



Fartfylld familjedag på Solvalla!

I år går distrikten ihop och genomför sina årsmöten som en stor familjedag med aktiviteter för hela familjen. Carola uppträder. Blossom Tainton och Stephan Rössner föreläser. Ett sprudlande aktivitetstorg med förmånliga erbjudanden och hälso-, mat- och miljöevenemang. Dessutom massor av inspirerande föreläsningar. Det är Kfs familjedag i ett nötskal, så boka in den 24 april!

Runt omkring på Solvalla blir det under hela dagen miniföreläsningar om bland annat framtidens mat, fysisk avslappning, kompismassage, mat för hela familjen, friluftsliv i Stockholm och vatten – vårt viktigaste livsmedel. För barnen finns tävlingar, ”inte-nudda-marken-bana”, Ekostigen och mycket, mycket mer! Dessutom lockande erbjudanden från konsumentkooperationens butiker.

– Det här är en dag för hela familjen, ett smakprov på den bredd av aktiviteter som föreningen har. Vi vill visa våra medlemmar att det verkligen lönar sig att vara medlem i konsumentkooperationen, säger Bengt Johansson, projektledare.

En riktig hälsokick blir professor Stephan Rössners och skådespelaren Lennart R Svenssons ”hälso-show”, där de i en blandning av glädje och allvar belyser allt från trakasserier på jobbet till hantering av välfärdens kulmage. Mer energi till hur du kan förändra ditt liv och nå din personliga toppform, ger Blossom Tainton, artist och personlig tränare.

Välj dina förtroendevalda!

Ta chansen att rösta på kandidaterna till Kfs distriktsstyrelser och ombud till föreningsstämma.

Mellan den 19 och 24 april kan du rösta på Kfs hemsida, www.konsumentforeningenstockholm.se, där det finns tydliga instruktioner om hur du ska gå till väga för att avge din röst. Om du inte har tillgång till Internet, så kan du den 20, 21 och 22 april kl 11–18 rösta vid valstationen utanför Coop Konsum i Slussengallerian. Du kan också under tiden 13–21 april kl 10–16 ringa 08-743 55 29, identifiera dig med ditt MedMera-kort och beställa en röstsedel. Tänk på att du måste vara personlig medlem, det går inte att rösta med MedMera extra-kort.

Enklaste och trevligaste sättet att rösta på blir på vårt stora medlemsmöte på Solvalla den 24 april, dit hela familjen är välkommen! Alla medlemmar som deltar i valen av förtroendevalda bjuds på 1 000 premiepoäng.

Rösträkningen påbörjas onsdagen den 28 april kl 10.00 och beräknas vara klar klockan 16.00. Den äger rum på Kfs huvudkontor, Katarinavägen 11.

Äntligen en rolig och lockande grönsaksförpackning som vänder sig till barn! Om konsumtionen av grönsaker ska öka hos unga, så måste konkurrensen från godishyllornas pockande förpackningar mötas. Mer av detta säger Kfs.



Vinnare medlemspartyt

Många passade på att sätta in pengar på sitt Coop MedMera Konto under medlemsveckorna i januari och tävla om en hotellövernattning för två. Närmast rätt svar var Kristina Wiklund, Haninge. Övriga vinnare har underrättats per post. **Rätt svar:** Antal insättningar på Coop MedMera-konton under januari var 258 385 st.

COOP KONTAKT 020-71 10 10, vardagar 9–17
När du har frågor om och synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan www.coop.se

Kfs MEDLEMSSERVICE 020-97 59 59, vardagar 9–17
Frågor om medlemskapet, insatser m m.

TEMATRÄFFAR

Ren och snygg med rent samvete?

Utbudet av smink och hårvårdsprodukter blir allt större. Hur mycket använder vi egentligen och vilka effekter på hälsa och miljö har vår strävan att bli rena och vackra? Vad innehåller produkterna, hur tillverkas de och vad säger lagen? Behövs djurförsök fortfarande? **Christina Mattsson**, fil dr i kemi och ansvarig för kosmetiksektionen inom branschföreningen KTF föreläser om hygien- och kosmetikprodukter i Sverige och visar på de senaste trenderna inom området.



MÅNDAG 26 APRIL

Tid: 18.00–20.00.

Plats: ABF-huset, Fabiansalen, Sveavägen 41 (T-bana Rådmanngatan).

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr). Ingen föränmälan.

Lär dig trädgårdsslöjd



Trädgården är inte bara en plats för att odla blommor och andra växter, den kan också inspirera och vara källa till spännande trädgårdsslöjd.

Välkommen till en kreativ kväll på Bergianska trädgården, då vi lär oss att göra enkla blompinnar samt hur man flätar med pil till sin balkong, trädgård eller kolonilott. Allt under länshemslöjdskonsulent **Peder Strådal**s ledning.

TISDAG 11 MAJ

Tid: kl. 18.00–20.00.

Plats: Bergianska trädgården.

Pris: 40 kr (icke medlemmar 60 kr).

Föränmälan: www.konsumentforeningenstockholm.se, välj förmåner/tematräffar eller skicka ett vykort med namn, adress och telefonnummer till KfS, Box 40 50, 102 61 Stockholm. Du får bekräftelse om du får plats eller inte.

Lär ditt barn bli som fisken i vattnet

Barn som är trygga i vattnet, har också kul i vattnet! Många experter är eniga om att det är när barnen är små som de motoriskt har lättast för att lära sig simma. Att barnen kan simma innebär en stor trygghet både för dem själva och för hela familjen. Monica Engvall från Bojfriend utbildning berättar om Bojfriend-metoden och hur den snabbt kan lära ditt barn att simma och trivas i vattnet. Kvällens träff är för barn mellan 1 och 6 år.



ONSDAG 12 MAJ

Tid: 18.00–20.00.

Plats: ABF-huset, Fabiansalen, Sveavägen 41 (T-bana Rådmanngatan).

Pris: 40 kr (ickemedlemmar 60 kr).

Ingen föränmälan.

Lurad eller manipulerad?

Det finns tusen knep att få oss att handla än den ena, än den andra produkten och knepen blir allt mer utstuderade.

Vem hade hört talas om ”impulsdiskar” för några år sedan? Hyllor fullproppade med godis alldeles i närheten av kön till kassan har det funnits i årtal – det är illa nog – men det är inte dem jag menar.

Utän vad det handlar om är, att när man intet ont anande släpar sig runt med kundvagnen, kanske har hunnit till kylskåpet, tvättmedlen eller så, och är som mest utpumpad och hungrig, så dyker det upp en liten korg eller ett ställ med de läckraste chokladbitar och godispåsar eller halvliters läsk i ljuvliga färger.

Ganska raffinerat.

Uppenbarligen faller bra många av oss för frestelsen, för godiskonsumtionen ökar.

Jag lyssnade på en godisförsäljare en gång som berättade att 85 procent av all konfektyr köps på impuls. Han och hans gelikar hade räknat ut, genom noggranna observationer av oss konsumenter, precis exakt hur många meter det skulle vara mellan impulsorgarna när vi går ”kundvarvet” i butik. Det hade något med vår blodsockernivå att göra.

Efter den kunskapen har jag lust att sparka till alla impulsdiskar så att varorna yr. Är vi lurade? Nej, men utan tvekan manipuleras vi att köpa mer, varje dag, året runt.

MULTIPRISER är en annan nypopulär företeelse. Tre läsk för 25:-, tre sköljmedel för 45:-, två påsar kycklingklubbor för 35:-. Och så håller de på.

Sköljmedel använder jag bara när jag tvättar fleece-tröjor som annars sprakar av elektricitet, använder väl en flaska om året på sin höjd. Köper jag bara en till normalpris känner jag mig dum, som om jag har gjort en dålig affär. Och så släpar jag hem alla tre som står där och samlar damm. Kycklingklubbor köper jag aldrig, men två påsar för 35:- låter lockande.

När rabatterna är pyttesmå per förpackning så buntas varorna ihop till multipriser och vips låter rabatten multiplicerad med två eller tre som ett riktigt kap. Vi köper saker vi inte hade tänkt oss. Det är inget nytt i det, bara riktigt retligt att man går på det.

LOUISE UNGERTH

CHEF FÖR KONSUMENTFRÅGOR

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM

louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Box 4050, 102 61 Stockholm
E-post: info@konsumentforeningenstockholm.se
Telefon: 08-743 50 00, fax: 08-743 55 53
Internet: www.konsumentforeningenstockholm.se

Medlemsråd

– länken mellan medlemmar och butik



Martin Merbom, 30 år, och Camilla Östlund, 35 år, är aktiva medlemsråd och ser gärna att fler, både yngre och äldre engagerar sig.

Kunskapsörst om konsumentfrågor, en vilja att skapa dialog och påverka den lokala butiken fick Martin Merbom och Camilla Östlund att engagera sig som medlemsråd i Coop Forum och Coop Konsum. Viktigaste egenskap – att vara öppen och kunna prata med alla!

TEXT ULRIKA LAMBERTH ulrika.l@konsumentforeningenstockholm.se FOTO SÖREN FRÖBERG

– **ATT ENGAGERA SIG** som medlemsråd kändes för mig som ett roligt sätt att lära mig mer om konsumentfrågor. Dessutom tycker jag att det är viktigt att engagera sig för att få till stånd något som är bra, säger Camilla, som i dag är adjungerad i Coop Konsum Spånga Värsta allé.

Martins engagemang började ute på Vendelsö. Där fanns det bara en Konsumbutik, kring vilken de boende hade en hel del funderingar och synpunkter. Men, i

stället för att klaga i det tysta tog Martin kontakt med butikschefen.

– Sedan läste jag om att bli medlemsråd och tänkte att det kunde vara ett ännu bättre sätt att komma in och påverka, bli ett slags förlängd arm för medlemmarna och butikscheferna, säger Martin.

KfS har i dag cirka 550 förtroendevalda fördelade på tio distrikt i Stockholmsregionen, och i de flesta av butikerna finns ett medlemsråd bestående av tre till sju per-

soner – medlemmar, butikschef och någon butiksanställd. Grundtanken är att de ska vara ett forum där kundernas frågor och förväntningar kring butiken diskuteras. Eftersom butikerna sedan flera år tillbaka inte drivs av Konsumentföreningen Stockholm, utan av Coop Sverige, så har utrymmet att påverka, till exempel vilka varor som tas in minskat.

– Men, indirekt påverkar jag ändå genom att föra fram medlemmarnas åsikter till butikschefen, som lyssnar och kanske testat något nytt, säger Martin.

– Bara genom att vara där hålls butik och personal medvetna om kundernas åsikter, inflikar Camilla. Dessutom blir vi en länk tillbaka till dem som handlar, kan förklara varför saker är som de är och kanske skapa en förståelse för det.

– Jag har också pratat mycket för de förmåner som medlemskapet ger och de aktiviteter som vi genomför, säger Martin.

ATT ORDNA AKTIVITETER om till exempel bistånd, ekologiska produkter, hälsa och andra konsumentfrågor i butikerna är en mycket viktig roll för medlemsråden. Till hjälp finns bland annat ”Idékatalogen” med aktiviteter inom miljö, hälsa och bistånd eller kurskunskaper från de spännande utbildningar inom konsument- och miljöfrågor som medlemsråd erbjuds. I Martins distrikt har flera medlemsråd genomfört aktiviteter tillsammans, vilket gjort det både lättare och roligare.

Hur ofta medlemsråden träffas och hur många aktiviteter de genomför varierar, men både Martin och Camilla understryker vikten av att man inte ska engagera sig mer än vad man känner att det finns tid och ork till – det viktiga är att engagera sig och ha roligt samtidigt.

Vill du också bli medlemsråd? Fyll i kupongen och skicka in före den 1 juni 2004 så blir du kontaktad av styrelsen i det distrikt där du bor. □

Jag är intresserad av att bli medlemsråd!

Namn:.....

Adress:.....

Tel dagtid:..... Min butik:.....

Skickas in före den 1 juni 2004.

Frankeras ej
Adressaten
betalar
portot

Konsumentföreningen Stockholm

Svarspost
Kundnummer 110063502
102 61 Stockholm