



MER MEDLEM

För dig som har Coop-kort och bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Nr 1 • Februari 2022



FULL FART FRAMÅT FÖR COOP

Meta Persdotter är vd för Coop Butiker & Stormarknader AB (CBS). Hon slår gärna ett slag för alla lokala leverantörer som finns hos Coop.

”Det som har skett är en stor strukturaffär, kanske en större förändring än vad många förstår.” Orden är Meta Persdotters. Hon är vd för Coop Butiker & Stormarknader AB (CBS) som från och med 2022 har gått från att vara ett stort företag till ett något mindre. 325 Coop-butiker har blivit cirka 200 och de ägs nu helt och hållet av KFS som fortsatt är den största konsumentföreningen i Sverige.

I samband med att KFS vid årsskiftet blev helägare till CBS flyttade 125 butiker med medarbetare över till angränsande butiksdrivande konsumentföreningar. I den nya strukturen fungerar KFS precis som Sveriges övriga 28 konsumentföreningar som äger och driver Coop-butiker. Butikernas inköp görs gemensamt, vilket gör att man kan ställa krav på hållbart producerade varor samtidigt som priserna hålls på en rimlig nivå.

– Vi ser bara positivt på att KFS har köpt oss, säger Meta Persdotter. Det blir helt andra synergier nu när alla före-

ningar har samma förutsättningar. Oavsett antal butiker eller antal medarbetare har vi samma uppdrag – att vara Sveriges bästa matkedja med bästa kund- och medarbetarmötet.

NYA SÄTT ATT HANDLA

Inom CBS är det nu full fart på affärs- mässig innovation och utveckling. Överst på att-göra-listan står den ”digifysiska butiken”. Det innebär alla olika sätt som Coop nu erbjuder oss kunder att handla: fysiskt i butik, online, få maten hem- levererad, hämta i butik eller i skåp.

När mer handel sker online behövs fler så kallade plockenheter där beställningarna packas. Nyligen öppnade en sådan i Boländerna i Uppsala, i anslutning till Stora Coop, och fler är på gång. Test görs också med helt eller delvis obemannade butiker, så kallade Coop Mini. Nyta sätt att handla medför nya

Meta Persdotter, vd Coop Butiker & Stormarknader AB

Ledstjärna: Tillsammans! Vi ska bli Sveriges bästa matkedja med kund och medarbetare i fokus.

Hållbarhetstips 1: Hjälptill att minska matsvinnet! Ta hand om den mat du köper och köp inte mer än du behöver.

Hållbarhetstips 2: Prova Coops hållbarhetsdeklarationer! En ögonöppnare utan pekpinna.

sätt att betala – allt från manuella kassor till självskanning, Swish och Coops egen app Scan&Pay.

GE TILLBAKA TILL MEDLEMMARNA

Meta Persdotter har tidigare bland annat arbetat inom Stadium, Rusta och IKEA. Innan hon kom till CBS var hon vd för Coop Mitt. Hon anser att det är samma tryck och förväntningar inom kooperationen som i börsnoterade bolag, men att det finns några saker som skiljer.

– Det stora är den kooperativa idén med delningsekonomi och att ge mycket tillbaka till medlemmarna, det vill säga våra ägare. Och när det gäller arbetssätt så har vi ett fantastiskt samarbete och jobbar väldigt mycket tillsammans inom Coop-familjen. Dessutom, alla företag jobbar säkert till viss del med hållbarhet, men jag upplever att för oss är hållbarhet med i vardagen på ett annat sätt i alla steg. Det är också annorlunda.

Mycket för dig som är medlem



Du får det här tryckta medlemsbladet eftersom du är medlem i KFS och handlade för minst 1.000 kr på Coop förra månaden. Tillsammans med dig är vi 1,1 miljoner medlemmar i KFS. Alla medlemmar får poäng på inköp hos Coop och hos Coops partner. Du får också erbjudanden till föredrag, kultur-, nöjes- och sportarrangemang i vårt område som numera omfattar Stockholm, Östergötland, Södermanland och Uppsala. Medlemskapet ger dig inflytande i föreningen och du kan engagera dig som ägarombud i någon av våra 200 butiker.

Nya Coop Butiker & Stormarknader (CBS)

Närmare 200 butiker

5.000 medarbetare

13 miljarder kronor i omsättning 2021

Elbil eller fossilbil?

Är det bättre för klimatet att byta till elbil i stället för att fortsätta köra en fossildriven bil? Forskare vid Chalmers har gjort en studie som visar att elbilarna vinner över fossilbilarna när det gäller utsläpp av växthusgaser, även om man tar hänsyn till nyproduktionen av elbilar och batterier samt el till driften.

– Vår studie hanterar den svenska bilparken som helhet. Om det är bättre eller sämre för en enskild individ påverkas av andra faktorer, till exempel av vad som händer med den gamla fossildrivna bilen och hur gammal den är, säger Johannes Morfeldt som är forskare vid Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap.

Om alla nya fordon som säljs i Sverige blev eldrivna skulle de totala utsläppen för personbilstrafiken (under hela livscykeln, från tillverkning till skrotning) minska med 66-80 procent till år 2045*, beroende på tillverkningsindustrins klimatomställning. Det är vad en utfasning av



Johannes Morfeldt, forskare vid Institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap, Chalmers.

nybilsförsäljningen av fossilbilar till år 2030 motsvarar i utsläppsminskning, enligt studien.

Fossilbilar kommer dock att rulla på vägarna långt efter utfasningen på grund av bilarnas genomsnittliga livslängd om cirka 17 år. Därför behöver inblandningen av biodrivmedel i bensin och diesel också öka för att nå klimatmålet för år 2030*.

*Sveriges klimatmål

Sveriges klimatmål innebär att utsläppen av växthusgaser från Sverige ska vara minst 85 procent lägre år 2045 än utsläppen år 1990. För att nå dit finns det etappmål. Ett av dem är att utsläppen år 2030 från inrikes transporter ska vara minst 70 procent lägre än utsläppen år 2010.

Lättare att ladda elbilar

Längresor med elbil har hittills krävt en hel del planering med olika laddkort och appar. Nu verkar det dock som att infrastrukturen för laddning håller på att växa i kapp elbilsflottan och flera drivmedelskedjor har börjat med egna laddare. I slutet av 2021 hade både Circle K och OKQ8 kommit i gång med utrullningen av egna laddstolpar. De närmaste fem åren planerar OKQ8 sammanlagt 800 laddpunkter vid 300 bemannade stationer.



Åtta av tio tror på mindre matsvinn med "bäst före – ofta bra efter"

Matsvinn har stor påverkan både på miljö, klimat och på ekonomi, därför behöver svinnet minska. En viktig pusselbit är hur datummärkningen på mat uppfattas av konsumenter. I en undersökning från Livsmedelsverket uppger åtta av tio att de troligen skulle slänga mindre mat om den var märkt med "bäst före – ofta bra efter".

Sedan några år tillbaka finns möjligheten för livsmedelsproducenter som säljer produkter med bäst före-datum använda tilläggsmärkningen "ofta bra efter". Nu har Livsmedelsverket undersökt om konsumenterna känner till märkningen och om den kan bidra till minskat matsvinn.

Undersökningen visar att 44 procent av konsumenterna har låg kännedom om "bäst före – ofta bra efter" eller inte alls hört talas om den. Efter att ha fått en beskrivning av vad märkningen innebär uppger sammanlagt 81 procent att det är en bra märkning. De säger också att de skulle använda sina sinnen och titta, lukta, smaka på maten innan de eventuellt slänger den om produkten var märkt med "bäst före – ofta bra efter".

Nästan alla i undersökningen, 91 procent, förstår att maten oftast går bra att äta efter bäst före-datumet har passerat och 86 procent tycker att tillägget "ofta bra efter" är ett bra sätt att märka livsmedel.

Kolla in vem som blev ditt ägarombud

Valet i KfS är över för den här gången. Medlemmarna har sagt sitt och i de allra flesta Coop-butiker finns nu ett ägarombud som du kan kontakta när du har frågor om medlemskapet eller har idéer på hur butiken du handlar i kan bli ännu bättre. Kanske har du synpunkter som hjälper oss att utveckla och skapa ett ännu bättre Coop.

Ägarombudet fungerar som länk mellan dig, butiken och föreningen och företräder dig på stämman som är föreningens högsta beslutanden organ.

KONTAKTA DITT ÄGAROMBUD NÄR DU

- har förslag på hur butiken kan bli bättre
- har synpunkter och idéer som berör hela Coop
- vill att konsumentföreningen ska driva en speciell fråga
- har frågor om medlemskapet.

Du hittar namn och kontaktväg till ditt ägarombud i Medlemspunkten som står i alla Coop-butiker. Klicka på Konsumentföreningen på den nedre skärmen. Du ser det också på vår webb. Gå till kfstockholm.se/dittagarombud

Byt kläder 26 mars

Den mängd kläder vi i västvärlden konsumerar drabbar miljön och människor i andra länder hårt. Hög vattenförbrukning och kemikalieanvändning samt dåliga arbetsförhållanden är några av problemen. En klädbyttardag är en rolig och social aktivitet som gör nytta. Låt plagg som du har tröttnat på eller som inte längre passar komma till någon annan!

Naturskyddsföreningen har tips på hur du ordnar en klädbyttardag i stor eller liten skala. I Norden är 26 mars den officiella "Nordic Swap Day", men det går förstås bra att byta kläder vilken dag som helst. Tips och råd finns på naturskyddsforeningen.se





HÅLLBARHETSDEKLARATIONEN

Coop har skapat hållbarhetsdeklarationen. Genom att skanna en varans streckkod med Coop-appen eller klicka på varans hållbarhetssymbol när du handlar på coop.se, får du information om varans avtryck utifrån tio olika områden som rör klimat, miljö och samhälle. Ju lägre siffra, desto lägre hållbarhetsavtryck bedöms varan ha. Testa du också. Vilket värde har Änglamarks mellanmjölk när det gäller "Biologisk mångfald" enligt hållbarhetsdeklarationen?

Lämna ditt svar senast 13 mars 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: Scan & Pay.



KfS eller KSF?

KfS står för Konsumentföreningen Stockholm. Varför står det då KSF i loggan?

Jo, många konsumentföreningar bildades i början på 1900-talet och för att markera styrkan och samhörigheten utgick man från samma symbol – cirkeln med kronan och bokstäverna K och F. Skillnaden markerades genom att variera bokstaven i mitten och göra den större än de andra två bokstäverna. Det stora S-et står alltså för Stockholm.

Här i Mer Medlem kallar vi oss för KfS eller bara Konsumentföreningen. Vi är ju din konsumentförening, vare sig du bor i Stockholm, Östergötland, Södermanland eller Uppsala. Konsumentföreningen Stockholm kommer dock även i fortsättningen att ingå i vårt juridiska namn.

Laga smart mat – både för dig och planeten

Det finns mycket du kan göra i köket för att minska din klimatpåverkan, men det kan vara svårt att göra det till en rutin. Men behöver det vara en så stor omställning att äta hållbart? Absolut inte!

Vi vill göra det lätt att laga god och hållbar mat. Därför har vi tillsammans med Coop tagit fram tio korta matlagingsfilmer där du på sex minuter lär dig laga nya rätter som är bra för plånboken, hälsan och miljön.

Lär dig laga smart mat på kfstockholm.se/smartmat

Svenskarna vill minska på saltet

Nästan alla svenskar vet att för mycket salt är skadligt för hälsan, och sex av tio försöker minska på saltet. Det som skulle hjälpa dem bäst, menar de, är att industrin sänker salthalten i maten de köper. Det visar en undersökning om svenskarnas syn på salt.

För mycket salt ökar risken för högt blodtryck, och därmed risken för hjärt- och kärlsjukdom. I Sverige äter vi ungefär dubbelt så mycket salt som rekommenderas. Beräkningar från IHE, Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi, uppskattar att var femte hjärtinfarkt och vart tionde strokefall i Sverige orsakas av för mycket salt.

ATTITYDER TILL SALT

Livsmedelsverket har låtit undersöka människors attityder och kunskap kring salt. Närmare 80 procent av svenskarna känner till att för mycket salt kan påverka hälsan negativt. Bäst kännedom har personer över 50 år.

– Nästan alla vet att för mycket salt är skadligt för hälsan. I Sverige har varannan person över 65 år högt blodtryck, vilket kan bidra till att medvetenheten är större bland lite äldre, säger Åsa Brugård Konde, nutritionist på Livsmedelsverket. Majoriteten försöker minska på saltet.

Två av tre känner också till att svenskar generellt äter mer salt än rekommenderat. Men bara 40 procent tror att detta även gäller dem själva. Trots det svarar majoriteten, nära sex av tio, att de alltid eller ibland försöker minska på saltet. Endast en av tio försöker aldrig göra det.

Det mesta saltet kommer från maten vi köper, det vi äter till frukost, lunch och middag varje dag. Det är alltså inte det



egna saltandet hemma som är den största boven.

Därför är det logiskt att drygt hälften av de tillfrågade menar att den bästa hjälpen för att få i sig mindre salt är att livsmedelsindustrin sänker salthalten i maten. Lika många säger att de sannolikt skulle välja en produkt med lägre salthalt om det fanns.

Redan idag kan konsumenterna som vill minska på saltet titta efter **Nyckelhålet** i butiken. Fyra av tio tycker också att en märkning som Nyckelhålet skulle vara en hjälp att minska saltintaget.

SALTSÄNKNINGSPROGRAM

Sedan 2020 har Livsmedelsverket ett uppdrag av regeringen att i dialog med livsmedelsbranschen skapa förutsättningar för ett svenskt saltsänkingsprogram. En viktig förutsättning är att allmänheten efterfrågar mindre salt mat, vilket denna undersökning alltså ger stöd för.

Fakta om salt

- Det mesta saltet vi får i oss kommer från kött- och charkprodukter, bröd, ost, flingor, såser, soppor, färdigrätter, hamburgare, pizza och annan restaurangmat.
- Varje år drabbas över 40.000 svenskar av hjärtinfarkt eller stroke. Högt blodtryck ökar risken för dessa sjukdomar. Och för mycket salt ökar risken för högt blodtryck.
- Ett högt intag av salt bedöms vara en av de enskilt största orsakerna till ohälsa kopplad till matvanor i Sverige.
- Vi äter i genomsnitt 11 gram salt per dag, nästan dubbelt så mycket som den högsta rekommenderade mängden salt.

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.

Foto Jonathan Lundkvist



Fri entré till Skansen 6 mars Fri entré

Det finns något för alla på Skansen. Det blir djurprat och matning både på Lill-Skansen och vid sälarna. Prova att rida på käpphästar och prova Kägelbanan. Konsumbutiken i stads-kvarteren är öppen och visar hur en bröd- och mjölkbutik såg ut på 30-talet.

Tid: Söndag 6 mars, 2022

Medlemserbjudande: Fri entré för upp till två

vuxna och fyra barn. Och du har alltid 20 % rabatt i butiken på Lill-Skansen och 10 % rabatt i butiken vid entrén. Visa Coop-kortet på plats.

Mer info: kfstockholm.se/erbjudanden

SKANSEN



Seminarium och kurser för föräldrar Kostnadsfria

Seminarium:

Så stärker du ditt barns psykiska hälsa

Hur vidmakthåller jag en god relation med mitt barn och hur bidrar jag till ett respektfullt bemötande i svåra stunder?

Tid och plats: Preliminärt vecka 13. Se datum och plats på kfstockholm.se/erbjudanden

Kurs:

För dig med barn i tonåren (från 11 år)

Du får verktyg för att skapa goda och stabila relationer med dina barn. Kursen ges digitalt.

Tid: Tre torsdagar med start 17 mars, kl 18-20.

Mer info och anmälan: kfstockholm.se/erbjudanden

I samarbete med Mentor Sverige och ABF Stockholm.Stockholm.



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/erbjud

KfS KUNGSHOLMEN RUNT
HALVMARAN
10 MIL OCH KUNNLOPP



Spa Staycation på Skytteholm Ekerö 20 % rabatt

Koppla av, varva ner och känn lugnet på Skytteholms nya nordiska spa med varm utomhuspool, bubbelpool och en skön relaxavdelning. Möjlighet att boka behandlingar och Strandpaviljongen har stor bastu, relax och stege ner i vattnet för den som vill vinterbada. Gym och två padelbanor.

Tid: Gäller för bokningar med ankomst måndag-fredag 14 mars-31 maj, 2022

Plats: Skytteholm Ekerö, 30 minuter från Brommaplan

Medlemserbjudande: 20 % rabatt på paketet Spa Staycation med övernattnig, trerättersmiddag och entré till Nordic Spa.

Läs mer och boka: kfstockholm.se/erbjudanden

Skytteholm
EKERÖ

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 1,1 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.