

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 3 | april 2016



**Deras kärlek till varandra
märks i hela huset**

**Närodlat är viktigast i Elisabets
växthus**

**På besök i Mariestads
F1-stall**



I SAMARBETE MED

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg

Nu kan du **odla inomhus** utan jord eller solljus

Du odlar i vatten. Inomhus. Ingen jord behövs och du kan odla året runt. Tekniken hydroponik ger dig välsmakande, egenodlade och ekologiska grönsaker. Varje dag.

KÄLLA Kokaihop.se FOTO Pixabay

Egentligen är tekniken inte ny. De flesta grönsaker vi äter odlas med hydroponik. Det nya är att du enkelt kan odla hydroponiskt hemma. Ikea har tillsammans med Sveriges lantbruksuniversitet tagit fram ett särskilt odlingssystem för detta.

– Det som är fantastiskt är att du kan odla inomhus. Du behöver ingen balkong, utepplats eller trädgård, säger Ronnie Runesson senior produktutvecklare på Ikea. Du startar odlingen med att sätta frön på fuktiga startpluggar av stenull. Efter ca 1 vecka har fröet grott. När 2 blad kommit upp är det dags för omplantering till små odlingskrukor fyllda med pimpsten. Efter



cirka 7 veckor är det dags att smaka på dina egenodlade grönsaker. Dessutom kan salladsblad och många örter skördas medan plantorna växer. Och det enda du behöver göra under tiden grödorna växer till sig är att vattna och hålla koll på vattennivån.



– Det har genomförts många forskningsexperiment för att ta reda på om näringsvärdet i grönsaker skiljer sig åt beroende på om de har odlats i ett system med hydroponik eller om de har odlats i jord. Och man har faktiskt inte hittat några bevis för att det skulle vara skillnad, säger Helena Karlén, universitetsadjunkt, SLA.

Nyfiken på hur det går till? Kolla filmen som visar hur du odlar i vatten hemma på www.gardochvilla.se. Den ger verkligen helt nya tankar när det gäller närodlad.

Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se



Min sköna terrass.

Utomhusdagar på Colorama. Vi har allt du behöver för att göra din terrass vacker och välkomnande. Självklart har vi många fler intressanta erbjudanden i butiken. Välkommen!

Tibro Färgekonomi AB
Norra vägen 7A
543 35 Tibro
Telefon: 0504-102 58

colorama
FÖRVERKLIGA DINA DRÖMMAR

**DAX FÖR
ALTANEN MED
JOTUN TERASS-
LASYR**



Forma framtiden genom ett **aktivt** föreningsliv

Som ledare i Friluftsrådet är man privilegierad. Tillsammans med en grupp barn, ungdomar eller vuxna upptäcker man äventyr efter äventyr. Gruppen utvecklas och tar till sig nya färdigheter. Några är ledare för specifika grenar som kajak, fjäll eller klättring. Jag är sedan 3 år ledare för en barngrupp, 9 st lufsare 10-11 år. Inom Friluftsrådet vill vi visa vilken skatt skogen, fjället och vattnet är som rekreativområden. Men för att kunna ta till sig detta krävs kunskap. Kunskap som inte kommer naturligt. Att kunna packa en ryggsäck, att planera en måltid. Att hålla sig torr, mätt och varm. Att bygga läger och vindskydd. Tända eld och laga mat. Tillsammans lär vi oss att ta hand om både oss själva och gruppen.

Vi tävlar inte, vi leker. Vi vinner inte, vi löser uppgiften - tillsammans. Under vårt senaste äventyr besteg vi Västgötabergens högsta berg, Älleberg (320 möh). En söndag i april upptäckte vi Hokällans vatten och plåtåbergets utsikt. Vi upptäckte att 10 av 15 Västgötaberg ligger i Falköpings kommun och bortom Hornborgasjön ser man ända till Kinnekulle. Vi pratade om Drottning Margareta och Ällebergs riddare. Vi letade geocachar och åt lunch vid Predikstolen, pannkaksmat på 12 ägg och 6 paket bacon. Det tog sin tid att steka även om vi hjälptes åt. Jag engagerade mig som ledare av samma anledning som de flesta, det saknades en person för att gruppen skulle leva vidare. Ett beslut jag inte ångrar. Visst tar föreningsliv tid, men det ger så mycket tillbaka i form av upplevelser, kunskap och

gemenskap. Tillsammans kan vi förändra hur Sverige fungerar. På nästa äventyr ska vi upptäcka Tiveden. Visst är "hemmave" fantastiskt.

Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg



Se upp med byggskivorna som kan ge fuktskador

Villaägarna varnar för två typer av byggmaterial. Båda är frekvent använda och godkända av byggbranschen – trots att de visat sig vara fuktkänsliga och risken för mögel är överhängande.

- Undvik kartongklädda gipsskivor i våtrum – ett material som tyvärr godtas av byggbranschen. De våtrumsskivor Villaägarna anser

vara att föredra med hänsyn till dagens kunskapsläge är:

- Gipsbaserade våtrumsskivor med en yta av glasfiber.
- Fibercementskivor.
- Våtrumsskivor av cellplast.
- Undvik magnesiumoxidskivor. De är olämpliga att använda i badrum, källare, garage eller ytterdelen av vägg-, tak- och golvkonstruktioner. Magnesiumoxidskivor används ofta vid husbyggnationer även i Sverige och beskrivs som fukt- och mögeltåliga. Men en forskningsrapport som Villaägarna har beställt visar att när magnesiumoxidskivorna utsätts för fukt, riskerar de istället att svälla, spjälkas sönder och slå sig.



UNDER YTAN. Undermåliga byggskivor ger fuktproblem.

Läs hela artikeln på: www.gardochvilla.se

Om Gård & Villa

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

Marknadsförarna Uno: 0708-56 11 99
och Matti: 0706-71 90 44



Ansvarig utgivare: Uno Hufvudsson
Telefon: 0500-40 11 01 eller 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

SUCCÉN SUBARU LEVORG

FRÅN SKAPARNA AV SPORTBILSIKONEN WRX STI



LEVORG
fr. **269.900:-**



WRX STI
fr. **379.900:-**

JUST NU!
PRIVATLEASING
LEVORG
fr. **3.495:-**
/mån*

Standardutrustning Levorg

- Alltid 4-hjulsdrift
- Automatlåda, Lineartronic
- 2-zons klimatanläggning

- Farthållare
- Helljusautomatik
- Regnsensor
- Bluetooth

- Nyckelkort och startknapp
- 7 airbags och whiplashskydd
- VDC (antisladd, antispinn)
- Max. dragvikt 1500 kg

Boxermotor

- Boxer 4:a med turbo, 170 hk (250 Nm)

3 ÅRS FRI SERVICE*

Standardutr. WRX STI bl.a.

- Alltid 4-hjulsdrift
- Ställbar centrumdiff
- 18-tums aluminiumfälg

- Super Sport ABS
- Brembo-bromsar
- SI-Drive (3 elektroniska körprogram)

- Justerbar VDC (antispinn, antisladd)
- Sportstolar i läder och Alcantara
- Aluminiumpedaler

Boxermotor

- 2.5i Turbo, 300 hk (407 Nm)



Bränsleförbr. bl. körn. 6,9-10,4 l/100 km. CO2-utsläpp bl. körn. 159-242 g/km. Bilarna på bilden är extrautrustade. *Avtalstid 36 mån, körsträcka 1500 mil/år, service ingår, uppl. avg. 595 kr, avavg 55 kr, reservation för sedvanlig kreditprövning. Erbjudandet gäller t.o.m. 2016-04-30. **Eller vid 1500, 3000 och 4500 mil.

Skövde

Plantvägen 1, 0500-10 30 00
Se våra öppettider på holmgrensbil.se



Holmgrens Bil

Vitvaru- kampanj!

**Köp kök för minst 30.000:-
och få 2000:- i rabatt/vitvara**



Kampanjen gäller på Lijos
bassortiment t.o.m. 31 maj

LIJO

LIJO KÖK SKÖVDE Stallsiken Tel 0500-48 81 00
Öppet: måndag-fredag 10 -18, lördag-söndag Stängt

www.lijo.se

* Gäller vitvaror från Whirlpool

Nordiska Takbehandlingar AB

Vi har över 20 års erfarenhet

Få ett nytt och fräscht tak
genom att tvätta och måla det!

Förlänger takets livslängd med 20-25 år
Spara 70% mot ett takbyte • 10 års garanti

Vi har behandlat 700 tak i Skaraborg



I SAMARBETE MED

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg

www.takbehandlingar.se • info@takbehandlingar.se

Detta gillar inte din **diskbänk**

En diskbänk i rostfritt stål är både funktionell, hygienisk och har en tidlös design. Undvik detta om du vill bevara den fin.

Rostfritt stål är dessutom slitstarkt, hållbart och lätt att rengöra. Perfekt för dig som ställer krav på din diskbänk. Trots att rostfria diskbänkar klarar det mesta så finns det några saker du absolut ska undvika:

- Stålull. Repar och lämnar kvar små partiklar på ytan som kan utvecklas till rostfläckar.
- Syra- eller klorhaltiga rengöringsmedel.

Undvik längre kontakt med syra- eller klorhaltiga rengöringsmedel eller vanliga matvaror så som citron, ketchup, senap, juice eller majonnäs, som kan orsaka frätskador på din rostfria diskbänk.

- Heta kastruller direkt på bänken. Kan snabbt orsaka bucklor på ytan. Dessutom kan plåten bli missfärgad.

För en fin diskbänk ska den rengöras när du använt den. Använd diskmedel eller såpa och rent vatten och torka den torr efteråt. Avställningsytorna gnids alltid i längdriktningen, hoar med cirkulerande rörelser inuti.



Foto Purus

STILRENT. Diskbänken kan vara en av de viktigaste interiördetaljerna i köket. Sköt om den på rätt sätt så behåller den finishen.



Foto Bosch

SNABBFIXA. Städa badrummet, ta bort underkläderna och gå ut med soporna

Topp 3 på rengöringslistan vid oväntat besök

- Att ha ett städat hem upplevs som viktigt. 60 procent säger att de måste ha det städat för att trivas hemma. Även när man besöker vänner vill man ha det städat. Mest ofräscht anses ett smutsigt badrum vara (55 procent) och smutsiga underkläder som ligger framme (54 procent). Tätt följt av odör från sopor eller cigaretter. Matrester som ligger framme bedömdes också som ofräscht. Det visar en ny opinionsundersökning utförd av Bosch. De egna städvanorna hänger samman med det man förväntar sig av sina vänner. Därför prioriterar man att städa badrum, följt av att plocka undan och dammsuga.

Fint ~~X~~ Fem



GUMMISTÖVLAR.
Rusta 129,-



VATTENKANNA. IKEA 199,-

för trädgårdens rum



STOL.
Rusta, 999,-

SITTDYNA. Himla, 299,-



BORD.
Rusta, 499,-

VI STRÄVAR INTE EFTER ATT BLI STÖRST, UTAN BÄST!

Maria Andersson
Kontorschef/ Fastighetsmäklare
0725-21 52 00
maria.andersson@maklarhuset.se



Malin Bengtsson
Fastighetsmäklare
0705-91 77 10
malin.bengtsson@maklarhuset.se



Malin Wallén
Fastighetsmäklare
0722-01 23 66
malin.wallén@maklarhuset.se



Magdalena Thorell
Mäklarassistent / Kontorsansvarig
0500-41 77 10
magdalena.thorell@maklarhuset.se



Mäklarhuset

Storgatan 26, 541 30 SKÖVDE
Tel 0500-41 77 10
www.maklarhuset.se
skovde@maklarhuset.se

SKJUTDÖRRSGARDEROBER



Letar du efter eleganta och praktiska garderoblösningar? Då ska du besöka oss i Falköping. I över 12 år har vi varit det självklara valet som leverantör av skjutdörrsgarderober 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

Boka ett kostnadsfritt hembesök!

UPP TILL
20%
RABATT

Fantastiska priser på utvalda svensktillverkade markiser.

Skaraborg SOLSKYDD

www.solskyddat.se • 0510-50150

BOKA DÄCKBYTE INFÖR SOMMAREN!

Nu storsatsar vi på bilservice och reparationer - av alla märken!



Tillsammans med våra duktiga mekaniker ser vi till att du blir nöjd med ditt verkstadsbesök - oavsett bilmärke!

Du känner oss redan som Skövdes mest kompletta däckverkstad. Men det är bara början! Nu storsatsar vi på verkstadssidan och förstärker med erfarna och kunniga servicerådgivare och mekaniker som är välkända för Skövdebilister med höga kvalitetskrav. Välkommen till oss på Skövde Bilringar!

Välkommen till vårt anrika däckhotell!

Öppet mån-fre 7-18 • 0500-414 414 SKÖVDE BILRINGAR
Du hittar oss på Servicevägen 5 (Rydstrandellen) och på skovdebilringar.se

DÄCK • FÄLGAR • DÄCKHOTELL • SERVICE FÖR DE FLESTA BILMÄRKEN
REPARATIONER • AC-ARBETEN • SLÄCKER BESIKTNINGSTVÅR

Basilika är favorit men koriandern tar snart över

■ Basilikan är den ört som svenskar handlar mest. Men försäljningsstatistik från Sveriges Ört- och Sallatsodlare visar att den färska koriandern ökar med stormsteg.

– Basilikan är en basvara idag, säger Anders Huldt vice VD på Svegro. Speciellt den vi kallar vanlig basilika, Basilica genovese, som säljs mest i butik. Vi har lärt oss att använda den till mer än italienska klassiker som pesto och caprese. Ingen krukört har dock samma tillväxttakt som koriandern. Efterfrågan på den aromatiska örten har ökat tack vare de

thailändska, sydamerikanska och mexikanska kökens popularitet.

– För oss har koriandern växt med nästan 25 % bara under det senaste året och vi ser ingen bromsning. Utöver att koriandern blivit en del av vardagsmaten, har den dessutom blivit en del av vår traditionella matlagning under storhelger då vi normalt bara använt dill och gräslök. Idag gör man t ex. lika gärna chili- och koriandergravad lax på påskbordet. Vi ser också en kraftig ökning på mynta, dragon och bladpersilja.



FÄRSKA KRYDDOR. Efterfrågan ändras när vi lagar mat från andra länder.

Ta hissen in i köks-skåpet så når du allt

■ Tryck på knappen så åker köksskåpets bakre del ner i önskat läge. Och du når allt som ryms bak i väggskåpet. Det är en av nyheterna som Marbodal nyligen presenterade. Skåpet har fyra olika inreden i ask med plats för allt från kryddburkar och flaskor till upphängningskrokar, magnetållare för knivar och vinställ. Skåpets främre del är grundare och ger en bra överblick över innehållet. Marbodal har satsat på smarta innovationer för ökad funktion i köket. Den utdragbara arbetsbänken är också ny. När den är infälld ser skåpet ut som en skåpfront. Men när du drar ut skåpet rullas en hel köksbänk ut.



NYFIXAT. Med lasyr, olja eller färg blir dina trädgårdsmöbler som nya.

Nymålat inbjuder till gofika i vårsolen

■ Möbler som står utomhus under en längre tid för att sedan vinterförvaras i förråd och garage mår bäst med en uppfräschning på vårkanten. Gillar du en naturlig finish som smälter in i grönskan kan du använda terrasslasyr också för ute-möblerna. Ytan blir hållbar och slitstark samt får en fin lyster som håller länge. Terrasslasyn funkler på tryckimpregnerat virke, obehandlad furu och gran. Underhåll med lasyr ca vart tredje år. Vill du måla möblerna är fönsterfärg ett bra alternativ. Den har en god täckförmåga och du får en yta som tål sommarens lynniga väder. Går att bryta i många nyanser.



Foto: Marbodal

INNOVATIVT. Yta och förvaring är viktigt i alla kök, speciellt i små.

Fotokonst som berättar historier för alla



PÅ BESÖK. Elva konstnärer som ingår i IKEA Fotokonst med start 22/4.

■ Konst är i allra högsta grad en personlig upplevelse. Den kan vara inspirerande, tankeväckande eller svårbegriplig – något som blir ett samtalsämne samtidigt som det är en njutning för ögat. Bra konst slår an något hos oss människor, den får oss att känna, oavsett anledning.

– IKEA Art Event handlar om att göra konst tillgänglig för många människor. Vi vill göra det möjligt att inreda ett hem med konst som ett naturligt inslag – och vi vill att konstverken ska vara både unika och prisvärda, säger Henrik Most, kreativ ledare på IKEA of Sweden. Kollektionen speglar mångfalden hos samtida fotokonst.

Bild: Ikea art event

I Larssons hall väntar bruden på brudgummen

Egentligen är hela huset renoverat. Men ändå är ingenting klart. För med två kreativa själar i ständig process händer det hela tiden saker.





SEKLSKIFTESVERANDAN. – Här njuter vi alla årstider, säger Anna och Yngve Larsson. Tänder gärna i kaminen när vi äter frukost vintertid. Och njuter av ljuset så här års. Underbart.

Fint på landet utanför Tibro ligger det vitrappade huset.

– Huset byggdes på 1800-talet, säger Anna Larsson som tillsammans med maken Yngve bott i huset sedan 1988. På 40-talet var det vanligt att husen rappades och så skedde också med vårt hus. Och rappningen är kvar. Men det är nästan det enda som varit orört sedan Anna blev kär och flyttade in till Yngve.

– Inredning och att renovera är mitt liv, säger hon. Jag älskar det. Och Yngve är så händig och har snickrat och byggt allt vi gjort om i huset. På sin fritid.

Till vardags är han delägare i en träindustri medan Anna följer sin fritidspassion. Numera jobbar hon också med inredning. – För 7 år sedan startade jag inredningsbutik Förr & Nu i Tibro. Och det är det bästa jag gjort. Varje dag tänker jag på hur kul det ska bli att gå till jobbet, att få träffa alla kunder och prata bort en stund. Eller hjälpa till att hitta rätt inredningsidé för just den personen. Jag trivs så otroligt bra.

Det här med att driva eget är inget nytt för Anna. Redan när barnen var små drev hon en butik på gården där hon sålde bland annat barnkläder. Hennes pappa var också egen företagare och hade målerifirma i Hjo.



GÅRDEN. När Anna och Yngve träffades 1988 bodde redan Yngve i huset. Anna flyttade in och det har hon inte ångrat en dag sedan dess.

– Här rollas väggarna må du tro. Det sitter i generna, säger hon och skrattar. Hos oss sker det väldigt ofta. Ibland vartannat år i något rum. Och jobbet gör jag själv. Redan i hallen börjar inredningsöverraskningarna. För här möts man av en kvinna som vill bli gift. – Jag är så förtjust i min gamla brudkläd-

da skyldocka från 40-talet. Så klart att hon ska välkomna oss redan i hallen. Jag är också ständigt på jakt efter en blivande make till henne, men ännu har han inte dykt upp.

Hallen är numera Annas revir från att tidigare ha varit Yngves.

– Hans 50-tals-bil-prylar är nu ersatta av



INGEN RENSNING. – Det här är en trädgård för den late. Men jag älskar blommor. Så jag har trädgård i krukor.



KÄRLEK. Anna och Yngve Larsson har följt sin dröm. Gemensamt utvecklar och renoverar de sitt hem i ständig växelverkan. – Vi är lika intresserade båda två.



EXTRA TAKHÖJD. – Jag blev kär i denna matgrupp för 25 år sedan. Den består av 16 delar och fick inte plats i huset. Men vi köpte den ändå. Och byggde ut.



MUSTIGT. Biblioteket andas engelsk lantstil med sina Chesterfield fåtöljer, bokskåp och mustiga färgsättning.



FÖRÄNDERLIGT. Numera är hallen Annas inredningsplats. Tidigare hade Yngve sina retroprylar från 50-talet här. Bildelar och sådant. Men allt förnyas då och då.



DIGITALT. – Det var dottern som lärde mig den nya tekniken. Gillar både Facebook och Instagram.



FÖR MAT. – När vi byggde om hallen så fick vi över ett utrymme som blev till ett skafferi.



SNYGGTSMART. Skoskåpet i hallen tillhör Annas favoritmöbler. Fin kombo av smak och funktion.

"vi är ett bra team"

min hattsamling. Antika hattar är så vackra, kan inte låta bli att inhandla nya när vi åker ut på våra turer i Sverige.

För turer blir det. I nostalgibilen Pontiac Streamliner från 1947 bär det ofta iväg och då besöker Anna och Yngve såväl loppisar som auktioner.

– Det är ett gemensamt intresse vi har. Och vi kan leta länge efter det vi söker. För köpet ska kännas rätt i magen. Som mattan i vardagsrummet exempelvis. Den tog det 3 år innan Anna hittade. Men lika ofta kan saker handlas snabbt. – De gamla fönstren till glasverandan

fyndade vi på blocket. Snabb tur till Västervik. Och sen byggde vi verandan i sekelskiftesstil.

Varje rum i bostaden har sitt speciella uttryck.

– Ja det är det som är vår stil. I vårt Gustavianska rum samlar vi tavlor på kungligheter. I biblioteket har vi mer en engelsk stil. TV-rummet är modernt inrett. Med riktigt bekväma soffor att krypa upp i och lite murrig färgsättning. Tema-rummen gör att vi kan ta ut de kreativa svängarna och ha riktigt roligt när vi håller på.



I VÄNTANS TIDER. Det Gustavianska rummet har detaljer men väntar på sina möbler. – Vi har inte hittat dem ännu och avvaktar tills magkänslan infinner sig.

Närodlat är **drivkraften** i Elisabets fina växthus

En egenodlad tomat går inte att jämföra med en köpt variant. Samma sak gäller gurka. Och chili och... Just därför står det två växthus på Elisabets tomt. Som används flitigt.

TEXT OCH FOTO Marie Pallhed

För faktum är att det inte räckte till med bara ett växthus. Så för cirka 10 år sedan blev Elisabet Olow med ytterligare ett som sonen utsett. Ett växthus i tryckimpregnerat trä från Glasbackens Snickeri.

– Det levererades som ett omålat plockepinn med monteringsanvisningar. Grund och trägolv fixade sambon och sonen. Jag målade. Och efter en vecka stod växthuset på plats.

I detta knappt 15 kvm stora växthus ligger fokus mer på odling än att mysa.

– Jag är en pelargonörd och driver mina egna plantor i växthuset på våren. I år har jag också ca 300 sticklingar. Men dem säljer jag före växthussäsongen.

Längs med fönstren sitter användbara hyllor och i övrigt placerar Elisabet plantorna på bänkar, bokhyllor och bord i växthuset.

– Ljuset sätter fart på plantorna. Frostvakten ser till att temperaturen inte sjunker under 10 grader.

Växthusens grönsaker frösår Elisabet.

– I januari sår jag chili. Tomater sätter jag i såjord i slutet av februari för att senare plantera ut i de 20-litershinkar som står i växthuset. Där får plantorna klättra längs spaljeer gjorda av armeringsjärn. Gurkan sås först i början av maj och också den får klättra uppåt taket.

Det händer att en och annan blomplanta också börjar sitt liv genom frösådd i Elisabets växthus.

– Jag brukar knycka frökapslar av clematis och peta ner i jorden. Dessa växer till sig i växthuset före utplanteringen och samma sak gäller lupiner.

Runt växthuset växer hallon-, svarta- och röda vinbärs- samt amerikanska blåbärsbuskar.

– Jag plockar av och lägger bären i frysen. Saft eller sylt tillverkar jag senare under året allt efter behov.



FÖR ODLING. I det röda växthuset samsas olika tomat sorter med gurkor och pelargoner. Chiliplantorna får inte plats där utan hänvisas till det mindre.

I Elisabets växthus

Gurka

Louisa F1 Lång slanggurka
Passandra F1 Kort slanggurka

Tomat

Sparta F1 Chocolate Cherry
Tigrella

Chili

Cayenne Long Slim
Hot Lemon
Jamaican Bell



LUFT. Två stora vinrankor finns i varje växthus. De är nedgrävda i jorden. – Jag glömmer att hålla efter dem och då finner de sina egna lösningar.



SMART. El, sjövattnet och avlopp finns indraget.

"Vi plockar av och äter direkt"



PRAKTISKT. Arbetsbänken har rinnande vatten från slang.



PALLKRAGAR. Hushållsavfall har blivit jord i komposten Johanna och myllas ner i odlingsjorden för bra skörd av potatis, amerikansk sallad och örter.



OAS. På en väl sammanhållen plats i trädgården ligger Elisabet Olow's köksträdgård. Här finns två växthus, köksland med fyra pallkragar och ett flertal bärbuskar. – Jag odlar grönsaker och vindruvor i växthuset. Men där finns också plats för mina pelargonplantor att mellanlanda. Innan det är dags för dem att ta plats utomhus i början av juni.

Tänk på det här när du ska välja växthus

- Underskatta inte det utrymme som växterna tar. Tänk större än du gjorde från början.
- Planera skalenligt på papper hur du vill inreda huset: Odlingsbädd, bord, stolar, hyllor, öppen jord, krukor, odlingsbänk, arbetsbänk etc.
- Ta tillvara höjden. I ett mindre växthus kan lösningen vara att odla uppåt.
- Växter trivs bäst i vandrande skugga – alltså omväxlande sol och skugga. Försök ta hänsyn till växternas behov av läge när gäller växthuset's placering.

- Planera för hur du vill vädra och vattna - en av grundstenarna för att lyckas med dina planteringar i växthuset. Det finns arbetsbesparande lösningar.
- För bästa funktion placera växthuset med närhet till kompost och eventuella odlingsbäddar utomhus.
- El i huset gör hanteringen med värmefläktar kalla nätter betydligt lättare.



BRA SKÖRD. Tänk rätt från början.



www.golvofarg.se

Golv & Färg
interiör

Köpmansgatan 1, Floby, Tel. 0515-419 00

Golvläggning • Våtrum • Fasadexpert • Tapeter

Kakel & Klinker • Badrumsmöbler • Färg

Färgdagar!

2-7 MAJ.

念 3 4

Obs! 5 Maj stängt.
Diplomerad Fasadexpert i butiken.
Vi hjälper dig hela vägen
till ett lyckat målnings-
resultat.

TEKNOS Färg

30%

Vi blandar alla kulörer.
Diplomerad Fasadexpert.

Vi är auktoriserat företag.
En säkerhet för vattentäta
Våtrummen. Kontakta oss
För kostnadsfri offert.
Vi lägger alla typer av golv.

Måla som proffsen
Penslar 20%

Mäster
TEKNOS

TEKNOS Woodex aqua träolja 2,7 liter.
Nyserbar i mängder av kulörer.
50%
Ord: 385kr.
Nu: 193kr.
Nyanseringstillägg 60kr/2,7l.

BEVORA Rengöring & vård produkter
Köp 2st. 5l. Tvättspruta
PÅ KÖPET!

TEKNOS Var med i vår tävling.
Köp minst 40l. Nordica Eko och
få chans att VINNA!
1a pris Grillkväll för 10 pers.
Samt köck som kommer hem & grillar.
2- 3e pris grill.

Vi har färg till hus, lantbruk & industri.

100kr 439kr

Dessa dagar även **EXTRA RRA PRISER** på tapeter, golv, badrumsmöbler, kakel & klinker.

Casco

Forbo

eco

Duro

DURI

NORO

TEKNOS

Bona

ARENA

HEY'DI

Hasselö.

golvia

Fiona

GALERIE

ege

living walls

Höganäs

Flisby

MACRO

KAKEL&GRUPPEN

KÄHRE

midbec

SHEETROCK

PERGO

Nitar

Mäster

Flisby

tapet.se

SVEDBERGS



NISSAN

Innovation that excites

TUFFARE OCH SMARTARE ÄN NÅGONSIN



NYA NISSAN NP300 NAVARA

FRÅN 219.990 KR

exkl. Moms

5 ÅRS GARANTI

160 000 km

BOKA DIN PROVKÖRNING IDAG

Bränsleförbrukning blandad körning l/100km: 6,4-7,0. CO2-utsläpp g/km: 169-183. Priserna i denna annons är exkl. moms. Bilarna på bilden kan vara extrautrustade. Tillverkargaranti på 5 år, på Nissans transportbilar, är begränsad till en körsträcka på 160.000 km. För mer information kontakta din Nissan-återförsäljare. Med reservation för eventuella ändringar.

NISSAN-ÄGARE? GÅ MED I VÅRT FÖRÄNSKINGSPROGRAM NU!

YOU+NISSAN

Skövde
Plantvägen 1, 0500-10 30 00
Se våra öppettider på holmgrensbil.se



Holmgrens Bil



Lidköpings husbilar

**2,95%
RÄNTA**

Vi köper, säljer och förmedlar husbilar och husvagnar

- Vi har c:a 30 fordon i lager
- Vi köper in husbilar
- Vi säljer c:a 250 fritidsfordon varje år
- Vi söker även förmedlingsuppdrag husbil och husvagnar
- Vi är ett litet personligt företag med bra service och goda referenser



Knaus Sky
-2015, 0 mil
pris 879.000 kr
4000kg
Byte!!



Husvagn
Knaus 500 EU
långbäddar -2015
pris 219.000 kr



Vi är nu
svenska
importörer
utav Giottiline
husbilar



Hobby
Sesta T65 HFL
med Hübett -2014,
660 mil
pris 549.000 kr



Hobby
Vantana K60
150 hk, fabriksny
-2015
pris 529.000 kr



Bürstner
T 690 55 Edition
långbädd
-2014, 2600 mil
pris 549.000 kr



Bürstner
Nexxo T 720
mkt utrustning
- 2016, 1800 mil
pris 619.000 kr



Fiat Ducato
Håstbil för
2 hästar, B-körkort
- 2011, 14700 mil
pris 311.250 kr



Husbuss
Forest River 340
1 ägare 1300 mil
-2015
pris 2.295.000 kr



Bürstner
Travel Van T 620
långbädd
-2011, 1900 mil
pris 459.000 kr

Välkommen!

Lidköpings Husbilar AB
Truvegatan 7, Lidköping

Telefon 0510 - 48 90 90
www.lidkopingshusbilar.se

Så här anlägger du trädgårdens snyggaste stengång

Trädgårdens gångar kräver hårda och tåliga ytor. Sten är ett bra materialval med möjligheter till estetisk variation. Som du dessutom kan lägga själv.

TEXT Marie Pallhed

Trädgårdsgången ska passa ihop med trädgården vad gäller färg, form och material, säger Leif Qvist arkitekt och författare till boken Sten och Betong i



RUNDAT. Den halvcirkelformade pergolan avgränsas mot gräsmattan av klättrväxter och en gångstig belagd med sandstenshällar kantad med kullerstenar.

trädgården. Helheten är viktig.

Ska gången anslutas till en stenlagd uteplats är det bäst att börja bygget i den änden för att få en snygg anslutning i samma höjd.

– Tänk på att en gräsmatta höjer sig med åren. Lagg inte gången för lågt så att eventuellt anslutande gräsmatta växer eller väller in över stenkanterna.

En trädgårdsgång byggs upp genom

att matjord tas bort till ca 20 cm djup.

Därefter läggs en geotextil som förhindrar att underliggande jordlager blandas med gruslagret.

– Återfyll med ett bärlager av grovt gruskross som komprimeras. Detta för att ge stadga och förhindra tjälskjutning.

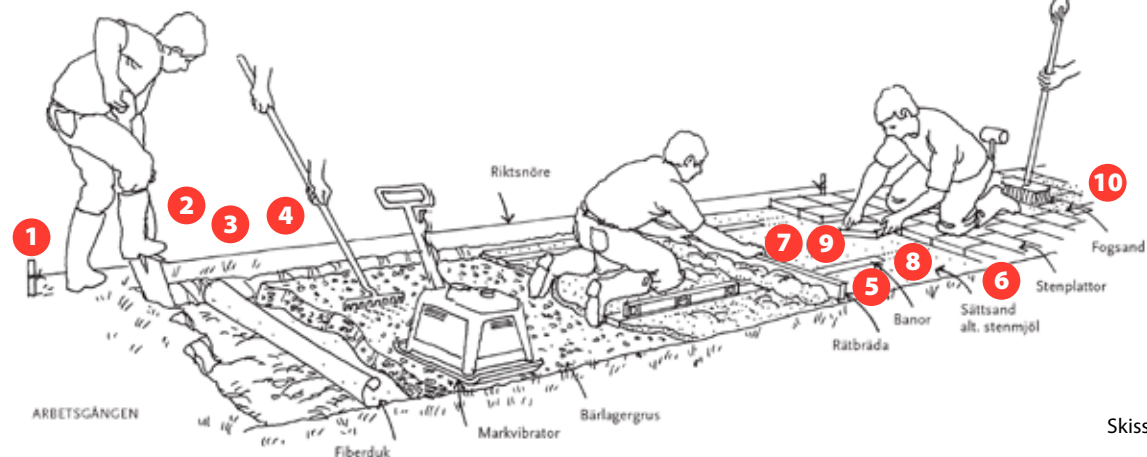
Lägg sedan på ca 5 cm sättsand eller stenmjöl. Och därefter det slutliga stenskiktet.

Arbetsgång för natursten med parallell över- och undersida

På samma sätt läggs marksten och trädgårdsplattor av betong.

1. Slå in pinnar med riktsnören på båda sidor om den planerade gången.
2. Skyffla bort ca 20 cm jord inom riktsnörerna. Ett spadskift är ca 20 cm. Lagg jorden direkt i skottkärran och tippa jorden där den kan användas.
3. Jämna av botten och rulla ut en fiberduk. Den hindrar ogräs och rötter att växa upp underifrån. Den hindrar också gruslagren att blandas med till exempel en lerjordsbotten. Fiberduken, som också kallas geotextil, släpper igenom regnvatten.
4. Fyll ut ett 10–15 cm tjockt lager bärlagergrus. Det jämnas ut med kratta och komprimeras. Bästa sättet för komprimering är att hyra en vibratormaskin. Det går också att komprimera för hand med en stenstöt.
5. Nu läggs två stycken parallella banor i gångens längdriktning. Banorna är raka furuläkt, ca 45 x 45 mm och ett par meter långa. De ska

- ligga vågrätt på båda lederna i förhållande till varandra. Kontrollera med vattenpasset och justera underlaget tills det stämmer. Ska den färdiga stenytan ha fall åt något håll justerar man det från vågrätt läge.
6. Nu skyfflas sättsanden på så att den går någon centimeter över banorna.
7. Knästående med en rätbräda drar man av den överflödiga sanden. Nu har man en vågrät sandyta.
8. Plocka bort banorna och flytta till nästa sektion. Fyll sand i spårerna efter banorna.
9. Nu läggs stenplattorna ut. Med en gummi-klubba kan småjusteringar göras i höjdlä. Vid laggnings av sandstensplattor behövs en brädstump som underlag så att inte plattan spricker när man slår på den.
10. Ett sandlager sopas över den färdiga stenytan så att fogarna fylls ut. Har man lagt en gatstensgång behöver stenarna stötas ner lite med



Skisserna är hämtade ur Leifs bok.



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

H
www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

Erfaren hjälp för trädgården, hemmet och hantverket.

Vi serverar Skaraborg. Varmt välkommen!
Skövde 0500-410 108
Falköping 0515-100 01
Lidköping 0510-614 00

Inga startavgifter eller bindings-tider

VETERANPOOLEN
www.veteranpoolen.se

Glöm inte ROT-avdraget!

5 års ARBETS-GARANTI på utfört jobb

Vänd dig med förtroende till oss när du vill ha hjälp med:

- Takbyte
- Takläggning
- Takrenovering
- Asbestsanering

TAK-KAMPANJ!

Boka ditt tak nu
Ring eller meila för kostnadsfri offert

0511-290 50
tjtakofasad@hotmail.se www.tjtakofasad.se

TJTAK & FASAD

Vi har lång erfarenhet och utbildade takläggare. Vi använder endast material av hög kvalitet och håller vad vi lovar. En fördel att anlita oss är att du får ett totalpris på hela arbetet inkl. ställningar. Välkommen med din förfrågan!



Helene
Modulsoffa ute eller inne
Paketpris 6995:-

1-sits
Mått: 65x80x67cm (BxDxH) 995:-

Hörna
Mått: 80x80x67cm (BxDxH) 1295:-

Soffbord
Mått: 113x58x43cm (LxBxH) 1295:-



Barsebäck
Utegrupp med hög rygg
Nyhet 2016!

Sittpall Barsebäck i konstrotting
Mått: 40x40x45 (LxBxH) 595:-

Hörnsoffa Barsebäck i konstrotting med hög rygg inkl. matbord 8995:-



Mullsjö matgrupp
Paketpris! 8255:-

595:-

Matbord i polywood med integrerade butterfly klaffar 195-250x100x75cm (LxBxH) 3495:-



Öppet alla dagar i veckan!
mån-fre 10-18.00
lör-sön 10-16.00

044-479 00 Broby
0515-69 35 00 Falköping
www.klubbkompis.se

Broby
Brittens väg 12

Falköping
Agnestadsgränd 6

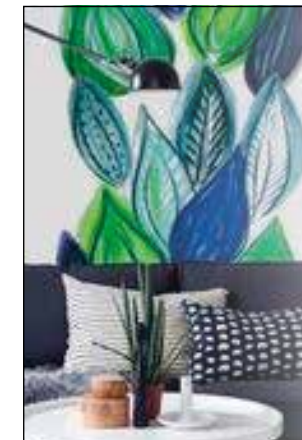




DITT SJÄLVKLARA KÖKSVAL
Vi utför allt inom snickeri och inredningsarbeten men är specialister på kök och bad.
Vi erbjuder alltid kostnadsfri konsultation och hjälper dig med allt från planering till färdigt kök!
Vi har alla hantverkare du behöver!

ERIKSSONS SNICKERI & INREDNING
Skövdevägen 44, Skultorp
tel. 0500 - 41 50 00 mob. 0705-62 56 40
www.skovde.mobalpa.se

DESIGN YOUR LIFESTYLE **MOBALPA**
KÖK & BAD



GARDINER & TEXTIL INREDNING

- Vi hjälper Dig från idé till färdiga fönster
- Allt i måttanpassade gardinstänger
- Invändiga solskydd
- Presenter, dukar, bädd&bad och så mycket mer!

Maritas
textil & interiör
Vara 0512-105 10 Skara 0511-175 10
www.maritastextil.se • Gilla oss på Facebook



Spabad hemma?

Spabad från 34 990:-
Välkommen till butik Lidköping!

Borta bra, men hemma bäst
Folkpool
swimmingpool & spa

Skogvaktarevägen 13, Lidköping, Tel 0510-590 440, Tis-Tor 11-18, Fre 11-15
www.folkpoolidkoping.se



Låt din köksresa börja på marbodal.se

UTFORSKA VÅRA PRODUKTNYHETER OCH HITTA FLYTET I KÖKET

Vitvaror för 20 000 kr på köpet
när du köper ett Marbodal kök*

Marbodal®

*Köper du kökssnickerier för minst 60 000 kr så får du vitvaror för 20 000 kr på köpet ur vårt utvalda Marbodalssortiment från NEFF/Siemens/Electrolux. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Erbjudandet gäller under perioden 7/4-23/5 2016.

www.trygginterior.se
tel: 0515-808 21

trygg interiör

kök | bad | inredning

BUTIKENS ÖPPETTIDER vardag: 10-18 | lördag: 10-13
BESÖKSADRESS Holländergatan 28, 521 42 Falköping



MINUTIÖST NOGA. Förstoringsglas, pincett och en stadig hand krävs för att få bitarna på plats. Thomas Meek samling av Formel 1 bilar är gedigen.



FÖRST UT. En Ferguson 1961 i den rätta mörkblå färgen. – Första F1-bilen med fyrhjulsdraft!

NÄRA MÅL. Joakim Bonniers Cooper-Maserati från 1966 finns med i samlingen och hans Brabham från 1965 är på gång. – Sedan fattas bara nio till innan det är komplett.



KREATIVT. I källaren har Thomas sin lackverkstad - inrymd i en pizzakartong.

Länets största **F1-stall** finns i Mariestad

Modellbilar har i åtskilliga år varit Thomas Meeks stora intresse. Men det ska vara Formel 1-bilar!

– Mitt mål är att jag ska ha alla till slut, säger han. Men hittills har han "bara" hunnit med omkring 1 500 stycken. Det saknas fortfarande 600 stycken innan samlingen är komplett.

TEXT OCH FOTO Ulf C Nilsson

Hobbyn som Thomas Meeks i Mariestad har skaffat sig är tidskrävande. Det tar honom normalt mellan fyra och sex veckor att få en bil klar. – Men den senaste tog faktiskt åtta månader. Modellerna köper han som gjutna delar från olika tillverkare världen över. Men egentligen började han som frimärkssamlare. – Det här med bilar började då mina barn var små. Jag köpte en fin gammal bil från Corgi Toys åt dem, men de fick inte leka med den, bara titta.

Efter hand blev det fler och fler, men samma regel gällde. När han sedan skilde



TÅLAMODSKRÄVANDE. Den Marlborosponsrade nummer 19 är senaste tillskottet i samlingen - och den tog åtta månader att få klar.

sig från sin dåvarande fru och söner flyttade var de inte intresserade. Modellbilarna var ju pappas grej... – När jag träffade min nya fru Gun så började jag samla igen. Då handlade det om modeller av gamla engelska lastbilar. Men de blev bara dyrare och dyrare, så då gick jag över till gamla engelska bussar. Sedan blev det bilar från Monte Carlo-rallyt.

Samtidigt jobbade han på fritiden som mekaniker hos speedwayklubben Örnarna.

– Det var fart i det och det var då jag började samla F1-bilar. Ungefär samtidigt skaffade jag mig min första dator och kom ut på nätet. Där hittade jag många tillverkare av modellbilar.

Och då tog det sig ordentligt, för på nätet fanns ett enormt utbud.

– Så man fick begränsa sig. Jag bestämde mig för att skaffa alla som kördes mellan 1950 och 2010. Men de ska vara som de var när de tävlade! Rätt färg, rätt dekaler, de rätta detaljerna... allt.

Nu står de prydligt uppradade i våning efter våning i ett växande antal skåp sorterade efter år och efter vilken slutlig VM-placering de fick. Allt noggrant katalogiserat med fakta om förare och resultat. – Sammanlagt har det funnits elva svenska förare i F1, men Gunnar Nilsson och Slim Borgudd är de enda som jag har komplett ännu. Gunnar körde ju bara två säsonger - 1976-77 - och kom på 10:e plats första året och 8:e det andra. För Ronnie Petersson saknar jag fortfarande hans March-Ford från 1972.



KATALOGISERAT. Tusentals timmars pilljobb ligger bakom Thomas Meeks samling som idag fyller flera skåp. Här är det 1960-talsbilar - sorterade efter årgång och slutresultat.

Thomas kan allt om sina bilar.

– Kolla här, en Ferguson P99 Climax från 1961. Det stallet tävlade bara en säsong och det var den första F1:an med fyrhjulsdraft som vann en intern tävling på Donington Park i England. Och det här är 1966 års Cooper Maserati som Joakim Bonnier körde 1966. Han tävlade 16 säsonger och jag har en Brabham -65 på gång, men sedan saknas nio ytterligare innan samlingen med bilar han körde

är komplett. Och här - de två Scarab från USA som tävlade i Monte Carlo 1960 - de sista F1-bilar som byggdes konventionellt med motorn i fram. De gav upp efter bara en säsong när de insåg att konstruktionen var föråldrad. Och...

Thomas kan hålla på hur länge som helst. Varje bil har sin egen historia och han har läst på mellan varven då han slipat, grundat och lackat de gjutna räämnena han börjar med, så det är mycket jobb redan innan montering. Sedan ska alla dekaler och detaljer på.

– Allra värst är backspeglar av den rundade typen, för de hoppar lätt iväg medan man håller på att montera dem. Vissa detaljer är mikroskopiskt små, så han har rejäla brillor för att kunna se dem. Även förarna är ett pill, de kommer också i gjutna delar som ska målas och monteraras, så det hamnar inte förare i alla bilar.

Givetvis har han kollat på F1 i verkligheten också och då förstås på Silverstone. Men idag får F1 vara för hans del. – F1 idag är bara skit med alla regler.

Det är den där jäkla engelsmannen "Bernie Äckelsten" som förstör sporten och dessutom har ju ett kommersiellt TV-bolag köpt alla sändningsrätter. Detta tillsammans tar död på sporten, tycker Thomas.

Det är därför han dragit en gräns vid 2010. Det ska bara vara RIKTIGA F1-bilar i hans samling. I hans källare - som fungerar som målarverkstad - väntar en försvarlig samling lådor med räämnar på hans varsamma händer. Det saknas ju fortfarande 600 bilar innan samlingen är komplett.



PILLJOBB. – Så här ser de ut när de kommer! Thomas Meeks visar upp ännu en blivande pärla i samlingen - och i bakgrunden finns travar med fler objekt. Fritiden är säkrad.



Superkampanj på fönster!

Vi har fönster i trä, aluminiumbeklätt trä, komposit- och aluminiumfönster
Välkommen!

LJO FÖNSTER

VÅR-KAMPANJ

30% RABATT

LJO FÖNSTER SKÖVDE Stallsiken Tel 0500-48 81 00
Öppet: måndag-fredag 10 -18, lördag-söndag Stängt

www.ljo.se

ÄNTLIGEN VÅR

Campingsäsongen är igång och vi är laddade!
Välkomna till oss på Bengts Husvagnar för att hitta ditt nästa semesterfordon. Vi har massor med fina fordon i lager till riktigt bra priser.

ELEKTRISK GOLV VÄRME **4 SÄNGPLATSER**

WEINSBERG CARAONE 390 QD

En komplett semestervagn till ett mycket attraktivt pris. Upp till 4 sovplatser.

PRIS: 173.900.-

BENGTS Husvagnar

Rävstorp 5, Skövde
Telefon 0500-42 50 40
www.bengtshusvagnar.se

VAKNA DÄR DU VILL!

Till er tjänst!

"Vi hjälper dig att välja rätt vara efter dina behov, så att du ska vara nöjd med ditt köp hela vägen hem och lång tid därefter."

ORD.PRIS 549:-
299:-
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

ORD.PRIS 799:-
499:-
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

ORD.PRIS 599:-
399:-
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

ORD.PRIS 8995:-
6995:-
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

ORD.PRIS 2495:-
1995:-
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

ORD.PRIS 3995:-
2995:-
SÅ LÅNGT LAGRET RÄCKER

ELON

Diskmaskin Whirlpool

Fönstervätt Kärcher

Keramisk Stekpanna tefal

Kaffebryggare BRAUN KF520

Tvättmaskin Miele

Dammsugare Miele

Elon, Vara 0512-33670 (vid Axets handelsområde)
Elon, Skara 0511-10600 (vid Coop)

Välkommen till Gamla stans Trafikskola i Mariestad.

Våra utbildningar är för närvarande körkortsutbildning för:

- Personbil (B)
- Riskutbildning 1
- Handledarkurser för privat övningskörning
- Moped Klass 1

Följ oss på

Erbjudande Körkortspaket 8500 kr
(ord. pris 9500 kr)
gäller endast maj månad

Gamla stans TRAFIKSKOLA
John Hedins väg 26, 542 43 Mariestad

Telefon: 0705-66 20 10
Epost: gamlastans@telia.com
www.gamlastanstrafikskola.se

"Nytt klock-märke i butiken"

TOMMY HILFGER

Bonanders
UR & GULD

Följ oss på facebook

1st 0511-50219
Järnvägsgränd 502 30 GÖTENE

PREMIÄR FÖR NYA ASTRA SPORTS TOURER

fr. 167 900 kr
finns med privatleasing

Provkör en Opel under helgen 23-24 april och få en Trisslott!

Vi bjuder på kaffe och bulle hela helgen!

3 års service och assistans på köpet!

Äntligen är det premiär för nya Astra Sports Tourer. En lyxig familjekombi som blev utsedd till Årets Bil 2016. Köp nu så får du dessutom FlexCare med 3 års service, assistans och garanti på köpet.* Välkommen!

Nya Astra Sports Tourer finns med:

- IntelliLux LED® Matrix-strålkastare
- Förarstol med inbyggd massage
- Rörelseaktiverad bagageöppning

Opel FLEXCARE

Var dagar 9-18 • lördag 10-14 • söndagsöppet 24/4 kl. 12-15

Lidköping: Truvégatan 5 • 0510-48 81 97
Mariestad: Hammarsmedsgatan 30 • 0501-646 10
Skövde: Kaplansgatan 34 • 0500-44 48 88
Vara: Badhusgatan 28 • 0512-326 51

gustaf e bil
www.gustafebil.se

MARIESTADS SOLSKYDDSBUTIK

EKEDÅLS SOLSKYDD

Komfortpaket på köpet!
(värde 2000 kr)
Gäller vid köp av terrassmarkis utrustad med radiomotor och skaksensor från Somfy.

Komfortpaket
1 st väggfast fjärrkontroll
1 st 4 kanals fjärrkontroll
3 st Plug Indoor RTS
Erbjudandet gäller till och med 15 maj.

Försköna Ditt hem med kvalitetsprodukter från Ekedals Solskydd. Vi har det Du söker både interiört och exteriört.

Markiser

Persienner

Lamellgardiner

Plisségardiner

Rullgardiner

Panelgardiner

Hissgardiner och vanliga gardiner

Insektsnät

RING OSS SÅ BERÄTTAR VI MER!

EKEDÅLS SOLSKYDD

Stockholmsvägen 45, 542 32 Mariestad
Tele: 0501-400 22
Fax: 0501-400 27
info@ekedals.se
www.ekedals.se

AXVALLS BYGGENTREPRENAD AB

Vi återställer även äldre hus och byggnader

- Nybyggnation
- Renovering
- Tak
- Plattsättning
- Markarbeten
- Fönsterbyten

Ingemar 070-669 22 03
www.axvallsbyggentreprenad.se

Så här håller du dig **skadefri** när du börjar vårträna

Äntligen dags för utomhusträning. Med lust och energi strävar du med full kraft mot att uppfylla säsongens mål. Ditt fokus ligger på att höja prestationen snabbt. Med skador som följd.

TEXT Marie Pallhed

Det här är otroligt vanligt, säger Lina Lerjéus som är sjukgymnast vid Skaraborgs regemente med specialkompetens inom området förebyggande träning. Även om du tränat under vintern exempelvis på gym, så måste du ge kroppen möjlighet att vänja sig vid den nya träningsformen.

För det är så att kroppens strukturer som skelett, senor och ligament tar betydligt längre tid att träna upp än muskulatur och kondition. De måste stärkas successivt.

– En tydligt förbättrad kondition kan du få på några veckor, men att vänja kroppens olika strukturer vid en annan typ av belastning tar minst 3 månader.

Förebyggande träning handlar om att ge kroppen den styrka och rörlighet som krävs för att utföra de nya rörelserna rätt. Och det gör du bäst genom specifik träning och kunskap.

– Förutsättningarna för att hålla sig skadefri är att ha kunskap om den träning man utför, att ha styrkan och rörligheten samt den teknik som behövs. Du måste se till att ha kontroll på det du gör.

Och även den som anser sig vara vältränad kan behöva kolla hur pass förberedd kroppen är på vårens träningsformer. Vår sittande livsstil kan ställa till en hel del.

– Betydelsen av rörlighet är underskattad. Ett bra test inför utomhusträningen är testa om du kan sitta på huk med hela foten i golvet. Kan du inte det är det läge att träna upp rörligheten inför vårens löprundor.

Klart skadeförebyggande är också att träna upp muskelstyrkan i bål och ben. Inför löpsäsongen är det klokt att lägga in styrkeövningar där du tränar med ett ben i taget, som exempelvis enbensknäböj och utfall. Detta för att stärka upp stabiliteten i bål, höft, knän och fotleder.

– Inom försvaret har vi länge jobbat efter modellen BRAK där vi tränar buk, rygg, armar och knän. Genom övningar som benböj, utfall, upphopp, plankan och arm-

hävningar exempelvis bygger du successivt stabiliteten i kroppen.

Och faktum är att styrka går att bygga med endast kroppen själv som belastning.

– Det går att få till en riktigt tuff träning utan redskap. Inom Försvarets träningsklubb har vi utvecklat effektiva sådana träningsprogram och de finns numera tillgängliga för alla i nylanserade appen FMTK.

FMTK-appen syftar till att bygga upp användarens kondition, styrka och rörlighet oavsett vilka grundförutsättningar man har. Och Lina har varit huvudansvarig för att jobba fram övningarna och träningspassen.

– Du bestämmer själv vilken nivå du vill lägga träningen på, säger hon. Från introduktionspass till riktigt avancerade pass. Träningen kan anpassas i tre nivåer: intro, standard och avancerad.

– I appen finns dagliga pass, en omfattande övningsbank och längre träningsprogram som leder mot en given träningsmålsättning.

Appens fokus ligger inte på att du ska göra övningarna snabbt. Du väljer helt i vilket tempo du vill träna.

– För att motverka skador är mitt tips att du skaffar dig kunskap om de rörelser du ska göra genom de videoinstruktioner som finns. Be gärna någon annan kolla hur stabilt du utför rörelsen. Eller filma dig själv. Genom att ha koll på din teknik, rörlighet och styrka har du större chans att hålla dig skadefri när du tränar, avslutar Lina Lerjéus.

GRATIS. Försvarets träningsklubbs träningsapp FMTK är numera tillgänglig för alla. Den innehåller funktionell och utmanande träning som utförs utan redskap.



Foto: Johan Ragnarsson, Försvaretsmakten

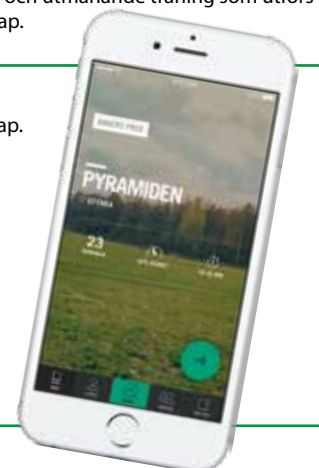
EXPERTIS.- Försvaret har en gedigen erfarenhet av att förebygga belastningsskador, säger Lina Lerjéus sjukgymnast inom Försvaretsmakten med Skövde som bas.

Gratis-appen som hjälper dig med träningen:

FMTK träningsapp är ett fullständigt träningsverktyg utan redskap. I den får du:

- En omfattande övningsbank med mer än 450 övningar
- Vägledning genom videoinstruktioner
- Träning som är kategoriserad i styrka, kondition och rörlighet
- Pass med flera övningar för olika träningsnivåer
- Träningsprogram med flera pass för olika träningsnivåer
- Statistik och koll på din egen träning
- Möjlighet att dela resultat med andra
- Varje dag släpps ett nytt pass

Mer info på www.fmtk.se



UNDEVIK SKADOR. – När vårsäsongen startar är motivationen på topp. Du vill prestera och se resultat. Springa fortare, göra fler repetitioner. Och så missar du det viktigaste – att träna upp kroppen så att den klarar belastningen.

Dags för ett nytt avlopp?

- Kompakt, beprövat och prisvärt
- Klarar alla reningskrav
- Inga kemikalier – återvinner fosfor
- Från planering till installation
- Liten påverkan på din trädgård

59.900 kr
Rek. pris, inkl moms.
(rek. pris gäller BIOP®)

Välj ett biologiskt enskilt avlopp, BIOP® eller Oxyfix®. Miljövänliga alternativ för svenska förhållanden.

KONTAKTA OSS!
MARK & GRÄVTJÄNST
Mobil 0733-80 27 10 • E-post richard@shooter.nu
SKARABORG

Svensk Avloppsrening
www.svenskavloppsrening.se

VÄLKOMMEN IN!
Öppettider:
8-17 måndag-torsdag,
8-16 fredag

Bil, Mc, Suv, C-Däck

Däckhotell 600:-
/säsong inkl. däckskifte, tvätt och förvaring

Däckskifte 299:-

HANSEN
TYRES & PARTS AB
Storegårdsvägen 38
MARIESTAD
0501-160 50
(mellan Willys o COOP)

EUROMASTER
DÄCK BEHÖVER EXPERTER

facebook
www.euromaster.se

Vi köper stål och metallskrot, alltid till högsta dagspris!

ÖPPETTIDER VARDAGAR 7.00-16.00

UTSTÄLLNING AV CONTAINERS

För mer info: 0501-75 98 00

Severin Recycling
Hammarmedsgatan 4, Mariestad
email: info@severinrecycling.se

MagicMoveID

AEG
FÅ EN AEG INDUKTIONSHÄLL PÅ KÖPET*
(Värde upp till 21 595:-)

ÖGA FÖR NYA MÖJLIGHETER
/ ATHENA LJUS ASK FANER/MÖRK SAND LAMINAT

Elegant design. Nya idéer och möjligheter. Det är drivkraften hos HTH. Just nu kan du uppleva flera nya köksmodeller: Athena Ljus Ask på bilden och den geniala förvaringslösningen MagicMoveID, som med ett enkelt tryck hissar ner den bakre delen av överskåpet.

Förverkliga din köksdröm på hth.se och boka ett inspirationsmöte.

Öppet hus:
23 april kl. 10-15
24 april kl. 11-15

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

DET MODERNA LIVET
KRÄVER SITT KÖK

Begagnat eller nytt? Du väljer - vi levererar!

Passion möter precision

Civic Type R – En unik kombination av utmanande formgivning och teknisk precision. Fantastisk prestanda som ger en genuint sportig körupplevelse.

HONDA

Civic Type R 2.0
Vår mest extrema och kraftfulla Type R någonsin.

Ronnie Andersson
Försäljningsansvarig Honda
Telefon: 0511 400 105

Miimo

Om du gillar att klippa gräs, så ok.
Om inte, så finns Miimo!

HONDA
TRÄDGÅRDSMASKINER

Magnus Ringqvist
Försäljningsansvarig
Trädgårdsmaskiner & MC
Telefon: 0511 400 104

LÅT DIN MAZDA VARA EN MAZDA!

10% RABATT PÅ SERVICE*

Reine Thunberg
Försäljningsansvarig Mazda
Telefon: 0511 400 102

mazda

**Just nu får du 10% rabatt om du bokar in en originalservice senast den 30 juni 2016. Uppge "Mazda servicekampanj" när du bokar.*

Alltid minst 100 bilar på lager!
Besök våran hemsida eller kom och hälsa på!

Öppettider:
Måndag-Torsdag 10.00-18.00
Fredag 10.00-16.00
Lördag 10.00-14.00

HONDA
The Power of Dreams

Åkeassons Bil
Järnvägsgratan 27, 533 30 Götene • 0511-502 90 • www.akeassonsbil.nu

Jerry

Christer

Glas, porslin och presentartiklar från de främsta svenska producenterna



Premiär
15 april
på Piccadilly
av Pernilla
Wahlgren

Fr. o. m.
4 april kan
du köpa garn
på Ingers.



Vid köp av garn över 300 kr
- 1 st GRATIS mönster
(gäller april månad)

Öppettider:
Måndag - fredag: 09.30 - 18.00
Lördag: 09.30 - 14.00

Ingers
PRESENT. GLAS OCH PORSLIN
Göteborg
Järnvägsgränd 4
Tel: 0511 - 512 60
Sajt: www.ingersgotene.se

facebook

BOKA TID FÖR BESÖK...

...HOS OSS I FABRIKEN ELLER RÅDGIVNING/
MÄTNING PÅ PLATS HOS ER FÖR KOSTNADSFRIT OFFERT.

- SKJUTPARTIER
- VIKPARTIER
- KANALPLASTTAK
- PVC-FÖNSTER
- ALU/TRÄFÖNSTER
- ALUMINIUM-FÖNSTER
- MÅTTBESTÄLLDA MARKISER
- GLASRÄCKEN



Byta
fönster?



Nytt
uterum?

- EGEN TILLVERKNING
AV MÅTTANPASSADE
PARTIER
- EGNA MONTÖRER
- ROT-AVDRAG

ELISSI



Vi hjälper dig!

Öppet: mån-tors 7.30-16, fre 7.30-13 Lunchstängt 13-13.30

**VÄNER-
FASADER AB**

Stockvägen 4, Lidköping. Tel 0510-54 51 30

www.vanerfasader.se



Måttbeställda
markiser!

**PLANERA FÖR VÅRENS
FESTLIGHETER
REDAN NU!**

KÖTTEx
Mat

Tel. 0511-596 51
www.kottex.com

frisör
här.se
anno 1995

-frisör joachim buchmann-
Södra Bergvägen 1, Kungsplan, Skövde
0500-41 80 98 | 0704-90 68 90
joachimbuchmann@hotmail.com

**EN OSTUPPLEVELSE
VÄRD EN OMVÄG.**

Falbygden's
OSTERIA
BUTIK OCH RESTAURANG

Göteborgsvägen 19 • FALKÖPING • Tel 0515-71 72 30
www.falbygdenosteria.se

Bygglov eller inte -
vi har svaren

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg

Attefallshus, friggebod, altan och pool – hur vet du om du behöver bygglov för sommarens projekt? Kolla denna lista.

Avstånd till grannen

- Grundregeln är att du får bygga på ett avstånd av minst 4,5 meter från tomtgränsen mot din granne. Du kan få bygga närmare gränsen mot grannen, om denne godkänner det. Ett gott råd är att be om ett skriftligt godkännande.

Byggnämnden

- För vissa bygglovsbefriade åtgärder krävs att du gör en byggnämnden. En byggnämnden prövas enligt plan- och bygglagen men påverkas inte av restriktioner i detaljplanen.

Attefallshus

- Du får uppföra en fristående byggnad i närheten av bostadshuset som är avsedd antingen som komplementbyggnad eller som bostad. Byggnaden får vara max 25 kvadratmeter stor ochnockhöjden får vara 4 meter. Avståndet måste vara minst 4,5 meter till tomtgräns om inte berörda grannar medger ett kortare avstånd. Byggnaden är bygglovsbefriad men kräver byggnämnden.

Tillbyggnader

- Du får utan bygglov göra högst en tillbyggnad på max 15 kvm, på ett en- eller tvåbostadshus. Tillbyggnadens taknockshöjd får inte överstiga bostadshusets och får inte placeras närmare tomtgräns än 4,5 meter utan grannes medgivande. Du får inte göra en tillbyggnad på ett Attefallshus. Åtgärden kräver byggnämnden. Du får även bygga högst två takkupor på ett bostadshus som saknar takkupor eller ytterligare en takkupa på ett bostadshus som har en takkupa. Takkuporna får uppta högst halva takfallet (takets längd frånnock tillnock) och inte innebära något ingrepp i den bärande konstruktionen. Åtgärden kräver byggnämnden.

Inreda ytterligare bostad

- I ett enbostadshus får du inreda ytterligare en bostad med byggnämnden. Bestämmelsen gäller inte för Attefallshus. Även om åtgärden vidtas närmare tomtgräns än 4,5 meter krävs inte något medgivande från grannen.

Friggebod

- Det spelar ingen roll om det är ett förråd, ett kontor eller ett lusthus du vill bygga, men det får vara max 15

kvadratmeter stort. Fördelat på en eller flera byggnader. Höjden mellan mark och taknock får inte överstiga 3 meter. Avstånd till tomtgräns minst 4,5 meter.

Växthus

- Ett växthus kan vara din "friggebod", förutsatt att du inte redan byggt någon annan bod eller att du vill ha ett växthus som är över 15 kvadratmeter.

Tak

- I anslutning till villan får du bygga ett skärmtak på upp till 15 kvadratmeter utan bygglov. Fördelat på ett enda eller flera olika tak. Därutöver krävs bygglov. Stadigvarande tak i trädgården kräver bygglov.

Uteplats eller altan

- Uteplatser i marknivå kräver inte bygglov. Hur högt upp i luften altanen ska vara för att det ska krävas bygglov varierar mellan 1,2 m och 1,8 m. Hör med din kommun.

Pool

- En pool kräver normalt inte bygglov, däremot finns det krav på ett säkert poolområde. Marklov kan behövas om du schaktar eller fyller så att markens höjdläge ändras avsevärt. Byggnämnden kan krävas om man ansluter poolen till det allmänna vatten- och avloppsnätet.

Staket, plank och murar

- Du får bygga ett plank som är max 1,8 meter högt och inhägnar en uteplats inom 3,6 meter från bostadshuset. Dock ej närmare tomtgräns än 4,5 meter. Enligt lagen behöver plank och murar bygglov. Lagen har inte definierat exakt vad som är ett plank och en mur. Kommunerna har därför fått göra sina egna definitioner.

Häckar

- Häckar är bygglovsfria och har höjdbegränsningar endast vid risk att skymma sikten för trafik. Häcken bör placeras så den kan skötas från din egen tomt om du inte enats om annat med grannen.



BYGGLOV. Fler bygglovsdetaljer finns att läsa på www.gardochvilla.se



SOM DU VILL. Charmigaste växthuset byggs av gamla fönster. Här ett exempel, fint inrett med mysiga detaljer. Plus en arbetsbänk för plantering och fix. Vill du också odla i växthuset blir resultatet bäst med odlingsbäddar i marken. Jordlagret bör vara 30-50 cm djupt. Eller använd sand som många hobbyodlare gör. Ger en bra skörd av rena grönsaker.



VACKRA. Välj gamla dörrar med patina, gärna par-dörrar. Tänk också på att entrén är tillräckligt bred för att kunna ta med skottkärran in i växthuset.



KOMBO. Upphöjd odlingsbädd i bekväm höjd med bottenlösa krukor som håller växterna på plats. Hinkarna är bra avskiljare både i trädgård och växthus.

Foto Niklas Kämpargård



Foto Niklas Kämpargård

BEVATTNING. Vattna helst på morgonen och undvik kvällsvattning eftersom fukten stannar kvar i växthuset och det gynnar skadedjur och mögelsporer.



UTMANING. – Jag är uppväxt på landet och fick lära mig att klara av saker själv. Där sparade man det gamla för att använda igen, säger Niklas Kämpargård.

Funderar Du på att sälja?

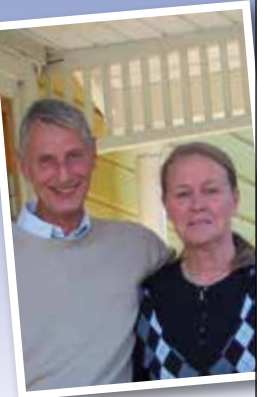
Välkommen till oss!

Vi förmedlar alla typer av fastigheter i större delen av Skaraborg.

Ring och hör hur vi kan hjälpa Dig! Hög kompetens till lägre arvode.

Kinneulle Mäklartjänst

Marianne & Leif Nilsson 0511-340490



Personlig tomtbesiktning

Få den perfekta klippningen med en robotgräsklippare

Vi bjuder på en tomt-besiktning. Kontakta oss!



SIBRO BOLAGET

Tel 0511 - 54019
www.sibro.se

SIBROBOLAGET Vättlösa Kyrkby 1, 533 91 Götene

ÖPPETTIDER I BUTIKEN
måndag - fredag 9.00-17.00
lördag 10.00-13.00 söndag STÄNGT

Robomow
friendly home

Det charmigaste växthuset bygger du av gamla fönster

Få platser är så njutbara som ett eget växthus. Ännu bättre blir det om huset är tillverkat av återbrukat material. Text av gamla fönster och dörrar.

TEXT Marie Pallhed FOTO Maria Eberfors

Har du inga egna gamla fönster, fråga grannarna när de byter fönster eller leta bland annonser, säger Niklas Kämpargård, författare till boken Lev som en bonde – 100 sätt att klara sig själv. Leta efter så många likvärdiga bågar som möjligt. Och välj hellre standardmått än uddamått.

Såvida du inte har turen att hitta ett vack-

ert bågformat fönster. Eller oemotståndliga småspröjsade dito. Då får växthuset växa fram ur dessa former.

– En bra idé är att samla så många fönster du kan komma över. Idéerna hur växthuset ska se ut kan du samla från slott och herresäten.

Hur stort du ska bygga beror på vad du ska ha växthuset till. Tänk stort och bygg ännu större är en bra strategi.

– Mindre än 12 kvm är verkligen litet. 20 kvm räcker gott till både odling och umgänge. Räkna med att det kostar runt 15000 – 20000 att bygga ett växthus på 12 kvm.

Att tänka på

Det finns flera sätt att bygga växthus på av återbrukade fönster. Här några byggtips från Niklas.

– Bygg en ram av regler och skruva fast bågarna rakt i ramverket. Då behöver du inte ta loss glasrutorna ur bågarna utan kan bygga växthuset efter bågarnas bredd och höjd. En annan variant är att plocka ut rutorna ur bågarna och montera dem rakt i växthuset ramverk med hjälp av spik och kitt. Det är snyggare men kräver betydligt mer jobb.

– Isolera gärna grunden ner till frosthjert djup och lägg frigolit som skydd mot markfukt. Lägg in vatten och elektricitet när du ändå gräver, säger Niklas. Det kommer du inte att ångra.

Måla hela stommen med naturlig linoljefärg. Undvik helt tryckimpregnerat trä åtminstone i de delar som ligger närmast grödorna du odlar.

"Att klara sig själv i det stora eller det lilla är en skön känsla."



KLART FINARE. – Utseendemässigt är glastak att föredra, säger Niklas. Men många tycker det är för besvärligt. Att bygga av korrugerad plast är enklare

Problem med AC:n i bilen?

Vi serverar och tillhandahåller AC-delar till ditt fordon!

AC-kontroll/felsökning

495:-

Ta med annonsen och vi drar av 495:- vid ev. reparation av AC:n
OBS! Gäller maj månad ut



Lindströms Bilel & Diesel AB

Kylarvägen 10, 541 34 Skövde
Telefon: 0500-48 60 50 | E-post: info@lindstromsbilel.com
www.lindstromsbilel.com

VÅRNYHETER

**PÅ PLATS
I BUTIKEN!**

Nu
700 m² med
utemöbler

SWEDESE

Stressless
by Ekornes

Artwood
DIFFERENT WAYS OF LIVING

TORKELSON

30% rabatt

på alla demosängar från **Ekens**

Zon kontinentalsäng

5-zonad pocket/bonell. Inkl. huvud-gavel, ben & nackkuddar.
120x200, 140x200, 160x200,
180x200, 210x210 cm.

från **4.495:-**

Zon ramsäng

5-zon dubbelfjädrande pocket inkl. tjock
bäddmadrass och ben. 80x200/90x200 cm.

KAMPANJPRISER

1.995:-

105x200 **2.695:-** 120x200 **2.995:-**



**Torparen
fåtölj & pall**

NU 9.995:-

Ord. pris 13.700:-

string®

Pocket 995:-

10%

**försäsong-
rabatt på alla
utemöbler**

Ninja runt bord 120 cm

inkl 4 karmstol konstrotting, finns i svart,
grå & natur.

Brafab



Från **4.995:-**

**Härliga Loungesoffgrupper
i konstrotting**



Från **5.995:-**

Leone runt bord

inkl. 4 stapelstolar, Leone
finns i vitt eller grått

Brafab



Nu **4.995:-**



Cara hörnsoffa

284x 234 cm. Tyg vive silver.

10.990:-

Ord. pris 12.650:-



**Alfa hörnsoffa
med divan**

11.990:-

Ord. pris 13.200:-

**Svensktillverkade SPA från
viskan spa**

**KAMPANJ
1/4-31/5**

Från **38.900:-**

**PREMIÄR-
KAMPANJ
20%
rabatt på ditt
utvalda
Sentenskök**



**Harold
3-sitssoffa XL**

7.995:-

Ord. pris 8.995:-



**GRYTHYTAN
STÄLMÖBLER**

RIXNERS
MÖBLER I TIBRO

SVERIGES MÖBELCENTRUM
0504-13060 WWW.RIXNERS.SE

MÅ-FR 10-18, LÖ 10-15, SÖ 11-16

KAMPANJPRISER PÅ KÖK OCH VITVAROR!

Electrolux Home

KÖK & VITVAROR www.electroluxhome.se

Sentens
KÖK & FÖRVARING

INREDNINGSHUSET, MARIESJÖ, SKÖVDE

A-möbler
INREDNINGSHUSET

KAPLANSG. 32,
MARIESJÖ SKÖVDE
0500-41 19 00
WWW.A-MÖBLER.SE

MÅNDAG-FREDAG 10-19, LÖRDAG 10-16, SÖNDAG 11-16