband med Earth Hour.

Läs mer om Earth Hour på Världsnaturfondens hemsida: [www.wwf.se](http://www.wwf.se)

## Coop Hotellpremie

Coop Hotellpremie fungerar precis som tidigare, men nu behövs inte längre någon premiecheck. Det enda som behövs är Coop MedMera-kortet för att bo billigare på över 500 3- och 4-stjärniga hotell över hela Norden och på flera orter i övriga Europa.

**Så här gör du för att boka:**

- Ha ditt Coop MedMera-kort tillgängligt, du kommer att behöva ditt 7-siffriga ID-nummer.
- Boka på [coophotellpremie.com](http://coophotellpremie.com) eller ring 0771-200 610.
- Kom ihåg att ta med dig ditt Coop MedMera-kort till hotellet, utan den får du inte tillgång till hotellrabatten.

## Medelhavsmat!

Miss inte den nya receptfoldern "Med smak av medelhavet", finns att hämta i din Coop butik.

Du har väl inte missat att Coop ska öppna en ny butik i Sjöbo?

# Lokala medlemserbjudanden, mars - juni

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

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 som bjuder på mycket gott.

Biljetter köper du i alla Coop-butiker inom Solidars distrikt från och med 2 maj, med reservation för slutförsäljning. Först till kvarn!

**Medlemspris 90 kr / person** Ordinariepris 180 kr.  
**Alla barn under 1 m går in gratis i sällskap med vuxen.**

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



## Kronovalls Vinslott

**Koppla av med en skön weekend på Österlen!**

Läs om hela paketerbjudandet på [www.solidar.se](http://www.solidar.se) eller ring Kronovalls Vinslott på 0417-197 10.

**Medlemspris: 1990 kr/ person**

Erbjudandet gäller för två personer med övernattnig i dubbelrum (3980 kr istället för 5380 kr). Fredag till lördag, t.o.m. april 2011. (Ej påskhelgen.)

Ange "Solidar" när du bokar på telefon 0417-197 10 eller via epost: [kronovall@petripumpa.se](mailto:kronovall@petripumpa.se)



## Scandlines

**Ta båten från Trelleborg till Rostock eller Sassnitz.**

**20 % Medlemsrabatt** under perioden 1/1-16/6 2011

Få mer information och boka på [www.scandlines.se](http://www.scandlines.se). Uppge bokningskod "Coop" i samband med biljettköp. Coop MedMera-kort ska kunna uppvisas i samband med incheckning. För telefonbokning, ring 0410-650 00 (vid telefonbokning tillkommer en bokningsavgift på 40 kr).

**Tryggt resa!**



## Hyllinge Buss

**Endagsresa med Hyllinge Buss till Visingsö eller Immeln**  
Mellan maj-aug arrangeras ett flertal endagsresor som utgår från alla Solidars distrikt till:

- **Visingsö** i Vättern med fikastopp på Gästis i Ljungby, färjan från Gränna till Visingsö, lunch på Visingsö Vårdshus, busstur på Visingsö och besök i polkagrisarnas Gränna.
- Resan till **Immeln** inleds med fika på Broby gästgivaregård (och kanske ett besök av husspöket), Bording Diabas med visning av den svarta graniten, en fantastisk bättur med lunch på M/S Immeln i ungefär 2,5 timmar. Vi avslutar med kaffe på Café Kullastugan i Kjugekuil.

### 15% Medlemsrabatt

Visingsö ord.pris 705 sek, Solidarpris 600 sek  
Immeln ord.pris 680 sek, Solidarpris 575 sek.  
Fika och lunch ingår. Max 2 pers/Coop MedMera-kort. Uppge ditt medlems-ID-nummer (7siffror på ditt Coop MedMera-kort) när du bokar.

För mer information se [www.solidar.se](http://www.solidar.se) eller ring Hyllinge Buss på 042-225910 [www.hyllingebuss.se](http://www.hyllingebuss.se)

**Hyllinge Buss**  
ALLTID PÅ VÄG!

## Vi Läser

Upptäck Vi Läser – magasinet för dig som älskar böcker! Varje nummer av bokmagasinet Vi Läser är fullt med personliga boktips, spännande författarintervjuer och läsinpiration!



Specialerbjudande:

**Prova 2 nummer för bara 59 kr!**

Ord. lösnnummerpris är 118 kr.

Gör så här: Gå in på [www.prensenservice.se](http://www.prensenservice.se) och ange internetkoden 189-189252 eller ring 0770-45 71 76.  
Vi Läser ges ut av AB Tidningen Vi och utkommer varannan månad.

**Vi LÄSER**

# Vad tycker du?

Saknar du något i Solidarbladet? Hör gärna av dig till oss om du har förslag på något du skulle vilja läsa om! Och besök oss gärna på Facebook, där du kan kommentera och tycka till: [facebook.com/ktf.solidar](https://www.facebook.com/ktf.solidar)

## Solidarbladet

Utkommer 5 ggr/år - Upplaga ca 90 000 ex. - Ansvarig utgivare: Eva-Britt Brunsmo  
Nästa nr kommer ut med Coop Mersmak nr 6/7 omkring den 15 juni 2011.  
**Kontaktperson:** Frida Persson tel. 0735 -108 142  
**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

