



MER MEDLEM

För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 2 • Mars 2022



I HUVUDET PÅ EN BUTIKSCHEF

En gråkall vinterförmiddag är det redan full fart på Coop i Rimbo. I kassan står butikschefen Kajsa Henriksson och avslutar en kunds köp med ett stort leende och ett "ha det så bra nu!"

Kajsa Henriksson kallas av många för "handlaren i byn". Hon verkar känna alla kunder, ordnar i hyllorna medan hon snabbt rör sig runt i butiken och har hela tiden ett skratt i ögonen.

– Jag har älskat mitt yrke sedan första dagen jag kom innanför dörrarna på Coop. Jag har jobbat i Kooperationen sedan jag var 17 år. Jag kände på en gång att det var rätt för mig att jobba med mat och människor, säger Kajsa Henriksson.

EN BRA AFFÄR

Under årens lopp har hon drivit många olika butiker och haft möjlighet att gå utbildningar inom Kooperationen. Hon talar sig varm för den kooperativa andan och att medlemmarna ska känna att de gör en bra affär, att det alltid ska finnas bra ekologiska och hållbart producerade varor i butiken, fina extrapriser och bra medlemserbjudanden.

– När du kommer in till oss som kund så ska du känna att det här är min butik. Du ska känna värmen och att vi som jobbar här bryr oss. När kunderna känner sig trygga och sedda, då kommer de gärna och pratar lite extra. Då får jag ju också veta vad de tycker om butiken och våra varor. Jag tycker att det är viktigt att man tar sig tid.

Kajsa Henriksson skapar även rela-



För butikschef Kajsa Henriksson är det viktigt att jobba nära kunderna. Varje dag står hon en stund i kassan och ser hon en stökig hylla fixar hon den snabbt. Foto Anja Callius.

tioner med sina kunder genom att göra mycket kring årets högtider. Under pandemin har hon tyvärr tvingats begränsa aktiviteterna, men vid jul, påsk, midsommar och halloween händer det alltid något extra i butiken.

– Halloween är underbart, för jag älskar att spöka ut mig. Då blir jag häxan Kajsa. Alla barn som kommer utklädda får en present, vi har tipsspökpromenad i Rimbo centrum och häxkittlar som ryker. Det brukar vara otroligt uppskattat.

KUNNIGA MEDARBETARE

Hon gillar det familjära och småskaliga i Rimbo och känner sina stamkunder vid namn, vilket förstås är lättare på en

mindre ort än på en större, även om där också finns stamkunder. Kajsa Henriksson är också noga med att framhålla sina medarbetare. Många har jobbat väldigt länge i butiken, vilket bidrar till stämningen.

– Dessutom kan de mat. Frågar en kund om högrev eller kokkött, så kan mina medarbetare svara. De vet hur man gör en gryta. Jag är jättestolt över dem!

Sedan våren 2018 ingår Rimbo och Norrtälje i KFS område och KFS medlemserbjudanden har blivit ett uppskattat mervärde för medlemmarna som tidigare tillhörde andra föreningar. Kajsa Henriksson menar samtidigt att många medlemmar fortfarande inte känner till hur Coops medlemsprogram fungerar och hur de kan använda sina poäng.

– Ett tips till alla medlemmar är att kolla Medlemspunkten i butiken då och då, eller gå in på coop.se och utnyttja poängen, föreslår Kajsa Henriksson.

"Kunden ska veta att det finns bra mat till ett bra pris och ett trevligt bemötande i butiken, från morgon till kväll", säger Kajsa Henriksson, butikschef på Coop Rimbo.

COOP BAKOM KULISSERNA

I KFS nya område finns närmare 200 butiker, varav 25 är Stora Coop. Dessutom har vi onlinehandel. I vår nya serie "Coop bakom kulisserna" vill vi lyfta fram olika butiker och olika sidor av dem, för att du som medlem ska veta vad du äger. Först ut är Coop-butiken i det lilla samhället Rimbo, drygt 2 mil väster om Norrtälje.



Från vänster Moustapha, Vizakh, Adam och Qurban Ali. Foto Karl Gabor.

Coop ger talanger en chans

För den som är ny i Sverige är det inte alltid så lätt att få in en fot i arbetslivet. Språket kan vara ett hinder eller att man inte vet hur det fungerar på en svensk arbetsplats.

I ett nära samarbete mellan Coop och TalangAkademin erbjuds människor som står långt ifrån arbetsmarknaden praktikplatser i butik. Hittills har Coop i Bromma,

Huddinge, Sundbyberg, Danderyd och Vinsta tagit emot praktikanter från många olika länder, och fler butiker i KFS område är på gång.

Coop-butikerna erbjuder praktikplatser och handledning under vanligtvis sex veckor, enligt en väl utarbetad modell. TalangAkademin sköter urvalet av praktikanter som här kallas talanger. Den ideella organisationen tar även hand om uppföljning, all administration och myndighetskontakter, och inte minst validering av talangernas kunskaper.

– Vi har ett nära samarbete med SFI (Svenska för invandrare) och många av våra talanger kommer därifrån, säger Jonna Lidmark som är TalangAkademin koordinator i Sundbyberg utanför Stockholm. Utifrån individens erfarenheter och intressen ordnar vi praktikplatser.

Efter avslutad praktik får deltagarna ett detaljerat intyg på sina kunskaper. Detta är värdefullt för många som saknar dokumentation på vad de kan och har gjort tidigare i livet. Kompetensintyget och referenser är användbart för framtida jobbsökande och flera av talangerna som har praktiserat hos Coop har erbjudits anställning i olika former.

Läs mer på talangakademin.se

En ny soffa eller sex begagnade

Mellan 2009 och 2019 ökade vår konsumtion av möbler och hushållsartiklar med hela 47 procent. Vad betyder detta för miljön och vad skulle hända om vi köpte begagnat eller reparerade i stället?

– För lika mycket klimatpåverkan och kilo naturresurser som behövs för att tillverka en ny soffa får du sex begagnade, berättar Karin Kruse, projektledare för Handla miljövänligt på Naturskyddsföreningen. Dubbelt värre är det med textilier. För en ny matta till vardagsrummet, gardiner och soffkuddar får du tretton begagnade.

För att synliggöra produkternas miljöbelastning har Naturskyddsföreningen låtit räkna fram deras klimatutsläpp och resursförbrukning och sedan jämfört att köpa nytt med att renovera och reparera eller köpa begagnat.

– Hemmet har blivit en allt större del i vårt identitetsbyggande och vi matas med budskap och kampanjer som uppmanar till att "inreda efter säsong" eller att förnya hemmet enligt de senaste trenderna. Men det är inte särskilt bra för miljön. Och möbler som snabbt går sönder eller är svåra att laga sliter både på plånböcker och planeten, avslutar Karin Kruse.

Rapporten "Andra hand i första hand" finns på naturskyddsforeningen.se



Läs om Fairtrade Challenge på fairtrade.se

Foto Lena Granefelt

Kampanj för odlarna och klimatet

Klimatförändringarna gör att odlare i länder med utbredd fattigdom står inför sin största utmaning hittills. Därför är klimatet i fokus i årets Fairtrade Challenge.

Under kampanjen Fairtrade Challenge 9–15 maj synliggör Fairtrade människorna bakom de råvaror som många förknippar med fikapausen. Kaffe, kakao och bananer odlas ofta i områden påverkade av extrema väderförhållanden som torka och översvämningar.

– Klimatkrisen påverkar oss alla, men odlarna är bland de mest utsatta. Deras försörjning hänger på hur vi klarar att möta klimatförändringarna,

säger Hewan Temesghen, generalsekreterare för Fairtrade Sverige.

Genom Fairtrade får odlare utbildning i hur de kan rusta sig mot ett förändrat klimat. Det kan handla om att plantera mer motståndskraftiga grödor eller om klimatutbildning med fokus på ledarskap.

Fairtrade Challenge samlar varje år många olika aktörer, till exempel medlemsorganisationer, som vill lyfta hållbar konsumtion. Att samlas och fika skapar tillfällen att informera om hur våra val påverkar de som odlar det vi konsumerar, berättar Hewan Temesghen.

– Ju fler vi är som fikar Fairtrade, desto större skillnad gör vi för att uppnå en mer hållbar världshandel.



Nya klimatomål sätter press

Coop har satt nya ambitiösa klimatomål för de kommande fem åren, fram till 2026 (basår 2019). Den egna verksamhetens butiker, lager och kontor ska minska utsläppen av växthusgaser med 50 procent. Dessutom ska klimatpåverkan från tillverkningen av maten som Coop säljer minska med 25 procent, vilket kommer sätta press på Coops leverantörer.

Coop har gjort en grundlig analys av klimatutsläppen i verksamhetens hela värdekedja: från produktionen av varor till transport, lagerhållning och försäljning i butik och online. Den största påverkan kommer från tillverkningen av livsmedel och övriga varor som säljs i butik.

– Vi ska minska vår klimatpåverkan inom alla områden, säger Charlotta Szczepanowski som är Coop Sveriges kvalitets- och hållbarhetschef. Framöver kommer vi lägga extra fokus på områden

där vi gör störst skillnad. I det arbetet är våra hållbarhetsdeklarationer en stor hjälp, både för våra inköpare, för leverantörerna som behöver sänka hållbarhetsavtrycket för sina varor och för kunderna som nu har ett verktyg som gör det enklare att äta mer hållbart.

Coops nya klimatomål är satta i linje med Parisavtalets mål om att begränsa jordens uppvärmning till 1,5 grader. Målen har godkänts av Science Based Targets Initiative. Läs mer på coop.se.

Klimatomålen i korthet

- **50% minskning** av utsläpp av växthusgaser från egen verksamhet
- **25% minskning** av utsläpp av växthusgaser från indirekt verksamhet (t ex transporter, avfall, tjänsteresor)
- **25% minskning** av klimatpåverkan från maten som Coop säljer (mäts som CO2e/kg produkt)



VILKEN TIDNING?

Vi-skogen har sitt ursprung i en artikel från 1982. Efter en reportageresa till Kenya rapporterade Sten Lundgren om den jorderosion han såg, och via tidningen startades en insamling till ett trädplanteringsprojekt som så småningom ledde till att Vi-skogen föddes. Vilken var tidningen?

Lämna ditt svar senast 8 maj 2022 på kfstockholm.se/tavling eller skicka ett vykort till KfS, Box 3259, 103 65 Stockholm.

Vinst: Tio vinnare får 100 kr i presentcheck på Coop.

Rätt svar i förra numret: Änglamarks Mellanmjölk har värde 1 på skalan för Biologisk mångfald enligt hållbarhetsdeklarationen.

Så kommer du i form till våren

– 8 enkla vägar och ett lopp för att komma i gång med träningen.

1 TA MED EN KOMPIS

Det är inte bara roligare att träna tillsammans. Det är också svårare att svika en vän än sig själv när lusten inte infinner sig omedelbart.

2 BOKA DIN EGEN TID

I dagens hårt uppskruvade tempo är det svårt att hitta andningshål. Bestäm en eller flera fasta tider varje vecka som är viktiga åt träningen.

3 LÅT DIG INSPIRERAS

De där snygga tajtsen. Skogsvägen som var så underbar att gå på. Gymklas-sen som alla tipsar om. Oavsett om det är shopping, natur eller en aktivitet som lockar, ta till dig impulsen som får i gång dig.

4 BÖRJA LUGNT

Ett par korta pass/vecka i lugn takt som du stegvis ökar längden på ger en växande känsla av att klara av mer och mer. Du behöver inte ens springa i början. Det kommer med tiden.

5 VARIERA MERA

Kroppen anpassar sig till allt som du



utsätter den för. Därför ger olika träningsformer skiftande positiva resultat. Alternera jogg med något inne i gymmet eller en cykeltur för att välkomna våren.

6 SPRING LÅNGSAMT OCH LÄNGE

Utmana dig själv att steg för steg förlänga passen. För att klara det ska du hålla en låg fart i början på passet. Spara högsta växeln till slutet. Växla gärna med gång om du är ovan att springa.

7 SPRING KORT OCH FORT

Men testa även det motsatta – att springa fort. Värm upp med jogg i 10-15 minuter. Spring sedan 10-15 sekunder i ett mycket högre tempo med ett högre

steg (lyft på knäna!). Vila en halv minut och upprepa fem gånger.

8 ÄT GOTT

Bästa tillfället att träna är före en måltid. Kroppen behöver näring för att bygga upp sig efter träningen. Den högre förbränningen ger dessutom chansen att få äta med gott samvete.

9 SPRING KFS KUNGSHOLMEN RUNT

Som KfS-medlem har du 100 kronors rabatt på anmälningsavgiften till vårens stora lopp i Stockholm, KfS Kungsholmen Runt, lördag 7 maj. Se erbjudande på sista sidan.

MEDLEMSEERBJUDANDEN



Erbjudandena gäller för dig som har Coop-kort och är medlem i KfS. Med reservation för eventuella ändringar. Vill du ha fler erbjudanden? Logga in på coop.se och gå till "Mina inställningar". Bocka i att du vill ha Coops nyhetsbrev så får du vårt e-utskick varje månad.

Kolla respektive arrangörs webb för aktuell info och om corona påverkar erbjudandet.



KfS Kungsholmen Runt 100 kr rabatt

Nu är anmälan öppen till den 41:a upplagan av löparfesten KfS Kungsholmen Runt. Spring den rekordsnabba milbanan eller halvmaran runt Kungsholmen, tillsammans med andra. Det finns även knatte- och ungdomslopp.

Tid: 7 maj 2022

Plats: Start och mål i Råambshovsparken

Medlemserbjudande: 100 kronor rabatt på anmälningsavgifterna till milen och halvmaran.

Mer info och anmälan:
kfstockholm.se/erbjudanden



Seminarium för föräldrar Kostnadsfritt

Hur stress påverkar ungas psykiska hälsa

Vad händer i hjärnan vid stress och prestationskrav? Hur kan du stötta och skapa tillräcklig återhämtning, vila och avspänning. Ett seminarium för dig som vill stärka dig i föräldrarollen och som förebild för ditt barn.

Tid: Tisdag 17 maj, kl 18.30-20.00

Plats: ABF, Sveavägen 41, Stockholm.

Vill du hellre se en inspelning av seminariet i efterhand så anger du det vid anmälan.

Mer info och anmälan:
kfstockholm.se/erbjudanden

I samarbete med Mentor Sverige och ABF Stockholm.



Vandringspaket på Skytteholm 15 % rabatt

Njut av livet och naturen på Ekerö, endast 30 minuter från Brommaplan.

Vandringspaket (mån-lör) ingår

- Lån av ryggsäck, sittunderlag och termos
- Matsäck med smörgås, fikabröd och kaffe
- Trerättersmiddag
- Entré till Nordic SPA med pool, relax och bastu
- Boende i del av dubbelrum i Skyttegården
- Frukostbuffé

Tid: Erbjudandet gäller till 31 maj 2022

Plats: Skytteholm Hotell & Konferens, Ekerö

Medlemserbjudande: 15 % rabatt på ordinarie pris

Läs mer och boka:
kfstockholm.se/erbjudanden



Stort tack från Vi-skogen

Genom trädplantering och utbildning ger Vi-skogen utsatta människor möjlighet att skaffa sig inkomster och mat på bordet, samtidigt som klimatet blir bättre. Sedan starten 1983 har organisationen bidragit till att plantera över 141 miljoner träd och har bara under de senaste tio åren stöttat drygt 2,4 miljoner människor i östra Afrika att ta sig ur fattigdom.

KfS är medlem i Vi-skogen och de vill att vi skickar en hälsning och ett stort tack till alla våra medlemmar som lämnar gåvor eller väljer Biståndsknappen på pantmaskinerna på Coops butiker. Varje krona är värdefull.

På viskogen.se kan du läsa mer om Vi-skogens viktiga arbete.



VI-SKOGEN

Kontaktinfo

KfS, Box 3259, 103 65 Sthlm. Tel 08-714 39 60
info@kfstockholm.se, www.kfstockholm.se

Medlemsservice

Frågor om medlemskap
tel 0771-17 17 17, val 2 + 2, vardagar kl 8-18.
medlemsservice@kf.se

KfS - Din konsumentförening

Vi är ägare till Coop-butikerna i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Vår viktigaste uppgift är att göra Coop så bra som möjligt för våra 1,2 miljoner medlemmar. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbart samhälle. Coop-kortet ger dig poäng, erbjudanden och inflytande.

Ansvarig utgivare: Helen Persson, KfS. Redaktör: Lena Aronsson, KfS.
Layout: AD Design. Tryck: Strålfors, Ljungby.