

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 11 | december 2019

Gammeldags charm
i Kvarnegården

12-13

Så får du mysigt och funktionellt ljus ute

20-21

Nationalromantiskt inrett i 1850-talshuset

I SAMARBETE MED

 villaägarna
SKARABORG

På spaning in i 2020-talet

Varmt välkomna till sista decembermånaden på tiotalet! Hur summerar man ett decennium och blickar framåt? För inte så länge sedan pratade vi om år 2020 ihop med visioner. Som om det var länge dit.

Samtidigt kan jag knappt dra mig till minnes saker som hände 2010. Det var ett valår där Sverigedemokraterna kom in i riksdagen och Spyker köpte resterna av SAAB. Det hände säkert jättemånga andra spännande saker men faktiskt är känslan jag sitter med att det gick väldigt fort. I princip konstant högkonjunktur. Men framförallt att det gick fort. Jättefort. För egen del det snabbaste decenniet hittills.

Om jag får spana så vill jag ta upp följande tre saker. Tiden fram till 2030 kommer antagligen upplevas gå ännu fortare. Digitaliseringen kommer fortsätta driva investeringar och förändringar. Men

samtidigt som etablerade affärsmodeller som fysisk handel går mot digitalisering för att överleva så går digitala handeln mot butiker... Vi möts i mitten och den som vinner kunden överlever.

Den mer komplexa världen leder till att fler blir utbrända. Samtidigt som vi får fler valmöjligheter så ökar beslutsångesten. Vår bild av andras framgång i sociala medier i relation till vår egen förmåga, gör att fler känner att lyckan är outhärlig. Ord som tacksamhet kommer stiga i värde i takt med att vi lär oss hantera den fasad vi och andra skapar på sociala medier.

Vikten av självledarskap och självlärande kommer öka dramatiskt när tiden för en kompetens relevans kortas. De nya verktyg, angreppssätt och möjligheter vi ställs inför gör att allt fler behöver hålla i sin egen taktpinne.

Under de kommande 10 åren blir kollektivet viktigare igen. Men för att jag

som individ ska kunna bidra blir det åter viktigt att känna sig själv, sina egna värderingar och vad som är viktigt för mig att må bra. Genom att få lov att vara den jag är (autentisk), att få använda mina styrkor och få tillhöra något större gör vi 2020-talet till mänsklighetens årtionde inte maskinernas.



Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg



EFFEKTFULLT. I toppen av granen har ett gäng ståtliga amaryllis placerats istället för en traditionell stjärndekoration.



CHARMFAKTOR. Trenden rör sig bort från den perfekta Disneygranen till mer unika och personligt dekorerade julgranar.

FÖRGÅNGLIGT. Den växande medvetenheten kring hållbarhet och antikonsumention gör att alternativa klappar och juldekorationer som växter och blommor spås få mer utrymme som pynt och klappar.

Sätt blommorna i granen och ge bort växter som klappar

Vill du gå all in på den gröna trenden? Testa då att som trendexperter Stefan Nilsson använda växter som julpynt och dessutom göra det rejält.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Plantagen

Julen har traditioner javisst men några egentliga regler finns inte och när Stefan Nilsson fick i uppdrag att juldekorerar sin julgran släppte han till stor del taget om de vanliga juldekorationerna.

– Jag ville skapa en julgran som i stort sätt skulle kunna slängas på komposten när julen ska ut vid tjugondedag knut, säger han. Och visst består hans gran av pynt som förmultnar. I den hänger små röda julstjärnor, äpplen, bollar av mossa och långa granna gurlanger av nypon trädgård på tråd. I granens topp har han placerat en ståtlig

amaryllis istället för den traditionella stjärnan.

Under granen har Stefan undvikit allt vad traditionella paket heter och istället placerat mossa och blommande röda julstjärnor som ger en mysig, julig och naturlig känsla. Växter under granen kan kännas lite ovant men den växande medvetenheten kring hållbarhet och antikonsumention gör att klappar som växter och blommor spås öka i framtiden.

– Sukkulenter passar särskilt perfekt att slå in och till dem finns också fina presentförpackningar. Växter som gåva



JULGRANSHÄNGE. Nästan hälften (47 %) av svenskarna har någon gång pyntat eller kan tänka sig att pynta sin julgran med växter och blommor.

har ett inbyggt godhetsvärde som passar fint tillsammans med den ökade medvetenheten kring hållbarhetsfrågor, avslutar Stefan Nilsson.

Källa: Plantagen

God Jul och Gott Nytt år!
önskar Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se



Om Gård & Villa

Gård & Villa är ett elegant inspirations- och nyttomagasinet för människor som vill bo i eget ägt boende i Skaraborg. Tidningen ger idéer och kunskap om att leva och bo i hus. Och roar, inspirerar och förenklar för husägare. Gård & Villa samarbetar med Villaägarna Skaraborg.

För annonsering kontakta:

Marknadsansvarig i Skaraborg
Uno Hufvudsson: 0708-56 11 99 eller
uno@gardochvilla.se

Anette Sjöman: 0703-63 92 24
anette@gardochvilla.se

Stefan Lorentzon: 070-583 46 46 eller
stefan@gardochvilla.se

Tryck: V-TAB, Vimmerby

Distribution: SDR, Svensk Direktreklam

Ansvarig utgivare:

Uno Hufvudsson
Telefon: 0708-56 11 99
Info@gardochvilla.se,
Postadress: Gård & Villa,
Varola prästgård 1, 541 94 Skövde

Layout och grafisk form:
Reko Reklam, Lennart Danling

Följ oss på www.gardochvilla.se

Vi finns även på 

Vi säljer ut våra spabad!
Några kvar i lager, först till kvarn!

The Broadway
Elite Hot Tub
99.000:-
ord pris 156.750:-



The Nashville
79.000:-
ord pris 119.565:-

TIBRO FÄRGEKONOMI AB
Norra vägen 7A, TIBRO
Tel. 0504-102 58
Mån-fre 07-18 • Lör: 10-13



Här är renoveringarna som kan öka bostadens värde

■ Vad ska man egentligen lägga renoveringspengarna på och vad ökar värdet på bostaden mest vid försäljning? Mäklaren Anna Danielsson från Erik Olsson Fastighetsförmedling ger svaret.

– Generellt kan man säga att de mindre åtgärderna är dem man tjänar mest på. Som att byta köksluckor, slipa golvet eller måla om väggarna. Med en liten ekonomisk risk och minimal tidsåtgång kan du påverka helhetsintrycket avsevärt, berättar Anna.

En ljus hall gör stor skillnad. Skicket på golvet, väggarna och taket bidrar till första intrycket.

– Ett tips är att sätta upp en spegel i hallen. Då blir den ljusare samtidigt som den känns både större och mer inbjudande. Större insatser som påverkar positivt är att förändra planlösningen och öppna upp.

– Det är en trend som håller i sig och något många köpare letar efter. Viktigaste tipset är dock att fräscha upp så att bostaden visas från sin allra bästa sida.

– Det gör att fler tycker din bostad är attraktiv på ett sätt som ökar värdet på den.

Källa: Marknadsplatsen Offerta



FRÄSCHA UPP. Visa bostaden från sin allra bästa sida när du ska sälja.

Foto: Bordstapeter

All rörelse räknas anser Stig-Helmer Olsson

■ En undersökning från Göteborgs Universitet kunde för något år sedan visa att 14-åriga pojkar gick 30 % färre steg år 2017 jämfört med 14-åringar år 2000. Hos flickorna hade antalet steg minskat med 24 %. Vi vet dessutom att endast 14 % av flickor på gymnasiet når upp till den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag.

– Att få använda Stig-Helmer för att belysa en stor samhällsutmaning känns både viktigt och roligt. Stig-Helmer har ju som karaktär alltid varit annorlunda och lite sen på ny teknik, nu visar det sig att det kanske är hans största hälsovinst någonsin, säger Lasse Åberg.



DEN OFRIVILLIGE MOTIONÄREN. Otekniske Stig-Helmer peppar till rörelse.

Motiv av Sven Nordqvist på UNICEFs julkula

■ För åttonde året i rad lanserar UNICEF Sverige en unik och handmålad julkula som släpps i begränsad upplaga. Årets julkula pryds av ett motiv av barnboksförfattaren och illustratören Sven Nordqvist som bland annat är känd för böckerna om Pettson och Findus. Bilden är hämtad ur boken "Pettson får julbesök" av Sven Nordqvist från 1988. Den handmålade glaskulan kommer att finnas till försäljning på unicefbutiken.se och kostar 229 kronor. All försäljning sker till förmån för UNICEFs arbete för barns rättigheter och 20 procent av den totala försäljningsintäkten går till UNICEFs verksamhet.



PETTSON & FINDUS. Med sinnrik humor roar paret såväl barn som vuxna.

De vann pris för Sveriges finaste innergård

■ Bostadsrättsföreningen Humle 24 i Malmö tog hem 2019 års pris för Sveriges finaste innergård. Den prunkande trädgården har blivit ett gemensamt projekt där engagerade medlemmar gör det mesta. Priset utses av tidningen Din Bostadsrätt, som ges ut av medlems- och intresseorganisationen Bostadsrätterna. Föreningen Humle 24 har 56 lägenheter och ombildades till bostadsrätt 2006. Medlemmarna hjälps åt med skötseln av innergården och känslan blir ännu grönare med tanke på att varje lägenhet har en balkong som skjuter ut från huset. Det för tankarna till en terrassodling vid Medelhavet trots läget mitt inne i staden.

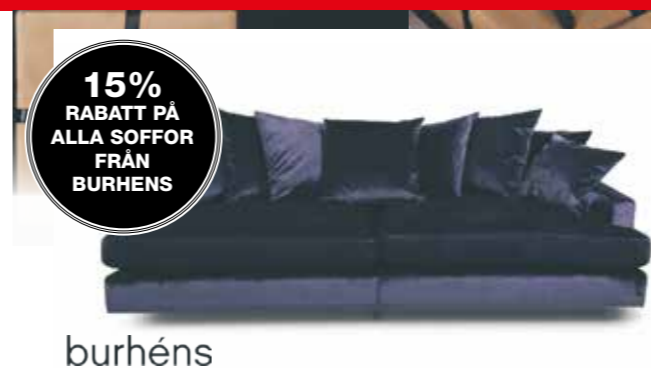


GRÖN OAS. Prisbelönt gemensam trädgård för bostadsrättsförening.

VI HAR RÄTT MÖBLER FÖR "VINTERBADAREN" ATT MYSA I UTOMHUS . . .



. . . MEN OCKSÅ FÖR DIG SOM HELLRE VILL HA DET OMBONAT, BEKVÄMT OCH "SIMMA LUNGT" INOMHUS!



15%
RABATT PÅ
ALLA SOFFOR
FRÅN
BURHENS



180x200 9.995:-
160x200 9.995:-
140x200 8.995:-
120x200 7.995:-



NU
995:-

MAIN
KONSOLLBORD
SVART



10%
RABATT
PÅ ALLA
STRING-
HYLLOR

string®

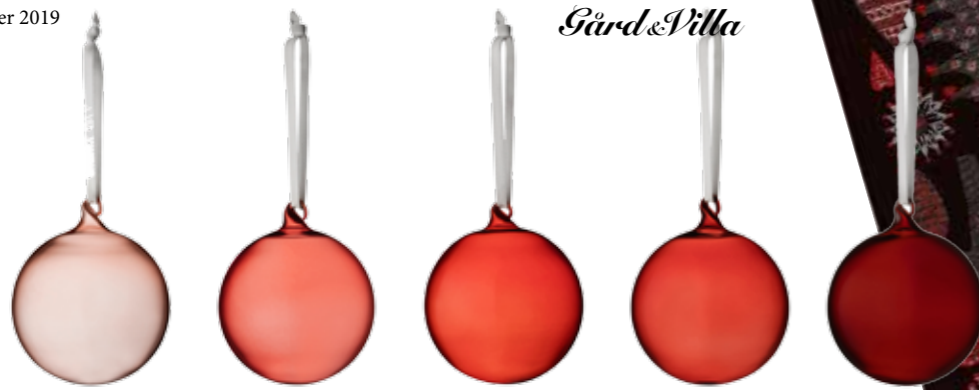


KAPLANGSG. 32, MARIESJÖ SKÖVDE • 0500-41 19 00



VÄLKOMNA IN!

Följ på Instagram & Facebook



GLASKULOR. 379 kr/5 st. littala.

Preppa för jul

Nu börjar det bli dags för alla inredningsintresserade julentusiaster att inreda för en än mer ombonad och hemtrevlig känsla i hemmet. Med en stundande säsong av adventsfika, glöggfest och julhelg tändar vi ljus och tar gärna in nyanser av rött och grönt. För en hållbar jul, välj klassiska detaljer och gedigna material som håller länge. Komplettera med detaljer från naturen, som kottar och granris i all sin enkelhet.

AV Lotta Silfverbrand



Servisen Åsas Tomtejul Röd finns i ett komplett sortiment med allt du behöver för att duka upp ett härligt bord i julens tecken. Fyrklövern.



JULSTJÄRNA. 279 kr. Markslöjd.



KARAMELLBURKAR. 10 kr st. IKEA.



BORDSLAMPA I LACKAT STÅL. 249 kr. IKEA.



SERVERINGSBESTICK. Roséguld, 499 kr, littala.



SERVERINGSSKÅL. 59 kr. Hemtex.



LJUSLYKTA. 229 kr. Målerås.

BORDLÖPARE I EKOTJÄNSK BOMULL. 365 kr. Ekebylund.

Välkommen till ett julinspirerat Skara blomsterland

Hyacinter 15:-

Julstjärnor 49:- odlade i Mariestad

Julgrupper och buketter

ÖPPETTIDER
 mån-fre 9,30-19
 lördag 9,30-15
 söndag 10,30-15

Skara Blomsterland
 Danielstorpsgratan 1, 532 37 Skara | Tel. 0511-643 22
 susanne@skarablomsterland.com
 www.skarablomsterland.com

"DITT SJÄLVKLARA KÖKSVAL"

VI ÖNSKAR ALLA VÅRA KUNDER EN GOD JUL & GOTT NYTT ÅR! VÄLKOMNA ÅTER!

Vi utför allt inom snickeri och inredningsarbeten men är specialister på kök och bad. Vi erbjuder alltid kostnadsfri konsultation och hjälper dig med allt från planering till färdigt kök/bad! Vi har alla hantverkare du behöver!

ERIKSSONS SNICKERI & INREDNING
 Skövdevägen 44, Skultorps
 Ring och boka: 0705-62 56 40 Lasse
 www.mobalpakökskövde.se

DESIGN YOUR LIFESTYLE **MOBALPA** KÖK & BAD

Vi köper stål och metallskrot, alltid till högsta dagspris!

ÖPPETTIDER VARDAGAR 7.00-16.00

UTSTÄLLNING AV CONTAINERS
 Nu finns vi även i Töreboda igen!
 Industrigatan 14, tel 0506-790179

För mer info: **0501-75 98 00** **SEVERIN ÅTERVINNING AB**
 Forsvägen 36, Mariestad
 email:info@severinrecycling.se

KÖKSKÄRLEK SOM HÅLLER

Vi hjälper dig att lyckas med ditt nya kök

Du väljer vad vi ska hjälpa dig med när du ska förverkliga ditt kök.

DU GÖR DET SJÄLV
 Du monterar och hämtar själv dina skåp. Eller får dem levererade till ditt hem. Här spar du tid och pengar, oavsett vad du väljer.

VI MONTERAR & LEVERERAR
 Vi monterar skåpen på våra fabriker. Därefter levererar våra chaufförer alla de beställda varorna ända in i din bostad, och kontrollerar att allt är OK.

VI MONTERAR, LEVERERAR & SÄTTER UPP
 Våra erfarna montörer sätter upp ditt kök. Det har vi gjort många gånger förr - en enkel och trygg lösning för dig.

HTH KÖKSFORUM SKÖVDE • Södra Metallvägen 2, Stallsiken, 541 39 Skövde • Tel. 0500-48 58 44 • hth.se

KÖKSKÄRLEK SOM HÅLLER

Julmys på gammeldags vis i Kvarnegården

Vid kanten av Kvarnegårdens trädgård rinner Simsjöbäcken.

På granngården samt på flera gårdar utmed bäcken fanns tidigare kvarnar. Därav namnen på gårdarna i byn. Och i den vackert rödmålade Kvarnegården från 1870 bor Carina Bergqvist och Magnus Lundell.

TEXT OCH FOTO Anita Johansson

När de båda träffades bodde redan Magnus i huset som han hade köpt sju år tidigare. – Jag har under mina första tio år vuxit upp just i det här huset, säger Magnus. Mina föräldrar hyrde det först som sommarstuga på 70-talet och trivdes så bra att de bestämde sig för att flytta hit för gott.

Men familjen blev större och huset blev till slut för trångt. Så ett nytt hus byggdes på andra sidan Häggumsvägen inte långt ifrån. Kvarnegården, som ägdes av Cementa, fick nya hyresgäster.

– Det var vanligt förr att stora fabriker köpte upp gårdar och mark, säger Magnus far Karl-Olof som är på tillfälligt besök. De hade planer på att bygga en ny fabrik i området men som tur var blev det inget med det och på 90-talet sålde de av alla fastigheter som fanns kvar.

Så en dag fick Magnus ett samtal från föräldrarna som glada berättade att Kvarnegården på nytt var till salu. Han blev eld och lågor.



GIVEN PLATS. Det platsbyggda skåpet byggdes för att ge plats för den traditionella julbyn, med figurer av Rolf Berg.

– Huset var i stort sett bara ett skal, berättar Magnus. Förra ägaren hade tänkt renovera men något hade hänt på vägen. I det som nu är vårt vardagsrum fanns bara stampat jordgolv när jag tog över. Som med många andra äldre hus följde nu ett stort renoveringsarbete. Att även bevara det gamla och behålla originalutseendet, har varit viktigt. Det har inneburit mycket eftertanke och speciallösningar. Idag hade han inte gjort om det avslöjar Magnus.

När Magnus 2007 träffade Carina och upptäckte att även hon gillade den gamla genuina stilen, ja då kunde det ju inte bli annat än bra.

– Först flyttade katten in, sedan kom hästarna och till sist kom ”käringa”, säger svärfar Karl-Olof på bred skaraborgska, och alla skrattar gott och Carina inflikar med ett leende. – Ja, trivdes djuren så kunde ju också jag flytta in.

Julen står för dörren och på gården pågår full aktivitet. Carina som i våras startade egen verksamhet har tillfälligt tagit över garagebyggnaden. Här pågår kranstämning många kvällar under veckorna.

– Vi älskar antik- och samlarmässor, säger Carina. Innan jag träffade Magnus hade jag aldrig varit på någon, men jag blev biten direkt. Sommartid åker vi gärna till Dalarna och besöker genuina gårdsaktioner.

Det har blivit en del under årens lopp och

ADVENTSFINT. I fina Kvarnegården bor Carina Bergqvist och Magnus Lundell som båda har en förkärlek för att ta tillvara det gamla.



JULFIKA. I det rymliga köket med vedspis är det lätt att trivas. Carina bjuder svärmor Britt-Marie på kaffe.



MAJESTÄTISK. Den gamla eldstaden med värmande vedspis har sparats. Den värmer gott i hela köket.

på loftet som var tänkt som förråd finns nu istället Carinas lilla bod Qvarnegården, som hon öppnar upp emellanåt. Båda gillar verkligen det gamla. Sommartid hässjar de till och med hö på gammalt vis.

– Vi vill verkligen ta hand om huset och bevara dess charm så mycket vi bara kan, säger Carina.

Men ett hus kräver ständig skötsel så nu är det snart dags att hugga i igen. Det gamla garaget ska vinterbonas och huset behöver ny färg.

– Måla är inget för Carina, ler Magnus.



ÅTERBRUK. En gammal järnkorg får användas idag till drickaback på glasverandan.

När vi skulle måla sist hann hon inte ens få färg på penseln förrän hon hade ”ut” målarburken. Hon hade färg ända in på skinkorna och jag fick ta fram lacknaftan, skrattar Magnus samtidigt som de båda konstaterar:

– Det är bra när var och en får göra det man är bra på.

FAMILJEMEDLEMMAR. De båda islandshästarna på gården älskar äpplen och kommer så fort Carina visar sig.



PYNTAT. Röda hjärtan i metall passar fint på glasverandan.



CENTRAL. I hallen står granen välkomnande. Med juleljus och svenska flaggan i topp dras tankarna till Tage Danielssons Karl-Bertils julafton.



LJUSBÄRARE. Högt på bokhyllan tronar ett stort Luciatåg. Skapade av konstnären Erkers Marie Persson från Dalarna.




JULENS DROTTNING. Carina har en handelsträdgårdsutbildning och gör gärna adventsfint med blommor och grönt.



Livet runt en kran

BLANDARE FÖR KÖK OCH BADRUM FRÅN MORA ARMATUR



mora
ANNO 1927

Mora Izzy Rustic

VÄSTGÖTARÖR
FALKÖPING SKÖVDE ULRICEHAMN

Behöver du ett extra rum?



Vill du inte spika i golv och tak?

- Snabb montering!
- Patenterad lösning!
- Snabb leverans!

TM Innervägg
Läs mer och beställ:
www.tibromobelindustri.com

TMINTERIOR
Fabriksgatan 7, Tibro
Tel: 0504-150 50

JULERBJUDANDE PÅ VERKTYGSSVÅSKA

MAKITA MULTIVÅSKA P-90635 MED HELA 118 DELAR.
LÄS MER PÅ BORGUNDA.SE

799,-
inkl. moms



SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

BORGUNDA
BYGGHÄNDEL



Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

BOKA VINTERSERVICE OCH FÖRVARING NU!

Gör din Husqvarna Automower® redo för nästa säsong.

Vi rengör den, byter knivar, kollar batteriet och uppdaterar mjukvaran. Vill du, så förvarar vi den över vintern.

LIDKÖPINGS Skog & Trädgård

Sockerbruksgatan 13
Telefon 0510-29898
E-post info@lidskogtradgard.se

ÖPPETTIDER
VARDAGAR 7-18
LÖRDAG 10-13

GÖR DIN FILM OCH MUSIK RÄTTVISA

30-50% PÅ INSTALLATIONSLJUD!

HÖGTALARE FRÅN RUSSOUND OCH JAMO. PASSA PÅ ATT INSTALLERA LJUD BÅDE INOM- OCH UTOMHUS.



(BEGRÄNSAT ANTAL)

hifi PUNKTEN

WWW.HIFI-PUNKTEN.SE

TROLLHÄTTAN
STORGATAN 21
0520 - 147 40

SKÖVDE
LÅNGGATAN 11
0500 - 41 06 40

Vi önskar er alla en härlig december!

Ps! Vi har presentkort till julklapp inför kommande projekt



Här kan du använda ditt cashback card!

Ingegerd & Sarah

Gustav Adolfs gata 53
541 45 Skövde
Tel. 0500-412210

Flügger färg
Måleriets leverantör

Öppet 9-18, lörd. 9-15, sön. 10-15

Borrskruvdragare
1195,-

HIKOKI DS18DJL 18V 2x1,5Ah.
Välbalanserad maskin med hög kapacitet. Överbelastningsskydd. Snabbchuck. Integrerat LED-ljus. 2 st 1,5 Ah Li-Ion batterier. Batteriladdare samt förvaringsväska ingår. 3-års garanti. Begränsat parti. Rek. ca pris 2 239,-



Begränsat parti
GOD PRIS 1000,-

Hitachi Cirkelsåg
995,-

HIKOKI C6SS
Lätt och kompakt med hög kapkapacitet. 57/38 mm sågdjup. Motoreffekt 1 050W med klingdiameter på 165mm. Inkl. sågklinga, parallellslagslag samt nyckel. 3-års garanti. Begränsat parti. Rek. ca pris 1 619,-



Begränsat parti
GOD PRIS 600,-

Kampanjen på verktyg, golv och färg fortsätter så långt lagret räcker, dock längst 31/12



Trägolv ek
459,-/m2

Kährs Priola
Mattlackad ekparkett med mikrofas. 1-stav. Rustikt utseende med kvistar. Tjocklek 15 mm. Rek. ca pris 599,-/kvm.

GOD JUL & GOTT NYTT XL-ÅR

25% PÅ ALL INOM-HUSFÄRG

Färg av hög kvalitet och hållbarhet. Vi hjälper dig ta fram den kulör du söker



XL BYGG TIBRO

BUTIKEN FÖR BÅDE PROFFS OCH KONSUMENTER

Hörnebovägen 10, Tibro 0504-125 30
Mån-fre 06.30-17.00, lörd 09.00-13.00 • www.xlbyggtibro.se

Så här blir mörkret utanför fönstret ljusare

Det är kolsvart ute och fönstren känns som mörka hålur från insidan. Men det finns lösningar! Med lite belysning på utsidan kan du helt förändra känslan till att bli trivsamt, trygg och riktigt mysig.

TEXT Marie Pallhed



"Belys ute det du ser från fönstret inne"

ALLA ÅRSTIDER. Utomhusbelysning gör gott och idag finns det mängder av valmöjligheter. - Det är inte bara den traditionella armaturen som gäller. Det som kommit de senaste åren är bords-/ golvlampor, slingor ja belysning som du kan flytta runt i trädgården med stickpropp och sladd eller batteridrivna, säger Nina Lindström på Ljusexperten.

Foto Konstsmide

Att ljussätta utomhus kan bli ett stort projekt, men det kan också vara så enkelt som att placera ut en dekorativ ljusfigur på tomten eller balkongen.

– En lysande flamingo på altanen, en isbjörn vid entrén eller en älg nere vid trädet på tomten är läckra sätt att snabbt få ljus på mörkret utomhus, säger ljusexpert Nina Lindström. De dekorativa ljusfigurerna i LED har definitivt kommit för att stanna - alla årstider.

Oftast drivs de med nätadapter, men det finns varianter som är batteridrivna. – Också ljusslang i LED är enkla att jobba med eftersom du kan forma den. Slangen blir dekorativ på fasader till exempel bakom snickarglädje men också runt stolpar och trädgårdsdekorationer. Den funkade också som en bra ljuskälla när den fästs under trappsteg för att accentuera olika etage.

För starka ljuskällor ger aldrig en behaglig effekt. De gör att mörkret runt ljuskällan känns ännu mörkare. Istället gäller:

”Ju mörkare ute desto mindre ljus behövs”.

– Starkt ljus bländar, vilket ibland grannar får erfara. Vita ytor reflekterar ljus, svarta absorberar och det är viktigt att tänka på när du ljussätter husfasaden. I trädgården syftar ljuset till att skapa djup och accentuera det som du tycker är fint.

– Ett belyst stenparti kan vara fantastiskt alla årstider, särskilt om ljuset kommer från lite olika höjd.

Likaså är det väldigt snyggt att underifrån belysa ett träd.

– Också ett avlövat träd är läckert att ljussätta. Placera spotlighten närmare stammen vintertid för rätt effekt och välj därför en flyttbar armatur, exempelvis på spett, avslutar Nina Lindström på Ljusexperten.



Foto Konstsmide



Foto Konstsmide



BATTERIDRIFT. Utomhusbelysningen ska vara en mysig förlängning av din inomhuskänsla. En ljusslang med batteridrift är en lättplacerad belysning med effekt.

<< BORDSLAMPA UTE. Ombonat, trivsamt och snyggt på uteplats och balkong.

Foto By Rydens



Foto Konstsmide

DEKORATIVT. Accentuera husets arkitektur med rätt ljus. Olika brytlinser i utomhusarmaturer ger fina effekter och läckra mönster på husfasaden.



Foto Konstsmide

<< RAMAR IN. Med ljusslang är det enkelt att rama in en yta, till exempel fint virad runt räcken eller fäst under toppbrädan på staket. Ger ett mildt ljus.

10 tips för fint ljus utomhus

- Belys det som är vackert.
- Ljussätt terrass och balkong med accenter som golvlampor och bordslampor.
- Förstärk husets arkitektur med ljus. Välj fasadarmaturer som ger en snygg spridning av ljuset och som följer husets stil.
- Titta också på ljusets utseende. I vissa armaturer finns brytlinser som ger allt från riktigt smalstrimmigt ljus till betydligt bredare mönster.
- Skapa djup i din trädgård och ljussätt det utvalda. Den mest anspråkslösa växt i dagsljus kan bli en riktig hit med rätt kvällsljus.
- Tveka inte att använda färgat ljus. Det förstärker växters färger och ger en mer konstnärlig ljussättning.
- Se till att få en riktigt bra funktionsbelysning exempelvis vid entréer och vid gångar. Utgå från ljusets spridning.
- Använd rörelsedetektor, numera finns de inbyggda i en del LED-ljuskällor.
- Blända inte grannen.
- Försäkra dig om att armaturerna är hela och är godkända för utomhusbruk.



Foto Konstsmide

<< PÅ TOMTEN. Spottar vid träd och accenter ger en nästan magisk känsla.

Horns Tegelbruk
 Nordens enda tegelbruk som tillverkar äkta handslaget tegel som bränns i vedeldad flammugn. Tegel för golv, vägg fasad m.m.

H

www.hornstegelbruk.se
 070-54 99 038

ETT BRA VAL!
Nya aroTHERM Split luft-vattenvärmepump

Erbjudande: från 89.900 kr efter rotavdrag
 Erbjudandet ingår en 8 kW värmepump med inbyggd varmvattenberedare och el tillsats, utomhusdel samt standard rör- och elinstallation av hela anläggningen.
Kontakta oss för en komplett offert!

BR JOHNSSONS RÖR | MONTERA

SKÖVDE Jonstorpsgränd 11, 0500-48 43 00 | TIDAHOLM Industrigatan 4, 0502-123 10
 www.monterra.se

SKJUTDÖRRSGARDEROBER

Letar du efter eleganta och praktiska garderöslösningar? Då ska du besöka oss i Falköping. I över 12 år har vi varit det självklara valet som leverantör av skjutdörrsgarderöber av hög kvalitet och till rätt pris. Välkommen in till oss!

Garderob Specialisten
 Göteborgsvägen 12 Falköping Tel 0515-80310
 Butikstider: Ons-Fre 14.00-18.00 Lör 10.00-13.00

Vi skapar bättre villkor för villaägandet!

Hyrläpäck gratis!

NY STATIONSVÄRD I LIDKÖPING
Colorama
 Lindhagsgatan 1

Varmt välkommen!
Boka kända online här!

För mer information
www.villaagarnaskaraborg.se

Välkommen till oss i vår nya lokal!

Vipans gränd 2, 54131 SKÖVDE
 Tel. 0500-41 56 94

Blomsterhallen
 www.blomsterhalleniskovde.se

Vi firar att
Electrolux fyller 100 år!

Electrolux Dammsugare EUOC921W julpris 1790:-
 Ord. pris 2290:-

Electrolux Robotdammsugare PI91-5MBM julpris 4995:-
 Ord. pris 6990:-

Electrolux Stavmixer ESTM3300 julpris 249:-
 Ord. pris 590:-

Electrolux Home Mariestad
 Nygatan 16, 542 30 Mariestad
 Telefon: 0501-64450

ÖPPETTIDER:
 måndag-fredag 10 - 18
 lördag 10 - 15
 söndag 11-15

Electrolux Home | **Sentens** KÖK & FÖRVARING

KÖK OCH GARDEROBER SOM ÄR ANPASSNINGSBARA I MÅTT OCH UTSEENDE SÅ DET HARMONISERAR MED HUSETS ARKITEKTUR, OCH AV BÄSTA KVALITÉ.

LINDHOME
 KITCHEN & INTERIOR

Info@lindhome.nu • 070-813 19 07 • Timmersdala
www.lindhome.nu

LIDHULTS | Miele | fjäraskupan

Nyårslöfte? Bli snusfri med den positiva metoden

Att sluta snusa är fantastiskt. Det är precis då ditt liv i frihet börjar och det är den största vinsten. Att du dessutom fysiskt mår bättre är bara bonus.

TEXT Marie Pallhed

Det skriver Anders Åkerman i sin nya bok "Snusfri" där han beskriver den positiva metoden att sluta snusa som han kallar NJUT.

– Att sluta snusa är fantastiskt, du vet det, och med fokus på den känslan kommer det att vara roligt att äntligen uppnå ditt mål, menar Anders. Det enda du behöver göra är att slänga snuset.

Därefter handlar det om att njuta för när du väl lärt dig att se snusfrihet som något positivt kommer hjärnan inte längre att försöka lura dig att snusa. Den associerar inte längre snusning som något positivt. För att komma dit ska du använda dig av

NJUT-tekniken. Den är ett sätt att omprogrammera vad hjärnan uppfattar som njutning.

– Tekniken går ut på att du bejaktar impulsen att vilja snusa och hänger kvar i denna tanke. Istället för att motarbeta impulsen ska du känna igen känslan som uppstått och inse att det är den – och inte du – som försöker få dig att ta en snus. Försök att förstå på vilka sätt impulsen försöker övertala dig att snusa.

Genom att uppmärksamma känslan och studera den kommer du sakta men säkert att känna hur den förvandlas till något mer abstrakt och hur den inte längre är en del av dig. Anders igen:

– I förlängningen kommer detta att leda till att impulserna avtar och du kommer att ha vunnit en viktig rond i arbetet med att förändra hur din hjärna arbetar.

NJUT bygger på den meditationsteknik som kallas mindfulness där man stannar upp och fokuserar på vad som existerar i nuet.

– Man strävar efter att hejda sina tankar från att spinna iväg och reagera på allt som händer, då detta skapar stress och oro. Istället försöker man skapa en neutral bild av nuet och se saker för vad de är, ofta på ett mer accepterande och tillåtande sätt än annars.

För att lära dig NJUT kan du börja öva tekniken i förväg när du är hungrig eller överreagerar på något din partner säger.



NYCKELN. Att bli fri från beroende är att lära sig att impulsen att snusa inte leder till belöning.

Sluta snusa med NJUT-metoden

Njut när din längtan efter snus sätter in och bli av med suget.

NOTERA vad längtan efter snus gör med din kropp. Konstatera att det bara är en känsla. Tillåt dig att känna den.

JA säg ja till att känslan finns. Tvinga inte bort den utan låt den bara vara. Den är naturlig, du har ju som vana att snusa.

UNDERSÖK känslan i detalj. Beskriv den. Förstå vad det är i känslan som får dig att vilja snusa igen. Se den som ett objekt som du som du vill analysera. Inte som något som har med din person att göra.

TÄNK EFTER vad som händer. Se att känslan består av fysiska och psykiska delar men att den inte är en del av din personlighet. Alla som vill bryta ett beteende råkar ut för samma känsla.

POSITIVT METOD. – När du har slutat snusa börjar ditt liv i frihet, menar Anders Åkerman författare.

<< BLI SNUSFRI. Genom att fokusera på allt det positiva med snusfriheten kan du äntligen uppnå ditt mål.



AWN
25 år

VARFÖR INTE ÖNSKA SIG EN BRASKAMIN I JULKLAPP!

Contura

Du är välkommen in och titta!

Öppet:
mån-tors 14-18
fredagar 14-17
Vallgatan 48, SKARA
0511-146 64
www.awwskara.com

AQUA LINE
PIPE SYSTEMS

GROSSIST INOM MARK/VA-PRODUKTER

DRÄNERING / PORDRÄN / GEOTEXTIL
PEM-SLANG / KOPPLINGAR / VENTILER
KABELSKYDDSSLANG & RÖR / AVLOPPSRÖR & DELAR
ELSVETSDELAR / SLAMAVSKILJARE / RENINGSVERK
OCH MYCKET MER

KONTAKTA OSS PÅ
0511-400 700

Rent, renare, Ecoboxrent!

- Robust byggd för vårt nordiska klimat
- Fritt från kemikalier
- För normal och hög skyddsnivå
- Inbyggd bakterierening

ecoboxcenter
Skaraborg

Ecobox minireningsverk är ett robust och kemikaliefritt verk som ersätter slamavskiljare, infiltrationer och markbäddar.

Välkommen in och träffa oss på vår anläggning i Skara eller ring oss, 0511-400 700 och diskutera ditt avlopp med oss. Vi hjälper både entreprenörer och privatpersoner med lösningar för det enskilda avloppet.

Aqua-Line Pipe Systems AB | Erik Järnåkers Gata 5, 532 37 SKARA
0511-400 700 | info@aqua-line.se | www.aqua-line.se

Kompletta lösningar

Boka ert tak redan nu!



Ring för kostnadsfri offert
ROT-avdrag F-skatt



Gålstad 1 | Skånings-Åsaka | 0511-290 50 | Tjtak.se | info@tjtak.se



www.stjarnfonster.se

Missa inte TJ:s
nya storsatsning!
STJÄRNFÖNSTER

Pvc, trä, aluminium & montage



KONFERERA I LUGN OCH RO HOS OSS PÅ FLÄMSLÄTT

Flämslätt har en intressant och attraktiv miljö för kurser och konferenser. Vi har lagt stor vikt på att få rogivande hotellrum som ger våra gäster en känsla av lugn och välmående. Vårt vandrarhem ligger inbäddat i skogskanten för dem som önskar enklare boende.

Köket på Flämslätt har ett gott matrykte, man förädlar enkelheten i den klassiska husmanskosten med känsla & stor yrkes stolthet som präglar kockarnas vardag. Området har mängder av små sjöar, kullar, ängar, åkrar och ädellövskog vid foten av berget Billingen.

FLÄMSLÄTT STIFTS & KURSGÅRD
540 17 LERDALA

Epost: info@flamslatt.se
Telefon: 0511-304 40



www.flamslatt.se

Välkommen till oss!

Att måla och tapetsera är ett fantastiskt sätt att förnya ett hem!

Vi hjälper dig med **ROT-avdraget!**

Med färg och tapet kan vi hjälpa dig att skapa ett ännu finare hem.

Kontakta oss så berättar vi mer!

SANDÅ

Hela Sveriges måleri.

Hantverkaregatan 3, 542 32 Mariestad
Tel: 0501-707 90 • www.sanda.se

Julkalppstips
snabbkörkort.se

Paket 1: 4 körlektioner + risk 1	2500kr
Paket 2: 8 körlektioner + risk 1	4300kr
Paket 3: 12 körlektioner + risk 1	6100kr
Riskutbildning 1	700kr
Körlektion 40 min	490kr
Handledarutbildning	350kr
Upphämtning inför körlektion ingår	

0767-686767

klipp ut och spara!

Lions hjälper. Vi hjälper till vid katastrofer.

Lions Sverige
Sveriges Lions Hjälpfond

Pg 90 1948-0
www.lions.se



Ni vet väl om att vi kan

serva & reparera din bil?

Vi serverar helt enligt fordonstillverkarens rekommendationer. Vi använder alltid originaldelar eller minst motsvarande – helt enligt era önskemål. Ring eller maila för förslag på tid och kostnad.

- Vi kan serva och reparera din BMW (vi hanterar condition based service och mjukvara). Välkommen in så läser vi nyckeln!
- Släcker anmärkningar (tvåor) från bilprovningen
- Däckhotell och däckservice

SKÖVDE BILRINGAR

Servicevägen 5, 541 41 Skövde • Tel 0500-414 414
kundservice@skovdebilringar.se

Nationalromantik i Nådhammars Hyddan

Med inspiration hämtad från nationalromantiken har Therése Bjerketorp inrett 1850-talshuset Hyddan på Nådhammar. – Epoken ligger mig varmt om hjärtat och jag älskar saker som är gamla.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Lotta Silfverbrand

Det har hon alltid gjort. Också när hon som ung bodde mitt i Stockholm och egentligen inte alls tänkt flytta ut på landet. Än mindre tänkt driva stuteri. Men när hon och maken Andreas blev erbjudna att bo Hyddan och arrendera mark på Nådhammar väcktes intresset.

– Vi hade då fyra hästar och blev nyfikna på Nådhammar.

De insåg snabbt att såväl bostadshuset med sin fina snickarglädje, som ladugård och landskap var i starkt behov av renovering och röjning. Men det var inget som avskräckte.

– Vi tyckte bara att stället var så häftigt. Även om stallarna var tvungna att byggas om helt och Hyddan behövde rustas ordentligt för att fungera.

De började renovera direkt. Först ut blev köket som inreddes med spontade luckor, bröstpanel och rutmålat trägolv.

– Grått, varmgrått och vita nyanser känns

bra i huset, men också milda pasteller som rosa och ljusgult passar in i stilen. Tapeterna i huset är kopior av gamla, såsom t.ex. matrumstapeten som fanns i en herrgård i Sörmland.

I varje rum ligger hemvävda trasmattor på golvet. Mattor som Andreas har bjudit hem på internetauktioner.

– Andreas har en mer modern smak än jag har så vi brukar få kompromissa. Men om trasmattorna är vi helt överens. Han väljer bara de bästa och den senaste var läskigt dyr för att vara en trasmatta, men så är den värd i vacker rosengång också.

Therése sparar gärna saker och de brukar komma till användning.

– I tio år samlade jag på olika saker, allt från gamla krukor till kroker och tavlor, för att kunna inreda en sadelkammare. Idag är den inredd med kristallkrona, svart klinkergolv, vitmålad allmogepanel och detaljer i grått och silver.

Och där står också mina priser som jag njuter av. Vilken egoboost, avslutar Therése Bjerketorp.

HÄSTGÅRD. På Nådhammar bedriver Therése avel på Lipizzaner och SWB. – Det började som en hobby som växte till sig. Nu har vi avel, 5 stall, ca 65 hästar, inackordering, beten, lösdrift och ridverksamhet.

"Jag sparar gamla saker och möbler"



HÄSTBYST. Placerad i glasverandans fönster i det skira ljuset.



HÄSTBYST. Placerad i ridhuset, skulpterad i naturlig storlek.



WALL OF FAME. Såväl för aveln som för sina ryttarbedrifter har Therése blivit prisad. Dessa utmärkelser sitter fint insatta i ett tittskåp som finns att beskåda inne på en vägg i ett av stallen.



HÄSTBYST. Placerad på köksön med utsikt mot matrummet.



HEMMALIV. I matrummet i nyromantisk stil samlas gärdens personal på lunchen för att äta tillsammans. – Det är trevligt och samlas här hemma och äta tillsammans, säger Therése Bjerketorp.



SADELKAMMAREN. Ett eget hus mitt i Therése stall. Hon bedriver avel på gården med inriktning Lipizzaner och SWB och har ett 20-tal egna hästar utöver de dryga 45 som hon har inackorderade.



SEKELSKIFTESSTIL. Det är trägolv i sekelskifteshuset, i några rum målade i ruttmönster. Gammalsvenska tapeter i toner som grått, beige och milda pasteller. Och fina handvävda trasmattor i varje rum.



UTROPSTECKEN. Tavls färg och motiv lyfter hallens i övrigt sobra toner.



ÄLSKLINGSBILD. Här är dottern Alva som fotografades när hon var 9 år.



GLASVERANDA. Vardagsrummets milda gula nyans bildar fond till de vita sofforna och ljuset i rummet. – Har alltid velat ha vita soffor, även nu när vi har två stora pudlar. Lite kämpigt är det men det går.

<< SNICKARGLÄDJE. – Vår bostad Hyddan var det första bostadshuset som byggdes på gården Nådhammar, berättar Therése Bjerketorp som arrenderar mark och driver stuteri och annan hästverksamhet på gården.

På besök hos Therése Bjerketorp

Familj: Andreas, Alva 13 år och två storpuddlar.

Bor: I Hyddan på gården Nådhammar.

Jobb: Vd på Stuteri Nådhammar.

Inredningsstil: Svensk nyromantisk stil med gammalsvenska tapeter, pärlspont och möbler i gustaviansk stil blandat med moderna inslag.

Mjuk färgskala i grått, vitt, beige och mjuka pasteller.

Kreativt tänk: "Har låtit stilen växa fram allteftersom"

Handla **lokalt** och gynnas **globalt**

Välkommen som medlem i **Cashback world**



Scanna valfri QR kod och registrera dig för gratis medlemskap och få förmåner direkt. Kortet gäller hos samtliga anslutna företag Ett bonuskort för dina köp hos fler än 1200 företag i Sverige.

När du registrerat dig - skicka ett sms till 0703639224 med namn och få extra välkomsterbudande.



Vi gynnas också av dina köp - TACK

B-Uniq
Anette Sjöman
070 - 36 39 224
B-Uniq Make-up & styling

Här kan du använda ditt cashback card!

Edens Lustgård
Keramisk Studio Skövde
Maria Nystedt
0706-242672

Välkommen till Kapellvägen 1 Skövde
Öppet mån-lördag 16/12-23/12 kl 14-18
Keramik o fika i trevlig miljö.
Ring för övriga tider!

Här kan du använda ditt cashback card!

Godisgårdarn
Kyrkogatan 17 SKÖVDE (mittemot SF bio)

Lösgodis 6,95/hg

Här kan du använda ditt cashback card!

HHN
HELENAS HÄLSA & NÄRING
- Cert. Massageterapeut och hälsoprodukter
Nyhem 8, Mullsjö | 0708-723 223

Scanna koden - de 8 första vinner 30 min djupgående massage!

Här kan du använda ditt cashback card!

Välkommen till oss med dina projekt!
25% rabatt på Fiona tapeter med Cashbackcard.

Här kan du använda ditt cashback card!

Gustav Adolfs gata 53
541 45 Skövde
Tel. 0500-412210
Öppet 9-18, lörd. 9-15, sön. 10-15

Flügger färg
Måleriets Inverantör

HälsoTrycket
Din Hälsa - Mitt Mål
Massage, Zonterapi, Ayurvedisk Hälsorådgivning, Podiatrs individuella Skoinlägg, Återförsäljare för Forever Living Products och Ayurveda AB
Anne-Lie Johansson | 0734-118394 | Mullsjö
www.halstrycket.com

Här kan du använda ditt cashback card!

JW Busstrafik
Åsilda Backgården TIDAHOLM
Jocke: 0703 - 67 44 88
Anna: 0739 - 83 03 77
www.jwbusstrafik.se

Här kan du använda ditt cashback card!

k-lundh.se
ERGONOM/LEG ARBETSTERAPEUT, BETEENDEVET.
Erbjuder tjänster inom:
• Ergonomi/arbets- och rehabomställning/arbetslivsinriktad rehab.
• Förebyggande insatser - arbetsliv och hälsa
• Onlinekurs: stress- och vardagsrevidering (inkl. individuell coaching).

WEBB: www.k-lundh.se E-POST: post@k-lundh.se

Här kan du använda ditt cashback card!

0500-471147
www.laserdome-skovde.se

SHUFFLE-BOARD OCH KARAOKE MM

LASERDOME
PUB & RESTAURANG

Här kan du använda ditt cashback card!

mangos
Kungsgatan 13, SKÖVDE

Välkommen till Restaurang Mangos!
För meny och bokning
www.wwww.mangos.se

Här kan du använda ditt cashback card!

Mindful Moment
ger ökad medvetenhet

Som certifierad Mindful Tapper kan jag lära dig hur du gör för att öka dina förutsättningar för bättre hälsa, relationer och prestationer. Mindful Tapping bygger på modern forskning inom neurobiologi, stress och trauma. Genom att skapa balans i kropp o hjärna kan man inte bara lugna utan även "transformera" nervsystemet. På så vis kan du ta hand om specifika stressande minnen, känslor, rädslor, smärtor, ohälsosamma beteenden eller andra typer av problem som du kan ha i livet.

Kontakt: Karin Johanson | 070 7765706
tapping@mindfulmoment.se | http://mindfulmoment.se

Här kan du använda ditt cashback card!

DESIGN MOBALPA
YOUR LIFESTYLE KÖK & BAD

ERIKSSONS SNICKERI & INREDNING
Skövdevägen 44, Skulptorp
www.mobalpaköksskovde.se

Här kan du använda ditt cashback card!

Mobäckens Service
Näs Östra Mobäcken, 521 91 Falköping
Tel: 073 - 18 38 367
mobackensservice.se

Här kan du använda ditt cashback card!

Piparegårdens Tapetserarverkstad
Carina Grönqvist
Tel 0768234514
Piparegården Hökaberget 541 93 Skövde
Piparegårdens Tapetserarverkstad

Här kan du använda ditt cashback card!

QVARNEGÅRDEN
Inredning Antikt Blommor

Qvarnegården Shopping och detaljhandel

Välkomna till vår Gårdsbutik i Rådene utanför Skövde
Carina Bergqvist 070-693 06 26

Här kan du använda ditt cashback card!

RGOLV SKARABORG

Välkomna till Skövde
www.rgolv.se
0500-488510

Här kan du använda ditt cashback card!

Sägneras hus
Sägneras hus, 565 94 Sandhem
Tel: 0736-990902
E-post: info@sagernashus.se
www.sagernashus.se

Här kan du använda ditt cashback card!

VerksamhetsDesign

Vill du ha engagerade, ansvarstagande och delaktiga medarbetare - Ring mig
Lefte Larsson 0709-82 57 48
www.vd3l.se

Här kan du använda ditt cashback card!



Nyöppnad möbelbutik i Tibro
- ett fantastiskt utbud av möbler



Välkommen till Rixners Möbler i Tibro.
Här hittar du alla möbler du behöver till ditt
hem från välkända leverantörer.



**Räntefri avbetalning
med möbelkortet!**

Följ oss
även på



ÖPPETTIDER: Vardagar 10-18 | Lördag 10-15 | Söndag 11-16

Sveriges möbelcentrum
Mariestadvägen 28
Tel: 0504-130 60
www.rixners.se

RIXNERS