

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 1 | februari 2018

De skapar designmöbler
bredvid sovrummet i
sin bostad

12

Dags att ta itu med
sovrummet

16

Äntligen är det dags
för fröerna

I SAMARBETE MED

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg



GRÖN LYX. Trädgården, balkongen och växterna symboliserar något analogt och lyxigt för den som tar sig tid. Något mjukt som motsats till det digitalt hårda. Och där processen är viktigare än målet.

Foto Blomsterfrånjandet/Anna Skoog



Foto IKEA

BEJAKA ODLINGSLUSTEN. Med hjälp av amplar, krukor, piedestaler och planteringslådor är det enkelt att få vilken plats som helst att grönska. Plats också för recylat och man tager vad man haver.



Foto Pixabay

MIKROGRÖNT. Grodda är nyttigt, gott och roligt. Och känns lite som vår.

Microgreens och prydnadsväxter i gröna trenden

Vi odlar alltmer och överallt. Ätbart och för skönhets skull. På fönsterbrädan, på balkongen, i trädgården och i stadsmiljön. Allt i en salig blandning.

TEXT Marie Pallhed

Stora odlingstrenden betyder inte bara att vi vill odla ätbart som grönsaker och kryddor. De klassiska prydnadsväxterna har också sin plats i trenden och dessa växter syns allt oftare på fönsterbräda och balkong. Vi blandar gärna växter med varandra, som Krasse, Begonia, Persilja, Silvernjurvinda, Salvia, Heliotrop, Tagetes, Monstera, Ampellilja, Solros, Tomat, Ramlök, Rosengeranium, Basilika, Mynta, Blåsalvia, Fänkål, Morot, Honungssört, Bladbegonia, Sedum och Jordreva.

Växternas blommor är mestadels ljusa och kombineras med material som zink, terrakotta och juteväv. Ampel och odlingslådor fortsätter att vara trendiga. De hetaste trädgårdsmöblerna är tillverkade i naturlig bambu eller lite grövre trä för hemmasnidad känsla.

Särskild fascination finns över bladverkens struktur och viktigt är att veta var plantan kommer från. Liksom att ta vara på gamla kunskaper. Mikrogrönt gör åter entré så nu groddar vi igen. Numera finns färdiga groddboxar att köpa för den som

inte använder egna burkar. Testa att grodda broccoli, solrosfrön, bönor, ärtor. Blötlägg frön över natten, låt gro mörkt ett par dagar, skölj morgon och kväll, låt växa på ljus plats. Klart!

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.

För annonsering kontakta:

Marknadsansvarig i Skaraborg
Uno Hufvudsson: 0708-56 11 99 eller
uno@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**

Att välja mellan stöd och bekräftelse – och **veta** skillnaden

Du vet säkert att det bara finns två saker vi måste göra i livet. Det ena är tyvärr att allt liv har ett slut. Det andra är desto mer spännande - vi måste välja. Det låter enkelt men är desto svårare. Ibland väljer vi rätt. Ibland väljer vi fel.

Oftast visar det sig inte förrän efteråt. Ibland väljer vi att, ibland väljer vi bort. När yngsta dottern var liten på det sätt att man vandrade butikshyllorna i leksaksbutiken fram och tillbaka ställdes hon ibland för ett val. Ok, du får köpa "en" sak. Men bara "en". Kampen om alla val började i denna lilla kropp. Bland alla val blev det förvånansvärt ofta ett ickeval. Hon valde att inte köpa något. Det är också ett val. Men det visade tydligt för mig att hon behövde stöd. Så är det allt som oftast. Vi behöver stöd i att välja. 2018 ställs vi

återigen inför val till Sveriges parlament. Vi ska välja till Riksdag, Landsting och Kommun. Det är viktiga val. Val som kan göra skillnad. Men är det någon skillnad? I den snabba betraktelsen är det fler likheter än skillnader. Trots att man gärna vill prata om skillnaderna. Alla vill satsa. Alla vill bygga ett starkare Sverige. Men hur? Vad prioriteras före något annat. Är det via människans önskan om ökad jämlikhet eller drivkraft att skapa? Är det via högre murar eller öppna sinnen? Är det via att äterskapa eller skapa nytt?

Vi behöver stöd i att välja. Men ett stöd är inte detsamma som bekräftelse. Bekräftelse är något helt annat. Om ett stöd är att bredda, fördjupa och ställa frågor om vad som är viktigt just för dig är bekräftelse att hålla med, förstärka och inskränka.

Enligt mig är en av demokratins stora fiender just bekräftelsen. I bekräftelsen ligger

valda sanningar och inte fakta. I bekräftelsen får du rätt och andra fel. I bekräftelsen får du inte stöd utan rätt. Att göra ett ickeval i leksaksbutiken kan vara rätt val. Det är det inte i val till parlament. Så när du letar efter stöd försäkra dig om att du inte bara får bekräftelse.

Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg



BADRUMSKAMPANJ PÅGÅR

-20% PÅ KAKEL FRÅN DEKORA SAMT UTVALDA Hafa PRODUKTER
LÄS MER OM KAMPANJEN PÅ BORGUNDA.SE

Hafa[®]
DESIGN & KUNST

Kampanjen gäller from 14/2-2/4 2018 på kakel från Dekora samt utvalda Hafa produkter. -20% på badrumsmöblerna Hafa Sun, Eden, Go, handukstork Ellips samt Hafa Aqua



Dekora
KAKEL, KLUNKER & MOSAIK

BORGUNDA
BYGGHANDEL

Väggglampan som påminner om **närvaron** i nuet

■ Sprillans ny är lampan Life från Markslöjd som symboliserar en hyllning till livet och står för styrka, kärlek och passion. Väggglampan är inspirerad av en EKG-kurva enligt designern Sofia Wistam som menar att ett slående hjärta kan påminna om hur viktigt det är att ta vara på varje sekund i livet. På instagram skriver Sofia i samband med lanseringen. "Så taggad. För mig symboliserar den livets glädje och skönhet". Life är försedd med 6 W LED fast och är inte dimbar. Finns i två storlekar.



NY. På Stockholm Furniture & Light Fair lanserades Life och samarbetet med Sofia Wistam.

Lätt matchat med tre teman och arton kulörer

■ Nu lanserar Beckers sin nya färgkarta Mood. Tanken med färgkartan och dess arton kulörer, varav tio är helt nya, är att inspirera och visa hur man kan kombinera färger. Förhoppningarna är dessutom att skapa intresse för att våga måla med kulörta färger och inte bara vitt, grått och beige. I första temat finns nedtonade pasteller i mjukt grått, dammig rosa och naturliga gröna toner. Det andra handlar om jordnära kulörer och mustiga nyanser som tegel, nougat och vinrött. Och i det tredje finns lavendeltoner och sotade kulörer kombinerat med bränd orange och himmelsblått.



MATCHA. Våga mer och färgsätt hemmets väggar, möbler och detaljer.

Fint & fyra



INTEGRERAT. Plug bordslampa, design Form Us With Love. Ateljé Lyktan.

70-TALET. Bordslampan Retro i "röktonat" glas. Markslöjd.



Bordsbelyst



HANDGJORD. Cesta. Formats med ångböjningsteknik. Glasskärm. Santa & Cole.



NYLANSERAS. PH 3½-2½ bordslampa med brunlackat stativ. Louis Poulsen.



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.mobalpa.se

DESIGN YOUR LIFESTYLE **MOBALPA**
KÖK & BAD

VÅR MARKNAD

PREMIÄR 3 MARS
Pågår till 30 april

PÅSKÖPPET • Långfredag, Påskafton, Påskdagen, Annandagen 10-16

OSTLAGER MED ANOR
Falbygden's
OSTERIA

OSTPARADiset I FALKÖPING

Göteborgsvägen 19 • 0515-71 72 30 www.falbygden'sosteria.se

TOTAL UTFÖRSÄLJNING

BUTIKEN UPPHÖR!

PASSA PÅ!

JÄTTE-SORTIMENT!

FÖRST TILL KVARN!

AXEL SPETZ & Co JÄRNAFFÄR AB

Axel Spetz & Co Järnaffär
Älleberg Center, 521 40 Falköping
Tel 0515-77 65 80 | Fax 0515-141 99
info@spetzjarn.se

Kylarväska **orsakar** många förgiftningar

En enda klunk kylarväska som innehåller etylenglykol kan orsaka en allvarlig förgiftning hos ett barn.

■ – För att undvika olyckor är det viktigt att förvara kylarväska i originalförpackningen. Var noga med att barn inte kan komma åt kylarväska. Torka alltid upp spill, säger Helena Dorfh, på Kemikalieinspektionen. Kylarväska används för att förhindra att motorer i bilar och båtar överhettas. Vätskan innehåller ofta etylenglykol. Men det finns vätskor som istället innehåller det mindre giftiga propylenglykol. – Etylenglykol som ofta finns i kylarväska

kan, om man dricker det, redan vid små mängder ge symptom som påverkan på medvetandet och i allvarliga fall kramper och njurskador, säger Emma Petersson, apotekare på Giftinformationscentralen. En vanlig anledning till olyckor är att någon av misstag dricker kylarväska som hållits över i en annan förpackning, t ex en PET-flaska. Det förekommer även att hundar förgiftas av utspild etylenglykol eftersom de lockas av den söta lukten och smaken.



FÖRHINDRAR. – Ett bra tips är att höra sig för med en bilverkstad om kylarväska med propylenglykol passar till din bil. Ett alternativ är också att låta en verkstad hantera påfyllningen av kylarväska för att undvika att ha vätskan hemma, säger Helena Dorfh på Kemikalieinspektionen.

Sätt din egen smak på vattnet du dricker

■ Med vattenflaskan MyFlavour smaksätter du lätt ditt vatten precis hur du vill. Fräsch mintsma och citron, gurka och basilika – eller kanske lime och hallon? Välj dina favoritsmaker för att göra vattnet du dricker uppfriskande och extra fräscht. Vattenflaskan har en smart avtagbar sticka där man fäster t.ex. frukt och bär. Lätt att ta med sig. Det praktiska bärhandtaget i nylon finns i grått, svart samt de två nya kulörerna Botanical Green och Arctic Blue. Design utvecklad av Claus Jensen och Henrik Holbæk Tools. Tillverkad i rostfritt stål, glas och silikon. Rymmer 0,75 liter. Från Eva Solo.



DU VÄLJER. Sätt din egen favoritsmak på kranvattnet i smart vattenflaska.

frisor
här.se
anno 1995
-frisör joachim buchmann-
Södra Bergvägen 1, Kungsplan, Skövde
0500-41 80 98 | 0704-90 68 90
joachimbuchmann@hotmail.com

Golv med betongmönster och tatueringseffekt



UPPDATERADE GOLV. Praktiska vinylgolv och klickvinyl i ny design i vår.

■ Nu kan Tarketts vinylgolv också förflyttas in i fler rum hemma rum. Med grafiska designmönster i en välbalanserad färgpalett i vårens nyheter ger golven en säker tyngd till inredningsstilen. Vanligast tidigare var vinylgolv i kök och hall tack vare att golven är så praktiska och tåliga. Med

de nya mönstren i kollektionerna Tarkett Trend och Starfloor Click kan nu vinylgolven få en helt ny plats i heminredningen. Mönster som passar fint i såväl sovrum, barnrum, på hemmakontor – eller varför inte i ett vardagsrum?

Årets Tarkett Trend-kollektion sticker ut med spännande mönster och färger. Här finns bl.a. kakelmönster med inspiration från Marocko tillsammans med grafiska och geometriska former. Cube Title finns i två färgställningar och är ett häftigt grafiskt mönster med 3D-effekt som ger en känsla av kreativitet och lekfullhet. En annan Trend-nyhet som ligger helt rätt i tiden är Henna med grå hexagonformer på betongmönster och tatueringseffekt.

Rensa stressen ur garderob och förråd hemma

■ Varannan svensk känner sig frustrerad över dålig förvaring hemma. Samtidigt medger sex av tio att de skjuter upp att rensa och organisera bland sina tillhörigheter, vilket är högst andel i Norden. Det visar "Förvaringsrapporten" från Elfa, som också konstaterar att svenskarnas översvämmade förvaringsutrymmen äter upp boyta värd miljontals kronor. Drygt varannan svensk tror sig kunna få större boyta genom smartare förvaring. – En smart förvaringslösning och lite bättre rutiner för att rensa och organisera är en investering, både för välmående och hem, säger Christine Dalman, förvaringsexpert hos Elfa.



MER PLATS. Skaffa grundare hyllor eller utdragbara backar. Placera tätt.

i fokus

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONNS



KVALITETSURVAL. – Vi har ett väldigt brett sortiment av produkter som förnyar ditt hem, säger Christina Gustafsson på Colorama i Tibro. Kom hit så visar vi dig!



Tillåt dig nöjet att bli inspirerad i denna fantastiska butik

Är du det allra minsta lilla sugen på att göra om hemma ska du ta dig till Colorama i Tibro! Butiken är helt nyrenoverad. Och det finns hur mycket inspiration som helst att hämta. Vare sig du vill fräscha till väggar, golv, badrum, trädäck eller fasad.

– Vi har precis byggt om hela butiken och dessutom fått in massor av nyheter, säger Gustav Österplan, butikschef. Så här års fylls sortimentet på nästan varje dag.

Butiken består av flera inspirerande shop-in-shop. Olika rum som visar allt Colorama i Tibro kan erbjuda. – Kunderna tycker det är kul med inspiration. Trots att renoveringen nyss blev klar hör vi ofta: "Här är det lätt att få nya idéer". Och att de också hittar rätt produkter.

Det kan gälla att inspireras av den nya Click-vinyl. Eller hur du kan slippa underhålla trädäcket varje år. – Det har kommit många nya smarta produkter på senaste tiden. Faktiskt inom alla de områden som vi jobbar med. Produkter som underlättar men som också skapar den stil man trivs med.

På tapetsidan syns mycket 50- och 60-tals- design just nu. Och när det gäller målade väggar finns nya nyanser i matta kulörer som faktiskt tål slitage.

– Och något som blivit jättepulärt är heltäckningsmattor, säger Gustav. Perfekt i köllare, men också jättemysigt exempelvis i sovrum.

I badrummet föredrar fortfarande flertalet en klassisk stil. Särskilt när det gäller

kakel och klinkers.

– Stengolv, särskilt skiffer och granit har vi sett några år nu och den trenden håller i sig. Lite större plattor på väggar och golv likaså.

Däremot händer det mer när det gäller väggvinyl. Där finns mycket nytt. Många gånger med inspiration hämtad från rådande tapettrender.

– Det går absolut att skapa en sober och elegant känsla med vårumsvinyl numera. 70-talskänslan är helt borta. Designen har blivit jättesnygg.

För den som tänker måla om sitt hus i sommar finns all anledning att nu börja planera. Och vare sig huset är av trä eller puts är det urviktigt att välja rätt färg. – Du måste veta med vilken slags färg huset tidigare är målat. För att få en kompatibel färg. Det kan vi lösa genom att du skrapar av lite färg från fasaden och tar med. Eller genom att vi åker ut på plats och ser över vilka åtgärder som behöver vidtas.

I butiken jobbar 4 personer. Resterande 9 är ute på uppdrag. De renoverar badrum, sätter upp tapeter, bygger om eller kaklar hemma hos folk.

– Vi är ett erfaret och engagerat gäng som



NYHETER. Butiken uppdateras med spännande grejor varje dag. – Börja ditt hemmaprojekt på Colorama i Tibro. Tillsammans löser vi det du funderar på.

jobbar här på Colorama i Tibro. Alla har otroligt mycket kunskap och löser det du undrar över. I butiken och i ditt hem.

Det betyder att du kan välja att ha en kontaktperson som ansvarig för hela den renovering du funderar på att göra. – Många upplever det bekvämt att vi samordnar hantverkare och material, säger Gustav och fortsätter: – Kom hit och kolla in vår nyrenoverade butik. Jag lovar att du kommer att bli inspirerad!



Tibro Färgekonomi AB
Norra vägen 7 A, 543 35 Tibro
Telefon: 0504 - 102 58
www.coloramaitibro.se



LÖSNING. – Tja, här intill verkstaden har vi vårt sovrum... Det blev lite temporärt när barnen ville ha egna rum, men det fungerar. Och vi har ju nära till ritbordet, skojar Martin Ericsson och Ulrika Grip.

De har **sovrummet** bredvid möbelverkstaden

Nu är det snart 18 år sedan den tidigare lanthandeln i Äskekärr fick nytt liv. Då flyttade Martin Ericsson och Ulrika Grip in för att starta möbelsnickeri. – Huset var ju perfekt, med verkstadsyta på bottenvåning och bostad ovanpå, berättar de.

TEXT OCH FOTO **Ulf C Nilsson**



SOM FÖRR. Det gamla köket från 70-talet var slitet. – Så vi återskapade ett kök i mer ursprunglig stil med tidstypiska "sluttande" skåp och vedspis som fungerar, berättar Ulrika.

från 1947 pågått med olika intensitet. Det har varit åtskilligt att ta tag i:

– Men det hade vi räknat med. Vi har fixat ny dränering, nytt avlopp, ny panna, ny balkong och så har vi lagt om taket och slängt ut det slitna 70-talsköket och byggt ett nytt i 40-talsstil, berättar de.

Runt om på tomten ligger virkesförrådet utspritt under skyddande plåtar, så ett rationellt virkeslager har länge funnits på önskelistan. Nu börjar även det bli klart.

– För att kunna fokusera på det har vi pausat möbeltillverkningen, men den ska vi ta upp med ny energi inom kort. Då kommer vi även att skaffa en hemsida och jobba mer fokuserat.

Båda har deltidsjobb vid sidan om - Martin är lärare vid Tibro Hantverksakademi och Ulrika är konferensvärdinna på landshövdingeresidenset i Mariestad.



DRÖMHUSET. Ett väl tilltaget vardagsrum med utsikt över nejden avgjorde saken. Här skulle Martin och Ulrika bo! Bottenvåningen, där var perfekt för ett litet möbelsnickeri.

– Våra söner Love och Viggo börjar bli stora och klarar sig själva, så nu kan vi ägna halva vår tid helt åt möbelsnickeriet. Med det nya förrådet kommer det att bli bättre flyt i hela verksamheten, säger Martin. Verksamheten är ett uppskattat inslag i bygden. Förr fanns här två lanthandlar, telegraf, sågverk, tegelbruk - alla nedlagda. Det artade sig till att bli ännu bara en hållplats utmed Kinnekullebanan, vilken passerar alldeles intill huset. Då flyttade det unga paret in.

– Läget här är bra för en sådan här verksamhet. Vi fick ett stort hus för rimlig kostnad, tåget gör det lätt att komma till stan och så har vi bara en dryg halvmil till Väneren och vår lilla båt. Huset är en stor vit kub med två våningar på drygt 100 kvadratmeter vardera och en rymlig källare som har rätt klimat för fanérlagring. På övervåningen ryms kök, ett rejält stort vardagsrum och ett par sovrum.

– Fast när grabbarna ville ha egna rum fick vi göra på oss. Vårt sovrum är faktiskt

inklämt nere vid verkstaden för tillfället, avslöjar Ulrika med ett skratt.

Ritbordet står precis intill sängen.

– Tja, får man en bra designidé så är det bara att sätta sig upp och rita ner den, skämtar Martin.

Planen är att mer effektivt än tidigare producera små möbelsatser i egen design.

– Går man ut rejält gäller det också att kunna leverera!



I BYGGTAGEN. – För tillfället har vi pausat företaget och är inne i en byggperiod. När det nya virkesförrådet är klart kommer vi att satsa ordentligt på vårt möbelsnickeri.



FLEXIBEL. En schäslong som enkelt kan omvandlas till en extrasäng tog Martin och Ulrika fram till IKEA. – Det blev inget mer av den, men det var kul att ha varit där.



KLASSISK. En Malmstenbyrå i modell Talavid har Martin skapat med benäget tillstånd av rättighetsinnehavaren. Den matchande blompedestalen har Ulrika bidragit med.

– Tidigare hyrde vi bara bostad, men vi ville ha något eget där vi kunde förverkliga vår dröm om att starta möbeltillverkning, säger Ulrika och Martin.



Stålgrått korgset från danska designern Lene Bjerre. Pris 260 kr/set.



Förvaringsväska med dragkedja från Lagerhaus. Bredd 45 cm, höjd 50 cm. Tillverkad i återvunnen polyester. Pris 49 kr.



Sjögräskorg från Bloomingville. Cirka 40 cm i diameter, 35 cm hög. Cirka pris 300 kr.



Ståltunna från IKEA. Rymmer 16 liter. Finns även i svart. 149 kr.



Trådkorg i metall från Granit. Rymmer 35 liter. 359 kr.



Gamla och fina metallburkar för praktisk förvaring av batterier, glödlampor och andra små sopor kan du ofta hitta för en väldigt billig peng på second-hand och loppis.

Foto Pixabay

Källsortera i eget koncept

Har du fullt i köksskåpen? Vill du inte ha ett kök som svämmar över med trista och ändamålsenliga källsorteringskärl? Tänk då lite utanför boxen och skapa ditt eget koncept. Det kan bli både snyggt och personligt. Inte minst blir det roligare att källsortera.

TEXT Lotta Silfverbrand



Svarta, stilrena återvinningstuber i pappmaterial från Format Design. Finns för batterier, glödlampor och värmeljus. Diameter 10 cm. Höjd 42 cm. Cirka pris 180 kr/st.



Bänkbbox från Ellos Home som rymmer en hel del av ditt skräp. Locket kan lyftas och låsas i högsta läget. Höjd 47 cm. Längd 80 cm. Djup 42 cm. Pris 1299 kr.



Plåtburkar i 3-set från IKEA. Rymmer 7 liter, 4 liter resp. 1,7 liter. 119 kr.

Blommiga plåtburkar från Almedahl. Cirka pris 80 resp. 100 kr.



Förvaringskoncept Supergömmen från Glimt funkas fint för källsortering om man använder en innerpåse. De elefantgrå väskorna som är tillverkade i polyester och ull finns i tre storlekar kan maskintvättas. Storlekar: 2,25 liter/795 kr, 15,75 liter/1295 kr, 31 liter/1695 kr. Ställningen som heter Stålshepan finns i flera färger och två storlekar: 107 cm hög/1695 kr, 181 cm hög/1995 kr.



Mycket sopor på fel plats

Enligt en sammanställning av plockanalyser i 109 svenska kommuner är det i genomsnitt bara en tredjedel av det som slängs i restavfallet som egentligen hör hemma där. Resten är matavfall, förpackningar och returpapper. Enligt undersökningen, som genomförts av Miljö & Avfallsbyrå på Avfall Sveriges uppdrag, är villahushållen hittills något bättre på att sortera än lägenhetshushållen.

Spara utrymme

Öppna konservburkar i bägge ändarna så du kan platta ut dem. Packa pappersförpackningar i varandra. En tom mjölkförpackning rymmer minst fem ihopvikta.

Värmeljus

Ja, du måste peta bort vekhållaren från värmeljusen innan du kastar dem. Vekhållaren är gjord av järn, medan själva koppen är av aluminium. Om vekhållaren inte avlägsnas innan den läggs i återvinningen fastnar hela koppen i den magnet som sorterar bort järn. Aluminiumet brinner då upp i smältverket istället för att kunna återvinnas till nytt material. Såväl vekhållaren som själva koppen ska lämnas till metallinsamling, men var för sig alltså.

Av miljöskäl är det extra viktigt att återvinna elavfall, kemikalier och läkemedel.

Lär dig mer

... om källsortering på **sopor.nu**

Välkommen till Moholm!



Nordkapp Enduro 805



Nordkapp 605 Ranger



Sting 610 BR



Nordkapp Enduro 605



Sting 530 S

Båtar, motorer och tillbehör | Auktoriserad verkstad

Nordkapp

STING

EVINRUDE
E-TEC

BRP

ÖPPETTIDER
Måndag-Fredag 10 - 18

WWW.MARINSERVICESKARABORG.SE

MARINSERVICE
SKARABORG MOHOLM

VALLAVÄGEN 4 | TEL 0506-20753 , 0705-181880

Under senaste åren har vi inrett våra offentliga rum hemma. Fokus har legat på kök och vardagsrum - bostadens nav i det sociala livet. Men för riktigt välmående behöver du också bejaka den privata sfären hemma. Det är dags att ta itu med sovrummet.

TEXT Marie Pallhed

Sovrummet kan få vara ett riktigt privat rum tycker jag. Ett ställe som du inte har krav på dig att visa upp, säger Anki Meijer, inredare. Utgå från det som är du. Det du gillar och den avkoppling du behöver när du börjar inredningstankarna. Säng och sovrums hör självklart ihop. Men sen gäller det att fortsätta tanken utanför boxen. Kanske gillar du att äta, sticka, läsa eller kolla film i sängen när du inte har kraven på dig att vara social. Oavsett tid på dygnet. Kanske blir sovrummet ditt privata vardagsrum. – Inredningen ska utgå från hur du faktiskt använder sovrummet. Inte från någon slags mall om hur ”det ska vara”. Spräng också tankemönstret med sängens placering. Den behöver inte alls stå med huvudänden mot väggen. – Testa att ställa den mitt i rummet om du har plats, säger Anki. Eller vänd sängen så att du har utsikt mot något som du gillar. Värna dock trygghetskänslan när du experimenterar. Huvudgaveln behöver ett stopp av något slag som gör att du känner dig ”trygg i ryggen”. Men det behöver inte vara en regelrätt vägg. Fonden kan också vara en hylla, ett draperi eller en växtvägg. I ett singelsovrums är det enklare att fokusera på en riktigt personlig inredning som tar sats utifrån det du gillar att göra. I familjesovrummet däremot handlar det om att ta tillvara allas behov. – Det är viktigt att tillåta sig mysa i sängen. Att kunna ligga och snacka hela familjen en stund på lördagseftermiddagen typ. Många kuddar är givet förstås, ett täcke åt varje person som sover där och kanske lite skön musik. Men i övrigt kan du gott teknikdetoxa sovrummet. Många – både barn och vuxna – behöver en daglig dos teknikfrihet för att istället ha fokus på närvaron med varandra.



BOKINRETT Här bor det förstås en bokslukare som inrett sitt sovrums med det hen älskar: Böcker. Molekyllyampa med pompmkänsla av flera pappersskärmar. Ljuskälla i en av dem, resten är deko-detalljer.



Nu är det dags att inreda mer privat

– Självklart ska du utgå från ditt eget behov. Folk är olika. Men visst är det gosigt att skipa tv-tittandet i familjesovrummet och istället njuta av en mysig pratstund. Med inredning kan du styra upp beteenden som du vill ha koll på. Känner du behov av att kunna knäppa på tv:n eller läsplatta typ när barnen vaknar tidigt så göm tekniken bakom stängd förvaring.



HELHET. Mattor binder ihop inredningen. Placera en eller flera delvis under sängen och låt mattan fortsätta ut en bit på golvet längs med sidorna och fotgaveln.



PERSONLIGT INRETT. Böcker är en underskattad inredningsdetalj.

”En gardinstång på väggen är suveränt att hänga överkastet på”.



KREATIVT. Fondväggen är gjord av ett tyg som hänger över gardinstång fäst på vanlig krok. Fälla eller häfta så att det inte glider ner från stängen.

Ankis tips

- Så här får du till en kreativ inredning i sovrummet**
- Bäddar du ibland så lägg överkastet vikt vid fotändan. Och låt kvalstren lufta sig i snygga påslakan.
 - För lugn och ro tänk lite dämpade färger exempelvis smutsiga pasteller eller nyanser med klorofyllkänsla och/eller jordton.
 - Prova sänglampor utan sängbord. Justerbara golvlampor funkar bra att ställa på sidan eller i mitten vid huvudgaveln. Bra läsavstånd är ca 50 cm.
 - Sängförvaring under sängen är suveränt. Lådor för extra täcken, kuddar, mjukisdjur, kläder... Och så slipper du dammet under sängen.
 - Ryggkuddar som stöd bidrar till sittkomfort och ger soff-feeling för den stele.
 - Fondvägg/sänggavel kan du göra av tyg som du sätter på en gardinstång. Eller tygremsor alternativt tavlor som hänger i snygga läderremmar från stängen. Och till jul fäster du där adventsstjärnor.

Årets kökstrender tar steget bort från helvitt



KÖKSINSPIRATION. – Kom in och kolla alla snygga idéer och funktionella lösningar som vi samlat i vår utställning, säger personalen på HTH Kök i Skövde. Vi bjuder på en kopp kaffe och hjälper dig att hitta en idé som du gillar.



Köktrender är inget som snabbt ändras. Och vitt har varit trend länge. Men nu verkar det som om de vita köken får lite konkurrens. Av naturnyanser som grått och sand.

Samt en hel del trärent.

– Det vita köken är alltid aktuella, säger Mats Karlsson på HTH Kök i Skövde. Vita lantkök med ramluckor är en klassisk stil som alltid är rätt. Men visst är det så att vi ser mer jordtoner och naturmaterial i köksinredningarna framöver. Som bänkskivor i trä eller natursten.

Det stämmer väl överens med de inredningstrender som just nu råder där mycket fokus ligger på hållbara material som trä, sten, läder och ull. Och det är ingen slump att Mats och övriga medarbetare på HTH har koll på trenderna.

– HTH är ett danskt företag. Dansk design är ju hyllad över hela världen och tveklöst märks deras estetiska öga i de köksinredningar vi säljer. Köken är otroligt snygga och har en hög kvalitet.

Hög kvalitet innebär att köken håller länge såväl i utseende som gällande hållfastheten.

– Det går att lasta mer i HTH-lådor, gångjärnen är högkvalitativa och den fina designen gör att man inte tröttnar. Jag har ofta kunder här inne som har både 20 och 30 år gamla HTH kök och som trivs med sin köksinredning och bara förnya med en bänkskiva exempelvis.

Kvalitet är ett ledord för HTH. Och samma kvalitet gäller köksinredning som levereras i platta paket.

– Sedan några år tillbaka erbjuder vi

platta-paket- koncept. Det är kök med HTH-kvalitet till ett lägre pris än när skåpen levereras monterade.

– Många kunder föredrar att skruva själva och då är de platta leveranserna riktigt bra. Vi bär till och med in paketen till anvisad plats.

Många kunder vill dock ha färdiga skåp levererade och kanske också monterade.

– De färdiga skåpen skruvas ihop i Dan-

mark och levereras direkt däri-

från. De går med direkt

transporter från fabriken och

ut till kund. Och chauffören

som lastat bär också in köks-

inredningen på plats.

Denna service är naturligtvis en

styrka ur kvalitetssynpunkt.

– Absolut, säger Mats. Men jag vill ändå framhålla mina 5 kunniga medarbetare som vår största kvalitet. Alla möter sina kunder med entusiasm och stor kunskap.

Han fortsätter:

– Vi älskar kök och kan detta med kombinationen av ett snyggt och funktionellt kök. Och som passar i kundens hem. Det tycker vi är jätteroligt att jobba med.

Köksutställningen på HTH i Skövde är inspirerande och uppskattad det märks av flödet i butiken.

– Ja här kan våra kunder hitta många nya idéer som utvecklas över en kopp kaffe.

Gärna i ett samtal med någon av oss. Just

nu har vi dessutom ett rabatterbjudande på montering av kök som är värt att kolla upp. Kom in i butiken så berättar vi mer, avslutar Mats Karlsson på HTH Kök.



Visste du att HTH kök

- Kännetecknas av solid och hållbar design.
- Har upp till 25 års garanti.
- Har fokus på ett funktionellt kök med snygga detaljer.
- Är Danmarks största köks-tillverkare.
- Har kök i prisklasser från platta paket till monterade skåp.



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

SKJUTDÖRRSGARDEROBER

Letar du efter eleganta och praktiska garderöbslösningar? 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: On-Fre 14.00-18.00 Lör 10.00-13.00

BEVARA

RENA TAK OCH FASADER

Professionell rengöring och behandling av både tak och fasader!

VÄLKOMMEN
att boka ett besök för kostnadsfri besiktning och offert!

Ring oss direkt eller hitta din närmaste entreprenör på www.bevaraprodukter.se

Besök oss på Facebook facebook.com/bevaraprodukter

info@bevaraprodukter.se
0512-51570

Klipp ut och spara annonsen!

Blick för Träd

Ring Paul 0707-77 87 78
www.blickförträd.se

Vi utför säker och professionell trädfällning och beskärning i hela Västra Götalands län. Vi har över 15 års erfarenhet och nöjda kunder bakom oss. Vi arbetar för privatpersoner, företag och kommuner. Små som stora projekt.

- Trädfällning
- Beskärning
- Bortforsling
- Stubbfräsning

Glöm inte att du nu kan använda RUTAVDRAGET!

Självklart full försäkring och F-skattesedel
Referencekunder: NCC, PEAB, Skanska, Svenska Kyrkan, Lerums Kommun, Grästorps Kommun, m fl.



SLÄPP LOSS. Äntligen är det dags för fröerna. Trädgårdsbloggaren Inga-Lill Zakariasen frösår lättodlade sommarblommor, kryddor och perenner. Plantor som i april flyttar ut till växthuset för att växa till sig. – Jag brukar frösa lättodlade perenner som lavendel och stäppsvalvia. Lavendeln brukar faktiskt blomma redan första sommaren.

Vinter och plötsligt är trädgårds-säsongen här

Först ligger det där alldeles torrt och skröpligt. Det lilla fröet. Sen dyker grodden upp. Och ger dig precis den känsla du drömt om. För trädgårdsbloggaren Inga-Lill Zakariasen har nu utelivet startat trots stränga vintern. Ta del av hennes tips.

TEXT Marie Pallhed

Redan i mars är Inga-Lill igång med sin frösådd. Ja inte by doing, utan i tanken. – Jag vill att det ska vara så enkelt som möjligt. Har inga extra lampor så jag försöker vänta med sådden till sista veckan i mars. Sår jag tidigare behövs fler ljuskällor för att inte plantorna ska bli långa och rangliga. För det är svårt att hålla sig medger hon. Och för att stilla trädgårdshungern är det frödrömmar som gäller. – Känns det lite motigt så finns ingen bättre medicin än att försjunka i frökataloger och söka frön på internet. Jag brukar

leta nyheter, men har också en del gamla favoriter som jag vet fungerar och som får återkomma i min trädgård. Inga-Lill har erfarenhet. I 5 år har hon bloggat trädgård på isastradgard.blogspot.se. Dessutom har hon skapat flera egna trädgårdar under årens lopp. Den senaste från en vanlig platt gräsmattetomt som nu är helt förändrad. – För mig finns en andlighet i trädgårdsarbetet. Jag vårdar min plantor och växter. Pratar med dem och utbyter energi. Det är magiskt att se en planta växa till utifrån ett torrt litet frö. På hösten innan frosten kommer samlar

Trädgårdsbloggaren Isas frötips

Inga-Lill tillför alltid nya växter till trädgården. – Gurkört är ny för mig, liksom kulturväxten Slöjsilja. Dessa direktsås. Är också nyfiken på Klockrankan. Har sett en hel blommande vägg med denna gigant. Jättefint. Den kräver försådd och ska dessutom omplanteras några gånger för att få ett bra rotsystem. Men Isa har också gamla favoriter som alltid återkommer. – Jag hörde att Paolo Roberto använde dessa i sin matlagning, testade och fastnade för de goda smakerna. Tomaterna jag odlar kommer från Franchi och heter Tomat San Marzano och basilikan Bolloso Napoletano. Basilikan är berömd från Neapel och pizzan Margeritha som föddes där. Supergod och blir riktigt stor. Inga-Lills såjord består av 2/3 vanlig jord och 1/3 såjord. Hon odlar gärna ekologiskt och använder recylade sålådor. – Plastförpackningar till körsbärstomater och vindruvor är bra drivhus med rätt ljus och luftning upptill. Samlar på mig lådor hela året för att använda till just detta.



FRÖSÅTT. Lobelia som har omskolats.

Favvo-frö-sajter

- enklablommor.se
- impecta.se
- odla.nu
- gourmetgarage.se

Inga-Lill – Isa - Zakariasen bloggar på isastradgard.blogspot.se.

Foto Tina Ågren

KRYDDIGT. Isa bredsår d.v.s strör oregel-bundet ut fröna i lådan. Här basilika i återvunnen plast-förpackning.

”Först får lådorna stå på fönsterbrädan där elementet under gör det varmt och gott”.

FRÅN FRÖ. Kryddtagetes i Isas köks-trädgård uppdragna från frö. – Har kryddväxter och sallat där. Ska frösa Slingerspenat i år som sägs vara superfood.



PRAKTFULL. Basilikan Bolloso Napoletano frösådd i en åter-använd knäckebrödsburk.



TIDNINGSPRASSEL. Odlingsskrukor tillverkade av dagstidningspapper som multnar i jorden. Enkla att plantera ut.



TVÅÅRING. Stockrosen Nigra uppdragen från frö som blommade andra året efter sådd.

PROFFS PÅ PLÅT
BORGA
TILLVERKNING
SEDAN 1973

TAK/VÄGGPLÅT
EKONOMI 0,5 MM
Nu 57,90 kr
BORGA®
Tel. 0511-34 77 11

Pris per m². Gäller röd, svart, vit och mörkgrå. 30 års garanti. Exkl. moms. Gäller t.o.m 28 feb.

Anlita alltid en certifierad

VI BORRAR FÖR VÄRME OCH VATTEN

Utför även horisontell borrhning, mark-, rivnings- och flisarbeten

Jan Lundblad AB
Tfn. 0503-400 75 | Korsberga, Hjo
www.janlundblad.se

Dags att beskära dina träd och buskar
Ring oss!

Tjänsten berättigar till RUT-avdrag om 50% av arbetskostnaden

Gustafsons
Plantskola Vartofta
- Sedan 1942 -
0764-00 57 75
Se hemsidan för öppettider www.gustafsons-plantskola.se | 0515-300 67

CODA
Fönsterputs & Städservice
Vasagatan 28, 541 31 Skövde
Tel: 0735-119356 | info@codastadservice.se

KAMPANJ!

FÖR STORA OCH SMÅ BYGGPROJEKT



SPARA 800:-
1 095:-



SPARA 1 000:-
1 895:-



2 495:-



179:-



**HJÄLPREDOR
TILL ETT PRIS
79:-/st**



329:-



99:-



895:-

NYHET!

Rek. ca pris 399:-
299:-

MOELVEN Vägg- och takpanel Livlig Effekt

Grå. En ny panel som tar dig närmare naturen. Varje bräda är unik och den borstade ytans vackra ådring ger känslan av att ha varit utsatt för väder och vind. 13x120 mm. Åtgång 9,1 m/kvm. Pris/lpm 32,86. Rek. ca pris 399:-/kvm (43,85/lpm). Pris/kvm.

GOLV TILL KANONPRISER!

Fler erbjudanden hittar du på xibyggs.se

Kampanjen pågår 22/2-12/3 2018.

Med reservation för slutförsläpning och eventuella tryckfel. Lokala avvikelser kan förekomma gällande sortiment och leverantör.

XL BYGG TIBRO

BUTIKEN FÖR BÅDE PROFFS OCH KONSUMENT

Hörnebovägen 10, Tibro • Tel: 0504-125 30
Öppettider: Mån-ons, fred 6.30-17, Tors 6.30-18, Lör 9-13 • www.xibyggtibro.se

Se upp med fukt på vinden

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg

TEXT Björn Nordlund

Det är under vinterhalvåret som du ska hålla extra uppsikt på vinden. Det är nämligen under de kalla månaderna som de flesta fuktskador uppstår. Fukt och mögelskador är ett utbredd problem bland landets husägare. Statistik från Boverket visar att nästan var fjärde husägare har en fuktskadad vind.

Men en fuktskada behöver inte vara hela världen, fast då gäller det att du upptäcker den i tid. De flesta försäkringar täcker inte mögelskador som beror på fukt utifrån eller byggnadstekniska brister. Så här kollar du vinden:

Mögel luktar illa

Ett tecken på att det finns mögel på vinden är att det luktar illa och att luften känns ovanligt unken. Enklast att upptäcka är svartmöglet. Det är svarta prickar som brukar sätta sig på innertaket och takstolarna. Vitmöglet, som också brukar sitta på innertaket och takstolarna, kan vara lite lurigare att upptäcka eftersom det liknar damm. Tänk på att möglet kan få fäste lite varstans på vinden, exempelvis i isoleringen, så det gäller att titta noggrant.

När du går din runda på vinden är det bra att kolla vilken fuktkvot det är på insidan av yttertaket, den så kallade råsponten, och i takstolarna. På så sätt vet du om husets vind ligger i riskzonen för mögelangrepp eller inte. Använd en fuktkvotmätare med två metallstift som du trycker in i virket. Fuktkvot ska vara lägre än 16 procent. Om den är högre än 16 procent följer du upp med ytterligare en mätning senare på året eftersom fuktkvoten kan variera med årstiderna.

Möglet och rötan får snabbt fäste

Framförallt är det takstolarna och inner-taket som drabbas. De flesta försäkringar täcker inte mögelskador som beror på fukt utifrån eller byggnadstekniska brister. Sanerings- och repareringskostnaderna kan därför bli höga om skadorna tillåts bli värre.

Därför får du fuktproblem

Fuktproblemen kan bero på lite olika saker. Varm inomhusluft kan leta sig upp på vinden och bilda kondens när den möter vindens kalla ytor. Problemen kan också bero på att fukt som ventileras in på vinden kondenserar mot kalla ytor pga kallutstrålning. Det kan naturligtvis också bero på att ditt tak läcker.

Moderna vindar behöver ventileras mindre än äldre. Det beror på att det i nyare hus finns en så kallad diffusionsspärr i vindsbjälklaget, som hindrar luft och fukt att komma upp på vinden inifrån huset.

Om jag har fukt, vad gör jag då?

Om du på egen hand vill mögelsanera din kallvind så finns det bekämpningsmedel att köpa på byggvaruhus och i färghandeln.

Bekämpningsmedlet bör skrubbas in i ytan på de angripna delarna. Tänk på att använda andningsskydd med P3 filter. Men det kan också vara en god idé att överväga att anlita ett saneringsföretag eftersom de har möjlighet att använda särskilda bekämpningsmedel. I vissa fall kan det räcka med att tvätta bort färsk mögelangrepp med enbart vatten och diskmedlet YES, men då måste du tänka på att det ska torka upp ordentligt.



VINDSKOLL. Nästan var fjärde husägare har en fuktskadad vind.



KIKÄRTER

Kikärter är rika på protein och mineraler, bla järn och magnesium. Järn från kikärter och andra baljväxter tas dock inte upp av kroppen i lika hög grad som järn från animalier. Det är därför extra viktigt att C-vitaminrika grönsaker eller frukter ingår i måltider med baljväxter.

PURJOLÖK

Purjolök innehåller höga halter av framförallt C-vitamin och K-vitamin. K-vitamin behövs för uppbyggnaden av skelettet samt blodets koagulation. Behövs även för att producera vissa proteiner. Sågs vara bra för huden och motverka rynkor.



Komponera din egen supersallad

TEXT Lotta Silfverbrand

Som de flesta redan vet innehåller de flesta frukter och grönsaker mycket fibrer, vitaminer och mineraler. Fukt och grönt är följaktligen bland det hälsosammaste vi kan äta. Enligt undersökningar är det ändå bara var femte svensk som faktiskt petar i sig de 500 gram per dag som rekommenderas. Grova grönsaker och baljväxter, som bönor och linser, är extra värdefulla tack vare att de är så näringsrika. En vanlig grönsakssallad spetsad med till exempel spenat, broccoli och gröna bönor ger stora delar av dagsbehovet av ämnen som vi behöver för att kroppen ska må bra. Livsmedelsverkets lista på populära och nyttiga grönsaker och rotfrukter utgör en bra grund för en riktig supersallad.



BLOMKÅL

Liksom alla kålväxter innehåller blomkål massor av vitaminer och mineraler, främst mycket C-vitamin, betakaroten (A-vitamin), kalcium och järn. Blomkål innehåller också fibrer som stimulerar tarmrörelserna och gör matsmältningen mer effektiv.

Gård & Pilla

AVOCADO

Avocado är rik på bland annat E-vitamin och antioxidanter. Den är också rik på omättat fett som har en gynnsam inverkan på blodfetter och blodtryck och därmed kan minska uppkomsten av hjärt-kärlsjukdom. Avocado innehåller också en hel del fibrer.



GRÖNA ÄRTOR

Ärter är mycket fiberrika. De innehåller också mycket C vitamin, folat och järn. Folat är nödvändigt för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av röda blodkroppar. Brist på folat ger blodbrist.

LINSER

Liksom andra baljväxter är linser mycket rika på protein och innehåller även mycket kostfiber, järn, kalcium och B-vitaminer samtidigt som de innehåller lite fett och förhållandevis få kalorier. Det är extra bra mat för vegetarianer och veganer som behöver protein av bra kvalitet.



BROCCOLI

Broccoli är mycket rikt på vitaminer och mineraler. Särskilt rik är den på vitamin C som är en viktig antioxidant och stimulerar kroppens upptag av järn.



BÖNOR

Bönor är väldigt näringsrika och innehåller mängder med vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter. De är också rika på B9-folsyra, kolhydrater och proteiner, men fattiga på fett.

Nyttan med de olika näringsämnena

Protein ingår i kroppens alla vävnadsceller. Dessutom består hormoner, enzymer och viktiga delar i immunförsvaret av proteiner. Protein utgör därmed en viktig beståndsdel i kroppen och spelar en roll för såväl cellernas uppbyggnad som hela kroppens funktion.

Folat och folsyra är olika former av samma B-vitamin. Folat finns naturligt i mat. Folsyra är ett konstgjort framställt folat som används vid berikning och i kosttillskott. Folat/folsyra är nödvändigt för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av röda blodkroppar. Brist på folat/folsyra ger blodbrist (anemi). Folat behövs också för att fostret ska utvecklas normalt under graviditeten.

Vitamin E skyddar de fleromättade fettsyrorna mot nedbrytning i vävnaderna. Det har även betydelse för bland annat de röda blodkropparnas stabilitet.

Vitamin K är nödvändigt för blodets koagulering och har även betydelse för bentätheten. Järn ingår främst i blodets röda färgämne, hemoglobinet, som transporterar syre från lungorna till kroppens olika vävnader. Järn ingår även i en del enzymer. Järnbrist kan leda till blodbrist med symtom som blekhet, trötthet och nedsatt immunförsvär.

Vitamin C behövs bland annat för att bygga upp kroppens brosk- och benvävnad. Det underlättar även upptaget av järn från maten. Det är i dag ovanligt med C-vitaminbrist i Sverige. Råkar man ändå på det så är symtomen på lindrig C-vitaminbrist trötthet, svaghet och irritation.

Kalium behövs för vatten- och syrabalansen, nervfunktionen, musklernas och njurarnas normala funktion. Deltar även i regleringen av blodtrycket. Brist på kalium leder till muskelsvaghet och kramper.

Fibrer är viktiga för att tarmarna ska fungera normalt. För den som har problem med trög mage är det viktigt att äta mycket fibrer. Fiberrik mat är ofta mindre fet än fiberfattig, vilket bidrar till att hålla blodfettnivåerna låga. Fiberrika livsmedel hjälper också till att hålla blodsockret på en bra nivå och ger bra mättadskänsla.

Magnesium aktiverar enzymer och är nödvändigt för kroppens proteinsyntes och kalciumomsättning. Brist på magnesium kan ge hämmad tillväxt, beteendestörningar, störningar i hjärtfunktionen.

Kolhydrater är det gemensamma namnet för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter. Kolhydrater är vår viktigaste energikälla och kommer i stort sett bara från växtriket. Men det finns enstaka kolhydrater även från djurriket, till exempel mjölksocker, alltså laktos.

Kalcium behövs för benuppbyggnaden (skelettet), tänderna, nervernas funktion, cellernas musklernas funktionalitet. Bra för hud och hår, blodets koagulation och för att bibehålla bra blodtryck och blodfetter. Kalcium är även inblandad i produktionen av vissa hormoner.

Gård & Pilla

februari 2018

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



Ring för kostnadsfri offert 0511-215 15

- fönster du kan lita på -

Vi bjuder på aluminium-beklädnad t.o.m. 15 mars

Vi utför också allt inom byggnationer
Altaner, utbyggnader, inglasade uterum, fasader och tak mm

Gilla oss på Facebook!

VÄNER FÖNSTER
VI ÄLSKAR LÅGA PRISER!
www.vanerfonster.se

Skara 0511-215 15 • Skövde 0500-43 54 00 • Lidköping 0510-66 000
• Tidaholm 0502-104 50 • Göteborg 031-276 276 • Jönköping 036-440 13 00
• Falköping 0515-290 100 • Stockholm 08-30 90 45

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



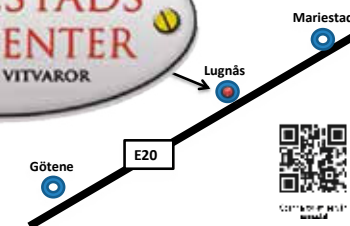
www.stjarnfonster.se

Missa inte TJ:s
nya storsatsning!**STJÄRNFÖNSTER**

Pvc, trä, aluminium & montage

**Renovering och inredning av kök**Björnsättersvägen 1
542 74 Mariestad
Tel. 0501-40074, 0707-616 609
www.mariestadskok.se

Öppettider: mån, tis och tor kl.16.00 -18.00

**UPPLEV FRIHET PÅ HJUL**

Hos oss på Fribergs Fritidscenter finner du nya husvagnar från Knaus, Weinsberg och Tabbert samt husbilar från CI och Weinsberg. Vi levererar frihet på hjul till kunder som värdesätter service, bemötande och kunskap. Välkommen att testa oss du också!

**ATTRAKTIVA CI MAGIS 82 XT**
5 sovplatser och utrustad med badrum i bak.

Årsmodell 2018

Från
4.403.-
/månad*

Allt detta och mycket mer ingår:

- Fiat Ducato 2.3l Multijet 130 hk
- EXPS EVO (Träfri kaross)
- Solpanel 120W
- Backkamera

Pris **719 000.-**

*20% i kontantinsats.

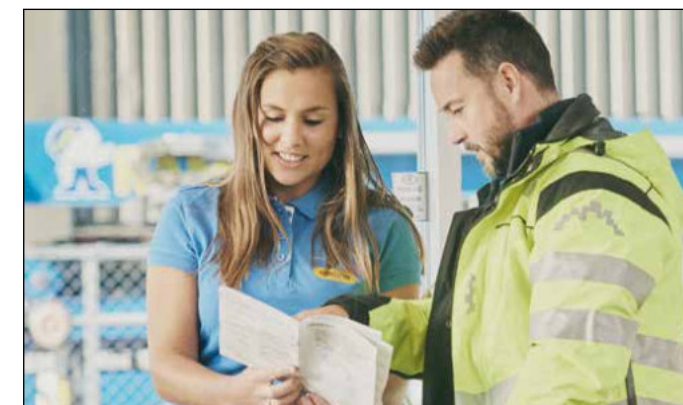
**VÅR IKON! KNAUS SÜDWIND SILVER SELECTION 500 FU**

Årsmodell 2018

Från
1.636.-
/månad*

Allt detta och mycket mer ingår:

- Elektrisk golvvärme
- Aluminiumfälgar
- 4 sovplatser
- 190 liter kylskåp

Pris **278 300.-**Sventorp Rävstorp 5, Skövde • Telefon 0500-42 50 40
Besök vår hemsida för mer information fribergssfritid.seVi skapar
BÄTTRE VILLKOR
för **VILLAÄGANDET!****Dags att städa
och köra skräp!**Hyr släpkärra
GRATIS!
Skövde, Lidköping
Falköping, Skara
Mariestad, TibroFör mer information
www.villaagarnaskaraborg.se**HYR DINA
BYGGMASKINER**Ska du bygga nytt, bygga om eller renovera - hos oss är det enkelt att hyra allt som behövs för byggprojektet, från stora maskiner som lyftar, grävare eller bodar till alla typer av handverktyg. Besök oss gärna på ramirent.seSKÖVDE
Bäckaskogsvägen 17
Tel 0500-44 63 80Ny garnbutik i
Götene!

Säljer även lösviktste

GARN o TÉ ketAnnagatan 2, 533 30 GÖTENE
Tel. 0511-51260
mail. garnoteketgotene@hotmail.com
www.garnoteket.seMeddela att du
sett detta och få
20% på garn......och te **30 kr/hg**

Englesson
FURNITURE & BEDS
SWEDEN

DUX®

string®

STOLAB®

ire®

SWEDESE



BRA

Presley kontinentalsäng

7.995:- exkl gavel. 180x200 cm, dubbelfjädrande 14 cm pocketkärna, medium/fast. Inkl. tjock bäddmadrass och kromade champagneben, i snyggt petrolfärgat tyg. Ord. pris 14.995:-

LAGERVARA 9 995:- inkl gavel



BÄTTRE

Chesterfield

15.990 180x200

Sängpaket: Säng, bäddmadrass, Champagneben/stödben och huvudgavel. Välj mellan Ljusgrå och Antracit.

Ord. pris 28.200:-



BÄST

Ekens ELEGANS Kontinentalsäng

27.995 180x200 Inkl. Softex Trens Kant bäddmadrass.

inkl. Vinkelben i trä 8 cm (valfri färg). Ord. pris 37.730:-

Stor sortering soffor och fåtöljer från

BRÖDERNA ANDERSSONE



15%
RABATT



Trend NU 3.995:-

3-sits. tyg Rocco.



15.000 KR I RABATT PÅ VALFRIA BÄNKSIVOR

Sentens



KAMPAJ-
PRISER FRÅN
38.900:-

happy
homes®



**JUST NU
20% RABATT**

PÅ MÄTTANPASSADE
SKJUTDÖRRAR OCH GARDEROBER!

Sentens

A-möbler

INREDNINGSHUSET

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

MÅ-FR 10-19, LÖ 10-16, SÖ 11-16

RÄNTEFRI
AVBETALNING!

INREDNINGSHUSET, MARIESJÖ, SKÖVDE