

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 2 | mars 2018



I Andreas
funkishus är det
egen design på
möbler och öl

12

Tuffare attityd med rätt styling

16

Kryssning med old school-känsla

I SAMARBETE MED

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg



DAGS NU. Ett fint lager jord under potatisarna när du förgror så bildas de små, gröna groddarna snabbare. Plus att potatisarna behåller sin spänst tills det är dags för utplantering. Tar ca 4 veckor.

Förodla nu och skörda färskpotatisen tidigt

Använd torv eller jord när du förgror dina sättpotatisar. Då har du garanterat potatis till midsommar. Det du gör är att låta plantan börja sin blastbana inomhus.

TEXT Marie Pallhed

Snabbaste sättet att förgrö potatis är att sätta potatisen direkt i en liten kruka med torvmull som du placerar i fönstret. Eller lägga på en bricka eller i en äggkartong med jord under. Potatisen gror och utvecklar rötter till. Och det snabbar på odlingsprocessen avsevärt.

Ett sätt är att använda miljövänliga sättkrukor som du utan omplantering kan sätta ner direkt i jorden. På så sätt förstörs inte en endaste liten rotslinga under själva omplanteringen. Något som annars är rätt lätt gjort.

Gör så här:

1. Välj en certifierad sättpotatis för att undvika sjukdomar. Var aktsam om de små groddanlagan.
2. Fyll krukor/planteringskärl till hälften med jord och vattna försiktigt igenom.
3. Placera en sättpotatis i varje kruka med groddanlagan uppåt. Jorden ska täcka till ungefär hälften.
4. Placera på en ljus och sval plats. 15 grader är en idealisk temperatur men det funkar att ställa i fönstret också.
5. När potatisen fått blast och utvecklat ett



Foto Blomsterlandet.

I KRUKA. Läggs sättpotatis i 10 cm jord i mörk behållare med dränering. Täck med 5 cm. Kupa med jord när blasten tittar upp. Fortsätt fram till skörd. Odlas först inomhus och ställ ut när frosten är borta.



Foto Nelson garden

BLIR JORD. Papperskrukor sätts direkt i jorden och förmultnar snabbt.

fint rotsystem är det dags att plantera ut den. Jorden måste hålla 8 grader. Dra upp fåror några dagar innan utplanteringen. Kupa jord över potatisen och tänk på att skydda mot frost med exempelvis fiberduk.

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

Stefan Löfvens **bredsida** mot landets småhusägare

Statsminister Stefan Löfven öppnar för att den gamla förmögenhets-skatten ska återinföras.

I en intervju i Aftonbladet den 3 mars säger Stefan Löfven: "Vi håller som sagt på att se över om vi ska göra detta, men det är ingen tvekan om att de som har det allra bäst ställt, de kan bidra mer än de gör i dag."

Men de som drabbas av en återinförd förmögenhetsskatt är inte de som har det "allra bäst ställt". De som drabbas är helt vanliga familjer som bor i hus med taxeringsvärde över 3 miljoner. Ett återinförande skulle öka boendebeskattningen för en småhusfamilj med taxeringsvärde på 4 miljoner från 7 812 kr till 22 812 kr. Vid ett taxeringsvärde på 5 miljoner kr hamnar boendebeskattningen

på 37 812 kr. Det skulle bli extremt kännbart, inte minst för landets barnfamiljer. Återinförs dessutom den gamla fastighetsskatten, som SNS Konjunkturråd förespråkade på DN-debatt, hamnar boendebeskattningen på 55 000 kr vid ett taxeringsvärde på 4 miljoner, respektive 80 000 kr om taxeringsvärdet ligger på 5 miljoner kr. Villaägarna kräver Stefan Löfven på besked inför valet. Vill Socialdemokraterna höja boendebeskattningen för landets småhusägare?

Lite mer ekonomi:

Bäst 3-månadersränta under februari:
Avanza 1,29 %
SBAB 1,43 %
SEB 1,48 %
Jumbobank i februari var Handelsbanken med 1,63 %.



Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg

-30% FÖNSTERKAMPANJ
NÄR DU KÖPER ELITFÖNSTER*
LÄS MER PÅ BORGUNDA.SE



Hela Sveriges fönster



* Gäller -30% på Elitfönster ord. prislista från 5/3 tom 8/4 2018.
Kontakta Borgunda Bygghandel för mer information angående kampanjen.



BORGUNDA - SKÖVDE - TIDAHOLM - FALKÖPING - LIDKÖPING - MARIESTAD - MARBODAL CENTER - WWW.BORGUNDA.SE

Så här kickstartar du **odlingslusten** i trädgården

■ Nu är det äntligen dags att plantera, för- gro och beskära. För den växtintresserade är det hög tid att ta sig an odlingarna och komma igång.

– Den första vårmånaden ser såklart lite olika ut beroende på var i Sverige man bor, men oavsett väder och stad så ska samma sysslor göras – bara vid lite olika tidpunkter, säger Anton Åberg på trädgårdsavdelningen på Hornbach i Sundbyberg.

Skynda inte på för mycket, menar Anton. – Blir det barmark kan det ändå vara kallt på nätterna så rensa inte rabatterna på löv för snabbt. Annars finns risk att knopparna fryser sönder. Ägna istället dig åt att förodla grönsaker som kan sättas i jord

KALENDERPLAN. Håll koll på vad, hur och när trädgården ska skötas.

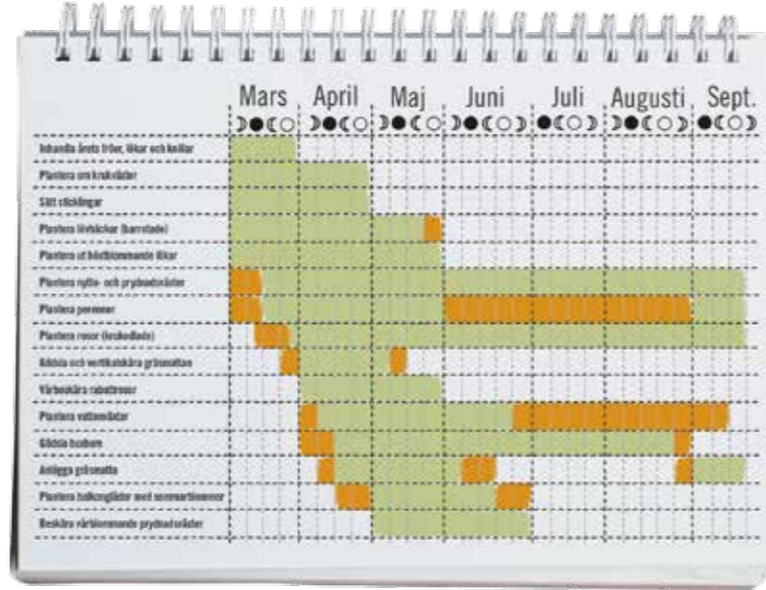


Foto Ahlens

redan nu.

Som tomater, chili och paprika. – Sätt dem gärna i små plastkrukor i ett litet växthus eller med plastfolie över, med några lufthål i. Eller använd drivhus passande för fönsterbrädor. Placera i soligt

fönster. Och ägna en stund åt att planera. Vad ska du sätta i år och var? Tiden går fort och det är bra att sätta några datum för när du ska gödsla och plantera säsongens växter.

Sex alternativ till att slänga slokande örter

■ Släng inte kryddväxten när den börjat sloka. Testa detta istället.

1. Gör en pesto! Såväl blad som stjälkar kan mixas med lite olja, lagrad ost och vitlök.
2. Imponera med en egen örtolja – en perfekt gå-bort-present.
3. Frys in vackra iskuber med överblivna blad och lägg i drinken eller vatten-glaset.
4. En mix av brödsmlur, örter, olja och parmesan ger smarrig topping till pastan.
5. Gör ett örtsmör, rulla in i gladplast och frys in för senare användning.
6. Ett lyxigt örtsalt görs enkelt av hackade örtrester och flingsalt som torkas i ugnen.

Källa: Svegro



NO WASTE. Ta tillvara plantan som slokar och gör en pesto.

Fint 20 fem

UTOMHUSSLINGA. Mayfair. Rusta.

Inred ute

UTOMHUSSÄNG. Cabo. Ilva.

UTOMHUSMATTA. Sommar. IKEA.

UTOMHUSLOUNGE. Torino. Rusta.

UTOMHUSLAMP. Solvinden led. IKEA.

ALLT DU BEHÖVER TILL DIN BIL

Autoexperten i Skövde
Gesällgatan 5 | tel. 0500 - 48 79 00

Autoexperten i Lidköping
Skaragatan 71 | tel. 0510 - 606 50

autoexperten.se

Välkommen till oss!

Autoexperten

PERFORMANCE BY HUSQVARNA

PÅ KÖPET



Technical hjälm, värde 1.295,-
PÅ KÖPET när du köper en
545FX/FXT eller 555FX/FXT

Nu med **AUTOTUNE™**

Färdigblandat
alkylatbränsle



Husqvarna XP®
Power 2

Skärpa som varar Försträckt Hög skäreffektivitet



Husqvarna X-Cut

GJ MASKIN AB Fredsgatan 1
521 41 Falköping
Tel: 0515 - 77 78 00
E-post: gj@gjmaskin.se
www.gjmaskin.se
Husqvarna
READY WHEN YOU ARE



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 liftar, grävare eller bodar till alla typer av handverktyg. Besök oss gärna på ramirent.se

SKÖVDE
Bäckaskogsvägen 17
Tel 0500-44 63 80

RAMIRENT

PROFFS PÅ PLÅT
BORGA
TILLVERKNING
SEDAN 1973

SJÄLVBÄRANDE TAKPLÅT MED STOR SPÄNNVIDD

Profilen TR 128 tillverkas i längder upp till 18 m.

Vi producerar din plåt på 5 arbetsdagar!

Måttanpassad kvalitetsplåt för tak och vägg

Se våra övriga profiler och tillbehör till ditt tak på borga.se

BORGA®
Tel. 0511-34 77 11

Kläder bär på **oanade** egenskaper

Det visar forskningen. Exempelvis kan en viss färg ge ett psykologiskt övertag i kampsport, en viss tröja få dig att känna dig fysiskt starkare och ett avvikande plagg ge dig mer inflytande.

■ – Kläder är mer än bara det du har på dig, säger Karin Vesterlund, reklamchef och tf marknadsföringschef för Åhléns som i en kampanj vill väcka intresse för hur kläders inneboende kraft kan påverka oss. I kampanjen medverkar Karen Pine, professor i utvecklingspsykologi. Hon har länge undersökt kopplingen mellan mode och psykologi. I en samling filmer som från Åhléns sociala kanaler förklarar Karen sambandet mellan våra kläder, vårt mående och hur vi uppfattas.

Fakta om kläders kraft som visat sig i undersökningar:

- Rött kan ge ett psykologiskt övertag i sport.
- En superhjältetröja kan få dig att känna dig starkare.
- Ett plagg som sticker ut kan ge dig mer inflytande.
- En läkarrock kan göra dig mer skärpt och uppmärksam.
- Kläder du tror medför tur kan höja din prestation.



Foto Åhléns

ATTITYD. Det har länge funnits en tanke om att kläder säger något om den som bär dem. Men de kan också ha en djupare psykologisk inverkan på oss själva och vår omgivning. Till exempel ge ett psykologiskt övertag i kampsport eller mer inflytande.

Användbara, milda och söta blomkålsbuketter

■ Fiorina är milda och söta blomkålsbuketter med många användningsområden. De passar att woka, förvälla lite lätt, att ugnsrosta eller att äta råa. Stjälkarna och blomorna är lika goda. En förpackning passar mindre hushåll som inte vill köpa ett helt blomkålshuvud. Nyheten provodlades hos flera odlare på Bjärehalvön sommaren 2017.

Produkten blev väl mottagen av marknaden och Grönsaksmästarna har därför fortsatt satsa på produkten och importerar den nu från Spanien.

I sommar kommer den att odlas i ökad volym på Bjärehalvön. Nordiska Grönsaksmästarna är en ekonomisk förening där ca 30 svenska odlare ingår.

FIORINA. Blomkålsbuketter i spännande ny form. Söta och milda.

Hållbart i hemtextilier och dess förpackningar



CERTIFIERAD. Höga krav på bomullsproduktionen i Jysk nya kollektion.

■ Jysk vill puffa för ekologisk bomull och har i kollektionen Skandinavien Sense använt GOTS-certifierad ekologisk bomull. GOTS står för Global Organic Textile Standard och är världens ledande standard inom bland annat ekologisk bomullsproduktion. Kollektionen består av handdukar, en pläd, en badrumsmatta och sängkläder. – De nya bomullstextilierna ska både kännas sköna och se vackra ut utan att vara skrytsamma. Den ekologiska bomullen kombinerad med skandinavisk minimalism skapar en wellnesskänsla, säger Line Skaaning Lindskog, Range & Design Coordinator, som varit projektledare för kollektionen.

Kombo hantverk och industriell serieproduktion

■ Samarbetet mellan Piet Hein designer och Ikea har resulterat i kollektion Industriell där man förenat hantverk och serieproduktion och försökt bibehålla hantverksföremålens karaktär. Naturliga material har fått leda vägen och en utgångspunkt har varit ett hållbart tänk. Produkterna är tillverkade av keramik, glas, lin och trä, där förnyelsebar furu spelar en viktig roll. – Vi var noga med att använda så mycket av trädet som möjligt, och ta tillvara sådant man skulle kunna kalla defekter – som kvistar och skiftningar i ådring och färg, säger Karin Gustavsson, kreativ ledare IKEA of Sweden.



Foto IKEA

MILJÖUTMANING. Defekterna får vara kvar i kollektion Industriell.

Vi startar säsongen med upp till 50% rabatt på flera av våra möbler



Maggio, ordinarie pris 10.995:- nu 4995:-



Öppettider: Alla dagar under mars 10-16 även Påskhelgen
Efter 1 april har vi öppet 10-18 vardagar, lördag-söndag och helgdagar 10-16
Tel. 0512-240 25
www.åsensommarmöbler.se



Åsenkorset E 20 47 VARA



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



SIGNIFIKANT. Intill Andreas fikahörna finns hans ölsortiment presenterat. Möblerna har han givetvis gjort själv efter att noga ha hittat den rätta, sittriktiga, formen. – Pärltavlan på väggen är en julklapp från min systers barn med mina huvudintressen öl och Lotus Seven som motiv, säger Andreas Gustafsson.

Ölbryggeri tog över garaget

Andreas Gustafssons bil får numera stå ute. Samma sak med båten. Egentligen skulle båda ha plats i hans rymliga dubbelgarage i Åsalid, men där inne pågår nu en helt annan verksamhet. Därifrån levereras nämligen 5000 liter öl varje år till törstiga falköpingsbor.

TEXT OCH FOTO **Ulf C Nilsson**

Den vita funkisvillan utmed vägen till Påverås utanför Falköping kikade Andreas intresserat på många gånger när han passerade på vägen utanför då han besökte sin moster som bodde en bit längre upp. – ”Ett fint hus. Där skulle man bo”, brukade jag tänka. Så när det blev till salu var det bara att nappa! Huset är ett Hjaltevadshus i mexitegel från 1969 - 119 kvadratmeter boyta och lika mycket biyta. Dess inre motsvarade Andreas förväntningar. – Fyra etage med halvtrappor emellan. Det var möbelhandlaren Karl Andersson från Falköping som lät bygga det och han bodde i huset fram till sin död. Då jag och min dåvarande sambo flyttade in var det helt



EFTERLÄNGTAT. För många år sedan brukade Andreas passera det spännande funkis huset på vägen här nedanför och gillade vad han såg. - Så när det blev till salu var det bara att nappa direkt, berättar han.



EGENGJORT. Den här futuristiska matsalsgruppen är av Andreas egen design och tillverkning.



RENOVERAT. Originalköket hade gjort sitt och byttes ut mot ett av modernare snitt. Då kapades också väggen ut mot matrummet och blev bardisk istället.



I DUBBELGARAGET. I ena halvan har Andreas sitt bryggeri och den andra halvan utgör numera råvarulager. – Här finns kapacitet för att brygga 2 000 liter öl i månaden, berättar han.



RUM MED UTSIKT. Även från sängen har Andreas fri utsikt över nejden. Själva sängen är för övrigt uppbyggd i samma stil som matsalsgruppen.

original från 1969.

En märklig detalj då var att det fanns två altandörrar till vardagsrum och matplats - men ingen altan.

– Så en altan kom på plats ganska snabbt. Samtidigt fick vi dränera om och de mängder med sten vi då grävde upp fick bli en ny stenmur.

Det platta taket hade tidigare läckt, så helt ny takbeläggning adderades också. Dessutom slängdes oljepannan ut och ersattes med bergvärme.

– Dessutom var det en hel vägg ut mot köket. Den tog jag bort och gjorde barkök istället samtidigt som vi bytte ut köket mot ett nytt med köksö.

Att möblera upp huset var inget problem. Visserligen är Andreas bilmekaniker i grunden, men han hade en ambition att

bli möbeldesigner. I stort sett hela möblemanget är egentillverkat i stål och läder. – Jag var med på ett par möbelmässor, men det gav inte speciellt mycket så den karriären övergav jag.

Men företaget Åsalid Design som han drog igång då lever vidare - men nu som ölbryggeri.

– Den verksamheten började som en hobby på 90-talet då jag började göra eget öl med färdiga ölsatser hemma i köket. När det blev möjligt att köpa riktiga råvaror i början på 2000-talet så gick jag över till det. Sedan har det växt till sig. Först blev halva dubbelgaraget mikrobryggeri och nu har den verksamheten tagit över hela ytan. Fyra 500-liters öltankar är i drift för dagen och ökar efterfrågan kan han utan problem få fram 2 000 liter öl i månaden med be-

finnlig utrustning. Ölen säljs på det lokala Systembolaget och på ett par restauranger i Falköping.

– Dessutom gör jag designöl på beställning, bland annat ett till Idas Brygga och ett till Teater Boven.

Än så länge går det ihop sig, men ger ingen större vinst.

– Det är helt enkelt ett intresse jag har och försöker utveckla. I övrigt jobbar jag deltid i en verkstad som renoverar veteranbilar. Och stortrivs med livet och boendet med sin milsvida utsikt. Hans särbo har sitt eget boende inne i Falköping, så det är heller ingen som har synpunkter på att halva vardagsrummet här upptas av ett stort biljardbord.

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

H

www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

Anlita alltid en certifierad

VI BORRAR FÖR VÄRME OCH VATTEN

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

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

Skaraborgs mesta och bästa sortering av garn och te

GARN o TÉ ket
Annagatan 2, 533 30 GÖTENE
Tel. 0511-51260
mail. garnoteketgotene@hotmail.com

www.garnoteket.se

Skorstenshuv?
Skyddar mot fukt och nederbörd
Du slipper mögelsvamp i kanalerna
Vi har nu skorstenshuvor från 2500 kr inkl. montering

Vi utför **fogning** av skorstenar, 5 års garanti

Vi utför även **takomläggningar** samt **takmålning** av betongpannor/plåttak

Carlsson Entreprenad AB

BOKA DITT JOBB REDAN IDAG!
Telefon 076-290 73 19

Välkommen till Mekonomen Bilverkstad i Skövde
Din fullserviceverkstad

FICK DU "TVÅOR" HOS BILBESIKTNINGEN?
VI SLÄCKER DOM!

Service direkt!
Service eller reparation?
Vi hjälper dig inom 48 h!

Boka på 0500-48 99 10
eller via www.mekonomen.se

Mekonomen Skövde
Norregårdsvägen 1
Tel 0500-48 99 10

Mekonomen
Vi gör BilLivet enklare!

BVS Bilvård Bilreparationer USA Bildelar

Internet
Webbshop
E-Mail
Tfn
Diabasvägen 2

www.bvs.nu
bvs.prostar.se
bvs@bvs.nu
0500-41 28 79
541 52 SKÖVDE

"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.com

DESIGN MOBALPA
KÖK & BAD

Kompletta lösningar
Boka ert tak redan nu!

TJTAK & FASAD
Ring för kostnadsfri offert
ROT-avdrag F-skatt

GÅLSTADS
PLÅTSLAGERI

Missa inte TJ:s nya storsatsning!
STJÄRNFÖNSTER
Pvc, trä, aluminium & montage

STJÄRNFÖNSTER
www.stjarnfonster.se

DIN STÄLLNINGS-BYGGARE

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

Detaljer som ger rummet en skön **maskulin** stil

Finns det någon mer maskulin smak när det gäller inredning?

Den frågan ställde sig stylisten Jan Rundgren inför ett uppdrag att gestalta en inredningsstil som tilltalar män. Det här kom han fram till.

TEXT OCH FOTO Marie Pallhed

Möjligen finns det hos män ett önskemål om en beercave som kompensation för damernas walk-in-closet, säger Jan med glimten i ögat. Om jag ska generalisera helt ovetenskapligt. Men drömmen om ett eget rum hemma delas säkert av en och annan man.

Ändå tycker Jan att det är svårt att definiera hur ett typiskt maskulint rum ser ut.

– Jag tänker mig något mer raka linjer, lite avskalat och en aning grafiskt. Materialen är råare, som betong- och tegelväggar. Inte nödvändigtvis äkta, men med just den känslan.

Han nämner tapeter som ser ut som betong och tegelskivor som är riktigt svåra att skilja från äkta tegel. Men som väger betydligt mindre.

– Andra material med hårdare känsla kan vara glas och stål. Och möjligen också trä i olika former. Ett bord byggt av lastpallar exempelvis.

Och så är det skinnsoffa som gäller. Gärna secondhand, men balanserat slitet.

– Lagom är ett ord som jag tror kan komma att bli allt större även utanför Sveriges gränser, säger Jan som regelbundet trendsparar ute i världen.

Färgmässigt anses mörka toner mer maskulina. Gärna sammansatta som flera nyanser av samma färg på väggarna i ett rum. Som grått exempelvis.

– Det blir en snygg effekt. Blanda gärna nyanserna. Mörkare nedtill på väggen och allt ljusare uppåt taket.

Det maskulint inredda sovrummet är bäddat med textilier i blandade material. Aningen skrynkligt linne tillsammans med grovt stickat. På en pläd exempelvis.

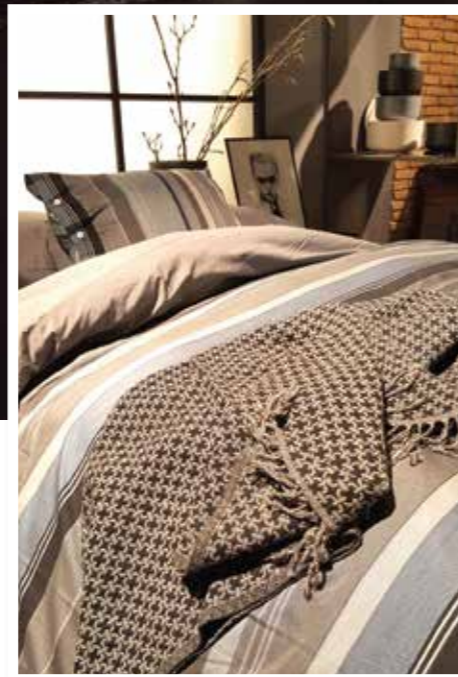
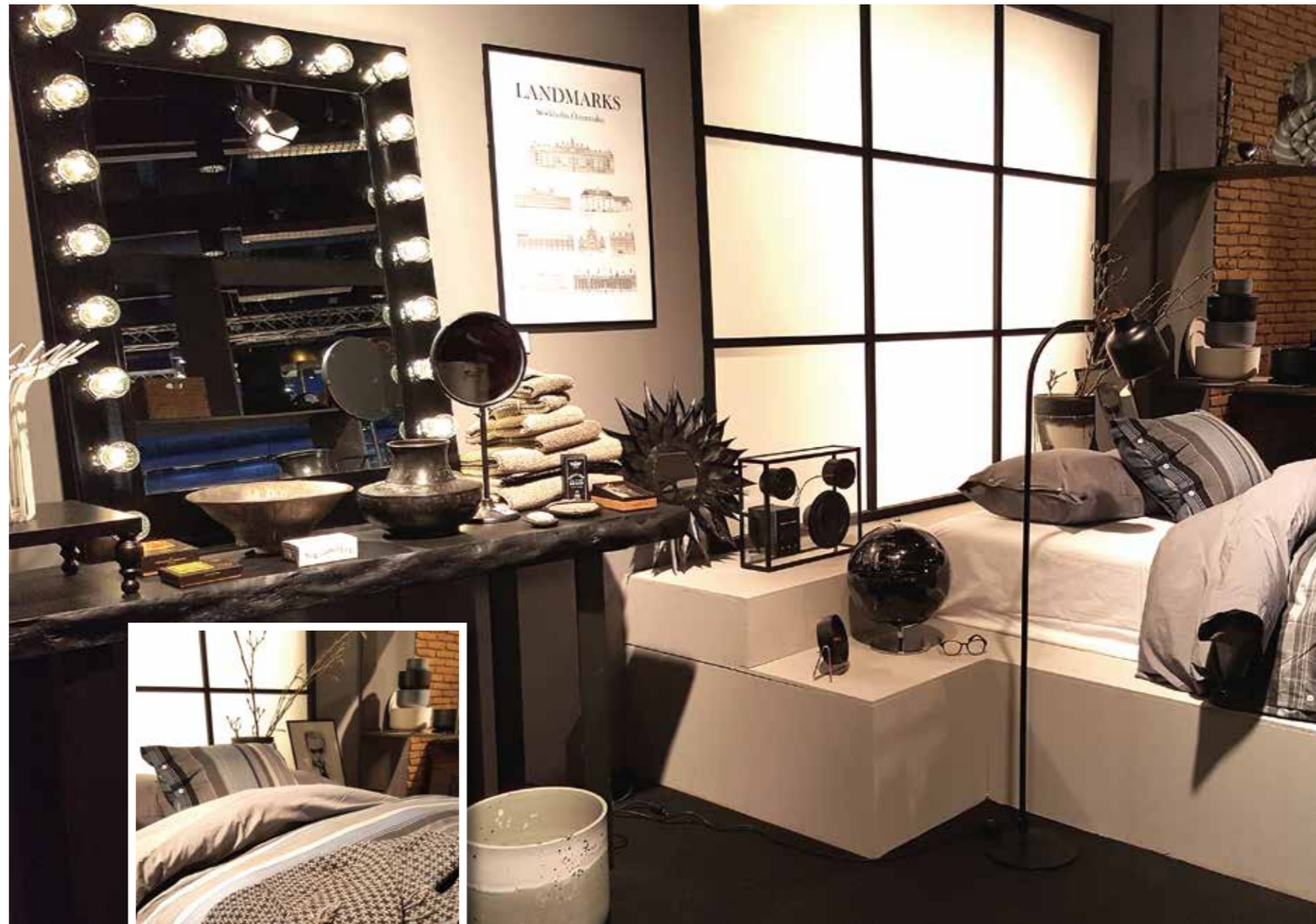
– Materialblandningar är trendiga just nu och får gärna finnas i ett och samma rum. Som i sovrummet exempelvis där färgerna med fördel får vara i matta nyanser och i naturskalan, avslutar Jan Rundgren.



”Faktum är att män och kvinnor spenderar lika mycket pengar på hud-och hårvård”

MASKULIN INREDNING. Allt fler produkter är designade med inriktning på män. Det gäller allt från inredning, teknik, ljud och ljus till smarta hemmetlösningar.

TRÄNING. Roddmaskiner i teak, pilatesbollar i Harristweed och cyklarna som inredningsdetaljer i vardagsrummet är detaljer att inreda maskulint med.



INSPIRATION. I ett mer maskulint inrett rum är tonerna gärna lite mörka, materialen något råa och designen grafisk, menar Jan Rundgren.



I MARMOR. Även träningsprodukter designas för en maskulin framtoning.



MATERIALMIX. Grafiskt med kontraster och material som glas och stål.



LAGOM SLITEN. Skinnsoffan, gärna second hand, ligger exakt rätt i tiden. Slitaget ska dock vara så där lagom perfekt för att sätta stilen.

GLASÖGON & LINSER
GRATIS SYNKONTROLL ÅRET RUNTI!

Låga omkostnader
möjliggör kvalitetsvaror
till lägsta pris.
Senaste bågmodet.
Marknadens bästa glas.

Välkommen till en fristående
och helt unik butik!

BÅGVISNING
12 april | kl. 12-19

Leverantör på plats. Vi bjuder på fika.

Varnhem (mot Broddetorp) Hembesök vid behov. Tis-fre 9.00-18.00 el. enl. önskemål. Tel 0511-606 99

Välkommen hälsar Per - leg.optiker och Janet - Cert. dipl. massör



Valle Optik

Vi hjälper till med
grävarbeten och
stensättning.

Vi har försäljning av
harpad jord, sand, grus,
makadam och bark.



HAGGÅRDENS ENTR. AB

Mariestad
Tel. 0501-70200
www.haggarden.se

Bygg en plats för
härligt uteliv!

Pris/lpm
18:90
157:-/kvm

XLENT utegolv

Tryckimpregnerat trallvirke i NTRklass AB. Mindre och friskare kvistar och utskuret från trädets allra bästa delar. Sortering G4-1 med få inslag av 2. Dimension 28x120mm. Finns i flera längder. Åtgång ca 8,3 meter/kvm. Pris/kvm. Rek. ca pris 21:90/lpm (182:-/kvm)

DAGS ATT BYTA
FÖNSTER?

Fönster och fönsterörrar
från kända varumärken.
**Upp till
30%
rabatt**

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.xlbyggtibro.se

Inred i Alcros djupa
kulörer - så fångar du den
bohemiska stilen

Vägg och panel målade i Chicken Coop



Vägg och skåp målade i Oktan



colorama

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

Öppet: måndag-fredag kl. 07-18
lördag kl. 10-13

Klipp ut och spara annonsen!

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!**

Blick för Träd

Ring Paul 0707-77 87 78

www.blickförträd.se



Självklart full försäkring och F-skattesedel

Referencekunder: NCC, PEAB, Skanska, Svenska Kyrkan,
Lerums Kommun, Grästorps Kommun, m fl.



FARTYGET. Costa Neo Victoria hör till de mindre kryssarna. Turen blev: Två dagar i Port Louis, Mauritius - två dagar till havs - tre dagar i Victoria, Seychellerna - en dag till havs - en dag på Nosy Be och en i Antsiranana på Madagaskar - en dag på havet - två dagar i Saint Denis på Réunion och så tillbaka över natten till Port Louis för två dagar där. I nuläget angör bara tre eller fyra kryssningsfartyg per år flera destinationer i den här regionen

Kryssning - ett avkopplande folknöje numera

Från att ha varit lyxsemester vikt för välbeställda har kryssningar nu blivit det nya folknöjet för semesterfirare. Fartygen växer och toppas nu av flytande nöjesmetropoler med plats för 6 000 passagerare och mer. Linbanor, vågpools, skridskobanor, vattenpark... listan på nöjesutbudet är lång. Men det är lätt hänt att det till slut känns som att sitta inspärrad på Liseberg eller Gröna Lund med åkband till alla attraktioner.

TEXT OCH FOTO Ulf C Nilsson

Men, fortfarande finns en del äldre och mindre kryssare i trafik som erbjuder mer "old school"-känsla. Vi testade en sådan där 1 500 passagerare samsades om ett par mindre pooler och ett tätbefolkat gym. Under drygt två veckor angjordes bara fem hamnar, men i gengäld låg båten kvar flera dagar på samma ställe. Mindre stress och mer möjlighet att upptäcka resmålen. Första anhalten Mauritius förknippas väl mest med palmer och sandstränder, men ön är stor och rymmer även drygt 900 meter höga berg. Det man kan sakna på Mauritius är natur, för i stort sett all skog är borta och ersatt av mildals med sockerörspantager. Ett trevligt faktum är att landet faktiskt räknas som ett av världens mest jämställda och trygga: "Jag läser aldrig dörren om

nätterna", berättade Mehmet, vår hyrchauaufför för en heldagstur runt ön. Efter ett par dagar till havs med piratvarning "Blir vi anfallna, fota inte med blix genom fönstren..." anländer vi till Seychellerna. Här råder ett helt annat miljötank. Skog och djungler frodas överallt och öborna gillar strandliv. Madagaskar är raka motsatsen. Stort som Sverige och ett av världens fattigaste. Stora delar av ön är ett enda kalhygge. Något som i sin tur resulterat i att de har världsrekord i jorderosion vilket blir slam som förstör korallreven. Vägnätet är i uselt skick. Vi tog en minibuss 22 km - en resa som tog två timmar och då sölade inte chauffören. Väl framme på ön Nosy Be's norra spets väntade en överraskning - en beachresort som klassas som ett av världens 20 bästa,

med en stor park och i den frodas förstuds ett gäng lemurer. Ett dopp i havet förklarade varför lokalinvånarna brukar avstå från nöjet. Vattentemperaturen låg på runt 38 grader, så där fanns ingen svalka att få. Men poolen var kyld... Nästa dag väntade fastlandet och landgång i Antsiranana och den lokala marknaden där bjöd på leriga gångar, nedtrampade matrester och moln av flugor runt utbudet av kött och fisk. Men varningarna om rånrisk och fiktjuvar kändes däremot överdrivna. Tredje anhalten på Madagaskar ställdes in på grund av risken för böldpest som nyligen bröt ut just här efter att ha betraktats som utrotad. Det blev istället Réunion, en liten fransk ö som överraskade rejält. Glöm det där med "bara sand och palmer" för ön

Kryssningstips:

Den gamla fördomen om smokingkrav till middagen kan man glömma. Tolkningarna av klädkod för dagen är tämligen fria och det finns alltid ett bufféalternativ till middags-sittning. Fartygen har i allmänhet egna utflykter som rekommenderas intensivt, men de är sällan prisvärda. Trygga visserligen om man vill resa i flock, men ett smartare alternativ är att prata med de chaffisar som samlas vid varje anhalt. De har bra lokalkännedom och kan tipsa om intressanta sevärdheter. Är man exempelvis fyra stycken och förhandlar om priset så blir det oftast en fjärdedel mot listpriset på de officiella turerna. Dessutom kan man då styra mer själv och göra egna stopp där det verkar intressant. Dessutom gynnas den lokala ekonomin mer. Även om prislappen ser dyr ut, så inkluderar den både boende och helpension - minus drycker som det tas rejält betalt för - inklusive drickbart kaffe och källvatten. Det rederi vi valde denna gång var Costa som just har kvar även mindre och lite äldre båtar i sin flotta. Efter sökning på nätet efter en intressant rutt utöver "standard" hittade vi denna och en resebyrå fixade resten: flyg till Mauritius via Frankfurt och från Port Louis tog det två dagar till havs innan vi nådde Victoria på Seychellerna. Sen tillbaka söderut till Madagaskars största ö Nosy Be, därpå vidare till Antsiranana och därefter till franska Réunion innan det efter 15 dagar blev retur till Mauritius och en seg flygtur hem.

Gård & Pilla



NJUTBART. Vita stränder och turkost vatten är vad många förknippas med Mauritius och Seychellerna. Stränderna är många, så det är sällan någon större trängsel i havet till vardags.



MATMARKNAD. Den lokala marknaden i Antsiranana på Madagaskar skulle få vilken hälsovårdsinspektör som helst att gå i taket. Aromen i värmen är... speciell.



OVÄDER. En cyklon hade precis dragit förbi Mauritius och tropiska regn följde i dess spår. De upphängda paraplyerna i Port Louis var nog mer tänkta att ge skugga under soliga dagar.



LJUV MUSIK. Varje avresa ljöd Andrea Bocelli's "Con te pariró" ur högtalarna och passagerarna samlades på däck för att avnjuta evenemanget.

är extremt bergig med toppar uppåt 3 000 meter. Och vägnätet är rena drömmen. Just nu pågår bygge av en ny motorväg på pelare ute i havet. Visst finns det stränder, men flera var avstängda på grund av hajar. Dessa tuggar i sig tre till fyra badare per år. Men naturen är

otrolig med mängder av vattenfall och en aktiv vulkan med spektakulära utbrott. Städerna känns mycket som Frankrike, men så är Réunion också en del av EU. Bingo när man vill ringa hem, för det kostar som ett lokal-samtal på mobilen.



KUPERAT. Mauritius är långt ifrån någon platt palm-ö. Profilen är mer Toblerone, om man säger så...



VÄGARNA. De vägar vi åkte på Madagaskar var hårt åtgångna av eftersatt underhåll och tropiska regnoväder. Två mil tog två timmar.

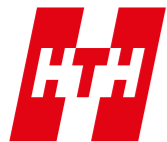
Ska du byta kök?



Boka ett köksmöte på HTH i Skövde så är du med i utlottningen av en spa-weekend på Sankt Jörgen park.

ERBJUDANDE:

- **Köp ett HTH kök och få det monterat för endast 9900:- normalpris 25000:- mer info i butiken.**
(Gäller vid köp av HTH-producerade varor för minst 50.000:- och Rotavdrag)
- **16000:- i rabatt på stenbänkskivor från CGK med planlimmad vask från Strand.**
(Gäller vid köksmontering)
- **20% rabatt på alla blandare från Strand.**
- **Få en AEG diskmaskin med på köpet**
(värde 9095:-) vid köp av HTH-snickerier för minst 50.000:-



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



Hankook masters

Däck & Fälg
i Skövde

Var rädd om dig
och dina medtrafikanter.

**KÖR INTE
PÅ DÅLIGA
DÄCK!**



Lättmetallfälgar från Specialfälgar till
NETTOPRISER

OBS! Tidsbokning
Måndag–torsdag 8–17,
fredag 8–16

PÅSKFIRANDE

Den 31/3 klockan 10-13 samt 1/4 klockan 11-14. Fira påsk tillsammans med oss på Fribergs Fritidscenter! Vi bjuder på fika båda dagarna och har självklart laddat upp med fina erbjudanden både på fordon och i vår butik.

Påskharen kommer på besök mellan kl 10-11 den 31:e och delar ut godis till alla barn!



MOTOREFFEKT
130HK

NYHET 2018! **MAGIS INTEGRAL 82**
Utrustad med 5 bekväma sovplatser.



- Allt detta och mycket mer ingår:
- Fiat Ducato 2.3t Multitjet 130 HK
 - Solpanel 120W
 - EXPS EVO (träfri kaross)
 - Elektrisk golvvärme
 - Backkamera

PRIS: **807 000.-**



ELEKTRISK
GOLVVÄRME

KNAUS SPORT 580 QS
Perfekt anpassad för barnfamiljen.



- Allt detta och mycket mer ingår:
- Elektrisk golvvärme
 - Truma Ultraheat 220v centralvärme
 - Baldakin med 2 spotlights över pentry
 - Upp till 6 sovplatser

PRIS: **283 900.-**



FRIBERGS
FRITIDSCENTER

Varmt välkomna!

Sventorp Rävstorp 5, Skövde • Telefon: 0500-42 50 40
Besök vår hemsida för mer information: fribergsfritid.se

VAKNA

DÄR DU

VILL!

0500-414400

Hankook

driving emotion

Bli medveten om mobil

Har du någonsin upplevt att du blir beroende och nästan besatt av mejl, Facebook, spel eller av att skicka sms? Tycker du att det är svårt att motstå dina mejl när du ser att det finns nya i din inkorg? Då har du helt rätt.

TEXT Marie Pallhed

Det är dopaminet i din hjärna som utsätter dig för frestelsen. Det styr belöningssystemet i hjärnan och får dig att nyfiket söka upp vissa beteenden som ger njutning exempelvis mat, sex och droger. Och internet, säger Patrik Wincent terapeut och författare till boken "Den digitala drogen – konsten att hantera din teknik."

För att få dig att pausa ditt beteende så är hjärnan utrustad med ytterligare ett system: opiodsystemet.

– Det får dig att känna dig glad och nöjd med det du uppnått. Men om ditt sökande aldrig är avstängt, finns risken att du ständigt kör på i en oändlig loop.

För dopaminsystemet är starkare än opiodsystemet och styr dig om du ständigt utsätts för triggers. Du söker vidare trots att du är nöjd.

– Det är detta som händer när du ständigt är uppkopplad och får feedback från de tekniska systemen.

Dopaminkicken startar i det ögonblick du börjar söka.

– För många blir det därför allt svårare att hejda lusten att titta på mejl och skicka sms. De kan inte sluta.

Patrik är grundare till Internetakuten &

Dataspelsakuten och auktoriserad terapeut inom området missbruks- och beteendeproblematik. I sitt yrkesutövande ser han dagligen såväl ungdomar som vuxna som blir beroende av för mycket skärmtid med You Tube, streamingtjänster, spel och interaktion på sociala medier.

– Candy Crush, World of Warcraft och de flesta andra spel liksom sociala nätverk som Facebook är tekniskt byggda för att skapa ett beroende. Det har med pengar att göra och upphovsmännen lär knappast gråta om du fastnar hos dem.

Syftet är alltså att få oss att stanna så länge som möjligt. Och deras verktyg är stor psykologisk kännedom om hur vi fungerar.

– Sajternas bakgrundsfigurer spelar på din vilja att synas och få bekräftelse. Och det får du ju enkelt, utan större engagemang från andra. Bara ett litet klick från dem får dig att stanna kvar. Belöningssystemet hos dig har gått igång. Och då är det lätt hänt att du fortsätter jakten på snabba belöningar.

Teknikmakarnas sista steg att få dig fast är att skicka pushmeddelanden som poppar upp i mobilen. De trigger ytterligare din lust att agera och stanna kvar. Meddelandet kan vara en kommentar eller att någon just



DEN DIGITALA DROGEN. Boken innehåller en introduktion kring internet- och mobilmissbruk och berättar vad som händer med dig när du överanvänder teknologi.

besökt din profil på dejtingsidan.

– Bakom tekniken finns folk som också utnyttjar din vilja att vara en del av något större. Dina inlägg som många gillar är ett sätt att göra dig delaktig. Och du känner samhörighet.

Lustfyllt javisst, men gränsen till missbruk är hårfin. Det uppkommer när ditt beteende inte längre framkallar samma behagliga känsla. Istället blir dina handlingar alltmer tvångsmässiga.

– När du är beroende är du mindre känslig för de glädjeämnen som tidigare triggade i gång hjärnans belöningssystem. Enda sättet att återfå balansen är att se till att få en ny dos av det du blivit beroende av. Hjärnan längtar efter den tillfredsställelsen den vant sig vid.

Digital teknik i sig är riktigt bra när du använder den som ett verktyg utan att det skadar din sociala omgivning. Eller dig själv.

– Digital teknik skapar nya folksjukdomar som smyger sig på: stress, sömnproblem och psykisk ohälsa. Genom att lära dig hantera den blir tekniken ett komplement till det verkliga livet. Utan att ta över det, avslutar Patrik Wincent.

Tips! Så balanserar du mobilen

- Börja träna.
- Skaffa ett intresse som inte är digitalt.
- Stå ut med att ha tråkigt utan att fingra på tekniken.
- Laga mat tillsammans hemma.
- Begränsa din datortid.
- Utsätt dig för möten och umgänge med andra.
- Avsätt särskild tid varje vecka för vänner och familj.
- Skippa mobilen och selfies när du umgås med barn eller vänner.

TA KONTROLL. – Skärmtittande är inte något dåligt. Men det är viktigt att vi kan njuta av tekniken utan att förlora våra verkliga liv, säger Patrik Wincent författare och terapeut på Internetakuten & Dataspelsakuten.



zombien i dig



Boka ett kostnadsfritt hembesök!

UPP TILL

30%

RABATT

Fantastiska priser på utvalda svensktillverkade markiser.

Skaraborg SOLSKYDD

www.solskyddat.se • 0510-50150

SKJUTDÖRRSGARDEROBER



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

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

Solenergi!

Solen har varit jordens energikälla ända från start då allting började med -varde ljus!




sol kjelle
0392-10 2 00 | 0761-72 73 89

kjells elektronik
www.solkjelle.se

Investeringsstöd
Regeringen har avsatt medel för investeringar till solcellsanläggningar, stödet är på hela investeringen och utgår med 30% till privatpersoner och företag.

VÅR MARKNAD

MÅNADENS OST

PÅGÅR TILL 30 APRIL

MARS APRIL

99:-/kg
ord 129:-/kg

PÅSKÖPPET
Långfredag, Påskafton,
Påskdagen,
Annandagen 10-16

Falbygden's OSTERIA
OSTLAGER MED ANOR

OSTPARADiset I FALKÖPING

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

Vi skapar **BÄTTRE VILLKOR** för **VILLAÄGANDET!**

Dags att städa och köra skräp!

Hyr släpkärra **GRATIS!**
Skövde, Lidköping
Falköping, Skara
Mariestad, Tibro

För mer information
www.villaagarnaskaraborg.se

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg

Ring för kostnadsfri offert 0511-215 15

- fönster du kan lita på -

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

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



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:-



SOFFA

Gotland NU 7995:-

4-sits, svängd, tyg



15.000 KR I RABATT PÅ VALFRIA BÄNKSKIVOR

Sentens



KAMPANJ-PRISER FRÅN 38.900:-

happy homes®



KAMPANJ PÅ SKJUTDÖRRAR

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!