

# Pinal

#19/2024



**perff**  
Medlemstidning

PRESENTGROSSISTERNAS FÖRETAGARFÖRENING



**18** Lär känna Indien



**14**  
Effektivare på jobbet



**8**  
Samarbeten



**4**  
AI-tips



Vintips  
**27**

## Miss inte:

**2 pizza-regeln**  
Effektivt teamarbete, s. 28

## Innehåll

### 4. Tips

Förenkla vardagen med AI

### 6. Notiser

Nya lagar, viktigt

### 8. Globala affärer

Samarbeten som inspirerar

### 14. Arbetslivet

Effektivare dagar på jobbet

### 18. Affärskultur

Lär känna Indien

### 24. Avtal DHL

Hemleveranser

### 26. Recept

On-Pot kyckling

### 27. Vintips

Tre vinterviner

### 28. Entreprenörskap

Effektivt teamarbete

### 30. Puffavtalen

Samtliga förmåner

# Mycket händer under 2025

**V**i närmar oss slutet av det år som gått och det är ingen hemlighet att vi just nu befinner oss i rätt så tuffa tider. De flesta av oss tvingas slita hårdare än någonsin för att få debet och kredit att gå ihop. Men det är precis så som livet är: det går upp och det går ner. Ibland får man rätta mun efter matsäcken helt enkelt.



Apropå tiden på året ser jag en hel del utmaningar kopplat till nya lagkrav. Det handlar till exempel om spårbarhet (GPSR-General Product Safety Regulation) som trädde i kraft den 13 december, 2024. En annan förordning att hålla koll på är den så kallade "Avverknings-förordningen" (på EU språk EUDR). I skrivande stund träder den i kraft den 30 december 2025.

Nej, nu får det vara nog med grubblerier. Snart vankas nyårsbubbel. Strax därpå drar Formex igång, den här gången under speciella omständigheter – det blir Puffs sista deltagande under det avtal som avslutas i samband med Formex i januari 2025. I ärlighetens namn känns det lite vemodigt, men med det sagt kommer ju mässan att finnas kvar. Vi vet också att det kommer att hända mycket de kommande åren som inte bara berör Formex utan alla event som drifas av Stockholmsmässan. Från djupet av mitt hjärta hoppas jag att man finner en lösning på de utmaningar som står för dörren.

Gott Nytt År, nu tar vi tag i 2025.

Bästa hälsningar  
Stefan

## PRODUKTION

Magazinefabriken.se

## REDAKTION

### Redaktör:

Madeleine Haraldsson

### Art Director:

Anders Bergh

### Medarbetare:

Maja Nordstrand,  
Jenny Möller Olsson

### Omslag:

Madeleine Haraldsson

### Upplaga:

1 000 ex

### Tryck:

Åtta45

### Kontakt:

Presentgrossisternas  
Företagarförening  
PUFF AB  
Kungsgatan 7  
542 30 Mariestad  
info@puff.se  
Stefan Juhlin:  
0705-57 55 05



### Organisationsnummer:

556477-1334

Tidningen Pinal distribueras till alla medlemmar i Presentutställarnas företagarförening, PUFF.

## TIPS

# Förenkla din vardag med **AI**

Upptäck hur ChatGPT kan förenkla både ditt arbetsliv och vardag! Vi ger konkreta tips på hur du kan använda programmet för att spara både tid och energi.

### **Smartare mötesanteckningar:**

Fotografera en handskrivna mötesanteckning och be ChatGPT renskriva samt strukturera dem för dig.

### **Planera arbetsdagen:**

Skriv: "Hur kan jag prioritera mina arbetsuppgifter mest effektivt idag?"

### **Få hjälp med feedback:**

Säg: "Hur kan jag ge konstruktiv feedback till en kollega som inte håller deadlines?"

### **Hjälp med arbetsintervjuer:**

Be om stöd: "Vilka är de vanligaste frågorna vid en arbetsintervju och hur kan jag bäst svara på dem?"

### **Språkstöd i vardagen:**

Översätt texter, mejl eller fraser enkelt genom att skriva: "Översätt följande text till engelska/franska."

### **Övning inför presentationer:**

Skriv: "Ge mig exempel på frågor som kan ställas efter en presentation om mitt nya projekt."

### **Personligt träningsschema:**

Skriv "Ge mig ett enkelt träningspro-

gram jag kan göra hemma på 30 min varje dag, två till tre dagar i veckan", för att komma igång med träningen.

### **Hitta inspiration för nya projekt:**

Be om råd: "Ge mig kreativa förslag på hur vi kan förbättra våra kundrelationer."

### **Guider för teknikproblem:**

Fråga: "Hur felsöker jag min en Wi-Fi-anslutning efter uppkopplingsproblem?" Få steg-för-steg-lösningar för vardagliga tekniska problem.

### **Packlistor inför resor:**

Säg: "Hjälp mig med packlista inför en resa till fjällen" för att slippa glömma viktiga prylar. Beskriv vart du ska, vad du ska göra, hur länge du ska vara borta.

### **Resepplaner:**

Skriv: "Hur bokar jag en tågresor från Göteborg till Paris?" Få uppdaterade tider och alternativ snabbt för din resa.

### **Snabb matkasseplanering:**

Skriv: "Planera en veckomeny för en



Bilden är ett AI-collage.

familj på fyra personer" och få förslag på recept med tillhörande inköpslista. Be ChatGPT sortera listan efter din lokala butiks upplägg, som exempelvis ICA Maxi, där avdelningarna matchar hur butiken är organiserad (grönsaker, mejeri, kött och bröd).

### **Hjälp med kollektivtrafiken:**

Ta en bild på en buss där linjenumret syns tydligt och berätta vilken stad du befinner dig i. Fråga ChatGPT om bussen går förbi en specifik plats, du får snabbt svar om rutten!

### **Laga mat av rester:**

Skriv: "Jag har kyckling, ris, broccoli,



paprika och en burk kokosmjölk hemma. Vad kan jag laga?” Och få kreativa recept som exempelvis en krämig kycklingryta, wok med ris eller en smakrik gratäng — allt baserat på ingredienser du redan har i kylen. Vill du ha fler alternativ? Lägg till: “Ge mig vegetariska alternativ om jag byter ut kycklingen mot tofu.”

#### **Hjälp med budgeten:**

Skriv: “Hur gör jag en enkel budget för mat, boende och nöjen på 10 000 kr/månad?” Beskriv hur många ni är i hushållet och hur gärna eventuella barn är.

#### **Fixa spellista:**

Behöver du musik? Be: “Ge mig förslag på lugna låtar för en hemmakväll” eller “Skapa en peppande spellista för löpning.” ChatGPT kan inspirera med genrer och artister.

#### **Få hjälp med klädval:**

Fråga: “Vad ska jag ha på mig till en formell middag? Jag vill ha något elegant men inte överklätt.” Ladda upp bilder på olika klädalternativ och få råd om vilken outfit som passar bäst.

## Vad är prompt?

Ett prompt är en instruktion som du ger till ett AI-verktyg för att beskriva uppgiften du vill att det ska utföra. Kvaliteten på ditt prompt avgör hur bra svaret kommer att bli. För att få bästa möjliga resultat, se till att:

#### **Definiera vem AI ska agera som**

Beskriv vilken roll AI ska ta – ska den vara jurist, journalist, SEO-expert eller något annat?

#### **Var tydlig och specifik**

Ge så detaljerade instruktioner som möjligt och begränsa gärna uppgiften om det är nödvändigt. Till exempel, om du vill ha hjälp med bokföring, nämn vilken metod som används, såsom "kontantmetoden".

#### **Be om följdfrågor**

Förklara att AI gärna får ställa frågor om något är oklart eller om den behöver mer information för att lösa uppgiften korrekt.

## Mer tips för att skapa ett effektivt prompt

- Berätta om du vill ha svar i punktform, tabell eller löpande text.
- Ge ett exempel. Om möjligt, inkludera ett exempel på hur du vill att svaret ska se ut.
- Begränsa omfattningen. Om du har särskilda fokusområden, exempelvis en bransch eller region, nämn detta i ditt prompt.

## NOTISER

### ► UTRIKES

#### Registrera dig till Svensklistan

**Påminnelse till våra medlemmar på resande fot: Registrera dig på Svensklistan**

Vi vet att många av våra medlemmar ofta är på resande fot, och med dagens förändrade säkerhetsläge är det viktigare än någonsin att hålla sig informerad. Utrikesdepartementet uppmanar alla svenskar som reser utomlands att anmäla sig till Svensklistan, oavsett resmål. Detta är ett enkelt och effektivt sätt att få stöd och information vid behov.

Att registrera sig är enkelt – ladda ner UD:s app eller besök deras hemsida. Ange datum för inresa i landet eller, om du redan är på plats, dagens datum. Glöm inte att återkalla din anmälan om reseplanerna ändras.

Vid oro eller oväntade händelser under resan är UD:s app en trygg och uppdaterad informationskälla. Appen innehåller dagliga uppdateringar om säkerhetsläget och kontaktuppgifter till svenska ambassader runt om i världen.

Ta del av detta verktyg för att resa tryggare och alltid ha aktuell information nära till hands.



### ► AI NYHETER

#### AI-modell sorterar myndighetens inkorg

Bolagsverket har utvecklat en AI-modell som sorterar inkommen e-post. Den sorterar just nu cirka 60 procent av det som kommer in till inkorgen, något som sparar otroligt mycket tid för myndigheten.

planerar dessutom flera funktioner som ska underlätta för innehållsskaparna i sitt kreativa arbete. Bland annat ska AI föreslå nya innehållsidéer baserade på

### ► NYA LAGAR 2025

Förändringarna i flera nya regler träder i kraft under 2025, och vissa förändringar är fortfarande på förslagsstadiet. Här är några av de viktigaste förändringarna som företagare bör känna till:

**Förändrade 3:12-regler:** Nya regler för fåmansföretag väntas träda i kraft 2026, men det är viktigt att börja förbereda sig redan nu. Bland annat föreslås förändringar i beskattningen av utdelning och kapitalvinst, samt ett nytt sätt att beräkna gränsbeloppet.

**Minskad subvention för solceller:** Skattereduktionen för installation av solceller sänks till 15%, vilket kan påverka företag som investerar i förnybar energi.

**Begränsade avdragsmöjligheter för räntor:** Privatpersoners avdragsrätt för ränteutgifter minskar, och för vissa typer av lån försvinner möjligheten helt från och med 2026.

**Höjd avdragsgräns för reseavdrag:** Den nedre gränsen för avdrag för resor till och från arbete höjs från 11 000 till 13 000 kronor.

**Skattefri grundnivå för sparande:** För sparande i investeringssparkonton (ISK) och kapitalförsäkringar införs en skattefri grundnivå på 150 000 kronor från 2025 och 300 000 kronor från 2026.

### ► VIKTIGT

Den nya Produktsäkerhetsförordningen, som träder i kraft den 13 december 2024, ställer högre krav på företag att säkerställa produktsäkerhet. Den ersätter tidigare regler och introducerar tydligare riktlinjer för att hantera säkerhetsrisker, särskilt kring ny teknik och onlineförsäljning. Alla produkter som konsumenter sannolikt använder omfattas, och aktörer som tillverkare, importörer och distributörer måste följa omfattande säkerhetskrav. Inklusivt märkning och tydlig information till konsumenter.

Förordningen lyfter även fram skyldigheten att snabbt vidta åtgärder vid farliga produkter, som återkallelse eller säkerhetsvarningar. För att underlätta efterlevnad har Svensk Handel tagit fram en detaljerad guide. Här kan du läsa mer genom att scanna QR-koden för att ladda ner guiden som en PDF.



**TILLSAMMANS**  
är vi **STARKA!**



## GLOBALA AFFÄRER

# Samarbeten som **inspirerar** och **förändrar**

**Text:** Jenny Möller Olsson **Foto:** Wasa Ecotextil

I över 20 år har ett svenskt företag arbetat för att förbättra livskvaliteten och arbetsmiljön för fabriksarbetare i Indien. Deras resa visar att även ett litet företag kan skapa stor förändring och inspirera andra att ta ansvar för miljö och människor.

**W**asa Ecotextil är ett svenskt företag som producerar heminredningstextil i Indien med strävan efter så lite negativ miljöpåverkan som möjligt. Bakom framgången står VD Jan Franck, en entreprenör som vågar ifrågasätta, stå på sig och ta initiativ till förändring. Han har ställt tydliga krav på sina samarbetspartners och lyckats genomföra en omfattande förändringsresa med fokus på miljö och hälsa. Vi fick kontakt med Jan då han sedan några år tillbaka sitter med i PUFFS styrelse. Genom att ställa upp på intervjun hoppas han inspirera andra att se möjligheterna till förändring

och visa att ansvarsfulla val verkligen kan göra skillnad.

### **Öga för affärer**

Jan växte upp i en entreprenörsfamilj och fick tidigt upp ögonen för affärer och genom åren har han handlat med allt från livsmedel till textilier. Han fick tidigt kontakt med Indien och utvecklade ett bra samarbete med en indisk familj. Men när han under ett besök i familjens fabrik ifrågasatte kvinnornas arbetsförhållande, fick han svaret att sköta sina egna affärer. Jan svarade med att annullera sin inneliggande order och åkte hem.

En månad senare ringde telefonen. Det var samma familj, men nu med







Där fick jag med egna ögon uppleva berget av giftigt avfall och fick höra att arbetarna på soptippen, på grund av den giftiga exponeringen, bara hade en livslängd på 2-3 år."

en annan ton, de bad honom att komma tillbaka för att vara med och planera för en ny fabrik. En fabrik som skulle ge bättre förutsättningar för både kvinnorna och miljön.

– Jag hade turen att träffa en familj med hög status och vilja att förändra sitt tankesätt. De hade redan gjort en del för sina anställda, även om det inte motsvarade den västerländska standarden. Den här gången lyssnade de på mig, och tillsammans påbörjade vi resan mot att förbättra arbetsförhållanden, berättar Jan.

### **Ett giftigt sopberg**

Sonen i familjen ville senare gå sin egen väg och Jan fick efter ett par år möjligheten att bli delägare i en ny fabrik. Den nya kompanjonen

visade sig vara lyhörd för Jans idéer och tankar om hur man ytterligare kunde förbättra arbetsförhållandena i fabriken.

– Under ett besök i Indien åkte vi förbi en soptipp för fabrikerna i området och jag propsade på att få komma in och titta. Där fick jag med egna ögon uppleva berget av giftigt avfall och fick höra att arbetarna på soptippen, på grund av den giftiga exponeringen, bara hade en livslängd på 2-3 år. Där tändes det en gnista i mig, det här måste vi förändra! Jag tog upp det med min partner och tillsammans bestämde vi oss för att aktivt arbeta för att göra skillnad, fortsätter Jan.

### **Textilspillet's potential**

Det är allmänt känt att den indiska





textilindustrin genererar stora mängder avfall som ofta inte är biologiskt nedbrytbart. Dessutom används starka kemikalier i färgningsprocessen.

– En stor del av textilexporten består av bomullsprodukter inom konfektionsindustrin, som T-shirts och underkläder, berättar Jan. Produktionen låg i en by nära Karur och jag föreslog för min partner att vi skulle åka dit. Men svaret blev nej, ryktet hade spridit sig att jag snokade runt överallt. Men jag mutade till slut en vän som körde mig dit. När jag fick veta hur stora mängder tygrester från fabriken som skickades direkt till soptippen började en idé ta form. Att ta vara på spillet och återanvända det i den egna fabriken, förklarar Jan.

### Hållbar framgång

I arbetet med att hitta en mer hållbar tillverkningsprocess i den egna textilfabriken, inledde de ett samarbete med ett universitet, vilket har utvecklats till en långvarig relation. Studenterna deltog aktivt i processen och fick dessutom möjlighet till praktik på fabriken. Tillsammans bildade de en arbetsgrupp som gjorde studiebesök på soptippar och experimenterade för att hitta en klimatsmart lösning för att återvinna spill.

– Min kompanjon ville flera gånger lägga ner projektet; han tyckte att det tog för lång tid och blev för kostsamt. Den största utmaningen var verkligen tiden, att allt gick långsamt. Men just den noggrannheten var avgörande för att vi skulle lyckas. Det var tack vare det ihärdiga arbetet från våra medarbetare och de engagerade studenterna som vi till slut efter 7 år nådde målet, berättar Jan.

År 2016 producerades de första produkterna för Wasa Ecotextil av



återvunnen textil, kökshanddukar och bordslöpare. Detta blev startskottet för fler produkter. Idag produceras hemtextil, som påslakan och gardiner, av 99% återvunnet material under varumärkena Recycled by Wille & Classic Textiles of Sweden.

### Process som sparar vatten

Fabriken i Karur köper idag in och sorterar tygrester som sedan tas tillvara utan att färgas om eller behandlas med kemikalier, fotogen eller lim. Spillvattnet renas naturligt genom en biologisk process där kobajs tillsätts. Det stimulerar tillväxten av bakterier som effektivt bryter ner kemikalierna. De skadliga ämnena separeras och sjunker till botten, medan det renade vattnet återförs till produktionen för återanvändning.

Denna innovativa metod är särskilt betydelsefull eftersom fabriken ligger i en region där vatten är en stor bristvara. Genom att minimera vattenförbrukningen har Wasa Ecotextil skapat ett patent på en

hållbar tillverkningsprocess där 11 liter vatten sparas per kökshandduk som tillverkas. I produktionen används 30% mindre energi och 50% mindre vatten, jämfört med om produktionen skulle använda sig av helt nya material. Detta motsvarar 225 000 liter vatten varje dag och är lika mycket vatten som 1 607 svenskar gör av med under samma tidsperiod. Under 2023 sparades vatten motsvarande hela Göteborgs kommuns förbrukning under året.

### Bättre livskvalitet

– Våra fabriksarbetare har nu tillgång till mer vatten från floden, vilket har gjort det möjligt för familjerna att odla egna grönsaker och förbättra sin hälsa. Vi ser tydligt att arbetarna mår bättre, med färre sjukdomar och mer glädje i vardagen. För 20 år sedan upplevdes jag som en jobbig typ som kom ner och klagade och tjatade om förändring. Men idag ser de att vi tillsammans har förbättrat både arbetsvillkor och livskvalitet.

Vi har byggt ett fantastiskt samarbete mellan Sverige och Indien och har blivit som en stor familj, även om vi inte sitter på samma ställe och jag inte varit där på ett par år. Inget av detta arbete hade varit möjligt utan samarbetet mellan våra arbetare och de studenter som engagerat sig i processen. Detta är något vi har åstadkommit tillsammans och vi hoppas att det kan inspirera andra att följa efter och skapa förändring på sina håll, säger Jan.

### Socialt ansvar

Ofta när Jan träffar större företag och diskuterar arbetsförhållanden, får han kommentarer om hur synd det är om arbetarna, att det är hemskt att de ska behöva producera i miljöer med starka kemikalier. Då brukar han påminna dem om att det är vi som konsumenter och företag som måste driva efterfrågan framåt. Jan menar på att det är vi som kräver specifika färger, att följa trender och hålla låga priser.

”

Våra fabriksarbetare har nu tillgång till mer vatten från floden, vilket har gjort det möjligt för familjerna att odla egna grönsaker och förbättra sin hälsa.



Han hoppas att de nya EU-reglerna med digitala produktpass och krav på spårbarhet kan bli en ögonöppnare och ge oss bättre insyn i hur det faktiskt ser ut i fabriker. Att det är viktigt att vi gör vår hemläxa, ställer krav och lyfter fram goda exempel. Jans företag Wasa Ecotextil är ett litet företag men de är flexibla, modiga och fattar snabba beslut. Jan vill påminna branschen - om ett litet företag från Mariefred kan bidra till förändring i Indien, då kan fler göra detsamma. Det handlar bara om att våga ta steg i rätt riktning

Man kan konstatera att Jans arbete och vision gjort stor skillnad för både miljö och arbetsvillkor i regionen. Deras klimatsmarta tillverkningsprocess sparar enorma mängder vatten och energi – en lösning som skulle kunna förändra ännu mer om den blev tillgänglig för fler. Vi på redaktionen håller tummarna för att Jan och hans team i framtiden delar sin teknik. Världen står inför stora miljö- och resursutmaningar, där tekniska framsteg kan spela en avgörande roll.



## ARBETSLIVET

# Effektivare dagar på jobbet

**Text:** Jenny Möller Olsson **Foto:** Pressbilder

När livet tar en oväntad vändning sätts företaget snabbt på prov. Fokus-PT Oskar Eklind delar sina bästa tips för att skapa en hållbar arbetsstruktur och behålla fokus även i utmanande tider.

**D**en största bristvaran vi har i dagens samhälle är fokus. 70% av alla jobbmejl som skickas öppnas inom 6 sekunder enligt en amerikansk studie från 2018. Men ingen ställer väl krav på att vi ska kolla mejlen var 6:e sekund? Jo, vår hjärna som ständigt är på jakt efter dopamin, signalsubstansen som ger oss en känsla av belöning och tillfredsställelse.

Vi hoppar mellan uppgifter, kollar mejl eller scrollar genom sociala medier och får små "dopaminkickar". Samma beteende som när vi går in på instagram och jagar nya likes. Oskar Eklind var precis som du och jag, multitaskade sig igenom dagarna. Fram till sommaren 2019 då en liten fåsting vände upp och ner på allt.

## Omvärdera fokus

Ibland kan vi behöva en påminnelse om hur snabbt livet kan ta en rykt-

ning. Hur sårbara vi är i våra företag och vad som skulle hända om en kollega plötsligt blir sjuk. För Oskar Eklind ledde TBE och hjärnhinneinflammation till hjärntrötthet och svårigheter att fokusera. Han blev tvungen att tänka om för att kunna tänka alls.

För att komma tillbaka till jobbet som byråchef på Storytel behövde han hitta nya metoder för att göra så bra saker som möjligt med minimal energi. Genom att omvärdera sitt eget fokus har han vänt sin erfarenhet till något positivt. Idag titulerar han sig själv som Fokus-PT och hjälper bolag och företagsledare att hitta struktur och bättre fokus.

## Prioritera rätt

– I Sverige pratar vi mycket om effektivitet, effektiva processer och möten. Vi behöver snarare fokusera på att bli mer produktiva, menar Oskar. Produktivitet handlar om att vara medveten om hur du distribuerar din tid och vad du lägger din energi på. Att göra rätt saker vid rätt tidpunkt

och att prioritera. Lek med en tankeövning och sätt hårda restriktioner, om du bara får jobba 4 timmar i veckan, hur skulle du fördela arbetet på dessa timmar? Kan du lägga halva tiden på mejl och möten? Troligtvis inte. När du vet vad som är viktigt i ditt arbete kan du ta med den prioriteringen in i din 40-timmars vecka.

Som företagsledare är det ditt ansvar som chef att göra en grundprioritering, för tio olika projekt kan inte vara lika viktiga. Uppgifter kommer att krocka och då behöver du vara trygg i din prioritering och veta vad du har för ansvar. En bidragande faktor till att folk kör slut på sig är att de inte vet vad de har för ansvar eller mandat, menar Oskar.

## Effektiva möten

För många kan det nog kännas igen att möten tar upp en stor del av arbetstiden. Ofta används tiden till att klargöra vad som behöver göras och vem som har ansvaret för olika delar. Information som istället kan hanteras i ett projekthanteringsverk-



tyg, som Trello, Notion, Asana eller Monday, exempel på plattformar för att planera och organisera projekt. Nyckeln till att effektivt använda dessa verktyg är att ha en dialog om hur de ska användas. Om vi lyckas stryka alla möten där vi bara pratar om vem som ska göra vad, kan vi istället använda vår mötestid för att brainstorma och utbyta idéer.

– Men verktyget är bara en del av ekvationen, ungefär som en hammare när du bygger ett hus. Det hårda jobbet måste fortfarande göras; prioritera, lägg in uppgifter och följ upp status. Dela upp uppgiften i så små delar som du behöver för att komma framåt och skilj på Do Date och Due Date. I många av projektverktygen finns ett Due Date, det vill säga deadline för när uppgiften ska vara klar. Men du vill ju inte göra uppgifter i sista minuten, planera med marginal och sätt ett Do Date så du vet när du ska utföra uppgiften, säger Oskar.

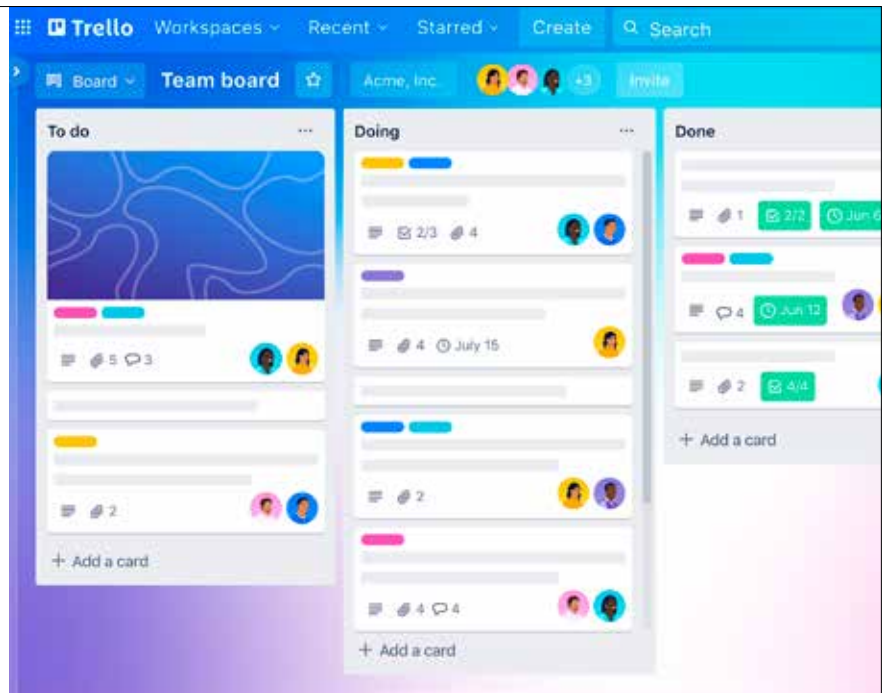
## 5 steg för att strukturera teamets arbete:

- 1 Identifiera viktigt arbete**  
Förtydligt teamets mål och prioriteringar.
- 2 Optimera energinivåer**  
Planera krävande uppgifter när ni har bäst fokus, ofta förmiddag.
- 3 Använd ett projektverktyg**  
Arbeta med ett verktyg som Notion, Trello eller Asana
- 4 Upprätta ett Team Agreement**  
Kom överens om riktlinjer för kommunikation och arbetsflöde
- 5 Skapa en digital struktur**  
Enhetlig mappstruktur i Google Drive eller Dropbox effektiviserar dokumenthanteringen.

### Team Agreement

Oskar uppmanar till att hitta sina energinivåer, både individuellt och i teamet.

– Genom att veta när du är som mest fokuserad under dagen kan du öka din effektivitet och avsätta tid vid dessa tillfällen, med telefonen avstängd. Det är också viktigt att skapa utrymme i kalendern för oförutsedda händelser. För att optimera samarbetet i ett team är det bra att sätta upp tydliga rutiner och förhåll-



## Så lyckas du med din egen fokustid:

### Bestäm vad du ska göra

Sätt upp en tydlig plan och fokus för vad som ska göras och när.

### Minimera distraktioner

Sätt telefonen i flygplansläge eller använd iPhones fokusläge för att anpassa notiser.

### Skapa rätt atmosfär

Välj tystnad eller musik, beroende på vad som hjälper dig att fokusera.

### Skapa rutiner

Gör alltid på samma sätt – hjälp hjärnan att etablera en vana.

### Arbeta i intervaller

Jobba fokuserat i 20-45 min, ta sedan en kort paus och upprepa.

### Ta hjälp av Co-working

Jobba med fokustid ihop med en kollega, digitalt eller fysiskt, sitt ihop men jobba var för sig.

### Accountability-kompis

Berätta för en kollega om din fokustid, det ökar chansen att du fullföljer planen.

ningsregler i ett Team Agreement. För att stödja fokustid och minimera avbrott kan teamet till exempel ha "stilla zoner" eller schemalagda "fokustimmar" i kalendern, då alla är överens om att undvika möten och respektera varandras behov av obruten koncentration. Under dessa tider gäller inga möten vid skrivbordet eller småprat om någon sitter med hörlurar på. Genom att ta upp sådana frågor kan vi hitta lösningar som verkligen ökar vår effektivitet, förklarar Oskar.

### Digital struktur

Med en digital struktur för filer via plattformar som Google Drive eller Dropbox behöver man inte längre skicka filer fram och tillbaka. I en gemensam mappstruktur har alla teammedlemmar tillgång till samma information och kan komma åt dokument från olika enheter och platser. Dessutom säkerställs att det alltid är den senaste versionen av varje fil. Feedback, kommentarer och ändringar kan göras direkt i filen, vilket sparar tid och minskar risken för att viktig information går förlorad. Men det är avgörande att hela teamet förstår hur plattformen

ska användas, annars riskerar det att falla samman, varnar Oskar.

Och så var det där med mejlen. Vill du att folk ska kunna följa en konversation? Då är det bättre att använda en gruppchatt som Slack eller Teams i stället för att mejla fram och tillbaka, den så kallade cc-sjukan. Reflektera också över varje cc; varför skickar jag detta, vad får det för konsekvenser, uppmanar Oskar.

Idag mår Oskar förhållandevis bra, men hjärntröttheten är fortfarande påtaglig i vissa situationer. Han har lärt sig att planera sin återhämtning och vet vad saker och ting kostar honom i energi. Erfarenheterna han fick när han tvingades ställa om sitt liv använder han idag för att hjälpa entreprenörer och företagare med praktiska metoder och nya tankesätt genom sin Fokuskurs.

– Min främsta insikt efter sjukdomen handlar om att jag hade behövt den här kunskapen innan jag blev hjärntrött. Du har, liksom jag, begränsat med energi. Och då behöver du bättre förutsättningar för att kunna göra så bra grejer som möjligt med din energi och din tid, utan att offra ditt välmående, avslutar Oskar.



## AVTALSPARTNER

# Puff investerar i din trygghet

Visste du att PUFF som branschorganisation varje år investerar flera hundratusen kronor för att våra medlemmar ska kunna undvika kundförluster?

**V**i gör detta möjligt genom vårt samarbete med Dun & Bradstreet Company (tidigare Bisnode), en ledande leverantör av kredit- och affärsinformation. Genom deras tjänster får du som medlem tillgång till verktyg som hjälper dig att bedöma både betalningsförmåga och betalningsvilja hos företag och privatpersoner.

Det här samarbetet är en viktig del av PUFFs arbete för att ge våra medlemmar snabb och enkel tillgång till den information som behövs för att undvika onödiga kundförluster.

Genom vårt avtal med Dun & Bradstreet har du som medlem möjlighet att aktivera kundbevakning.\* Detta gör att du kan hålla koll på förändringar i dina kunders ekonomiska situation och snabbt agera för att minska risken för kundförluster.

## Avtalsförmåner för PUFFs medlemmar

### Sverige

- Upp till 1 000 kostnadsfria kreditupplysningar och/eller kreditbevakningar per år på svenska företag.
- För upplysningar på enskilda firmor tillkommer en portokostnad på 5 kr per upplysning (gäller den lagstadgade "omfrågande kopian").
- Vid över 1 000 kreditupplysningar/bevakningar per år debiteras:
  - 2 kr/månad och bevakat företag
  - 19 kr per kreditupplysning

### Norden (Norge, Danmark, Finland):

- De första 100 kreditupplysningarna per år är gratis.
- Vid fler än 100 kreditupplysningar debiteras:
- - 45 kr per extra upplysning

### Övriga världen:

Via Dun & Bradstreet kan du nu köpa kreditupplysningar från hela världen.

### Vad innebär det att aktivera bevakning?

Genom att aktivera bevakning på dina kunder får du automatiskt notifieringar när något förändras i deras ekonomiska situation. Det kan till exempel handla om:

- Ändringar i kreditvärdighet.
- Betalningsanmärkningar.
- Ansökningar om konkurs.
- Förändringar i företagsledning eller ägarstruktur.

Det här hjälper dig att agera snabbt och förebygga kundförluster. Bevakningen sker automatiskt och ger dig kontroll utan att du behöver lägga tid på manuella kontroller.

### Hur kommer jag igång?

Gå till: [www.soliditet.se](http://www.soliditet.se)  
Klicka på "Logga in" (den blå knappen uppe till höger).  
Har du inget konto? Ansök om ett via formuläret längst ner på vår sida.



## AFFÄRSKULTUR

# Lär känna Indien

**Text & Foto:** Madeleine Haraldsson

Få länder kan mäta sig med Indiens färgstarka kultur och dynamiska affärsmiljö. Med en medelklass som växer explosionsartat och en ung, välutbildad befolkning öppnar sig enorma möjligheter för internationella företag.

**F**ör bara 100 år sedan var Indien ett av världens rikaste länder, men den snabba befolknings-tillväxten gjorde att landet förlorade sin plats på den globala arenan. Nu, efter 25 år av stark ekonomisk tillväxt, har vinden vänt. Indien står redo att utmana internationella aktörer med sin unika kombination av innovation och tradition.

Indien är ett land där affärskulturen är djupt rotad i respekt för relationer och kulturella traditioner. För svenska företag innebär detta både utmaningar och möjligheter. Här spelar hierarki en avgörande roll

– att förstå vem som bestämmer och visa respekt för seniora personer i rummet är en självklarhet.

## **Socialt umgänge**

Personligt engagemang värderas högt, och att bygga långsiktiga relationer är ofta viktigare än snabba affärsbeslut. Affärsmöten börjar ofta med samtal om personliga ämnen, och det kan krävas flera möten innan konkreta avtal diskuteras. För svenskar, vana vid effektiv och direkt kommunikation, kan detta kännas ovant. Men att ge tid och visa intresse för sina indiska affärspartners är nyckeln till framgång.

Socialt umgänge är också en naturlig del av affärsrelationer i Indien.

Middagar och informella sammankomster är viktiga för att stärka samarbetet och att delta i dessa aktiviteter visar engagemang och bygger förtroende. Internationella gäster som avstår kan uppfattas som ointresserade, vilket kan skada relationen.

## **Praktiska aspekter**

Att etablera sig i Indien kräver att man navigerar landets regelverk, utöver det sociala. För svenska företag kan det vara fördelaktigt att starta som dotterbolag, joint venture eller genom partnerskap med lokala aktörer. Ett populärt alternativ är att verka inom en Special Economic Zone (SEZ), som erbjuder skattelättnader och tullförmåner. I dessa zoner

”

Indien erbjuder goda arbetsvillkor som på många sätt liknar de svenska. Den lagstadgade arbetsveckan är 40 timmar, och anställda har rätt till semester och sjukledighet."

slipper utländska företag inkomstskatt de första fem åren och kan dra nytta av lägre kostnader för tull och moms.

För handel inom Indien krävs ett GST-nummer (Goods and Services Tax). Detta system, som infördes 2017, har förenklat skattesystemet och gjort det enklare för företag att verka över hela landet. De återvinns så mycket som möjligt – om och om igen.

Hållbara lösningar kan också ses som en konkurrensfördel gentemot en allt mer miljömedveten kundkrets. Det finns fler affärsmodeller för ett företag att utgå ifrån: Hyra ut produk-

### Visum och smidig betalning

För svenska affärsresenärer är det nödvändigt att ha ett visum. För tillfälliga affärsbesök räcker ett Business Visa, men för den som reser ofta är ett Multiple Entry Visa att föredra. Det ger möjlighet att resa in och ut ur landet flera gånger under en längre period utan att behöva ansöka på nytt varje gång. Ansökningsprocessen kräver ofta en inbjudan från en indisk affärspartner och dokumentation som bekräftar affärsrelationen.

När du reser inom Indien är flexibilitet viktigt. Det är klokt att växla pengar vid ankomst till flygplatsen, där växelkursen ofta är bättre än i Sverige. Även om större hotell och butiker accepterar kort, behövs kon-



Kvinnor skapar vackra blomsterarrangemang med tekniken Pookalam, en traditionell konstform där färskva blommor används för att skapa färgstarka mönster.

tanter för mindre inköp och transport. Bankomater finns i hela landet och internationella kort fungerar utan problem. Dessutom är Google Pay en populär och smidig betalningsmetod.

Transportmöjligheterna är väl utvecklade. App-baserade tjänster som Uber och OLA erbjuder flexibla och prisvärda alternativ, medan hyrbil med chaufför är ett kostnadseffektivt val för längre resor. I större städer som Delhi och Chennai är tunnelbanan ett snabbt och effektivt sätt att ta sig fram.

### Arbetsvillkor

Indien erbjuder goda arbetsvillkor som på många sätt liknar de svenska.

Den lagstadgade arbetsveckan är 40 timmar, och anställda har rätt till semester och sjukledighet. Fackföreningar är väletablerade, och arbetsförhållandena på fabriker är hårt kontrollerade. För svenska företag som planerar att anställa lokalt är detta välbekanta förutsättningar. Även perioder av övertid måste godkännas i förväg, vilket säkerställer rättvisa arbetsförhållanden.

### Samhälle och sociala normer

Indien är ett samhälle där tradition möter modernitet och många kulturer blandas. Kvinnor har idag större frihet än tidigare och deltar aktivt i arbetslivet.



En klassisk auto-rickshaw, ofta kallad "tuk-tuk", är ett populärt och smidigt transportmedel i Indiens stadsmiljö.



Besökare samlas vid den berömda Balancing Rock, ett imponerande naturfenomen som fascinerar med sin balans och storlek

Alkohol är tillåtet, men omges av sociala regler. Det är vanligt att män undviker att dricka inför kvinnor, och alkohol konsumeras sällan i närvaro av barn. Droger är sällsynta, och rökning anses socialt oacceptabelt i många kretsar.

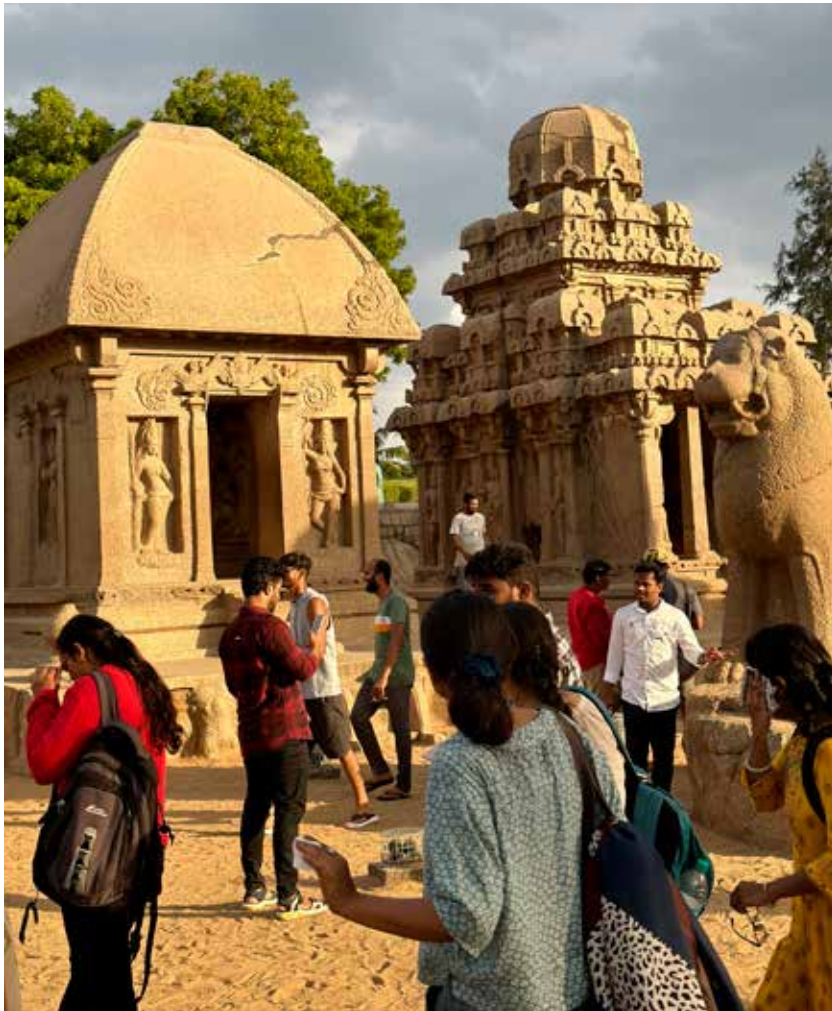
Utbildningssystemet i Indien är välorganiserat och har engelska som undervisningsspråk. Detta förbereder unga indier för internationella affärer och gör dem attraktiva som medarbetare i globala företag.

### **Mat och hälsa**

Landet är välkänt för sin rika matkultur, där vegetarisk kost ofta är en självklarhet. Även om mycket av maten är vegetarisk, finns också fantastiska alternativ för kött- och fiskälskare. Vad som står på menyn varierar stort mellan olika delar av Indien. Generellt är maten vällagad, och det är sällan en risk att äta på restauranger eller vid gatustånd där maten tillagas färsk och hettas upp ordentligt. Undvik dock råa livsmedel som sallad och glass, förutom på hotell eller restauranger med hög standard, där hanteringen är noggrann. Is i drycker bör undvikas eftersom den kan vara gjord av kranvatten.

### **Högtider och helgdagar**

Då Indien är ett land fyllt med olika etniska grupper och religioner, med en rik och levande tradition av högtider och festivaler, påverkar det ofta det dagliga livet och arbetsrutinerna. Även om det finns nationella helgdagar, är det upp till varje företag att besluta vilka helgdagar som ges ledigt, så länge de uppfyller lagstadgade krav på antal lediga dagar. Vissa



Vegetarisk mat är en stor del av den indiska matkulturen, starkt influerad av religioner som hinduism och jainism, där kött ofta undviks av både kulturella och etiska skäl.

företag tillåter anställda att själva välja vilka helgdagar de vill ta ut, beroende på personlig tro och kultur.

För dig som företagare är det viktigt att vara medveten om större högtider som Diwali, Holi och Eid, eftersom verksamheten kan påverkas under dessa perioder. Planera möten och leveranser med dessa datum i åtanke för att undvika förseningar.

### Trafik och säkerhet

Trafiken i Indiens större städer kan upplevas som kaotisk vid första anblick, men det är ett ordnat kaos där förare är skickliga och vana vid den intensiva miljön. Olyckor är förvånansvärt sällsynta eftersom alla

som kör är extremt uppmärksamma och har fullt fokus på vägen. För att röra sig tryggt som fotgängare är det klokt att börja med att skugga lokalbefolkningen och observera hur de rör sig i trafiken. Nyckeln är att röra sig i samma tempo som de andra och undvika plötsliga eller oväntade rörelser som kan förvirra bilförare och andra trafikanter.

### Kulturell anpassning

Indien är ett varmt land, men det är också ett land där klädsel kan signalera respekt och anpassning till lokala normer, särskilt i affärssammanhang. Kvinnor bär ofta traditionella kläder som tunikor (kurta) tillsammans

med matchande byxor (churidar eller salwar). Även om det inte är nödvändigt att klä sig i traditionella indiska plagg, uppskattas det av lokalbefolkningen när besökare väljer att göra det.

### Varma eller svala kläder

För män är långbyxor standard på kontoret. På helger eller mindre formella möten kan det gå att bära kortbyxor, särskilt om det inte förväntas vara några officiella aktiviteter. Tänk på att de flesta kontor och transportmedel är utrustade med luftkonditionering, och en varm tröja eller sjal kan vara ovärderlig, även när temperaturen utomhus är hög.

## Vaccinationer

Det är viktigt att kontrollera vilka vaccinationer som rekommenderas för resor till Indien. Kontakta en infektionsklinik i Sverige innan avresa för att få råd om vilka vaccinationer som behövs för just de områden du ska besöka. Vaccinationer för hepatit A och B är vanliga rekommendationer, liksom skydd mot tyfoidfieber om du planerar att resa utanför de större städerna. För vissa regioner kan också skydd mot japansk encefalit eller malariaprofylax vara aktuellt.

## Anmäl dig

För att öka tryggheten vid resor rekommenderar Utrikesdepartementet (UD) att du anmäler dig i deras app

”Resklar”. Det är en enkel åtgärd som gör att svenska myndigheter kan kontakta dig vid en eventuell krissituation, exempelvis naturkatastrofer eller politiska oroligheter. Det är också en bra idé att hålla sig uppdaterad om UD:s reserekommendationer för Indien.

## Stora möjligheter

Indien erbjuder en enorm potential för svenska företag, med ett starkt intresse för kvalitet och innovation är landet en attraktiv marknad. Importerade produkter anses prestigefyllda, och intresset för skandinavisk design är stort. Samtidigt är prisnivåerna ofta lägre för lokalt tillverkade produkter, vilket innebär att svenska företag behöver positionera sig väl

i premiumsegmentet för att konkurrera framgångsrikt. Att lyckas på den indiska marknaden kräver tålamod och en vilja att anpassa sig till lokala preferenser. För företag som investerar i långsiktiga relationer och en djupare förståelse för den indiska affärskulturen väntar enorma möjligheter.

”

Indien erbjuder en enorm potential för svenska företag, med ett starkt intresse för kvalitet och innovation är landet en attraktiv marknad.”



Indien minskar engångsartiklar genom att tillverka miljövänliga alternativ av pressade löv.

## AVTALSPARTNER DHL

# Revolutionerande hemleveranser

DHL Freight utökar nu sitt tjänsteutbud i Sverige med Hemleverans Paket! Det är en flexibel lösning som gör det möjligt för över 7 miljoner svenskar att få mindre paket levererade direkt till dörren med DHL. Den nya tjänsten är ett svar på den snabbt växande e-handeln.

**D**en nya tjänsten erbjuder en rad flexibla och kundfokuserade alternativ för att möta olika behov. E-hand-

lare har till exempel möjlighet att välja mellan kontaktfri leverans eller id-kontroll vid överlämning, vilket ger extra säkerhet vid känsliga leveranser. Konsumenter kan även välja en specifik leveransdag och realtidsuppdateringar via ett digitalt gränssnitt, vilket ger full kontroll över leveransen.

Tjänsten bygger på DHL:s omfattande nätverk och erbjuder ledtider på endast en arbetsdag för 85 procent av hemleveranserna. Detta säkerställer att kunderna får en snabb och pålitlig leveransupplevelse.

### **E-handels explosion globalt**

Branschen växer snabbt både i Sverige och internationellt. Enligt en rapport från Statista förväntas den globala

e-handelsmarknaden nå ett värde på 7,4 biljoner USD år 2025, med en allt större andel beställningar som kräver flexibla hemleveranser. I Sverige har hemleveranser blivit en central del av konsumenters köpupplevelse, där en majoritet av kunderna föredrar leverans direkt till dörren framför andra alternativ.

Med Hemleverans Paket sätter DHL Freight detta behov i centrum.

### **Framtiden för hemleveranser**

Hemleveranser har blivit en avgörande faktor för kundernas inköp. McKinsey visar i en global rapport att 70 procent av konsumenterna att leveransalternativ påverkar deras val av e-handelsplattform. Företag som erbjuder snabb och flexibel leverans rapporterar högre kundlojalitet och återkommande köp.

Genom Hemleverans Paket stärker DHL Freight sin position som en ledande aktör inom logistik, samtidigt som de bidrar till att forma framtidens leveranser.







## ENTREPRENÖRSKAP

# Effektivt teamarbete

Jeff Bezos, grundaren av Amazon, använde en enkel princip för att bygga ett av världens mest framgångsrika företag: “Om två pizzor inte kan mätta laget, är det för stort.” Denna så kallade “två-pizza-regel” har blivit en symbol för hur små och fokuserade team kan skapa stora resultat.

**T**vå-pizza-regeln bygger på tanken att mindre team är mer produktiva, snabbbrörliga och effektiva än större grupper.

Små team undviker byråkratiska strukturer och kommunikationsproblem som ofta uppstår när för många personer är inblandade. Hos Amazon var teamen vanligtvis 5–7 personer, tillräckligt små för att matas av två pizzor. Koncept som blir succé

Små team har flera fördelar. Beslut kan fattas snabbare, eftersom det inte behövs långa processer för godkännande. Kommunikationen blir tydligare när färre personer är involverade, vilket minskar risken för missförstånd. Dessutom känner varje medlem ett större personligt ansvar för teamets framgång, vilket ökar

engagemanget och motivationen.

På Amazon har detta tankesätt lett till flera banbrytande innovationer. Alexa, företagets röstassistent, utvecklades av ett litet team som uppmuntrades att experimentera. Amazon Prime, en av företagets mest populära tjänster, föddes ur ett fokuserat team som arbetade för att bygga kundlojalitet. AWS (Amazon Web Services), som nu är en av företagets mest lönsamma avdelningar, började som en enkel idé från ett litet, dedikerat team.

## Fördelar för arbetsmiljön

Två-pizza-regeln handlar inte bara om produktivitet, utan också om att förbättra arbetsmiljön. Mindre grupper skapar starkare band mellan medlemmarna och underlättar samarbetet. Teamen känner sig mer ansvariga för sina resultat, vilket ökar

motivationen. Dessutom minskar antalet möten och administrativa hinder, vilket ger mer tid för kreativa och strategiska insatser.

## Ta lärdom

Denna princip kan tillämpas oavsett om du leder ett stort företag, startup eller mindre team. Två-pizza-regeln är en påminnelse om att ibland är det enklaste också det mest effektiva. Genom att strukturera ditt teamarbete på detta sätt kan du skapa en dynamisk och produktiv arbetskultur, samtidigt som du inspirerar dina medarbetare att prestera på topp.

Funderar du på hur många som är inblandade i planeringen för kommande mässor? Kanske är det dags att prova två-pizza-regeln och se vilka förändringar det kan leda till i ditt team.



Jeff Bezos, grundaren av Amazon, använde en enkel princip för att bygga ett av världens mest framgångsrika företag. Foto: Amazon

## Kortfattat om Två pizza-regeln

**Små team** möjliggör snabbare beslut och tydligare kommunikation.

**Mindre grupper** skapar starkare ansvarskänsla och engagemang.

**Autonomi för teamen** främjar innovation och kreativitet.

**Mindre möten** och byråkrati ger mer tid för produktivt arbete.

**Framgångsrika exempel** från Amazon inkluderar Alexa, Amazon Prime och AWS.

## RECEPT

# On-Pot kyckling

## Du behöver (4 portioner)

- 300 g pasta, penne
- 400 g kycklingfärs
- 200 g champinjoner
- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 100 g färsk spenat
- 400 g krossade tomater
- 3 dl kycklingbuljong
- 1 dl matlagingsgrädde
- 2 dl riven mozzarellaost
- 1 msk tomatpuré
- 2 tsk italiensk kryddmix (eller en blandning av oregano, basilika och timjan)
- Salt och svartpeppar
- 1 msk olivolja
- Färsk basilika till garnering

## Gör så här

### Fräs grunden direkt i en ugnssäker panna.

Värm olivoljan på medelvärme. Stek kycklingfärsen tills den är genomstekt. Tillsätt lök och vitlök och fräs tills de mjuknar. Blanda i champinjoner och stek tills de är gyllene och vätskan kokat bort.

### Tillsätt kryddor och tomatsås

Rör ner tomatpuré och italiensk kryddmix. Tillsätt krossade tomater, kycklingbuljong och grädde. Rör om tills allt är väl blandat.

### Lägg i pastan

Lägg i den okokta pastan direkt i pannan och se till att den är täckt av såsen. Koka på medelhög värme i cirka 10 minuter, rör om då och då för att undvika att pastan fastnar.

### Tillsätt spenat och mozzarella

När pastan börjar bli al dente, rör ner färsk spenat och 2 dl riven mozzarella i såsen. Rör om tills spenaten mjuknar och mozzarellan smälter.

### Gratinera i ugnen

Toppa med ett extra lager riven mozzarella. Sätt in hela pannan i ugnen och gratinera på 200°C i cirka 10 minuter, eller tills osten är gyllene och bubblar.

### Servera

Ta ut pannan från ugnen och låt vila i några minuter. Garnera med färsk basilika och servera direkt från pannan.



#### Tips:

Byt gärna ut kycklingfärsen mot kalkonfärs eller en vegetarisk färs för variation.

VINTIPS

# Viner i vinter

Sommelier Christina Nordin Cumtell delar med sig av sina favoriter bland röda viner till middagarna och tillställningarna i vinter.

## Heinrich Pinot Noir

Burgenland, Österrike, 2023  
SB nummer: 20110  
Pris: **149 kr**

Kul med en Pinot Noir från Österrike där de börjar bli riktigt duktiga på den druvan.

Pinot Noir är känd för att vara en riktig kinkig druva som kräver optimal uppmärksamhet och rätt förutsättningar gällande terroir. Annars resulterar det i sura och gröniga viner.

Som tur är tycker vinodlare världen över att det är värt att kämpa och pyssla om druvan med

tunt, skört skal för att få fram lätta och elegant viner.

Druvorna i sig är fruktiga och kryddiga i doften med toner av jordgubbar, skogshallon, svartpeppar och choklad. Vinet är nyanserat, bärig smak med inslag av fat, jordgubbar, kryddor, lagerblad, hallon, örter och lingon.



### Passar till:

Serveras gärna till ljust kött som till exempel en frasig schnitzel eller en vegetarisk tacopaj. Ca 14-16 grader.



## 1+1=3 Merlot Cabernet Sauvignon Ecológico

Katalonien, Spanien, 2023  
SB nummer: 20113  
Pris: **139 kr**

### Passar till:

Pasta med örtig tomatsås & burrata eller Panko panerad kyckling med pasta, parmesan och tomatsås.

Med en klassisk kombination av två av de mest älskade druvsorterna, Merlot och Cabernet Sauvignon, blir resultatet ett fylligt och smakrikt vin. Vinet är ekologiskt och från den soliga vinregionen Penedès i Spanien, strax utanför

Barcelona.

Aromatisk doft av vinbär, örter och körsbär i samspel med rostade fatkryddor, choklad och peppar.

Smaken är generös med härligt örtighet och druvighet, med tanniner i avslutningen.

### Passar till:

Plocka fram till vinterns grytor och långkok.

## Xavier Vignon Vacqueyras

Rhône-dalen, Frankrike, 2022  
SB nummer: 1492  
Pris: **149 kr**

En nyhet på Systembolaget i december, dock håller den här producenten alltid hög kvalitet och oftast väldigt prisvärd.

Vinet består av tre druvsorter: 55% grenache, 40% syrah och 5% mourvèdre som vinifierades i cementtankar för att bevara så mycket fruktaromer som möjligt. Macereringen pågick i 4 veckor. Sen har delar av vinet lagrats i cementtank, andra i rostfria ståltankar och ekfat och är nu redo för oss att njutas av.

Smakrikt och fruktigt vin med inslag av fat, björnbär, plommon, lakrits, hallon, lagerblad och svartpeppar.



# VÅRA PUFFAVTAL

Som medlem i Puff får du ta del av en lång rad förmånliga avtal som vi förhandlat fram åt dig.

## VARULEVERANSER & FRAKT

### Fraktjakt

Transport administration utan fasta kostnader, kopplad direkt till alla fraktföretag som PUFF har avtal med. Effektiv och enkel hantering av dina frakters medbokning, fraketiketter, spårning, aviseringar och returerna. Möjlighet till orderkoppling och integrering genom API. Medlemmar erbjuds kostnadsfri konsultation och prisjämförelser. Första året får du tillgång till Fraktjakt's Plustjänster, med fri registrering av eget fraktavtal.

### Europa: Dachser spedition

Pallgods till och från Europa, inklusive Skandinavien.

### DHL Freight

All inrikes transport och lastbilstransport inom Europa.

### DHL Express

Lastbil Export & Import paketsändningar upp till 150 kg per sändning.

### Internationellt: DHL Express

Kurirtransporter för paket upp till 100 kg per sändning.

### UPS

Alla UPS tjänster, både för export och import.

### C Land Logistics AB

Internationell leverans via sjö, flyg och tåg.

### Gotship Logistics

Framförallt importfrakt från Mellanöstern och Asien, men hanterar sjö- och flygtransporter över hela världen.

### ITS Independent Transport & Shipping

Sjö-, flyg- och landbaserade internationella transporter med IATA license samt AEO-F certification.

### Maersk Sweden AB

Styckegods (LCL) till full containers (FCL) internationellt med alla transporttyper, inklusive leverans från dörr till dörr.

### Toll Global Forwarding

Sjö- och flygfrakt, både import och export internationellt med inriktning mot Asien och den Indiska kontinenten.

## FÖRSÄKRINGAR

### Söderberg & Partners

Konkurrenskraftig företags-, transport- och sjukvårdsförsäkring. VD- och styrelseansvarsförsäkring, plus en försäkring som skyddar ditt företag mot skador orsakade av cyberattacker. En kostnadsfri tjänstereseförsäkring ingår redan i PUFFs medlemsförmåner och omfattar samtliga anställda i företaget.

## KREDITUPPLYSNING & KREDITBEVAKNING

### Dun & Bradstreet. (fd Bisnode).

PUFFs medlemmar erbjuds kostnadsfria kreditupplysningar/kreditbevakningar.

**Svenska bolag:** 1 000 kostnadsfria kreditupplysningar och/eller kreditbevakningar per år. Vid fler än 1000 upplysningar, 19 kr/st och 2 kr/månad för att kreditbevaka ett företag.

**Nordiska bolag:** 100 st kostnadsfria kreditupplysningar per 12-månadersperiod (1/9- 3/8). Efter kvoten passerat 45 kr/st. (För andra bolagsformer än aktiebolag tillkommer en portokostnad på 5 kr/upplysning).

## KREDIT-, FÖRSÄKRING- & FAKTURAKÖP

### Allianz Trade

Försäkra bolagets fakturor mot kreditförluster över hela världen. Euler Hermes betalar om kunden inte gör det.

### Prioritet Finans

Sälj obetalda fakturor och erhåll upp till 97% av fakturabeloppet inom två arbetsdagar.

## INKASSO, BEVAKNINGSTJÄNSTER & BANK

### Inkassokontroll AB

Inkassotjänster utan årlig abonnemangsvgifter och ärendesavgifter.

### Prioritet Inkasso AB

Inkassotjänster utan årlig abonnemangsvgifter och med reducerad ärendesavgift. Det finns möjlighet att sälja även enstaka fakturor. Komplet utbud av effektiva inkassoåtgärder (konsument-, företags- och utlandsfordringar).

### Svea Ekonomi

Inkassotjänster utan årlig abonnemangsvgift och reducerad ärendesavgift på inkassoärenden. Kostnadsfri fakturaservice och fakturering. Ramavtalet omfattar alla Svea Ekonomi ABs tjänster.

### Treyd

Importfinansiering utan säkerhet i företaget. Treyde betalar fakturan till din leverantör och förlänger betalningstiden med upp till 4 månader.

### Eburys

Valutahantering vid import och export. Deras valutaexperter hjälper skapa en skraddarsydd valutahandlingsstrategi för era unika behov.

## JURIDISK RÅDGIVNING

### Blendow Group/Allt Om Juridik

Fri tillgång till avtalsmallar och rabatterade utbildningar, nyhetsbevakning, facklitteratur och facktidningar. Kraftig rabatt på rådgivning på löpande räkning. Medlemmar ges möjlighet till att teckna "fastavtal" om du önskar en "in house jurist" till konkurrenskraftigt pris.

### Gullikssons Advokatbyrå i Malmö

Kombinerad jurist- och patentbyrå med specialisering på immaterialrätt och närliggande områden (upphovsrätt, märkesskydd etc.). Medlemmar erbjuds 30 minuters gratis telefonkonsultation.

## FÖRPACKNING, EMBALLAGE & LAGER

### AllOffice

Snabba leveranser av kontorsmaterial, alltid fraktfritt. Nettopriser på utvalda pärmar, kopieringspapper, förpackningsmaterial, toner/ bläckpatroner mm.

### Antalis

Grossist inom finpapper och emballage med cirka 6 000 artiklar i sortimentet. Tre lagerpunkter i Sverige (Stockholm, Göteborg och Malmö). Leveranser går ut flera gånger om dagen, ledtiderna ligger på några få timmar.

### Carepa

Komplett sortiment med kontorsmaterial, toner/färgpatroner, städmaterial, emballage för att packa/skicka, engångsartiklar mm. Lägg din beställning via deras e-handel.

**Lyreco**

Kontorsmaterial, skrivarförbrukning, hygienprodukter, städ/kem, catering, kaffe emballage, arbetskläder, PPE, grafiska produkter mm. Medlemmar erbjuds nettopris på utvalda produkter.

**Witre**

Transport/Lyft, lager, industri/verkstad, miljöhantering, arbetsmiljö, kontorsmöbler, arkiv/ förvaring, konferens, kontor och datortillbehör, lunch/ utemöbler, entré/reception. Ger dig som medlem förmånlig rabatt och låg fraktfri gräns.

**IT-TJÄNSTER****Bravomedia**

E-handel, webbplats, sökmotoroptimering, digital produktion, annonsering, trycksaker och profilerarbete.

**Grossist.se**

Marknadsplats och optimering av sökkriterier på sin marknadsplats på nätet.

**Optimizers**

Lägg ordrar i surfplattan via App4Sales som sedan överför den digitalt till ditt ordersystem.

**Specter**

Ett webbaserat affärssystem med mobil orderläggning.

**Starweb**

Helhetsleverantör för grossister som behöver en e-handelsplattform för B2B e-handel med automatiserad bokföring, logistik och betalsätt.

**Svea Checkout**

Betalningslösning för webbhandel. Medlemmar erbjuds en förmånlig kostnadsbild för tillämplig på B2B och B2C.

**Scrive**

Blockchain-baserad elektronisk signering för avtal, protokoll, årsredovisningar mm. Medlemmar får upp till 20% rabatt.

**Pretopia**

Erbjuder PUFFs medlemmar en gedigen bildbank.

**DRIVMEDEL****Circle K**

Rabatterat bränsle och laddning av el, via företagskort Circle K och privatkort för anställda.

**STÖD, TJÄNSTER & UTBILDNINGAR****Previa**

Erbjuder hjälp med att effektivisera organisationer, utveckla ledarskap, engagera medarbetare och skapa en positiv arbetsmiljö. De erbjuder stöd, tjänster och utbildningar för hela företaget och även enskilda medarbetare.

**Connect By School**

Digitalt nätverk som sammanlänkar studenter och näringslivet för effektiv rekrytering.

**ÖVRIGA FÖRMÅNER****Pinal – PUFF:s medlemstidning**

Tidningen för alla medlemmar.

**Branschtidningen Designbase**

Rabatt på annonser i tidningen som distribueras till hela Sveriges presenthandel.

**Portomus**

Distribution av kataloger och liknande i hela världen till förmånliga priser.

**Substitutionscentrum**

Avgiftsfri vägledning med att fasa ut farliga kemiska ämnen ur produkter och processer.

**Mallar**

Komplement till Blendow Group/ Allt Om Juridik avtalsbanker erbjuds kostnadsfria mallar för agenturavtal, leveranskonditioner, friskrivningsklausul (engelska) och Leveransavtal med verktygsklausul.

**MEDLEMSAVGIFTER I PUFF 2025**

Inträdesavgift 5.000 kr ex. moms (engångsavgift). Serviceavgift 970 kr ex moms/år. Medlemsavgift 50 kr/år (ej avdragsgill). Medlemsavgift/serviceavgift löper på kalenderår.

**STYRELSEN****Johan Sjöstedt**

Ordförande  
Happyneest Interior  
johan@happyneest.se

**Marlene Dahlberg**

Saponi  
marlene@saponi.se

**Christina Cumtell-Nordin**

BOXinBAG Starild  
christina@boxinbag.com

**Magnus Lundh**

Aftek Te & Kryddor  
magnus@aftek.se

**Henrik Ågren**

phaagren@outlook.com

**SUPPLEANTER:****Jan Franck**

Wasa Ecotextil  
jan.franck@wasaecotextil.se

**Karin Westin**

Mitt & Ditt Underbara Liv  
karin@mittditt.se



# Summavi= Vårt smarta koncept

SummaVi är ett dotterbolag till Puff som vänder sig till företag och organisationer som inte kan bli medlemmar i Puff eftersom de ligger utanför vad stadgarna till tillåter.

**VI=** lever i en tid där samarbete och effektivitet är viktigare än någonsin. Nu vill vi ge fler företag möjlighet att ta del av våra fantastiska avtal genom vår nya satsning: **Summavi=**

**VI=** vill ha er hjälp att sprida ordet om **Summavi=** till era kunder, för ju fler vi är, desto starkare blir vi och desto bättre avtal kan vi erbjuda. "En sparad krona är en tjänad krona."

## Fördelarna

med medlemskapet:

- **Bättre priser**  
genom vår samlade köpkraft.
- **Uppdaterade avtal**  
tillgängliga via vår hemsida.
- **Tidsbesparing**  
vi sköter förhandlingarna.

Hjälp oss att sprida ordet om Summavi och låt oss tillsammans skapa en stark och lönsam bransch. För mer information, besök [summavi.se](http://summavi.se)

**Summavi=**

