

NUMMER 1
VÅR/SOMMAR 2025

ÅLANDS BANKING

ETT MAGASIN FRÅN
ÅLANDSBANKEN

INSIKT

Därför är Sverige ett
innovationsland

ÖSTERSJÖPROJEKTET

Kampen för
torskens överlevnad

FRAMTIDENS GOLF

Kan golfbanan bli
förebild för hållbarhet?

GUIDE: TESTAMENTE

Undvik de vanliga
misstagen.

SIDAN 20

PONTUS FRITHIOF

Gastronom med smak för affärer

*"Somliga blir säkert lite provocerade
och jag tycker inte att det gör något."*

ÅLANDSBANKEN

MISSA INTE ÅLANDSBANKENS NYA PODCAST

LYSSNA PÅ NYA AVSNITT VARJE VECKA
VIA SPOTIFY ELLER DÄR PODDAR FINNS.

Carl-Henrik Söderberg
Marknadsstrateg & Programledare


**PLACERINGS
PODDEN**

AV ÅLANDSBANKEN



Vi går vår egen väg

ÅLANDSBANKEN

Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Investeringar i finansiella instrument innebär alltid risk och det finns en möjlighet att du kan förlora hela eller delar av det investerade kapitalet. Denna podcast ges ut av Ålandsbanken och syftar till allmän information. Den är inte avsedd att ge specifika finansiella råd och informationen ska därför inte betraktas som investeringsrådgivning, eftersom hänsyn inte har tagits till din specifika ekonomiska situation. Vi rekommenderar att du inhämtar information från flera källor och, om nödvändigt, konsulterar en oberoende finansiell rådgivare innan du fattar några investeringsbeslut.



Magnus
Johansson
Direktör
Ålandsbanken
Sverige

LEDARE

Trygghet och förtroende i en osäker värld

VI LEVER I EN TID av ökad osäkerhet, där globala politiska och ekonomiska förändringar gör framtiden svår att förutsäga. I en sådan värld blir det ännu viktigare att ha en pålitlig partner vid sin sida. För oss på Ålandsbanken handlar det inte bara om att ge rådgivning vid specifika tillfällen – det handlar om att skapa trygghet genom hela resan.

En nära och kontinuerlig kontakt med din bank gör det lättare att navigera genom både turbulenta och mer stabila perioder. Vi strävar efter att vara

tillgängliga och ge vägledning som är skraddarsydd för dina behov, oavsett om det handlar om investeringar eller att hantera förändringar i räntemarknaden.

Det senaste året har visat på vikten av tillgänglighet, och vi är fullt medvetna om att det inte räcker med att bara vara där i de stora besluten. Våra kunder ska kunna få stöd när de behöver det, och vi jobbar ständigt för att vara mer närvarande och tillgängliga för att möta era behov.

2025 innebär både utmaningar och möjligheter. Oavsett vad som händer kommer vårt engagemang för att erbjuda personlig och tillgänglig rådgivning vara oförändrat.

Tillsammans kan vi möta framtiden med både trygghet och framtidstro.

MAGNUS JOHANSSON
Direktör Ålandsbanken Sverige

*”2025 innebär
både utmaningar
och möjligheter.”*

FAKTA

**Ålandsbanken
i siffror**

10 616 m€

i aktivt förvaltad kapital 2024.

65 m€

var rörelseresultatet 2024.

574 000€

delades 2024 ut till projekt som främjar Östersjöns tillstånd.

**Ålandsbanken Kort
Företagsränta**

Bästa fond i sin kategori 2024 enligt
LSEG Lipper.

REDAKTION

Ålandsbanking utges av Ålandsbankens filial
i Sverige, Stureplan 19, 108 81 Stockholm.

Stockholm 08 791 47 20
Göteborg 031 333 45 00
Malmö 040 600 21 00

Chefredaktör Therese Nordenberg
E-post therese.nordenberg@alandsbanken.se
Ansvarig utgivare Magnus Johansson

Redaktionell produktion Birdh
Art direction 25AH
Omslagsfoto Dan Lepp
Tryck Åtta 45 Tryckeri, Järfälla

www.alandsbanken.se



THERESE NORDENBERG
Chefredaktör



Nummer 1

Vår/sommar 2025

INTERVJU

PONTUS FRITHIOF

Kocken som vågade gå sin egen väg – bli entreprenör, satsa på business och det personliga varumärket.



38 Q&A SARA SERRAY

”Det är okej att vara annorlunda, det är där din styrka ligger.”

6 IKORTHET

SIGNALER

Om utsikterna på den europeiska marknaden, nordisk jämställdhet och företagens favoritstäder.

8 ÖSTERSJÖPROJEKTET

TORSKENS REVANSCH

Storsatsning på att stabilisera torskbeståndet är en nyckel för hela Östersjöns ekosystem.

18 INVESTERINGAR

SPARA RÄTT I ISK OCH KF

Ålandbankens expert om de nya nivåerna för skattefritt sparande och vad du behöver tänka på.

20 GUIDE

ATT SKRIVA TESTAMENTE

Skapa trygghet för dig och dina efterlevande. Familjejuristen förklarar vad som är viktigt att tänka på.

INSIKT

BÄDDAT FÖR INNOVATION

Vad ligger bakom Sveriges starka position som innovationsland?

22



28 COACHEN

RISKJUSTERAD AVKASTNING

Att investera handlar inte om att undvika risk, utan om att förstå och hantera den.

30 HÄLSA

BLÅ ZONERNAS LÄRDOMAR

Livsfaktorerna som leder till ett hälsosammare och längre liv.

Alltid i Ålandsbanking

32 MARKNADSKRÖNIKA, NIKLAS WELLFELT

36 TIPS OCH NYHETER FRÅN ÅLANDSBANKEN

38 Q&A, SARA SERRAY

Innehållet i denna trycksak utgör allmän information och inte finansiell rådgivning till enskild person. Även om Ålandsbanken har strävat efter att verifiera informationen kan det inte garanteras att denna i alla avseenden är korrekt, fullständig eller rättvisande. Informationen tar inte hänsyn till enskild persons specifika ekonomiska eller skattemässiga situation. Finansiell rådgivning bör sökas från kvalificerad rådgivare innan någon konkret transaktion genomförs eller handling vidtas. Alla prognoser är förenade med osäkerhet och det faktiska utfallet kan bli ett annat än prognosen. Värdet på finansiella instrument kan variera och reduceras och för vissa även bli negativt. Ålandsbanken friskriver sig från ansvar för samtliga skador och förluster, såväl direkta som indirekta, som kan uppstå i anledning av informationen. Informationen är skyddad av upphovsrätt och får inte utan Ålandsbankens tillstånd kopieras, distribueras eller publiceras. Tvister i anledning av informationen ska prövas enligt svensk rätt av svensk domstol exklusivt.



TIPS

UTBLICK

Från smarta smycken och möbler i papper till bastubad i Oslo och den mytiske miljardären Masayoshi Son.

34



INSIKT

GOLFEN STÄLLER OM

Miljöbov eller en förebild för hållbarhet inom idrottsvärlden? Framtidens golfbanor utvecklas med naturen i tanken.

24

TIDENS TECKEN

TID FÖR NORDISKA SMÅBOLAG?

Under våren har kapital flödat från amerikanska aktier till europeiska. Kanske är det nu dags för de nordiska småbolagen att ta revansch.

Varför småbolag nu?

– Efter tre svåra år är det mycket som talar för små- och mikrobolagens revansch. Över tid har småbolagsaktier utvecklats starkare än storbolagsaktier. Jag skulle säga att vi ser ett smörgåsbord av möjligheter på den nordiska småbolagsmarknaden.

Hur väljer du aktier?

– En aktiv, analysdriven strategi är A och O för att navigera i denna marknad. På Ålandsbanken fokuserar vi på rimligt värderade kvalitetsföretag. Vi gillar att gå vår egen väg och hittar ofta möjligheter bortom de redan upptrampade stigarna.

Vilka är trenderna?

– Hela Europa rustar upp försvaret just nu. Efter att Nordiska Småbolagsfonden har varit med i framgångssagor som Saab och Kongsberg, där vi tagit profit, ser vi fler möjligheter. Det är ett stort led med underleverantörer till de stora försvarsbolagen och där är fonden välpositionerad.

Alla investeringar i finansiell instrument innebär en risk. Historisk utvecklingen eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning och du kan förlora hela eller delar av det investerade kapitalet.



CHRISTOFFER AHNEMARK
Portföljförvaltare Ålandsbanken Nordiska Småbolag



NY PODD OM PLACERINGAR

Missa inte Ålandsbankens nya podcast! I Placeringspodden leder Carl-Henrik Söderberg, marknadsstrateg på Ålandsbanken Private Banking Sverige, engagerande samtal med spännande gäster om aktuella marknadstrender, investeringstips och ekonomiska analyser. Lyssna på nya avsnitt varje vecka via Spotify eller din favoritplattform.

SÅ IN I NORDEN JÄMSTÄLLT

Varje år jämför The Economist arbetsvillkoren för kvinnor i 29 OECD-länder i sitt så kallade glastaks-index. Indexet baseras på tio faktorer – allt från arbetskraftsdeltagande och löner till betald föräldraledighet och politisk representation. Nordiska länder brukar hamna i topp, och så även i år.

1. Sverige
2. Island
3. Finland
4. Norge
5. Frankrike

Källa: Economist



”Det dummaste handelskriget i historien.”

Wall Street Journal skröder inte orden i en kommentar till Donald Trumps tullar mot handelspartners.



1,55
grader

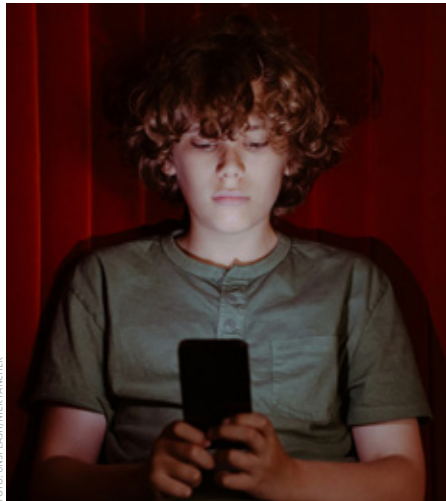
varmare än pre-industriell tid. 2024 var det varmaste året som någonsin uppmänts på jorden uppger den meteorologiska världsorganisationen WMO i sin årliga rapport.

Källa: WMO

SLUTSCROLLAT FÖR BARN I AUSTRALIEN

AUSTRALIEN SKA som första land i världen förbjuda sociala medier för barn under 16 år. Den nya lagen lägger ansvaret på tech-bolagen att förhindra minderåriga från att använda deras plattformar. Förbudet gäller plattformar som Snapchat, TikTok, Facebook, Instagram, Reddit och X. Syftet med åtgärden är att skydda barn och unga från potentiella risker kopplade till sociala medier.

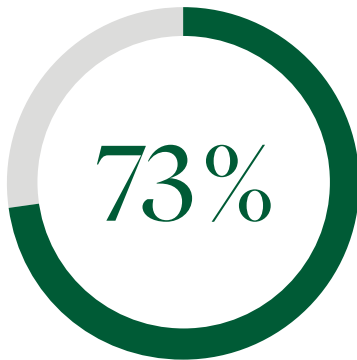
Källa: Breakit.se



Snabbare omställning i syd

Under de senaste fem åren har produktionen av förnybar energi vuxit med en årlig tillväxttakt på 23 procent i det globala syd, jämfört med 11 procent i världens rikaste ekonomier. Globala syd är en term som omfattar utvecklingsländer i Afrika, Asien och Latinamerika.

Källa: FT.com



SÅ MYCKET HAR BESTÅNDEN av däggdjur, fiskar, fåglar samt grod- och kräldjur minskat med sedan 1970. Det visar en rapport från WWF och Zoological Society of London. Den största nedgången har skett i Latinamerika, där minskningen är hela 95 procent sedan 1970. Huvudorsaken är att produktion av livsmedel tränger undan de vilda djurens naturliga livsmiljöer.

Källa: WWF och ZSL

5,5 MILJONER EURO FÖR ÖSTERSJÖN

DEN 29 APRIL presenteras årets mottagare av Östersjöprojektet och vilka som får dela på cirka 550 000 euro. Sedan starten 2014 har projektet finansierat innovativa idéer, startups och initiativ som stärker Östersjöns hälsa – med totalt cirka 5,5 miljoner euro. I år ökade antalet ansökningar med närmare 47 procent, en tydlig signal om att

engagemanget för Östersjön växer. Tidigare mottagare av finansiering inkluderar banbrytande startups som Solar Foods och P2X Solutions Oy, forskningsprojekt som Projekt Björkskär samt etablerade aktörer som John Nurminens Stiftelse och Race for the Baltic. Stödet delas ut inom tre kategorier: Renhet, Framtid och Biologisk mångfald. Genom Östersjöprojektet fortsätter Ålandsbanken att driva på förändring och möjliggöra verklig påverkan för ett friskare Östersjön, i dag och i framtiden.



FÖRETAGENS FAVORITSTÄDER

Zürich har av tidningen Fortune utsetts till Europas företagsvänligaste stad baserat på en rad faktorer som exempelvis upplevd livskvalitet, produktivitet, skatter för individer och företag, boendekostnader, restider till flygplatser, ranking av universitet, kriminalitet samt antal soltimmar. Fortune rankar 50 städer. Hur ligger det till med Norden? Köpenhamn hamnar på plats 7, Oslo på plats 8, Stockholm på plats 18 och Helsingfors på plats 21.

TOPP 5

1.	Zürich
2.	Wien
3.	München
4.	Luxemburg
5.	Dublin

Källa: Fortune

EXKLUSIV NEDGÅNG

VINKONNÄSSÖRER, konstlärare och motor-entusiaster fick se värdet på sina exklusiva tillgångar sjunka eller stagnera under 2024. Priset på konst och viner sjönk med 16 procent respektive 11 procent på auktioner. Samtidigt sjönk priset på diamanter med nästan 20 procent, medan priset på samlarbilar mer eller mindre var oförändrat.

Källa: Economist

Torsklarver kan rädda Östersjöns ekosystem

Östersjöns torskbestånd har minskat drastiskt de senaste decennierna vilket påverkar hela ekosystemet. Stiftelsen BalticWaters satsar stort på att vända utvecklingen med sitt projekt ReCod – utsättning av småtorsk i Östersjön.

TEXT JULIA LINDSTRÖM FOTO BALTICWATERS

2 500 000. Så många torsklarver har stiftelsen BalticWaters, tillsammans med Uppsala universitet, satt ut i Östersjön genom sitt projekt ReCod sedan 2022.

– ReCod är ett av våra mest spännande projekt som handlar om att försöka få tillbaka torsken till områden där den i dag inte längre leker. Under de senaste 25 åren har Östersjöns fiskbestånd fiskats ner med över 75 procent, och torsken får inte fiskas alls längre, säger Konrad Stralka, vd för BalticWaters.

BalticWaters är en oberoende insamlingsstiftelse som på olika sätt arbetar för ett friskare Östersjön. Med målet att vårt hav ska leva genomför de olika

miljöprojekt både på land och till havs.

– Vi jobbar politiskt väldigt aktivt och bedriver storskaliga projekt – alltid nära vetenskapen och i samarbete med universitet. Vi är uthålliga och ger inte upp förrän vi får en mätbar effekt, säger Konrad Stralka.

SITUATIONEN I ÖSTERSJÖN

Östersjön är ett utsatt hav där fiske och miljöpåverkan har skapat dåliga förutsättningar för torsken att kunna leva och föröka sig. Med stöd från bland annat Ålandsbankens Östersjöprojekt, som bidragit med finansiering för utsättning av torsklarver, har BalticWaters startat projektet ReCod

”Torsken är nödvändig för att hjälpa Östersjöns ekosystem.”

för att rädda torsken.

Torsken har blivit både mindre i storlek och färre i antal. Situationen för torsken beror på flera faktorer, bland annat att fisken har svårt att hitta föda och överleva på grund av den låga salthalten, syrebristen och de döda bottnarna i Östersjön. För att torsken ska kunna föröka sig behöver torskäggen kunna flyta en bit ovanför botten, vilket inte är möjligt under de nuvarande förhållandena.

– I dag är det nästan bara kring Bornholm som Östersjötorsken kan leka. Vi vill se om det går att få tillbaka torsken till områden där den lekt tidigare. Vill man problematisera frågan kan

man koppla det till uppvärmningen. Torskens ägg och larver är otroligt känsliga för både salthalt och temperatur. Är temperaturen någon grad fel så dör de, säger Konrad Stralka.

PÅVERKAR HELA EKOSYSTEMET

Men varför är just torsken så viktig för Östersjön? Som rovdjur högst upp i näringskedjan påverkar arten hela ekosystemet i Östersjön. Om torsken försvinner ökar sill och skarpsill som äter zooplankton, och när zooplankton minskar ökar mängden växtplankton. Detta kan bidra till att öka effekterna av övergödning.

– Förutom att vara en näringsrik och fantastisk matfisk för oss människor som lever runt havet är torsken nödvändig för att hjälpa Östersjöns ekosystem. Som toppredator reglerar den andra arter i ekosystemet.

DNA-SPÅRNING

Under åren med projektet ReCod har BalticWaters fångat torsk från Bornholm för att i ett laboratorium på Gotland låta fisken leka, så att ägg blir befruktade och små torsklarver kläcks fram. De har sedan satts ut på olika platser i Östersjön. I laboratoriet har de saltat upp bassänger i olika grad för att anpassa larverna till den plats där de ska sättas ut i havet.

– När vi skulle sätta ut larver utanför Gävle där salthalten är runt två-tre promille drog vi ner salthalten i kläckerierna väldigt mycket för att undersöka om de skulle klara sig överhuvudtaget, säger Konrad Stralka.

För att kunna följa upp och mäta resultatet av utsättningarna arbetar de med DNA. Genom att klippa av en liten bit av fenan kan de skapa en DNA-profil på föräldrafisken. På så vis kan de sedan undersöka om torsklarverna överlevt och vuxit till sig.

– Det är lite bökigt att följa upp på det här sättet då proverna lätt kontamineras, därför försöker vi hitta andra billigare och enklare metoder. Men det kommer att bli lättare när vi i framtiden sätter ut större larver och så småningom små fiskar.

– Söder om Stockholm finns en innesluten havsvik där vi släppt ut många larver. Vi väntar just nu på resultatet av årets provfiske där vi får se om det är några av våra fiskar.

FAKTA

BalticWaters och Östersjöprojektet

Östersjöprojektet stöttar insatser som förbättrar läget i Östersjön och har finansierat BalticWaters projekt ReCod med 500 000 kronor.

– Stödet från Ålandsbanken var avgörande för att kunna genomföra försöket med att anpassa torsklarverna till låga salthalter och sedan genomföra utsättningarna av larver utanför Gävle. Det bidrar till ny kunskap inom ReCod-projektet och till BalticWaters långsiktiga arbete med att hjälpa torsken tillbaka i Östersjön, säger Konrad Stralka.

BalticWaters är en oberoende insamlingsstiftelse som driver projekt, opinionsarbete och fiskforskningslaboratorium – allt med målet att havet ska leva. Stiftelsens grundare och huvudfinansierare är Ann-Sofie Mattson.





”Det skulle vara otroligt värdefullt om Sverige och Finland kan kroka arm i de här frågorna.”

Konrad Stralka
VD, BalticWaters

Många boende i området säger att de för första gången på länge kunnat se torsk i viken. Om det visar sig vara våra fiskar är det såklart superhäftigt, säger Konrad Stralka.

KRÄVS SAMARBETE

BalticWaters projekt med att sätta ut torsklarver är unikt i Norden och Konrad Stralka menar att fler insatser måste ske i kust- och havsmiljö. Sedan 2019 är det förbjudet att fiska torsk i Östersjön och en stor opinion vill se en förändring av sättet vi fiskar på.

– Sverige och Finland fiskar tillsammans ungefär 70 procent av all fisk i Östersjön. Jag tror att det skulle vara otroligt värdefullt om våra länder kan kroka arm i de här frågorna.

Hösten 2024 flyttade Baltic Waters in i ett nybyggt fiskforskningslaboratorium utanför Nyköping. Det blir det största laboratoriet av sitt slag i Östersjöregionen.

– Många universitet och institut lägger ner sina anläggningar av ekonomiska skäl och med vårt nya labb kan vi tillhandahålla en infrastruktur dit universitet kan komma och jobba med fisken. Här kommer vi kunna styra det mesta, allt från dygnsrytm, årstid samt syre- och salthalt.

På det nya laboratoriet går ReCod in i fas två där torsklarverna nu ska födas upp till små fiskar innan utsättning i havet. Larverna ska matas i cirka 30 dagar innan de sätts ut och därefter kommer antalet dagar öka till 60. Målet är att hitta den ultimata åldern och storleken på fisken för att så många fiskar som möjligt ska överleva efter utsättningen.

– När klarar de sig bäst? Vi vet att

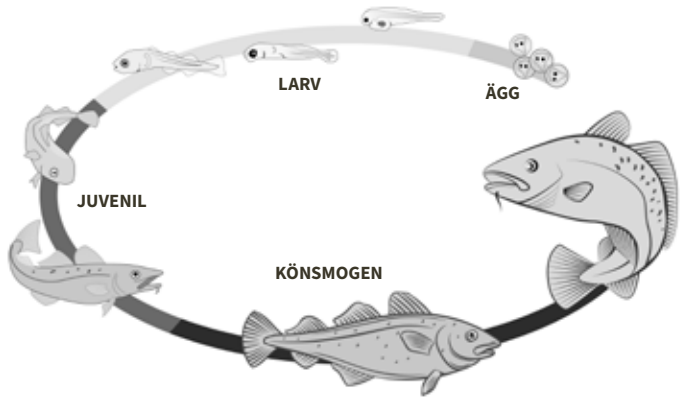
ju större fisken blir desto större är sannolikheten att den överlever, men det kostar mycket pengar att hålla dem länge så det gäller att hitta en bra balans. Effekterna om det här skulle lyckas är jättestora, säger Konrad Stralka.

KNIVEN MOT STRUPEN

Konrad Stralka kommer in på klimatförändringarna och de utmaningar vi står inför. För BalticWaters är det tydligt hur mycket som behöver göras – och hur komplext arbetet är.

– Jag tror att det som är speciellt med just den här typen av miljöfrågor är att vi faktiskt har kniven mot strupen nu. Det här kan inte vänta, vi måste agera och vi måste få alla goda krafter i alla länder att hjälpas åt.

– Det positiva är att människan har en enorm förmåga att faktiskt förändra saker när det väl krävs. Det som är dumt är att vi ofta gör det först när vi måste, inte när vi borde, säger Konrad Stralka. 



Torskens stadier från ägg till vuxen individ.



ReCod

I **steg 1** av ReCod var målet att genomföra försök med utsättningar av 4–6 dagar gamla torsklarver på några platser utmed ostkusten för att undersöka om larverna överlever och klarar att etablera sig.

I **steg 2** kommer larven att matas upp till 60 dagar innan utsättning. Blir försöken framgångsrika finns möjlighet för återetablering av torsken i Östersjön på fler platser, något som ökar chanserna att bevara och skydda det unika östra beståndet.

Steg 1 av ReCod genomförs och finansieras av BalticWaters och Uppsala universitet. Därutöver finns ett antal partners som på olika sätt bidrar till projektet: Ålandsbanken via Östersjöprojektet, Ørsted, Leader Gute, Region Gotland, Sveriges Lantbruksuniversitet samt Ulla och Curt Nicolins stiftelse.

Torsklarverna förs försiktigt ned i utsättningsenheten. Enheten försluts och sänks ned till avsett djup där den öppnas och larverna släpps ut.

Kocken som byggde ett affärsimperium

I mer än 25 år har kocken och krögaren Pontus Frithiof byggt sitt varumärke och gått från kulinariskt underbarn till framgångsrik entreprenör.

TEXT OSKAR HAMMARKRANTZ FOTO DAN LEPP

PONTUS FRITHIOF tittar upp från datorskärmen på nyöppnade krogen Fabriken i Nacka strand. Eller rättare sagt Fabriken by Pontus Frithiof.

Det ständigt återkommande personliga varumärket finns förstås med i krognamnet.

Skjortan är välstruken och håret ligger perfekt. När han reser sig upp för att hälsa är handslaget fast och korrekt. Det sistnämnda för övrigt ett ord Pontus gärna använder för att besvara både frågor och påståenden.

För trots att Pontus Frithiof i mer än 25 år drivit ett antal restauranger i eget namn och etablerat sig som en gastronomisk maktfaktor är han något av en udda fågel i Stockholms kock- och krogvärld. Där andra visar upp en munvattnande, halstrad havskräfta på Instagram kommunicerar Pontus snarare i yrkesnätverket LinkedIn och pratar i termer om ”värdeskapande synergieffekter” och ”företags-DNA” istället för umami eller hur smaker ”gifter sig”.

– Somliga blir säkert lite provocerade och jag tycker inte att det gör något. I alla andra branscher bedöms du efter dina siffror, men är du kock bedöms du bara efter den där havskräftan. Det är jättekonstigt.

Om man kan kombinera gastronomi med fin, välkött ekonomi, då lyfter jag på hatten alla dagar i veckan. Men inte om du knappt får ihop balansräkningen, har jättehög skuldsättning och personalen mår dåligt.

LÄRT AV MOTGÅNGAR

Pontus Frithiof är i dag inte längre kock i traditionell bemärkelse. Visst kan han fortfarande vispa ihop en mästerlig sås eller steka en fiskbit till perfektion, men fokus ligger numera på entreprenörskap och företagande.

– Jag är ju fortfarande kock i grund och botten. Mitt hjärta finns i köket och i matlagningen. Det var därför jag valde det här yrket. Men jag har också sett att det finns saker i branschen vi kan förbättra och utveckla. Vad mina kockkollegor eventuellt tycker om mig bryr jag mig inte om.

2009 var Pontus Frithiof en 37 år ung veteran som redan hunnit driva egen krog i tio år. Och då valde han också att mer eller mindre ställa pannor och kastruller på hyllan för gott.

– Jag har arbetat i köket sedan dess, men man kan säga att det var då jag tog det aktiva beslutet att bli mer entreprenör än kock.

Pontus Frithiof har under sina 26 år som krögare startat nästan lika många restauranger, och i dag driver Pontus ett flertal framgångsrika krogar och företag, men även han har

”Somliga blir säkert lite provocerade och jag tycker inte att det gör något.”

Pontus bolagsvärld

Pontus Frithiof driver ett antal bolag där de tre största är Pontus Frithiof City venues, Pontus Frithiof at the Airport och Pontus Frithiof Crew.

Pontus Frithiof City Venues

Omsättning 2023: 74 Mkr

Restaurangverksamhet med bland annat La Tour och en omfattande cateringverksamhet, exempelvis för racingserien Porsche Carrera Cup Scandinavia.

Pontus Frithiof at the Airport

Omsättning: 57 Mkr

Restaurangverksamhet på Arlanda.

Pontus Frithiof Crew

Omsättning: 53 Mkr

Bemanningsbolag. De olika restaurangerna har ingen egen anställd personal, utan hyr denna av bemanningsbolaget.

Pontus Frithiof Brands

Omsättning: 4 Mkr

Här ingår bland annat ett viltbolag samt en ölsatsning tillsammans med bland andra Leif GW Persson liksom franchise-intäkter. Bolaget har ingen drift, och en marginal runt 50–60 procent i vinst.

Krogen som kontor. Pontus i möte med Mattias Ekström, vd för Pontus Frithiof City Venues.



fått uppleva motgångar och misstag. Storsatsningen Pontus! på Brunnsgatan i Stockholm öppnade 2007 och stängde tio problemtyngda år senare.

Pontus Frithiof var redan prisad krögare från Pontus in the Green House, och han hade just sålt framgången Pontus by the Sea, när han öppnade den självbetitlade krogen följd av ett utropstecken. Självförtroendet var på topp och nu skulle han erövra även Stureplan.

– Vi var uppfyllda av våra egna framgångar. Vi hade fått utmärkelser och ekonomiskt gick det bra. Och så hittade vi en lokal på Stureplan. Det första felet var att vi missbedömde läget. Det var centralt men ändå off, 50 meter fel. Det andra var att vi gjorde stället lite för fint. Inte prismässigt, utan hur det såg ut, säger han och fortsätter:

– Det var mässing, marmor, exklusiv belysning, exklusiv konst. Det var lätt att tro att det var en dyr finkrog och inte ett ställe man bara kunde slinka in på. Det tredje misstaget var att stora delar av krogen låg under mark. Vi kunde ha fullbokat en kväll, men så dök solen upp och det blev 20 grader varmt. Då kunde man i realtid stå och titta på skärmen hur bokningarna försvann en efter en.

Pontus beskriver i dag de tio åren på Brunnsgatan som ”skitjobbiga” och att de nästintill resulterade i psykisk ohälsa för hans egen del.

Men efter några tuffa pandemiår är Pontus bolagsvärld en välmående historia med nästan 120 anställda och en total omsättning på drygt 150 miljoner kronor. Själva kronjuvelen är ambitiösa La Tour, en lyxkrog av internationellt snitt som öppnade 2021.

BACKADES AV STENBECK

Pontus Frithiof började i tonåren arbeta för bland andra Erik Lallerstedt och Leif Mannerström, liksom på ett antal välrenommerade utländska restauranger innan han 1999, som 27-åring, öppnade Pontus in the Green House.

Fastigheten ägdes av företagsledaren och finansmannen Jan Stenbeck som såg något särskilt i den unge Pontus.

– Jan hade ju sett min kokkonst på



Pontus Frithiof skiljer helst på privat- och arbetsliv. Till Kockarnas kamp har han tackat nej fem gånger.

Erik Lallerstedts restaurang Eriks, som tidigare låg i lokalen, och visste att jag kunde laga mat. Men jag tror också att han såg mig som entreprenör och som driven, vilket var viktigt för honom.

Stenbeck lånade ut startkapitalet till Pontus, som slog upp portarna till sin första egna restaurang i januari 1999. De första veckorna gick trögt, minst sagt. Restaurangen tappade 50 procent av gästerna mot tidigare Eriks, men snart kom de första fina recensionerna.

Dagens Industri utsåg Pontus in the Green House till Sveriges bästa restaurang och Årets Affärskrog, och restaurangguiden 199 bord, som senare bytte namn till White Guide, utsåg Pontus Frithiof till Årets krögare bara ett år efter öppningen. 2002 utökades Pontus-konceptet med Pontus by The Sea på Skeppsbrokajen och samma år tilldelades han Gastronomiska akademiens guldmedalj.

I mer än 25 år har Pontus Frithiof odlat och vårdat sitt eget varumärke, och sedan 2005 är ordet Pontus, i samband med bland annat ”utskänkning av mat och dryck”, ett registrerat varumärke hos Patent- och registreringsverket.

PERSONLIGT

Pontus om ...

JAN STENBECK

”Jan Stenbeck inspirerade och entusiasmerade mig mycket och ofta. Han hjälpte mig att hitta nya affärer, att nästa steg inte nödvändigtvis alltid måste vara en ny restaurang, och att hitta styrkan i varumärket. Han ville att jag skulle tänka annorlunda och se hur jag och varumärket kunde utvecklas över tid.”



Foto: SETH HANSEN

SVEN HAGSTRÖMER

”Sven Hagströmer var delägare och finansär på Pontus! Han är en fantastisk person och det viktigaste jag lärt av honom är att verkligen se och försöka tänka ur kundens perspektiv.”



Fabriken by Pontus Frithiof i Nacka strand är senaste tillskottet i restaurangfloran.



Efter pandemin är det fortfarande en stor utmaning att hitta bra personal i branschen, menar Pontus Fritihof.

I den svenska restaurangvärlden räcker det med att säga Pontus för att alla ska förstå precis vem man pratar om. Precis som för Carola eller Zlatan behövs inget efternamn. Varumärket Pontus styrka bygger nästan helt och hållet på framgångsrika restaurangkoncept, och antalet gånger han synts i underhållningsprogram på tv är, liksom antalet kokböcker, ganska lätträknade.

– TV är generellt bra exponering, men jag vill gärna skilja på privatliv och arbetsliv. Jag har blivit tillfrågad om att vara med i Kockarnas kamp fem gånger men alltid sagt nej, så nu har de slutat ringa. För mig skulle ett sådant program vara fel typ av exponering.

KROGEN HANS KONTOR

Under lunchen på Fabriken, det senaste tillskottet i Pontus ständigt växande restaurangflora, kommer dock artiga gäster fram och säger hej och lyckönskar medan andra frågar om Pontus egna lunchrekommendationer. Att han syns på den egna restaurangen blir ett slags kvalitetsstämpel.

– Det är jätteviktigt att jag syns på restaurangerna. Men jag kan ju inte kлона mig och vara på alla ställen samtidigt. Det är tyvärr den utmaningen man har som personligt varumärke. Det jag får

försöka göra är att se till att mitt varumärke genomsyras av olika värden, och att det ska sitta även i personalens fingrar. Vi har inget kontor utan jag sitter på våra restauranger och arbetar. Visst blir man störd ibland, men jag får också tillfälle att se hur logistiska lösningar fungerar i praktiken.

Ja, det var faktiskt lite svårt att hitta var man skulle ställa brickan med disk ...

– Korrekt, det är något vi får se över.

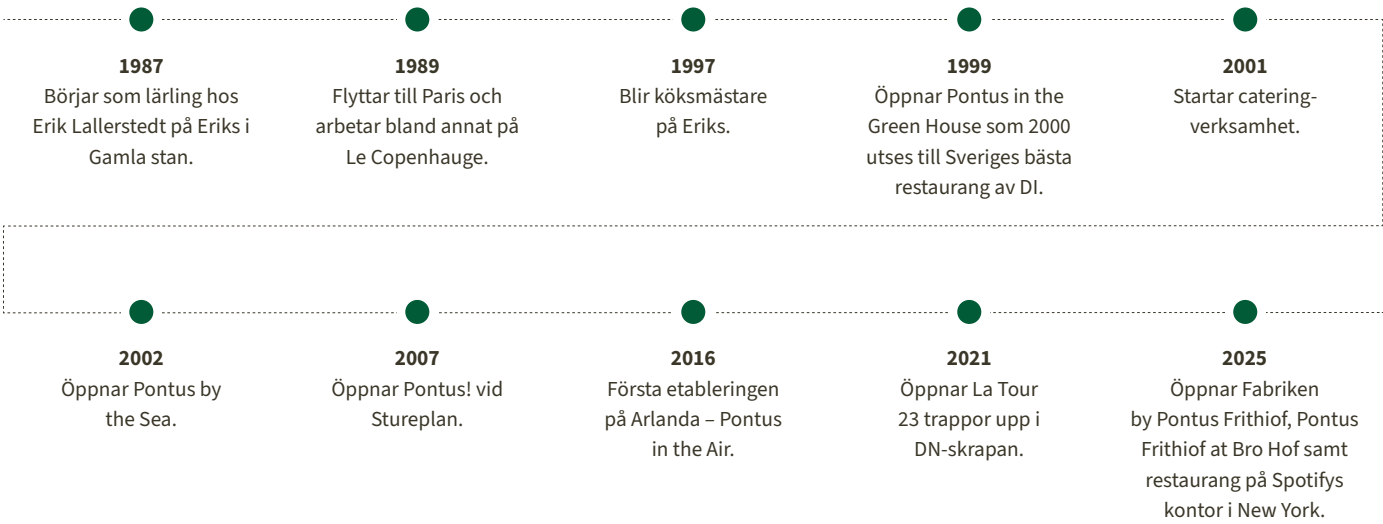
PLATS FÖR HJÄRTEPROJEKT

I dag driver Pontus Frithiof ett 15-tal restauranger och verksamheter, där alla på egen hand ska visa svarta siffror på sista raden. Men han betonar också värdet av att ha ett eller två hjärteprojekt.

– Att servera mat på Arlanda är ett hjärteprojekt. Vi har lyckats förändra synen på loungen och flygplatsmat samtidigt som det är en logistisk utmaning att vara verksam på en flygplats. All personal måste säkerhetsklassas och man kan inte beställa in råvaror från en småskalig odlare eller producent hur som helst, utan allt måste godkännas.

– Det andra hjärteprojektet är förstås La Tour. Det är klart att även den ska bära sig, men där är ekonomin inte riktigt lika viktig. Det är där jag håller

Pontus milstolpar



Pontus Frithiof är en utpräglad entreprenör, men gör även plats för hjärteprojekt där ekonomin inte är riktigt lika viktig.

”Det är jätteviktigt att jag syns på restaurangerna.”

mitt matlagnings-DNA levande och vi kan få göra det vi verkligen älskar.

La Tour, en lyxkrog högst upp i DN-skrapan i Stockholm är utan tvekan en av de mest ambitiösa och påkostade krogatsningarna i Stockholm de senaste åren. Trots fina recensioner har dock Michelin-stjärnan uteblivit.

– Det jag kan vara besviken på är att deras testare inte ens varit där och ätit. Det vet jag och det tycker jag är tråkigt. Annars kan vi bara göra vårt bästa.

Vad skulle en Michelinstjärna för La Tour betyda?

– För mig personligen skulle det vara roligt och en fjäder i hatten. Det skulle visa att vi fortfarande är bland de bästa. Men framför allt skulle det betyda mycket för personalen, inte minst för min delägare Mario Maroni som jobbar hårt där varje dag. Och vi skulle få lättare att hitta duktig personal. Efter pandemin, när många i vår bransch gick till andra yrken, är den största utmaningen fortfarande att hitta personal. 🇸🇪

Skattefritt sparande på ISK och KF – det här behöver du veta

I år är det möjligt att spara skattefritt upp till 150 000 kronor per person. Ålandsbankens Fredrik Benson går igenom reglerna och manar till eftertanke när det gäller sparande till barn.

FÖRRA ÅRET kom regeringen med ett förslag på en skattefri grundnivå för att uppmuntra folk att spara långsiktigt i finansiella tillgångar. Nu har förslaget trätt i kraft och sedan 1 januari 2025 är det möjligt att spara skattefritt på investeringsparkonto (ISK), kapitalförsäkring (KF) och PEPP-produkter upp till 150 000 kronor. Nästa år höjs det skattefria beloppet ytterligare till 300 000 kronor. I den här artikeln ligger fokus på ISK och KF.

SÅ BERÄKNAS SKATTEN

Både ISK och KF beskattas utifrån

marknadsvärdet vid vissa tidpunkter.

För ISK räknar banken ut den schablonintäkt som rapporteras till Skatteverket, vilket förtrycks i deklarationen. För svensk KF redovisas inte schablonintäkten i deklarationen, utan skatten betalas av försäkringsbolaget.

För utländsk KF ska innehavaren, baserat på underlag från försäkringsbolaget, själv redovisa schablonintäkten i deklarationen och betala skatten.

Den effektiva skattesatsen är densamma för ISK och KF. För 2024 var skatten 1,086 procent, och för 2025 är den 0,888 procent. Det vill säga, en

sänkning med cirka 22 procent från föregående år.

HUR FUNGERAR DET I PRAKTIKEN?

Den skattefria nivån 2025 är 150 000 kronor (300 000 kronor från 2026) för det sammanlagda sparandet på ISK och KF. Om man har både ISK och KF får man avdraget för sparandet på ISK först. Skatteverket får kontrolluppgifter från banker och försäkringsbolag som underlag för avdraget.

Det skattefria avdraget innebär en skattebesparing på 1 332 kronor år 2025 och 2 664 kronor år 2026, om statslåneräntan är på nuvarande nivå.

Viktigt att notera är att skattefriheten gäller per person, inte per ISK eller KF. Många funderar därför på att sprida ut sparandet på flera personer i familjen, till exempel genom att öppna ett ISK i varje barns namn i stället för att spara i sitt eget namn.

BARNSPARANDE I DITT EGET NAMN

Om du sparar på ett ISK eller i en KF till ett barn i ditt eget namn, räknas sparandet som ditt eget. Vid skilsmässa eller dödsfall kan således någon annan än barnet göra anspråk på sparandet om du är gift och egendomen är giftorättsgods.

Om du sparar på ett ISK i ditt eget namn och vill att pengarna ska gå till barnet, bör du skriva detta i ditt testamente. Du kan också skriva att sparandet, inklusive dess avkastning, ska vara barnets enskilda egendom. Om du överlåter ISK-sparandet till barnet medan du lever, kan det vara bra att skriva ett gåvobrev med samma villkor.

Om du sparar i en kapitalförsäkring i ditt eget namn, kan du skriva in barnet som förmånstagare. Då behöver du inte komplettera med testamente eftersom förmånstagarförordnandet bestämmer vem som får sparandet. Du kan också skriva in villkor om enskild egendom och avkastning i förordnandet.

Genom att spara i en kapitalförsäkring i ditt eget namn med barnet som förmånstagare, behåller du kontrollen över sparandet och kan bestämma när pengarna får tas ut eller användas av barnet. Detta gäller även för sparande i eget namn på ISK.

Som ägare till sparandet kan du också ändra förmånstagare eller testamente om något händer som gör att barnet inte ska få tillgång till sparandet.

SPARANDE I BARNETS NAMN

Om du sparar i barnets namn, tillfaller pengarna barnet när han eller hon fyller 18 år och blir myndig. Då har du som förälder inte längre kontroll över sparandet och kan inte ta ut pengar från barnets konto.

När barnet fyller 18 år får det kontroll över sina banktjänster och alla tillgångar, oavsett om du som

förälder tycker att barnet är redo att hantera pengarna eller inte. Detta kan vara ett problem om pengarna inte används som du tänkt, till exempel för ett framtida boende eller körkort.

Det är viktigt att hålla koll på reglerna när man sparar till sina barn. Om barnets tillgångar överstiger åtta prisbasbelopp (470 400 kronor för år 2025) kan det krävas samtycke från en överförmyndare för att göra vissa investeringar, som exempelvis att köpa aktier på ett ISK. Men så länge tillgångarna är under denna gräns, har förmyndarna frihet att förvalta sparandet och välja de bästa placeringarna för barnet.

HUR TÄNKA KRING BARNSPARANDE?

Som förälder bör du fundera på vad som är viktigast: att sparandet till barnet är skattefritt eller att du faktiskt har kontroll över sparandet.

Prata gärna med din rådgivare gällande dessa viktiga frågor. De kan också hjälpa dig att kontakta en familjerättsjurist om du vill skriva gåvobrev, testamente eller förmånstagarförordnande för ditt barns sparande. 

”Det är verkligen viktigt att hålla koll på reglerna när man sparar till sina barn.”



Fredrik Benson, Finansiell planerare skatt på Ålandsbanken Private Banking.

Testamente på rätt sätt

Att skriva ett testamente skapar trygghet för både dig och dina efterlevande. Juristen Josef Boström går igenom vad du bör tänka på när du upprättar ett testamente och hur du undviker vanliga misstag.

TEXT **JULIA LINDSTRÖM** ILLUSTRATION **FREDRIK TJERNSTRÖM**

DET FINNS MÅNGA anledningar att upprätta ett testamente, inte minst för att underlätta för dina nära och kära, samt minska risken för konflikter i framtiden. I dag är det allt vanligare med familjekonstellationer som inte alltid består av den typiska ”kärnfamiljen”. – Om ni är sambor eller gifta med barn sedan tidigare förhållande, så kallade särkullbarn, behöver ni ta hjälp med att skriva ett korrekt testamente. Sambor ärver aldrig varandra och gifta gör det bara ibland, säger Josef Boström, jurist på Verahill.

SÅ SKRIVER DU ETT TESTAMENTE

När du upprättar ett testamente är det vissa formkrav du behöver följa för att dokumentet ska vara giltigt. Testamentet behöver vara skriftligt och i original. Det ska vara under-tecknat av dig själv vid dina sinnens fulla bruk i närvaro av två ojäviga

vittnen. Testamentet får inte digitaliseras, utan behöver finnas i fysisk form och sparas i original. – Att förvara ett testamente på ett säkert sätt är inte alltid lätt och kan vara svårt att hitta för de efterlevande. Många gömmer det på olika ställen i hemmet, jag har hittat testamenten i frysfack, skafferi och fasttejp under matbordet. Tänk på att ett testamente som inte hittas inte kan få någon effekt. Skulle det uppstå en situation där testamentet har tappats bort eller förstörts gäller återigen den legala arvsordningen.

VANLIGA MISSTAG ATT UNDVIKA

När du ska formulera ett testamente är det bra att vara tydlig och inte använda uttryck som kan vara svåra att tolka. – Ha en tydlig huvudregel. Använd dig av tydliga andelar, specifika tillgångar eller exakta summor.

Fördelning av arv i olika situationer

SINGEL UTAN BARN

Utan testamente gäller arvsordningen. Med ett testamente kan du fritt bestämma till vem eller vad arvet ska gå.

GIFT UTAN BARN

De som är gifta ärver varandra enligt lag om ni saknar barn och inget annat formulerats i ett testamente. När din efterlevande make/maka avlider går arvet till var och ens föräldrar eller syskon.

GIFT MED ENBART GEMENSAMMA BARN

Din make/maka ärver i första läget, men när ni sedan båda är avlidna fördelas arvet från er båda två lika mellan era barn. Vill ni styra arvet genom testamente är det viktigt att ha koll på laglotten. Det innebär att samtliga bröstarvingar alltid har rätt till hälften av vad de skulle ha ärvt enligt lag, även om testamentet säger något annat. Har ni flera barn har de rätt att dela lika på hälften av nettotillgångarna.

SAMBO MED ELLER UTAN BARN

Sambor ärver inte varandra, vill du att din sambo ska ärva dig krävs därför ett testamente. Saknas ett testamente kan du vara tvungen att flytta ut ur bostaden. Har ni ägt bostaden tillsammans måste du köpa ut arvingarna eftersom de då blivit delägare.

GIFTA MED SÄRKULLBARN

Till skillnad från gemensamma barn har särkullbarn rätt att få ut hela sin arvslott direkt. Detta kan påverka den efterlevandes ekonomi mycket. Går du in i ett nytt äktenskap med barn från tidigare relationer är det extra viktigt att upprätta ett testamente.

Om du helt saknar legala arvingar går ditt arv till Allmänna arvsfonden.

”Använd dig av tydliga andelar, specifika tillgångar eller exakta summor.”



Skriver du att din bror ska få ärva en miljon kronor kommer han att räknas som legatarie och ha rätt till detta belopp vid din bortgång. Om du istället skriver att han får ärva en viss procent av dina tillgångar blir han dödsbodelägare. – Se över ditt testamente ungefär vart femte år för att se att det fortfarande följer dina önskemål och aktuell lagstiftning.

Josef Boström lyfter några punkter som kan vara bra att ta upp i ett testamente. Det ena gäller förskott på arv. Har du gett bort gåvor till dina barn kan det vara bra att ta upp detta i testamentet – ska dessa gåvor räknas som förskott på arv eller inte? Det andra gäller villkor om enskild egendom. Om du vill att din dotter ska ärva sommarstugan och att den inte ska behöva ingå i en framtida bodelning utan stanna inom familjen är det viktigt att formulera att arvet ska utgöra enskild egendom.

TILLGÅNGAR UTOMLANDS

Har du ett svenskt testamente men bor eller har tillgångar utomlands kan det vara klokt att kontrollera vilka regler som gäller i det specifika landet. – I Europa tillämpas hemvistprincipen. Flyttar du till Spanien gäller spansk arvsrätt, då är det viktigt att du i ditt svenska testamente gör ett lagval och därmed kan svensk arvsrätt fortsätta att gälla. Har du tillgångar utomlands eller planerar att flytta utomlands i framtiden är det väldigt viktigt att upprätta ett testamente. 

Som **PREMIUM BANKING-KUND** i Ålandsbanken kan du få rådgivning och hjälp från vår samarbetspartner Verahill kring allt som rör familjejuridik. Kontakta din rådgivare på Ålandsbanken så blir du hänvisad till en av Verahills jurister.

Är du **PRIVATE BANKING-KUND**, kontakta din rådgivare så får du hjälp.

Därför rankas Sverige som världens näst bästa innovationsland

TEXT **OSKAR HAMMARKRANTZ**

I DET PRESTIGEFYLLDA Global Innovation Index, publicerat av WIPO – den internationella organisationen för immateriella rättigheter – rankas Sverige som världens näst mest innovativa land.

Bakom topplaceringen ligger en imponerande rad olika framgångsfaktorer. Indexet mäter hela 78 olika parametrar, från patent och vetenskapliga publikationer till högteknologisk export och FoU-investeringar. Sverige sticker ut särskilt inom fem kategorier och intar förstaplatsen för infrastruktur, affärsklimat, forskartäthet samt intäkter och betalningar kopplade till immateriella rättigheter.

Men ligger det verkligen någon sanning bakom siffrorna och utmärkelsen, och har vi anledning att slå oss för bröstet?

– Ja, det tycker jag. Och det handlar inte bara om den här undersökningen och utmärkelsen. Sådana här rankningar dyker upp med jämna mellanrum, och Sverige är alltid med bland de tio främsta så det ligger verkligen något i det, säger Isabel Keulen, nyttillträdd vd på SSE Ventures & Business Lab, som är en del av Handelshögskolan i Stockholm.

FRAMGÅNGSRIK INKUBATOR

SSE Business Lab har sedan 2001 fostrat och hjälpt över 300 startups och har av Financial Times utnämnts till Sveriges främsta startupinkubator. Fonden SSE Ventures tillkom 2022 med målet att finansiera bolag med koppling till inkubatorn.

Bland företag som startats inom

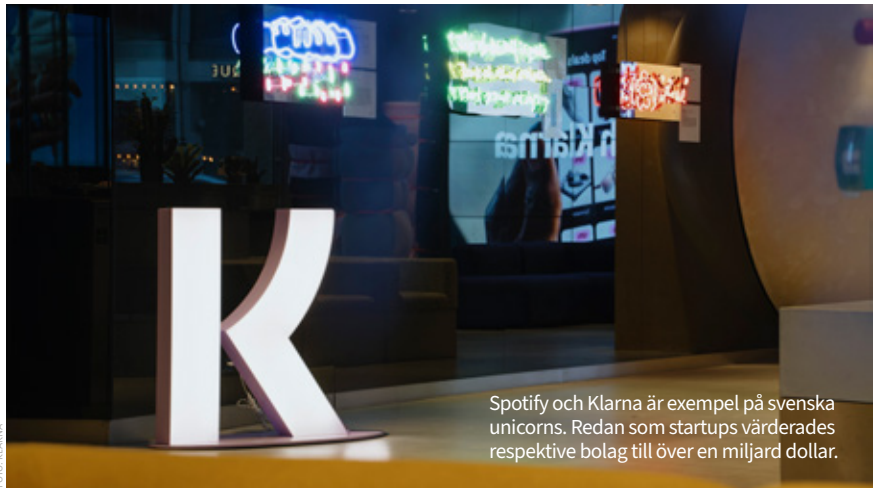
”Av Sveriges 35 så kallade unicorns har nio grundare från Handelshögskolan i Stockholm.”

GLOBAL INNOVATION INDEX

Världens mest innovativa länder

1	Schweiz
2	Sverige
3	USA
4	Storbritannien
5	Singapore

Källa: WIPO



Isabel Keulen, VD, SSE Ventures & Business Lab

inkubatorn märks Klarna, Voi och Budbee.

– Av Sveriges 35 så kallade unicorns har nio grundare från Handelshögskolan i Stockholm. Vi förvandlar idéer till framgångsrika företag genom en kombination av strategisk vägledning, finansiering, exklusivt nätverk och tillgång till branschens skarpaste experter. Vi har även ett program där vi parar ihop studenter från Handels med studenter från GIH, KI och KTH, för att sammanföra olika kompetenser.

Isabel Keulen pekar på flera olika faktorer som bidrar till att Sverige rankas som ett av världens främsta innovationsländer.

– Vi har starka investeringar i



forskning och är duktiga på att kommersialisera våra projekt. Vi har en högt utbildad befolkning, hög digital mognad, ett starkt socialt skyddsnät – och så är vi duktiga på engelska vilket gör det lättare

när vi ska nå ut internationellt, säger hon och fortsätter:

– Dessutom är vi bra på att attrahera duktiga personer från utlandet. Och inte minst finns det förebilder att se upp till, alltså entreprenörer som visat att det går.

Även företagskulturen i Sverige med relativt platta hierarkiska strukturer, där medarbetarna vågar lyfta fram nya tanka och idéer, ser Isabel Keulen som en framgångsfaktor. Hon

poängterar även att Almi och Vinnova är viktiga aktörer som stöttar startups, främst under den första tiden.

Isabel Keulen lyfter också fram det som kallas ”professors privilege”, vilket innebär att forskare i Sverige, på ett universitet eller högskola, äger rättigheterna till sin egen forskning medan det i de flesta andra länder är arbetsgivaren, oftast lärosätet, som äger forskningen.

UTMANINGAR FRAMÖVER

Men trots framgångarna finns det ändå utrymme för förbättring.

– I Sverige har vi en tendens att kategorisera människor utifrån deras utbildning. Har du läst ekonomi, blir du ekonom. Har du läst juridik, är du jurist. En universitetsutbildning från en bra skola bör snarare ses som en stämpel på att en individ har en verktygslåda för att lära sig komplexa saker. Om vi breddar vårt synsätt så öppnar vi upp för innovation, bredare karriärsval, mer mångfald och tvärvetenskapliga lösningar, menar Isabel Keulen.

Mycket tyder på att Sverige även framöver kommer att vara en ledande innovationsnation, men det finns också några orosmoln.

– Finansieringen är tuffare nu, och med det ökar konkurrensen. Det finns gott om investerare som vill in i tidigare faser, men i stegen därefter är det svårare att hitta pengar – då måste man ofta söka investerare utomlands.

– Dessutom råder det ju ingen tvekan om att AI kommer starkt, och där finns en del som tyder på att Europa halkat efter USA. EU-kommissionen har därför aviserat en investering på 200 miljarder euro genom satsningen InvestAI, vi får se hur det går med det.

Den allra största oron för Isabel Keulen handlar dock inte om investeringar utan om kompetens på längre sikt.

– Statistik från Skolverket visar att 16 procent av eleverna som går ut grundskolan inte uppnått kunskapsmålen i ett eller flera ämnen och därmed har de inte fullständiga betyg. Det är oroväckande, inte bara för individernas framtid utan även för samhällets långsiktiga utveckling och konkurrenskraft.

FAKTA

Teknik för hållbar golf

AI-styrd banskötsel. Smart teknik som analyserar väderprognoser, markfuktighet och grästillskott i realtid. Systemet kan automatiskt justera bevattningen för att spara vatten och hålla fairways i toppskick – utan att en greenkeeper behöver lyfta ett finger.

Biologiska gödningsmedel. I stället för konstgödsel experimenterar golfklubbar med naturliga metoder som komposterat gräsklipp, biokol och mikroorganismer som stärker gräset inifrån.

Golf med naturen i tanken

Är golfbanan en miljöbov? Eller kan den naturnära sporten tvärtom bli en av de starkaste krafterna för hållbarhet inom idrott? Runt om i Europa förvandlas golfbanor till multifunktionella anläggningar där birdies samsas med bin och fairways blomstrar av biologisk mångfald.

TEXT HENRIK LENNGREN

ATT TÄNKA PÅ ANNAT än vatten är väl de flesta hobbygolfares devis för att försöka övervinna hjärnspöken och kunna fokusera på ett tryggt inspel mot green istället för de kostsamt bollslukande vattenhindren på par trean.

Men på Mjölby GK står ett gäng golfare och spejar ner i en damm. De letar efter en liten svart krabat med orange mage – den större vattensalamandern.

– Vi hade 15 hannar här i våras och vill såklart att de ska bli fler. Därför har vi anlagt nya dammar och lagt ut solstenar där de kan värma sig, säger Gert Lövgren, som leder klubbens miljöarbete.

På Mjölby GK har naturintresset vuxit i takt med projektens framgång. Klubben har fått internationell uppmärksamhet genom sin certifiering via GEO OnCourse och blev 2018 utsedd till Årets Miljöklubb i Sverige. I år tävlar de om en internationell miljöutmärkelse i England.

– Vi jobbar med hållbarhet inom natur, resurser och samhälle, inte bara med naturvärden. För att få i gång arbetet handlar det mycket om att få medlemmarna engagerade, säger Gert Lövgren.

MULTIFUNKTIONELLA BANOR

Mjölby GK är långt ifrån ensamma. Runt om i Norden och Europa pågår en omställning där golfbanor utvecklar sitt hållbarhetsarbete och tar ett större ansvar för sina lokala ekosystem. Det handlar om smartare bevattning, solceller på klubbhusen, hållbarare banvård och klubbträffar där det plötsligt pratas om både puttlinjer och pollineringsstråk.

– Tyvärr är det många, även golfare, som inte vet vilken tillgång en golfbana kan vara för naturen. Vi har sett att banorna fungerar som fristäder för rödlistade arter, oavsett om det gäller växter, insekter, fåglar eller amfibier, säger Maria Strandberg, chef på Scandinavian Turfgrass and Environment Research Foundation (STERF), de nordiska golfförbundens gemensamma forskningsstiftelse.

Hon lyfter särskilt fram forskningen kring multifunktionella golfbanor – anläggningar som inte bara är en idrottsarena, utan även en viktig del av samhällets sammanhängande nätverk av grönområden.

– Golfbanor kan bidra till landsbygdsutveckling, natur- och kulturvård och biologisk mångfald, men också fungera som rekreationsområden och ytor för skolans utomhusundervisning. På vissa platser i Sverige har golfklubbar redan börjat



”Vi jobbar med hållbarhet inom natur, resurser och samhälle, inte bara med naturvärden.”

Gert Lövgren
Miljöansvarig, Mjölby GK

samarbeta med skolor för att ta emot elever och använda banan som ett klassrum i naturen, säger Maria Strandberg.

Ett enkelt men tydligt exempel finns i Storbritannien. På Llandudno Golf Club har man byggt ett “bug hotel” – ett insektshotell där bin och andra pollinatörer kan ta skydd.

– Det skapar en skyddad plats där bin, fjärilar och andra pollinerare kan överleva tuffa väderförhållanden och hitta en trygg miljö att fortplanta sig i. Vi ser att fler golfbanor tar efter den här typen av initiativ eftersom det är enkla åtgärder som ger stor effekt för den biologiska mångfalden, säger Jonathan Smith, grundare av GEO Sustainable Golf Foundation.

Han menar att golfen i själva verket kan spela en ledande roll i hållbarhetsrörelsen.

– Golf har en unik koppling till naturen och en möjlighet att leda vägen för andra sporter. Det handlar inte bara om att minska påverkan, utan

också om hur golfbanor kan bidra positivt till ekosystem och lokalsamhällen. För att lyckas måste vi bli bättre på att lyfta fram det arbete som redan görs, säger Jonathan Smith.

SJÄLVFÖRSÖRJANDE PÅ VATTEN

Golf må ses som en aktivitet präglad av sin historia och tradition, men idag krävs innovation och ny teknik för att möta klimatförändringar och hållbarhetskrav.

– Vi har installerat solceller, bytt ut delar av maskinparken och tar i bruk en hel flotta robotgräsklippare. Det minskar vår dieselförbrukning rejält, berättar Björn Wennström, klubbdirektör på Ålands Golfklubb.

Robotklipparna är en del av ett större skifte. I Fair-Water-projektet som drivs av STERF undersöks hur golfbanor kan minska sin vattenförbrukning.

– Vatten är en återkommande kritisk fråga för alla golfanläggningar, både i



FOTO: KARIN SCHMIDT

”Vi har sett att banorna fungerar som fristäder för rödlistade arter.”

Maria Strandberg
Chef, STERF



FOTO: ISTOCK/CLARINDECOMPANY

Inte bara en idrottsarena. Golfbanan fyller allt oftare en roll som en viktig del av samhällets sammanhängande grönområden.

Golfens hållbarhetsomställning

ELDRIVEN BANVÅRD

Robotgräsklippare minskar utsläppen och håller spelytor i toppskick utan tung dieselanvändning.

SOLCELLSDRIVNA KLUBBHUS

Många nordiska klubbar har installerat solceller. På Mjölby GK täcker solenergin upp till 25 procent av klubbens årliga elbehov.

BEVATTNING MED BRÄCKT VATTEN

Test pågår med salt- och bräckvatten för att minska användningen av dricksvatten.

TÅLIGARE GRÄS

Forskningsprojekt som Fair-Water och Scangreen undersöker alternativa tåligare grässorter som kräver både mindre vatten och kemikalieanvändning.

POLLINERINGSPROJEKT

Utveckla miljön på banorna för att gynna biologisk mångfald. Med vildvuxna områden, insekshotell och pollineringsytor med sandbäddar för att gynna bin, fjärilar och andra pollinerare.



FOTO: ISTOCK/ARND BRONKHORST

Norden och internationellt. Genom att välja torktåliga grässorter och anpassa banskötseln kan vi minska vattenförbrukningen avsevärt, säger Maria Strandberg.

Hon berättar att forskning just nu pågår kring hur golfbanor kan bli självförsörjande på vatten, exempelvis genom att samla in regnvatten och använda alternativa bevattningsmetoder.

Det handlar också om att minska användningen av kemiska växtskyddsmedel. STERF driver just nu projektet IPM Golf, där man undersöker hur golfbanor kan hantera grässjukdomar som snömögel och dollarspot med nya skötselmetoder och biologiska växtskyddsmedel i stället för kemisk bekämpning.

– Framtidens golfbana måste bli mer motståndskraftig och anpassningsbar. När vi lär oss mer om hållbar skötsel kan vi bättre hantera klimatförändringarnas effekter, som nya grässjukdomar, och skapa en golf som håller i längden, säger Maria Strandberg.

GOLFARE KAN LEDA VÄGEN

Men hållbarhet är inte bara klubbarnas ansvar. Som golfare kan du också bidra. Att välja en bana som arbetar aktivt med hållbarhet är en bra start. Att slänga peggen i återvinningslådan i stället för på marken en annan.

STERF:s forskning visar att golfare redan bidrar mer än de tror. Bara genom att vara medlem i en nordisk



FOTO: KARIN SCHMIDT



FOTO: UNSPLASH/ANDREAS BRUN

Vattenförsörjning är ofta en stor och kostsam utmaning för golfbanor.

golfklubb går ungefär fem kronor per medlem och är till hållbar golfrelaterad forskning, tack vare deras arbete.

– Det kan låta som en liten summa, men den gör stor skillnad. Tack vare den gemensamma finansieringen kan vi bedriva forskning som hjälper golfklubbar att ligga steget före och anpassa sig till framtidens utmaningar, säger Maria Strandberg.

Och hur ser framtiden ut?

– Jag tror att fler kommer att inse att golfbanor inte bara är till för spelet. De har en roll i samhället, i miljön, i hur vi tar hand om våra resurser. Golfen kan göra skillnad, men då måste vi också ta det ansvaret, avslutar Jonathan Smith. 

”Golf har en unik koppling till naturen och en möjlighet att leda vägen för andra sporter.”

Jonathan Smith
Grundare, GEO Sustainable Golf Foundation

Riskjusterad avkastning – vägen till smartare fondval

Sharpekvoten gör det lättare att jämföra fonder genom att ta hänsyn till risken.

TEXT RICHARD SIGRAY

VAD ÄR GOD AVKASTNING för en aktie- eller räntefond? Det lite tråkiga svaret är: det beror på. Många sparare stirrar sig blinda på den absoluta avkastningen när de väljer fonder, men missar att ta hänsyn till risken som tas. Två fonder kan ha samma avkastning, men om den ena har tagit betydligt högre risk för att nå dit är det en viktig faktor att beakta.

– Att en fond haft en hög årlig avkastning säger egentligen ingenting om dess kvalitet om vi inte också ser på hur den svänger upp och ner. Det är därför vi använder mått som Sharpekvoten, förklarar Lars Söderfjell, som är aktiechef hos Ålandsbanken Fondbolag.

Nobelpristagaren William Sharpe är personen bakom Sharpekvoten. Han formulerade formeln i mitten på 1960-talet. Sedan dess har den blivit en av de mesta använda för att mäta riskjusterad avkastning.

SHARPEKVOT SOM VÄGLEDNING

Sharpekvoten är ett nyckeltal som visar hur mycket avkastning en fond har genererat i förhållande till den risk som tagits. Ju högre Sharpekvot, desto bättre har fonden presterat i relation till risken. Måttet ger en god vägledning vid jämförelser, men det är viktigt att jämföra fonder inom samma kategori. Det är inte relevant när en aktiefond ställs mot en räntefond.

Kvoten beräknas genom att ta fondens avkastning för en tidsperiod minus den riskfria räntan och sedan dela summan med standardavvikelsen. Den riskfria räntan är avkastningen på till exempel ett bankkonto, medan standardavvikelsen är ett mått på hur mycket avkastningen har svängt över tid.

– Standardavvikelse, eller volatilitet med ett

annat ord, är viktigt eftersom den visar hur stabil en fonds avkastning har varit. En fond som svänger mycket kan ge hög avkastning vissa år, men underprestera andra år, säger Lars Söderfjell.

VAD ÄR EN BRA SHARPEKVOT?

En fond med hög avkastning kan ha en låg Sharpekvot medan en fond med låg avkastning kan ha en hög Sharpekvot. Så vilken kvot bör man då sträva efter?

– Leta efter fonder som har en stabil avkastning över tid och helst en Sharpekvot över 1,0. Det innebär att fonden har gett bättre avkastning under mätperioden än vad risken motiverar, säger Lars Söderfjell.

Är Sharpekvoten under 0 betyder det att du inte får betalt för den risk du tar. Då kan ett bankkonto vara ett bättre alternativ. Notera också att Sharpekvoten kan variera över tid. Vissa bra börsår kan den vara högre än det historiska genomsnittet. Sharpekvoten brukar bli lägre ju längre tid som observeras. Tidsaspekten är viktig att ta hänsyn till när olika fonder jämförs.

– Man ska också komma ihåg att Sharpekvoten blickar bakåt och inte förutspår utvecklingen i framtiden, säger Lars Söderfjell.

RISK OCH BELÖNING

En vanlig missuppfattning är att hög risk är förknippad med hög avkastning. Ett illustrerande exempel kan hämtas från casinospelet roulette där du som satsar allt på ett enda nummer kan få en omedelbar avkastning på 3 500 procent. Det låter fantastiskt, men då bör du vara medveten om att sannolikheten för att förlora är 97 procent.

Sharpekvot

Avkastning - Riskfri ränta
Standardavvikelse

”Att investera handlar inte om att undvika risk, utan om att förstå och hantera den.”

– Att investera handlar inte om att undvika risk, utan om att förstå och hantera den. Det är lättare att tolerera risk i uppgångar än i nedgångar. Det ligger i människans natur att reagera känslomässigt kraftigare på förluster än vinster, menar Lars Söderfjell.

En viktig del i rådgivningen hos Ålandsbanken är att ringa in hur mycket risk en kund är villig att ta. Hur stor minskning av ditt sparkapital kan du tolerera under ett år? När det gäller fonder kan låg risk och utsikter för en stabil avkastning vara ett bättre alternativ för riskaverta investerare.

– Det handlar om att hitta en fond som ger en bra balans mellan risk och avkastning, snarare än att jaga de högsta siffrorna för året. En aktiefond har historiskt över tid gett 3-4 gånger högre avkastning än en räntefond och 5 gånger högre än ett statspapper. Jag brukar säga att kostnaden för hög avkastning på aktiemarknaden är dålig nattsömn, avslutar Lars Söderfjell. 



LARS SÖDERFJELL
Aktiechef på
Ålandsbanken Fondbolag AB

Checklista fondval

1

HUR MYCKET RISK är du beredd att ta? Tål du kraftiga uppgångar och nedgångar eller föredrar du en mer försiktig strategi?

2

GÖR RÄTTVISA JÄMFÖRELSE.

Titta på den riskjusterade avkastningen när du överväger olika investeringsalternativ, till exempel i aktiefonder.

3

VÄLJ TIDSPERIOD

att jämföra. En fond kan ha god riskjusterad avkastning över en tioårsperiod, men presterat sämre i närtid.

4

SHARPEKVOTEN är en hjälp, men ger inte hela bilden. Det finns fler faktorer att beakta, exempelvis: vilka sektorer är intressanta nu, hur ser marknadsläget ut och vilka är dina sparmål?

Alla investeringar i finansiella instrument innebär en risk. Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Värdet på en investering, och den avkastning som genereras, kan både öka och minska, och du kan förlora hela eller delar av det insatta kapitalet. Informationen ska inte ses som personlig rådgivning, och vi rekommenderar att du kontaktar en finansiell rådgivare för att få en bedömning anpassad till din individuella situation.

Blå nycklar till ett längre liv

Vanorna vi kan lära oss av platserna där människor lever extra länge.

TEXT **OSKAR HAMMARKRANTZ**

De blå zonerna

Okinawa, Japan
Nuoro, Sardinien
Loma Linda, Kalifornien
Nicoya, Costa Rica
Ikaria, Grekland

Nuoro-provinsen på Sardinien.

FOTO: ISTOCK/AGNIESZKA GLOWALA

SEDAN URMINNES TIDER har människan sökt efter ungdomens källa. Ännu är den inte funnen, men vi har åtminstone hittat några nycklar till att leva ett längre liv. Och genom att se och lära av de så kallade blå zonerna kan vi alla öka chansen att plussa på några extra år i våra egna liv.

Begreppet blå zoner myntades i början av 2000-talet av forskarna Michel Polain och Gianni Pes. De upptäckte och kartlade en plats på Sardinien som hade ovanligt många 100-åringar. Till de blå zonerna räknas även japanska Okinawa, grekiska Ikaria samt regionen Nicoya i Costa Rica. Ibland tas även kaliforniska området Loma Linda med som en femte zon. Den amerikanske journalisten Dan Buettner har senare populariserat och bidragit till att teorin om de blå zonerna har fått spridning runt om i världen.

– Sannolikt finns det många fler blå

zoner i världen. Men för att klassas som blå zon måste det finnas forskning och tydliga bevis för att befolkningen på platsen verkligen blir äldre, menar Henrik Ennart, som är vetenskapsjournalist och har skrivit flera böcker i ämnet.

INTE GENETISKT BESTÄMT

Henrik Ennart har själv besökt flera platser runt om i världen där många 100-åringar lever, och enligt honom och den enade forskarkåren är det ett antal saker som sticker ut hos grupperna.

– Det finns en stor mängd olika faktorer som påverkar hur gammal en människa blir. Men det går att ringa in fyra saker som är särskilt viktiga: hälsosam mat, fysisk aktivitet i vardagen, socialt nätverk samt en känsla av mål och mening i tillvaron.

TIPS

Lär dig mer om blå zoner

Lev till 100, tv-serie på Netflix

Dokumentär där Dan Buettner utforskar fem unika samhällen där människor lever långa och dynamiska liv.

Åldrandets gåta

Bok av Henrik Ennart som ger en vetenskaplig bakgrund till både korttidsfasta och forskningen kring blå zoner.

Långlevnadsrevolutionen

Bok av Maria Borelius som under sju års tid har rest i de blå zonerna och samtalat med världens främsta experter på området.

Att nå hundra år handlar i de här fallen alltså inte om någon ”blå zon-gen” som gör att befolkningen på en viss plats blir äldre, utan till största delen om så kallade livsstilsfaktorer. Bland annat har man kunnat konstatera att Okinawa-bor som flyttat till Kanada, ett land med hög medellivslängd, levde länge – medan andra Okinawa-bor som flyttat till Hawaii och Brasilien, länder med kortare medellivslängd, inte alls levde lika länge.

– Vid Okinawa finns flera amerikanska flygbaser och därmed också ett flertal amerikanska snabbmatsrestauranger. Det betyder att många lagt om sin livsstil vilket resulterat i försämrad hälsa och kortare liv. Det ger också belägg för att miljö verkar väga tyngre än arv, alltså gener, när det gäller livslängd.

NORDISKA BLÅ ZONER

Även i Norden kan man hitta vad som liknar blå zoner, alltså att man har

ovanligt många hundraåringar, och att de äldre här är pigga och aktiva.

I Sverige handlar det främst om ett område i södra Småland som sträcker sig ned mot nordöstra Skåne.

– Gemensamt för de här områdena är att de varit relativt fattiga. Man har ätit sig mätt till kanske 80 procent, så det har inte varit något överflöd. Många har också haft småskaliga lantbruk där man genom arbete hela tiden hållit sig i rörelse. Man har alltså ätit hälsosam och icke-processad mat från den egna gården, i lagom mängder.

Dock har livsstilen i dessa områden förändrats genom att de små lantbruken till stor del försvunnit och att man därmed blivit allt mer stillasittande, samtidigt som kosthållningen förändrats.

– De nya blå zonerna är snarare ställen som Monaco där man har råd med bästa möjliga sjukvård, har råd att äta hälsosamt och ofta kan leva ett relativt stressfritt liv. 

”Fyra saker är särskilt viktiga för ett långt liv: hälsosam mat, fysisk aktivitet, socialt nätverk samt en känsla av mål och mening i tillvaron.”



Det är livsstilsförutsättningar snarare än genetiska faktorer som skapar blå zoner, menar Henrik Ennart.



FOTO: ISTOCK/SHURAMA

Att hitta en mening med livet, ikigai på japanska, är en viktig förklaring till långt liv i de blå zonerna.

Nycklarna till ett längre liv

Livsstilsfaktorer som är gemensamma för de blå zonerna, och som leder till ett hälsosammare och längre liv.

1. Mindre eller ingen rökning.

2. Starka familjeband och andra sociala relationer.

3. Måttligt kaloriintag.

4. Grön mat. Stor andel vegetarisk kost och endast måttligt intag av kött. Baljväxter är en vanlig föda.

5. Fysisk aktivitet. Att mer eller mindre ständigt vara i rörelse.

6. Socialt engagemang. Att människor i alla åldrar, även de äldre, är socialt aktiva och integreras i samhället.

7. Relativt lite stress.

8. Måttlig konsumtion av alkohol.

Svårnavigerat territorium

Eskalerande handelskrig skapar frågetecken kring tillväxten och styrkan i den amerikanska ekonomin. Samtidigt skönjs en ökad ekonomisk aktivitet i Europa med stärkt köpkraft hos hushållen och attraktiva värderingar på europeiska aktier.

TEXT NIKLAS WELLFELT

EFTER NÅGRA MÅNADER med den nytilträdde Trump-administrationen är världsordningen precis så tumultartad som kunde befaras. Vårt basscenario för 2025 är dock en gradvis återhämtning av den globala konjunkturen, underbyggd av lägre inflation, sänkta räntor och stigande köpkraft hos hushållen. Starkare efterfrågan och lägre räntor borde även få fart på industrins investeringar.

Men ett eskalerande handelskrig kommer sannolikt att innebära högre prisnivåer (tullar) som slår mot hushållens köpkraft, vilket underminerar möjligheterna till en konsumentdriven konjunkturåterhämtning. Och galopperande osäkerhet om framtidens spelregler för bolagen sätter käppar i hjulen i styrelserummen när beslut om investeringsplaner ska klubbas.

Om konsumenter och företag tappar tilltron kommer det att utmynna i

väsentligt svagare tillväxt också i USA. Vi antar att Trump har insikt om detta, och därför avstår från att skjuta ekonomin i sank.

För i ett handelskrig är alla förlorare och kanske allra mest USA – och inte minst Trumps kärnväljare. Exempelvis är produktionskedjan i amerikansk bilindustri synnerligen regionaliserad över gränserna mellan Mexiko, USA och Kanada. Ett handelskrig skulle sannolikt innebära kraftiga prishöjningar för konsumenter, diverse underleverantörer till industrin som stänger

”Strukturella utmaningar löses inte med hjälp av penningpolitik, även om räntesänkningar kan ge kortsiktig lindring.”

verksamheten eller går i konkurs och massvis med arbetstillfällen riskerar att gå förlorade.

HÖG FALLHÖJD

I aktiemarknaden har det skett ett skifte i ledarskap. Den amerikanska börsen har länge varit dominerande, men under inledningen av 2025 har Europa tagit täten. Fortfarande är värderingen av de nordiska och europeiska aktiemarknaderna attraktiva med vinstmultiplar i underkant av historiska genomsnitt, trots att cykliska vinster sannolikt är nära botten.

Ekonomiska data i USA har däremot försvagats tydligt hittills under året, och vi ser en risk att denna trend fortsätter, åtminstone på kort sikt. Detta kan komma att påverka vinstprognoserna för amerikanska bolag negativt. Samtidigt är värderingen av amerikanska aktier betydligt högre än normalt.

Riskerna ökar på USA-marknaden i och med att det inte finns ett värderingsstöd som kan absorbera eventuella nedrevideringar av vinstprognoser, vilket är värt att ha i åtanke.

GRÖNA SKOTT

En viktig förklaring till den relativt gynnsamma utvecklingen för europeiska aktier är att konjunkturdata i eurozonen däremot överraskat positivt. Inte minst de ledande indikatorerna för tillverkningsindustrin visar en tydlig förbättring. En tänkbar förklaring är att den lageravveckling som pågått inom exempelvis fordonsindustrin i Europa nu är avslutad. En annan är att starkare efterfrågan från hushållen börjar slå igenom även i tillverkningsindustrin.

För Europa har Trumps inträde i Vita huset inneburit ett bryskt uppvaknande så väl säkerhets- som handelspolitiskt. Den konjunkturåterhämtning som marknaden väntat på i Europa har dröjt väsentligt längre än vi hoppats på, men sannolikt kommer de gröna skott i ekonomin som vi kan skönja, att få understöd av omfattande satsningar riktade mot europeiskt försvar och infrastruktur. Så väl på EU-nivå som i Tyskland har det annonserats synnerligen omfattande investerings- och upprustningsprogram.

Men med detta sagt är tysk industri i en utmanande position med oviss

energipolitik, låg produktivitetsutveckling och haltande konkurrenskraft. Strukturella utmaningar löses inte med hjälp av penningpolitik, även om räntesänkningar kan ge kortsiktig lindring. Därmed är fler räntesänkningar från europeiska centralbanken att vänta.

STÄRKT SVENSK KRONA

Under inledningen på 2025 har inflationen varit en kalldusch för svenska Riksbanken. Prisökningstakten har återigen tagit fart. Glöm därmed fler räntesänkningar från Riksbanken i nuläget.

Den svenska kronan har stärkts väsentligt sedan i höstas och det finns goda argument för en fortsatt kronförstärkning. Att det sannolikt inte blir fler räntesänkningar är ett sådant argument. Men ett ökat förtroende för Riksbanken, med en penningpolitik bättre i linje med ekonomiska fundamenta, parat med en begriplig kommunikation, är kanske det viktigaste argumentet.

Starka statsfinanser med en låg skuldsättning talar också till kronans favör, när Europa står inför massiva investeringar i försvar och infrastruktur, vilka behöver finansieras. Kronan brukar variera med konjunkturen och en begynnande cyklisk återhämtning har också potential att lyfta valutan.

Sammanfattningsvis är det ännu ganska tidigt på 2025, men finansiella marknader signalerar förhoppningar om ett bättre år på den europeiska sidan av Atlanten – åtminstone i relativa termer. 

8.3.2025



NIKLAS WELLFELT
Chefsstrateg på
Ålandsbankens Fondbolag



FRISKVÅRD

INKLUDERANDE BASTUBAD

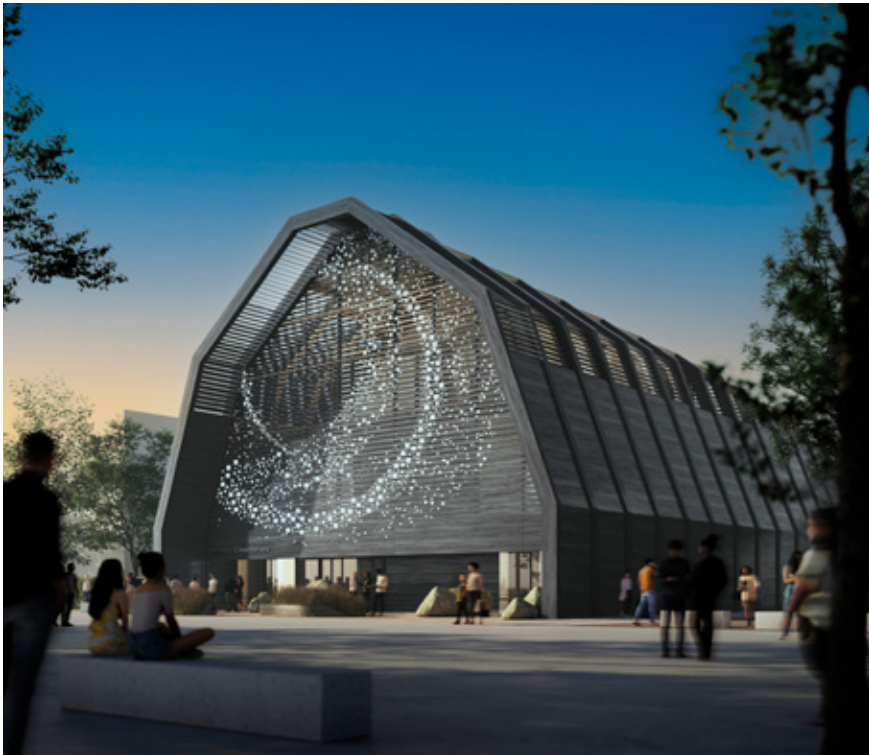
BASTUSUGNA BESÖKARE i Oslo bör inte missa Trosten, en flytande bastu i Oslofjorden. Bastun är byggd av återvunnen aluminium och har anpassningar för gäster med rörelsehinder. Bokningar kan göras året runt och utsikten över det nyligen uppförda Munch-museet ingår i upplevelsen.



HEMFRID

INTE BARA DAMM

ROBOROCK SAROS Z70 tar robotdammsugning till en ny nivå. Med hjälp av en utfällbar arm och gripklo kan den lyfta objekt under 300 gram och förflytta dem till en förutbestämd plats i hemmet. Dammsugarens sensorer känner igen 108 förprogrammerade objekt och du kan lägga till 50 egna saker som du vill ha undanröjda från golvet.



UTSTÄLLNING

NORDISKT AVTRYCK I JAPAN

DANMARK, FINLAND, ISLAND, NORGE OCH SVERIGE ställer gemensamt ut i en nordisk paviljong på Expo 2025 – världsutställningen i japanska Osaka. Besökarna får ta del av nordisk kultur samt det senaste inom teknik, innovation och hållbarhet.

Paviljongen på 1200 kvadratmeter inhyser bland annat ytor för utställningar och möten, en nordisk trädgård samt en restaurang på taket. Expo 2025 pågår mellan 13 april och 13 oktober 2025.



BIOGRAFI

HÖGA INSATSER

I BOKEN Gambling Man porträtteras Masayoshi Son, den mytiske japanske miljardären och grundaren av Softbank, som tidigt investerade i succéer som Yahoo, Alibaba och ARM – men även fiaskon som WeWork.

Författaren Lionel Barber, tidigare redaktör på Financial Times, söker efter drivkraften hos en visionär outsider som gått sin egen väg i finansvärlden.



FOTO: ICEYE

INNOVATION

SER GENOM MOLN

FINLÄNDSKA ICEYE har av tidningen Fast Company listats som ett av världens 50 mest innovativa företag. Iceye:s nätverk av satelliter kan med så kallad SAR-teknik se i mörker och genom täta molntäckten.

Satelliterna kan övervaka allt ifrån glaciärers smältning till oljeutsläpp i haven – och de väntas även spela en viktig roll i Europas satsningar på ökad försvarskapacitet.

DESIGN

SITT VACKERT PÅ PAPPER

DEN ITALIENSKA designfirman Arper har slagit sina påsar ihop med svenska startupen PaperShell. Tillsammans har de uppdaterat Arpers ikoniska kontorsstol. Modellen heter Catifa Carta. Istället för material som läder, metall och plast är sitsen och ryggstödet tillverkad av 29 lager miljövänligt pressat papper.



FOTO: SALVA LOPEZ / ARPER

HÄLSA

SMARTA SMYCKEN

OURA tillverkar ringar som genom sensorer kan mäta sömnkvalitet, fysiska aktiviteter och samla in olika hälsodata. Miljontals ringar från det finländska bolaget har sålts och setts på fingrarna hos celebriteter som Kim Kardashian och prins Harry.

Senaste modellen Gen 4 ska vara bekvämare att bära och med hjälp av Symptom Radar kan ringen varna om du är på väg att bli förkyld, redan innan första nysningen.

FOTO: OURA

FOTO: JASON O'REAR



HÅLLBART HOTELL

GRÖNARE ÖVERNATTNING

Nyöppnade hotellet Populus i Denver siktar på att bli USA:s första koldioxid-negativa hotell. Under 2025 är målet att 55 000 träd ska planteras för att klimat-kompensera för de utsläpp som hotellet genererar. För varje övernattningsplanteras ett träd.

Genomgående har återvunnet material använts i hotellets biofiliska design och allt matavfall från hotellets restaurang komposterar.

Transparens utlovas genom att hotellets klimatavtryck publiceras löpande på en webbplats.

”Under 2025 är målet att 55 000 träd ska planteras.”

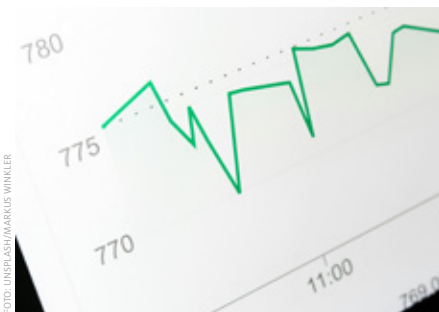


KLIMATMÅL HAR VALIDERATS

I **SLUTET** på december fick vi det positiva beskedet och bekräftelsen att Ålandsbankens ambitiösa klimatmål nu är validerade av Science Based Targets initiative SBTi. Våra klimatmål täcker in både kreditgivning, Treasury och Fondbolagets verksamhet, samt ett antal delmål.

SBTi är en global organisation som riktar in sig på att bekämpa klimatförändringar genom att stödja företag till att fastställa vetenskapligt baserade klimatmål.

I dagsläget har över 9 000 företag världen över anslutit sig till initiativet.



DIGITALA BREV OM BOLAGSHÄNDELSE

NUMERA SKICKAR vi information om bolagshändelser, såsom emissioner och uppköpserbjudanden, endast digitalt. Det gör det både enklare och snabbare att svara på breven – samtidigt som miljöbelastningen minskar.

3 SÄTT ATT ÖKA SÄKERHETEN

Det finns flera sätt att bekämpa bedrägerier. På Ålandsbanken har vi infört olika säkerhetsbegränsningar med syftet att vinna tid och hinna prata med oss innan du gör oplanerade överföringar eller betalningar från dina konton. De tre olika alternativen är:

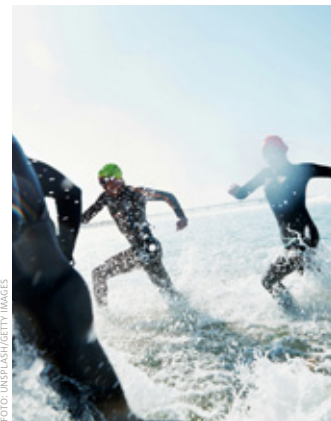
– *Geografiska säkerhetsgränser för kontobetalningar:* fungerar likt dina betalkortsgränser. Du väljer alltså själv vilka regioner du kan göra betalningar till. Vet du exempelvis att du inte gör betalningar eller överföringar till andra länder än Norden kan du välja Norden som geografisk säkerhetsgräns. Att öppna upp flera regioner kräver att du

kontaktar banken först.

– *Extra Trygg-tjänst:* innebär att du inte kan öppna nya konton, ändra dygnsgränsen på dina konton samt ändra eller lägga till nya telefonnummer själv via Internetkontoret eller Mobilbanken. Du behöver ringa eller besöka oss först.

– *Blockera ditt sparkonto* för avgående betalningar och överföringar. Det innebär att du kan betala till kontot, men om du vill föra över pengar från kontot måste du kontakta oss först.

Hör av dig till oss om du vill veta mer eller om du vill aktivera en eller flera av säkerhetsbegränsningarna ovan.



ANMÄL ETT LAG TILL ÖSTERSJÖSTAFETTEN

TILLSAMMANS MED Åland Event anordnar Ålandsbanken en lagstafett i triathlon som går av stapeln i Käringsund på Åland den 22 augusti. Det är en kort så kallad supersprint (200 m simning, 6 km cykling och 2 km löpning) där tre lagdeltagare utför ett moment vardera av stafetten. Anta utmaningen och anmäl ditt lag! Mer info hittar du på www.triathlon.ax.



SMARTA OCH SNYGGA BETALNINGSLTERNATIV

ATT LÄMNA både plånbok och kontanter hemma är inget hinder, vare sig du är hemma eller på resa. Nu har vi dessutom utökat antalet digitala betalningslösningar som fungerar med Ålandsbankens kort och erbjuder även Samsung Pay och Fidesmo Pay.

Det ger dig fler alternativ att betala

med smartklockor samt wearables som ringar, smycken och armband. I Samsung Wallet kan du, förutom kortuppgifter, även lägga till bankkonton, biljetter och dina digitala hus- eller bilnycklar.

Mer information om både säkerhet och användning av dessa betalningslösningar hittar du på vår webbplats.

ÅLANDSBANKEN NORDEN AKTIE PÅ PPM:S FONDTOG

I **DEN SENASTE** upphandlingen av fonder till Pensionsmyndighetens fondtorg har Ålandsbanken placeringsfond Norden Aktie valts ut tillsammans med tre andra fonder inom kategorin aktivt förvaldade Nordiska aktiefonder inriktade mot stora och medelstora bolag.

Riksdagen har beslutat att fondutbudet inom premiepensionen (PPM) enbart ska bestå av upphandlade fonder. Planen är att det ska ske successivt inom tre år, vilket innebär att många befintliga fonder på fondtorget kommer försvinna.



Du som redan valt Ålandsbanken placeringsfond Norden Aktie i PPM och vill fortsätta vara investerad i fonden behöver inte göra något.

Kontakta oss

Ålandsbanken ABP

HUVUDKONTOR

Nygatan 2, Mariehamn Åland
Telefon +358 204 29 011 (växel)
alandsbanken.se

SVERIGE

Chef Magnus Johansson
Telefon 08 791 48 00
magnus.johansson@alandsbanken.se
alandsbanken.se

STOCKHOLM

Stureplan 19
Telefon 08 791 48 00

GÖTEBORG

Chef Martin Lövgren
Telefon 031 333 45 01
martin.lovgren@alandsbanken.se
Kungsportsavenyen 1

MALMÖ

Chef Jonny Björklund
Telefon 040 600 21 00
jonny.bjorklund@alandsbanken.se
Carlsgatan 3

PRIVATE BANKING

Chef Christian Lindahl
Telefon 08 791 48 97
christian.lindahl@alandsbanken.se
Stureplan 19

PREMIUM BANKING

Chef Fredrik Svennersjö
Telefon 08 791 24 01
fredrik.svennersjo@alandsbanken.se
Stureplan 19



Läs mer på:
alandsbanken.se

”Gör det bara”

Hon tackade nej till ivriga investerare i Draknästet och expanderade på kort tid sitt företag till 15 länder. Nu vill Sara Serray fortsätta inspirera andra.



FOTO: PRIVAT

SARA SERRAY

Ålder: 36

Bostadsort: Stockholm, hitflyttad från Göteborg

Bakgrund: Entreprenör, grundare av Wellibites som tillverkar och säljer sockerfritt godis. Utbildad kost- och friskvårdsexpert samt leg apotekare. Tidigare försäljningschef på Apoteksgruppen.

Aktuell med: Kliver under våren av Wellibites för nya utmaningar. Utsedd till Årets modigaste chef 2024 av tidningen Chef.

Vad är du mest stolt över?

Oj, så mycket. Att ha bevisat för mig själv och andra att det går att lyckas oavsett hur ”omöjligt” det än verkar. Att jag kunnat ta min idé med Wellibites från köket till marknadsledare i Sverige på rekordkort tid, och vidare ut i 15 länder på fyra kontinenter. Att få ta emot H.M Konungens pris var också häftigt.

Du tackade nej till investerarna i Draknästet Jag fick flera bud, inte bara från de fyra drakarna utan även från andra investerare och en koncern som ville köpa bolaget. Jag valde till slut att göra en exit – efter bara tre år.

Vad är du riktigt bra på?

Att sätta ett mål och jobba konsekvent och uthålligt mot det. Jag ger sällan upp. **Logiskt tänkande eller magkänsla?** Kombinationen. I början av resan var det mycket logiskt tänkande. Nu när jag samlat på mig mycket erfarenhet är magkänslan snabbare på att peka mig i rätt riktning.

Vad är framgång för dig?

Att förverkliga sina drömmar och få andra att tro på sig själva. Samt möjligheten att kunna hjälpa andra att förbättra sina liv!

Vilket råd skulle du vilja ge till ditt 20-åriga jag?

Det är okej att vara annorlunda, det är där din styrka ligger. Våga lita på din intuition och var alltid dig själv. **Vilken är din bästa investering?** All tid jag lagt i personlig utveckling sedan gymnasiet, som drillat mitt mindset att bli starkare, tänka stort, ta mig igenom motgångar och öka tron på mig själv. Det är ovärderligt.

Hur ser din morgonrutin ut?

Jag älskar min morgonrutin! Den börjar

med yoga och lite styrkeövningar följt av meditation och journaling till sound-healing vid min rödjusterapilampa. Ibland läser jag lite i någon bok, beroende på hur mycket tid jag har.

Vilken app använder du mest på din telefon?

Mail och Youtube som jag castar min morgonyoga ifrån. Rekommenderar Yoga with Adriene.

Vilka ord eller fraser överanvänder du?

”Gör det bara!”

Har du nyligen gjort något för första gången?

Lärt mig redigera videos samt slipat på ett coachingprogram.

Vilken talang skulle du helst vilja ha?

Kunna lära mig många språk på kort tid. Och att gå ned i spagat.

Vad är det lyxigaste du unnar dig?

Helt jobbfri tid och något härligt som en riktigt god middag med vänner. Det är lyx.

En bok du vill tipsa om?

Det finns så många! Några av de senaste jag läst och kan rekommendera: *We should all be millionaires* av Rachel Rodgers, *The big leap* av Gay Hendricks och *En enkel till Indien* av Cassandra Brunstedt.

Vem eller vad tar du med dig till en öde ö och varför?

Mobilen och wifi-uppkoppling, där jag kommer åt det mesta och kan kalla på hjälp.

När och var är du lyckligast?

I Spanien när jag dansar bachata eller salsa till en favoritlåt utomhus i värmen. Och när jag känner att jag skapat värde för någon annan människa, på riktigt. 



Reseförsäkring på ditt kort

Som Premium- eller Private Banking kund har du ett omfattande kortförsäkringspaket för trygghet både hemma och på resor. Reseförsäkringen gäller vid olyckor och plötslig sjukdom året om, överallt i världen.

Försäkrade på resan är följande:

- ✓ kortinnehavaren
- ✓ medresande maka/make/sambo
- ✓ barn under 23 år i samma hushåll

Läs mer om våra fullständiga villkor på alandsbanken.se eller **skanna QR-koden.**

Vill du veta mer om din kortförsäkring?

Kontakta Zurich Insurances Kundservice

Måndag – Fredag 9 – 17

0770 45 75 88

sweden.alandsbanken@zurich.com



Stockholm • Göteborg • Malmö

ÅLANDSBANKEN



Har du frågor?

Välkommen att kontakta din rådgivare eller ring vår kundservice:

0771 415 415*

*Lokal samtalsavgift (lna/msa). Samtalen spelas in.

En unik nordisk utdelningsfond

Ålandsbanken Norden Dividend är en aktivt förvaltnad aktiefond som investerar i nordiska kvalitetsbolag med rimlig värdering och med en god stabil avkastning.

- ✓ Aktivt förvaltnad
- ✓ Nordiska kvalitetsbolag
- ✓ Högre förväntad direktavkastning jämfört med marknadsgenomsnittet
- ✓ Möjligt att återinvestera utdelningen eller få kontant utbetalning



Lars Söderfjell
Ansvarig förvaltnare



Hanna Lindbo
Portföljförvaltnare

Alla investeringar i fonder innebär en risk. Historisk utveckling eller förväntad avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. Värde på en fond, och den avkastning som genereras, kan både öka och minska och du kan förlora hela eller delar av det insatta kapitalet. Informationen i annonsen ska inte ses som personlig rådgivning. Läs fondens faktablad, fondprospekt och fondstadgar innan du fattar investeringsbeslut. Dessa dokument finns tillgängliga på vår webbplats: www.alandsbanken.se och/eller kan beställas genom vår kundtjänst.

