

Vem vill du ha som medlemsråd?

På vår hemsida kan du nominera de personer du vill ha som medlemsråd. Gå in på www.coop.se/norrort och klicka på länken för nominering. Det är viktigt att du frågar de personer som du nominerar om de vill ställa upp på uppdraget.

Vi vill ha din nominering senast den 25 februari.

Vad är medlemsrådets roll och uppgift?

Medlemmarna representeras av medlemsråd som har stora möjligheter att agera på drivare, opinionsbildare och påverka den kooperativa handeln på ett positivt sätt. Som medlemsråd engagerar man sig kring den butiken som man handlar mest i. Uppdraget handlar om att vara en länk mellan medlemmar och butik.

Grundtanken är att medlemsrådet ska vara ett forum där medlemmarnas frågor och förväntningar kring butiken diskuteras.

Synpunkter, förslag och idéer tar man sedan upp i en dialog med butikschefen.

Vidare deltar medlemsrådet i butiksrangemang och anordnar aktiviteter om aktuella konsumentfrågor. Detta är en viktig del i föreningens opinionsarbete, eftersom många konsumenter nås samtidigt.

Hör av dig till Rosie Karlsson på föreningskontoret, tel. 08-590 797 53.



Bli Fairtrade-ambassadör!

Vi genomför en tvådagars utbildning helgen den 10–11 mars. Utbildningen håller vi tillsammans med Konsumentföreningen Stockholm på KFs gymnasium på Högbergsgatan 62 i Stockholm och du är välkommen.

Utbildningen innehåller bl a:

- Handel och mänskliga rättigheter.
- Rättvis handelsrörelsens aktörer och begrepp.
- Detta är Fairtrade – Sverige/internationellt, kriterier, organisation och kontrollsystem.
- Att vara ambassadör för Fairtrade.

Fokus ligger på ambassadörrollen – hur man kan engagera sig som ambassadör, hur vi kommunicerar ut vårt budskap, retoriktips samt aktuella kampanjer och projekt som är aktuella för Fairtrade.

Vi varvar utbildningsmetoder som föreläsningar med värderingsövningar och grupparbeten. Efter genomgången utbildning avgör man som ambassadör helt och hållet själv hur aktiv man vill vara och vad man vill genomföra för slags informationsaktiviteter.

Utbildningen leds av Catja Kaloudis, Claes Bidebo, Anders Engström och Johan Thidell.

Anmäl dig senast måndagen den 24 februari till **Eva Magnusson**, mail: eva.magnusson@coop.se eller på telefon **08-590 797 51**.

Har du frågor om utbildningen så ring **Johan Thidell** på **08-590 797 56**.

Utbildningen är kostnadsfri för medlemmar i Coop Medlem Norrort. Övriga betalar 500 kr.

Ambassadörer för Fairtrade är en viktig resurs i arbetet med att sprida information kring rättvis handel och Fairtrade. Sedan 1998 har mer än 3 000 personer utbildat sig till ambassadörer. Nu får du som medlem hos oss chansen.

Bli en av Fairtrades fantastiska ambassadörer och förändra världen du med! Kan du inte gå i vår så får du en ny chans den 6–7 oktober.



KF Gymnasiet utbildar inom handel och ekonomi

KF Gymnasiet är en friskola med cirka 250 elever, centralt belägen vid Mariatorget på Södermalm. Skolans startades 1994 och ägs av Kooperativa Förbundet.

Skolan har två program; ekonomiprogrammet samt handels- och administrationsprogrammet. En nära koppling mellan teori och praktik genomsyrar hela verksamheten på skolan.

Besök gärna skolan när det är öppet hus: 28 januari kl. 11–14, 1 februari kl. 18–20, 9 februari kl. 18–20 samt 8 maj kl. 18–20. Adressen är Högbergsgatan 62. Läs mer på www.kfgymnasiet.se eller på www.facebook.com/kfgymnasiet

Matlagningskväll med föreläsning

isodieten *coach*

Förtvivla inte om festkläderna stramar eller om vågen fått spätt. Det handlar om att skaffa nya vanor som på sikt skapar förändring.

Isodieten, en kosthållning med hög kvalitet – en hälsosam livsstil. Välkommen till en matlagningskväll med en föreläsning om isodieten för:

- Alla som vill äta sundare
- Alla som vill gå ner i vikt
- Högt blodsocker/diabetiker
- Känsliga magar
- Höga blodfetter

En bra fördelning av kolhydrater, fetter och proteiner gör att du aldrig behöver känna dig hungrig.

Pia Davinder, dipl. Kostrådgivare, Stress/Friskvårdsterapeut och Sjuksköterska.
pia.davinder@gmail.com

Onsdag 8 februari kl. 17.30–21.30
Konsumhuset, Optimusvägen 21
Upplands Väsby

Anmälan till: Eva Magnusson på:
tel. 08-590 797 51 eller ett mail till:
eva.magnusson@coop.se
Anmäl dig senast 1/2.

Pris/person
inkl. 3 rätters middag
495 kr

Studieförbundet Vuxenskolan



Thaimatlagning

Vi lär oss laga mat med inspiration från den thailändska kulturen. Kostnad för råvaror tillkommer.

6 onsdagar, 18.30 – 21.30.
Konsumhuset, Optimusvägen 21
Upplands Väsby

Välkommen med din anmälan till
08-590 860 40 eller
via mail:
lindh@sv.se

10%
Rabatt för
medlemmar

6 kvällar
/per person
995 kr



Mat- och kulturreSOR i höst

Just nu planerar vi höstens mat- och kulturreSOR i Coop Medlem Norrort. Som vanligt kommer vi att besöka något land/region runt medelhavet.

Vart resorna går är inte fastställt ännu men datumerna för första resan är den 5 – 9 september och andra resan den 19 – 23 september. På vår hemsida www.coop.se/norrort kommer man inom kort att kunna läsa mer om resorna.



Matglädje i Konsumhuset



Nu presenterar vi vårens matlagningsträffar med Matmästare Sander Johansson. Platsen är som tidigare vårt utbildningskök i Konsumhuset på Optimusvägen 21 i Upplands Väsby.

Vi erbjuder följande fyra matlagningskvällar.

Grisen – tisdag 7 februari

Köp inte grisen i säcken. Det kommer att bli förrätt, soppa, huvudrätt och efterrätt i grisens tecken. Vi kommer också att stoppa någon liten korv denna kväll.

Sill och picklat – onsdag 14 mars

Snart är det påsk och sillen har en given plats på matbordet. Vi lagar ett sillbord. Syrade/picklade grönsaker passar bra tillsammans med fisk så vi kommer att pickla grönsaker också. Till detta picklar vi på korken också!

Streetfood – onsdag 18 april

Möt New York och den nya livsstilen i Konsumhuset. Streetfood är inte alltid lätt att laga men lätt ta med i språnget och är mer än korv med bröd. Vi lagar flera spännande rätter denna kväll men vi behöver inte nödvändigtvis äta dem i språnget.

Tyskland – onsdag 23 maj

Det mellaneuropeiska köket är på gång och speciellt hett är det tyska. Våren är sparristider och i Tyskland genomförs sparrisfestivaler i hela landet. I Konsumhuset kommer vi att laga flera sparrisrätter men givetvis blir det andra tyska delikatesser som knödel, surkål och naturligtvis även "aufschnitt".

För samtliga tillfällen gäller att vi startar kl 17.30 och är färdiga ca kl 22.00.

Kostnaden per tillfälle är 500 kr. I priset ingår allt. Förstklassiga råvaror som Sander väljer ut och passande dryck till de olika maträtterna. Recept och diplom. Till det en trevlig samvaro med de andra deltagarna både när vi gemensamt tillagar de olika rätterna och givetvis när vi avnjuter det vi åstadkommit!

Vi tar emot 20 personer per tillfälle och det är först till kvarn som gäller. Det innebär ett telefonsamtal till Eva på **08-590 797 51** eller ett mail till eva.magnusson@coop.se. Din anmälan vill vi ha minst två veckor före respektive tillfälle. Anmälan registreras först när du satt in pengar på vårt konto.

Bli Eko-ambassadör



En Eko-ambassadör genomför olika aktiviteter där budskapet är varför det är viktigt att tänka och agera hållbart och att ekologiska produkter bara innehåller äkta och smakrika råvaror.

Vi håller en Eko-ambassadörsutbildning för intresserade medlemmar där vi går igenom begreppet Ekologiskt, vad det

betyder för hälsan och miljön. Vi tittar även på fakta om hur det ser ut i dag och vad vi behöver göra för att våra barn och

barnbarn ska ha ett friskt jordklot att växa upp på.

Efter genomgången utbildning erbjuds du att vara med på olika aktiviteter i Coop-butiker och på andra arenor där vi finns representerade. Det kan vara på vår medlemsstämma, vår- och höstmarknader osv.

Du bestämmer själv när du kan och vill vara med på uppdrag. Varje uppdrag arvoderas enligt vårt i föreningen fastställda arvode för aktiviteter.

Utbildningen hålls:
Lördagen den 18 februari
Kl. 09.30 – ca 15.30
Konsumhuset, Optimusvägen 21
Upplands Väsby

Utbildningen är kostnadsfri.
Vi startar med kaffe och smörgås, lättare lunch ingår.
Intresserad? Anmäl dig till Eva Magnusson på tel: **08-590 797 51** eller mail: **eva.magnusson@coop.se**

Vi lär oss i samarbete med ABF



NORRA STOR-STOCKHOLM

Matens pris: boken som matindustrin inte vill att du ska läsa

Årets vinnare av stora journalistpriset och Sveriges Radio-reportrarna Malin Olofsson och Daniel Öhman har rest jorden runt i jakt på den billiga matens verkliga kostnader. Genom unika rapporter från holländska växthus, danska grisgårdar, brasilianska betesmarker, vietnamesiska fiskdammar och skånska kalkonfarmer berättar de sanningen om svenskarnas nya favoritvaror.

Men det finns vägar tillbaka till en sund matproduktion. "Matens pris" pekar ut riktningen och hjälper dig som konsument att göra bättre val med tips på bra och billiga varor.

Daniel Öhman föreläser.

Torsdag
15 mars

kl. 18.30

Konsumhuset, Optimusv. 21
Upplands Väsby.



Är du förälder till ett barn med övervikt?

Kom och lyssna på de legitimerade dietisterna Veronica Eriksson och Latifa Lindberg som ger kunskap, tips och råd. Bägge har flerårig erfarenhet av arbete som dietister.

Veronica Eriksson har arbetat vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus och Latifa Lindberg har arbetat förebyggande med mat, barn och allergi inom Coop. Bägge arbetar sedan två år på Unilever.

Tisdagen den 13 mars kl. 19.00
Konsumhuset, Optimusv. 21
Upplands Väsby.

Onsdagen 21 mars kl. 19.00
Riddarplatsen 36, plan 6, Järfälla

MulligaBarn.se 



Unilever

Onsdag 28 mars erbjuder vi en matlagningskväll, för 25 kr/person, för dem som lyssnat på någon av föreläsningarna.

För anmälan till matlagningskvällen ring ABF på tel: **08-505 868 70**.



Smart webbplats i mobilen

Konsumentverket har tagit fram en bra webbplats för mobilen. Där hittar du grundläggande information om dina konsumenträttigheter. Tanken är att du ska ha tillgång till dina rättigheter när du som bäst behöver informationen – i butiken. Du hittar exempelvis informa-

tion om avtal, garanti och reklamation. Förutom konsumenträttslig information hittar du också information om märkning som är vanlig på varor i butiker. Exempelvis miljömärkning och varningsmärkning av kemikalier. På mobil sajten kan du läsa om vad märket står för och vem som står bakom varje märkning.

Gå in på:
www.konsumentverket.se/omkonsumentverket/mobilkonsumentverketse



Medelhavskryssning med m/s Liberty of the Seas

Coop Norrorts
medlemspris per person
8 495 kr
Ord. pris: 8 995 kr

Välkommen med på en kryssning som är en total upplevelse där du bor på en flytande semesteranläggning och packar upp en gång, men kommer till nya hamnar och nya resmål nästan varje dag. Ombord är möjligheterna många. Vi njuter av utbudet och aktiviteterna ombord. På fartyget kan du också uppleva en fantastisk isshow med professionella skridskoåkare från hela världen. Prova lyckan på Casino Royal. Här är det underhållning för såväl den erfarna som nybörjaren. Spela turneringar mot medpassagerare eller få en kostnadsfri spellection. I champagnebaren kan du njuta av ett glas mousserande och ett rikt utbud av viner finns i vinbaren Vintages. Vill du hellre njuta av en "pint", är puben Hoof & Claw platsen för dig. Dygnet runt finns det tillgång till mat av alla de slag. Passa på att prova Room-service från 05.00-24.00, vilket ingår i resans pris!

För detaljerat kryssningsprogram se vår katalog eller webbsida.

Avresa den 18 maj 2012. 6 dagar. På/avstigning: Arlanda.

Valuta: Amerikanska dollar ombord på båten,

Euro i Barcelona och på besöksmålen.

Tillägg per person:

Avbeställningsskydd genom RCCL 400:-

Utsideshytt kat H 1000:-

Balkonghytt kat E 1.660:-

Enkelhytt kat N 2.100:-

Utflykter i land.



Läs mer om resan på:
www.ekmanresor.se
Bokning 08-15 95 75.

I priset ingår:

Flyg t/r Barcelona, hytt i kategori N (insides), Förbetald dricks till servicepersonalen ombord på fartyget, Room-service mellan kl. 05.00-24.00, samtliga mål-

tider ombord på fartyget, skatter och hamnavgifter samt färdledare.

Vi tillämpar Royal Caribbeans Cruise Lines avbokningsvillkor och förbehåller oss rätten att justera priserna vid förändringar utanför vår kontroll.

Teknisk arrangör: Royal Caribbean Cruise Line.

SPA-paket i fjällen

Unna dig en härlig vistelse i fjällen, kombinera skidåkning med avslappnande SPA-behandlingar.

Fyra nätter (söndag-torsdag) i dubbelrum inkl. frukostbuffé, 2-rätters hotellmiddag, entré till dansen onsdag kväll samt två valfria spa-behandlingar à 25 min hos FjällSPA. Gäller på Sälens Högfjällshotell och Gammalgården vecka 11-12 2012. För bokning ring: 0280-87 100, uppge bokningskod "COOP".

För ytterligare info, se:
www.hogis.se
www.gammalgarden.se

Coop Norrorts
medlemspris per person
3 195 kr
Ord. pris: 3 695 kr



Har du frågor om och synpunkter på Coops butiker, ring 020-71 10 10, vardagar kl. 9-16. Frågor om Coop MedMera, ring 0771-63 36 00, vardagar 9-17.