

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 3 | mars 2019



Anna skapar keramik
i kraft av naturen

16-17

**På trendspaning
i modevärlden**

22-23

**Så här blir du
en bra golfare**

I SAMARBETE MED

 **villaägarna**

SKARABORG



HELENACITAT. "När golvet är fyllt ger det intrycket av en arkeologisk utgrävning, tycks det mig. En iscensättning av en tänkbar framtida situation. Kanske till och med en dystopisk scenografi".

Äger jag mina saker eller äger sakerna mig?

Mångas förhållande till prylar är tveeggat. Shopping är ett nöje. Påse efter påse bärs hem. Samtidigt som föraktet för prylar aldrig varit större.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Pia Uhlin

Shopping har blivit som att man går på jakt, säger Helena von Zweigbergk i en intervju med Morgonstudion på Svt. Man går ut på jakt och hoppas på att någonting ska locka en.

Helena är författare till den nyutkomna boken "Grejen med saker". Och hon menar att det är sorgligt att vi också föraktar grejor som vi har tårt av jordens resurser med. "Prylar är ett ord som väcker trötthet och förakt", skriver hon.

Istället vill hon genom boken försöka hitta tillbaka till glädjen med sakerna. Uppmuntra till att titta på de grejor man har

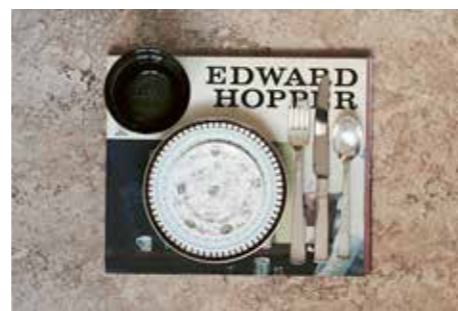
hemma och också bli medveten om hur de kommit in i hemmet.

Genom saker gestaltar vi oss själva. Våra liv och drömmar.

– Kanske är det ett fåfängt försök till scenografi, fortsätter Helena. Man vill ha ett härligt samtal vid köksbordet och arrar för att det ska bli så.

Helena själv är en shoppare. Hon har burit in saker i påsar och burit ut saker i påsar. Många inköp har skett på impuls och många på resor. Nu har hon rensat ut. Men några råd får man inte via boken.

– Man får göra vad man vill med sakerna, säger Helena.



MÅNGA. Medförfattaren Cilla Ramnek räknade till 804 saker i sitt lilla kök.



NY BOK. – Vad är grejen med alla mina saker? Har du någon gång ställt dig den frågan? Det har Helena von Zweigbergk gjort i boken "Grejen med saker". Och visst kan det vara bra att ta sig en funderare.

Men det går att rucka på det man alltid trodde skulle följa med.

Så: Är det jag som äger sakerna?

Eller äger sakerna mig?

Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se



Om Gård & Villa

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

För annonsering kontakta:

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

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

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

Tryck: V-TAB, Vimmerby

Distribution: SDR, Svensk Direktreklam

Ansvarig utgivare:

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

Layout och grafisk form:
Reko Reklam, Lennart Danling

Följ oss på www.gardochvilla.se

Vi finns även på 

Vikten av matchning för att hitta rätt

Idagarna hade jag förmånen att få föreläsa om arbetslivets villkor på en högstadieskola inför deras första praktik. Skolans elever, som går i Åk 8, ska ut på sin första praktik. Senast jag pratade matchning på arbetsmarknaden var inför studie- och yrkesvägledare i Väst-sverige på deras slutkonferens om hur vägledningen kan utvecklas så att fler människor hittar rätt plats.

I takt med att fler människor upplever fler valmöjligheter ökar liksom behovet av just vägledning. Men hur ska man hitta rätt? I Sverige finns det idag ca 8 000 olika jobb. Även om en del jobb försvinner varje år så ökar antalet nya

jobb med högre takt. Vem kunde för 10 år sedan tänka sig en karriär som App-utvecklare eller influencer med eget TV-program.

Att be en 15 åring välja karriärväg ter sig nästan grymt i det perspektivet. Enligt en undersökning från Handelskammaren upplever 4 av 5 chefer att den viktigaste utmaningen är att locka och behålla personal. Samtidigt upplever 2 av 5 ungdomar i en annan undersökning att de inte har koll på vilka yrken eller utbildningar det kommer behövas mer av i framtiden.

För att ge oss själva och nästa generation en chans att bo och verka där vi gör idag behöver vi

hjälpas åt att visa vad man kan bli när man blir stor. Om vi tillsammans skapar 14-åriga ambassadörer för vår egen plats, bransch, verksamhet ökar möjligheten att locka 25 åriga talanger. Oavsett var du är verksam finns det en skola som ligger nära. Det tål att tänka på.



Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg

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 7 A, 543 35 Tibro
Telefon: 0504 - 102 58

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



DAX FÖR
ALTANEN MED
JOTUN TERRASS-
LASYR

Mixat



Produktionen av den efterfrågade möbelserien Etcetera som designades 1970 av Jan Ekselius har återupptagits. Initialt tillverkas den i nio färger/Artilleriet.

FORMSTARK



Demokratisk design

Stolen Röhsska är namngiven efter Röhsska Museet i Göteborg som nyöppnade i februari. Inför öppningen fick formgivaren Fredrik Paulsen i uppdrag att tolka begreppet "demokratisk design". I samarbete med Blå Station formgav han då stolen Röhsska. Stolen är producerad med svenska löner, svenska material och ett svenskt hållbarhetstänk. Med en ramkonstruktion av 150 år gammal, skånsk bok och med sits och rygg i furuplywood är stolen svensk hela vägen.



Kvalitativ fotokonst till överkomliga priser, i begränsade och limiterade upplagor. Du hittar dem hos Inredningsföretaget Moutife. Pris från 449 kr.



Fräcka briller från Mango.



För frusen hund

Sovsäck för hundar. Den är utrustad med värmande vaddlager, finns i tre storlekar och kostar omkring 600 kronor. Från Hurrta.

500 000 säkerhetsnålar

Designern bakom den här uppseendeväckande outfiten heter Tonje Halvorsen. Hennes kollektion, Obsession, som totalt utgörs av 21 plagg, är skapade av 500 000 säkerhetsnålar, 1,5 miljon pärlor och paljetter. Arbetstiden beräknar hon till 17 000 timmar. Som belöning för hårt slit utsågs hon till en av vinnarna till designutmärkelsen Ung Svensk Form 2019.

FÅ 20 000:- I MONTERINGS-BIDRAG*

Låt HTH stå för monteringen av ditt nya kök så slipper du besväret och får ett perfekt resultat.

*/ NORDIC SPIRIT NATUR EK
Upplev NORDIC SPIRIT i din lokala HTH-butik, där du alltid kan diskutera din köksdröm med våra köksexperter. Du kan också se mer på hth.se

* Erbjudandet gäller t.o.m. 2019-04-30 vid köp av varor i din HTH butik för minst 100 000 kr och med hjälp av HTH rekommenderade hantverkare. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.

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

KÖKSKÄRLEK
SOM HALLER

Boka hembesök

- Vi har flyttat från Skaragatan till Traversgatan 17 (samma gata som nya Lidéns Handelsträdgård)
- Vi har nu öppet i vanlig ordning
- Vi har alltid fantastiska erbjudanden

Skaraborg SOLSKYDD

Telefonnummer:
0510-50150 • 0500-459800 • 0501-78700
0515-694600 • 0511-17611 • 0512-790700
www.solskyddat.se

**SPARA DINA
KRAFTER.
MAXIMERA
RESULTATET.**



Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

Röjsågar
545 och 555 FX/FXT AutoTune
535FBx
PRIS FRÅN 7.900,- INKL. MOMS

GJ MASKIN AB Fredsgatan 1, 521 41 Falköping
Tel: 0515 - 77 78 00 | E-post: gj@gjmaskin.se
www.gjmaskin.se

www.ctc.se

**Bli en vinnare
med CTC!**

När du väljer CTC, får du inte bara en av Sveriges bästa värmepumpar - utan även 50 trisslotter eller mat till hela familjen på köpet.

Läs mer och kontakta oss på www.ctc.se

**50 Triss
ELLER
Mat**
Läs mer på ctc.se

Bad & Värme HJALMARSSONS RÖR
Förrådsgatan 45,
542 35 MARIESTAD
0501-716 60
www.bad-varme.se

ctc
VÄRMEPUMPAR

**Dags att byta ut ?
- Vi levererar på rulle**



Jade Mattan AB
Ledsjö Kristinebo 1, 533 92 LUNDSBRUNN
Telefon: 0511-541 27 | Mobil: 070 - 96 89 780
E-post: info@jademattan.se
www.jademattan.se

NYODLADE GRÄSMATTOR till hela Sverige Sedan 1967

JadeMattan
färdig gräsmatta

WWW.GRÄV.SE
JOHANSSONS GRÄVTJÄNST I SKARABORG

VI UTFÖR
ENSKILDA AVLOPP DRÄNERING SCHAKTNING GRÄVNING

070-728 10 10

fastbit
DIN LOKALA BREDBANDSLEVERANTÖR

www.fastbit.se | info@fastbit.se | 020-37 38 00

- Ingen bindningstid
- Ingen startavgift
- Ingen fakturaavgift

Vi hjälper dig komma igång med Bredband och Telefoni i fibernätet
Vid beställning av telefoni tillkommer startkostnad

Fastbit levererar bredband via Openbit i Skara, Lidköping, Mariestad, Töreboda och Gullspång samt via Öppen Fiber i Götene, Vara och Falköping

Kompletta lösningar
Boka ert tak redan nu!



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

**GÅLSTADS
PLÅTSLAGERI**

**DIN
STÄLLNINGS-
BYGGARE**

**STJÄRN
FÖNSTER**
www.stjarnfonster.se

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

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



VÅRREA! Hela april,
på garn och
garnstillbehör
20% (Gäller ej rea eller
andra erbjudanden)

Reagarner
upp till
**50%
rabatt**

påsk-te
36:-/hg
Över 60 olika teer i svart, grönt, rött o vitt

Är du med i ett
Stick-Café?
Kom in och hämta
ditt bonuskort

GARN o TÉ ket
Annagatan 2, 533 30 GÖTENE
Tel. 0511-51260 | [mail. garnoteketgotene@hotmail.com](mailto:garnoteketgotene@hotmail.com)
Öppettider: mån-fre 12.00 - 18.00
lördag - söndag stängt | Stängt över påsk fre-mån
www.garnoteket.se

**Vi levererar trädgårds-
produkter i storsäck
i hela Skaraborg!**

Vi har produkterna för din trädgård.
Stora som små projekt.

- Planteringsjord
- Tegelkross
- Gårdsgrus
- Grönsaksjord
- Torv
- Väggrus
- Anläggningsjord
- Singel
- Bärlager
- Toppdressjord
- Makadam
- Gödsel
- Kompostjord
- Sand
- Trädgårdskalk m.m.
- Bark
- Stenmjöl

Beställ på vår hemsida www.nteab.se
eller ring 0708-50 33 25 alt. 0503-128 20



Nywertz
Transport & Entreprenad



FRIHET. Keramikern och bildläraren Anna Wennerstrand flyttade från keramiskt arbete på Gustavsberg i Stockholm till egen ateljé i Broddetorp.



NATUREN. Med en bedövande utsikt över sjön som granne, ligger Annas verkstad som ett rött smycke.



BOLUMS ARISTOCATS. Tre siamesiska katter i naturlig storlek håller ett vaksamt öga över sin omgivning.



INSPIRATION. Från sina vandringar i naturen får Anna sina idéer. Hon arbetar sedan efter en känsla och intuitivt fram föremål.



ALICE I UNDERLANDET. Denna gigantiska kannan ska få följa med på utställning till Dalarna i sommar.

Keramikern som har **naturen** som inspirationskälla

När flyttlasset gick från storstadens larm till en gård på Skaraborgsslätten kände Anna en viss skepsis. Med hänförande utsikt över Hornborgasjön och egen verkstad, med naturen inpå konstaterar hon att det fungerade.

TEXT OCH FOTO Anita Johansson

Lnfarten till den vackra verkstaden med utsikt över Hornborgasjön, avslöjar redan vid ankomst att här huserar en kreativ person. Runt om i den stora trädgården utanför dras ögat till fantasikittlande figurer. Den ena mer spännande än den andra i vacker kontrast till den faluröda verkstaden med halmtak. Här huserar keramikern och bildläraren Anna Wennerstrand med naturen som inspirationskälla.

– Här vid det ena fönstret brukar jag ta mina bilder just för att ljuset faller så vackert, säger Anna.

Det var med anledning av Annas dåvarande mans arbete som gjorde att de lämnade ett invant liv i Stockholm. Anna lämnade sin plats i den nedlagda keramikfabriken Gustavsberg i Stockholm, för ett liv på den skaraborgska slätten med utsikt över Hornborgasjön.

– Det blev en stor omställning för mig, berättar Anna. Från att ha skapat i sällskap

med andra konstnärer inrättade jag mig i en egen verkstad på gården. Den skaraborgska dialekten var en annan sak att sätta tänderna, berättar Anna och ler.

Dialekten och vissa uttryck var svårt i början, minns Anna.

– Jag har vanligtvis lätt för att ta till mig nya dialekter. Men det finns vissa uttryck här som jag inte tagit till mitt hjärta, skratrar hon.

Nu har det gått 10 år sedan flytten och lite mer "Skaraborgsk" har hon allt blivit.

På 10 år hinner mycket hända i ett liv och så även i Annas. Gården har bytts ut till ett mindre hus i närheten av Varnhem. Verkstaden som Anna inrättat sig i hyr hon. Den tillhör Lilla Samuelsgården i Lilla Bolum, Broddetorp. Men den fantastiska utsikten över sjön kan hon ta del av även här.

– Det är en fantastisk miljö häromkring, säger Anna. Här får jag inspiration av naturen på mina vandringar. Allt från ett litet blad till blommor som jag sedan utvecklar



FYSISKT. Anna är van att ta i och lägger sin kropp och själ i att slutföra putsningen innan foten till havsörnen tar plats i keramikugnen.

vidare i min keramik.

Hon fortsätter:

– Jag gillar när det får bli lite humoristiskt och tänjer därför på gränserna. En ovanligt stor kanna i organisk form för tankarna till Alice i underlandet. Den ska jag ha med

till en Open Air utställning vid Siljan i Dalarna i sommar.

Anna berättar att man vid öppna utställningar behöver man förankra lösa delar. – Många vill gärna känna på och undersöka föremål och då kan det hända olyckor. På ena väggen av verkstaden färgas hyllorna av alla glasyrhinkar i olika färger.

– Jag gillar att jobba med färg och särskilt med naturens färger. Jag utgår oftast från färdiga recept och blandar sedan vidare efter eget tycke. Just nu är det väldigt populärt med gröna nyanser, konstaterar Anna. Det är nog för att vi befinner oss i den tidsandan nu. Kanske är det en ny "gröna vägen" på väg?

I sitt arbete som bildlärare märker hon att det finns ett behov av skärmfria miljöer. Barnen får släppa loss sin kreativa anda och utveckla idéer som sedan får styra över vilken teknik som man kan använda sig av. – Tyvärr är tiden alldeles för knapp men vi jobbar på, ler Anna.

Det är viktigt att stå fast vid hantverket, det kommer tillbaka, tror Anna.

– Jag har en spännande roll i skolan och känner att jag har något viktigt att förmedla.



SKULPTURELLT. Är det stora gröna havsabborrar eller något annat? Beträktaren får bestämma.

Att hon älskar att dela med sig av sina hantverkskunskaper är även något som kan komma vuxna till del. I verkstaden förekommer emellanåt kurser för vuxna, som är väldigt populära.

– Då arbetar vi utan prestige och jobbar tillsammans. Många tror inte om sig själva

att kunna skapa något överhuvudtaget. Därför är det så roligt att se motsatsen och den glädjen som kommer med upptäckten. Speciellt kvinnor är mer självkritiska, säger Anna.

Befria dig från sladdkaoset och slipp dammråttorna

Få ordning på sladdarna och laddarna hemma. Idag finns många smarta lösningar för minskade kabelhävror. Det du vinner är ordning och reda. Och en betydligt snyggare vardag.

TEXT Marie Pallhed

Löst liggande kablar är ett problem. Dels samlar de damm, dels är de sällsynta fula. Och detta gäller såväl kablar på golv som dem som ligger synliga på andra ställen.

– Börja ta tag i de löst liggande sladdarna på golvet, säger Markus Karlberg på Clas Ohlson. Inga sladdar ska ligga där. Fäst dem vid golvlisen med kabelclips. Eller också använder du en snyggt välvad kabelkanal i plast som du klistrar fast precis över golvsöckeln. Funkar att måla i vägg- eller sockel-färgen.

För gick det att gömma sladdarna på väggen bakom soffan. Nu när trenden går mot att möblera mitt i rummet är det svårare att gömma kabel. De ligger gärna mitt på golvet.

– Här handlar det också om att samla upp och organisera. Lagg sladden i en kabelsamlare eller sätt en självhäftande kabelkanal på golvet. Det finns t o m varianter som du kan köra med truck över och som du definitivt inte snubblar på.

Riktiga dammsamlare är de nödvändiga grenuttagen. Försök att dölja dem så långt som möjligt genom att placera dem i särskilda kabellådor.

– Antingen ställer du lådan på golvet eller också placerar du den på skrivbordet i ett integrerat och snyggt system för förvaring. Gärna med laddningsfunktion för mobilerna på samma ställe.

För den med extra många sladdar till dator och annat på skrivbordet är det ett tips att montera en kabelränna på undersidan av

skrivbordet. Med kort träskruv går det att få fast en ränna där du kan lägga kablar och skarvdosor. En del skrivbordsleverantörer har också färdigdesignade lösningar för detta. Kablarna från vägguttaget upp till kabelrännan sätter du fast längs skrivbordets bordsben med kardborreband.

– Kabelband med kardborre är också ett bra sätt att samla upp ett gäng sladdar som finns exempelvis vid mediemöbler. Bunta ihop sladdarna och lägg dem bakom TV-möblen. Och dölj väggkabeln med kabelclips eller dold i en designad kabelkanal som går att måla eller tapetsera.

Till den som är på g att bygga om eller nytt har Markus ett avslutande tips.

– Planera alltid in fler vägguttag än du från början tänkte.

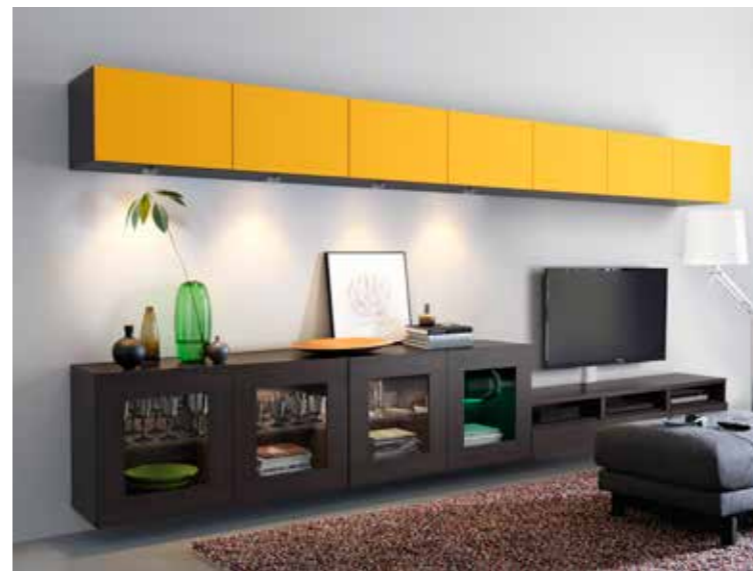
Med dagens teknik-veckling kommer de att behövas.

MARKUS KARLBERG
Internal procurement manager på Clas Ohlson.

– Med hjälp av clips, kabelkanaler och lister får man raka linjer och rätta vinklar. Det ger ett vilsammare intryck för ögat.



"När du bygger om: Tänk fler eluttag än du från början tänkt."



INTEGRERAT OCH DOLT. Belysning är en viktig del av inredning. Och medietekniken har kommit för att stanna. Det gör att formgivare mycket aktivt försöker lösa sladdproblematiken redan i designstadiet.



SNYGG ACCENT. Dölj sladdarna. Men låt boxen bli en inredningsdetalj.

<< GÖM SLADDARNA. Kablar ska helst inte synas. Och framförallt inte ligga oorganiserade i en hävra på golvet. Det är enklare än du tror att få kabelkontroll.

Sex snabba tips

- Mät behovet först, handla skarvsladd sen.
- Använd kabelsamlare om sladdarna är för långa.
- Fäst sladdar i vägg och tak med kabelclips.
- Sätt en kabelränna under skrivbordet för grenuttagen.
- Göm grenuttagen på golvet i avsedd box.
- Koppla ur, rulla ihop och plocka bort sladdar som inte används varje dag.

www.golvofarg.se

Golv & Färg
interiör

Köpmansgatan 1, Floby, Tel. 0515-419 00

Golvläggning • Våtrum • Fasadexpert • Tapeter
Kakel & Klinker • Badrumsmöbler • Färg

Kunskap Servicé Erfarenhet Inspiration

TEKNOS

Årets STORA Vårkampanj!

Fre. 5/4 9-18
Lö. 6/4 9-15
Sö. 7/4 11-14

50%

Valfri 9l. Färg
Max 1 burk/kund.
Ta med annons.

Massvis av erbjudanden i butiken!

Representanter på plats alla dagar.

Kakel & klinker. **32%**

Badrumsmöbler, dusch, badkar mm. **22-25%**

Påse vinylclick Original högtryckslaminat Grand Avenue. **22-28%**

Vi är auktoriserat företag. Vi lägger alla typer av golv. Vi monterar kakel & klinker, tätskikt, våtrumplast. Vi samarbetar med bygg, el, vvs. Vi hjälper er från idé till färdigt badrum. **28%**

Diplomerad Fasadexpert i butik. Utnyttja ROT 30% på arbetet. **50%**

Alla typer av GOLV. Kanonpriser! **22%**

Vi har utbudet! Störst i Skaraborg?

Parkett Ek Istav Ek. 14mm. slipbar. **479 kr/kvm.**

TEKNOS Färg. **28%**

Textilgolv. Heltäckande/svansvakt. **22%**

Wc 9085. Nu: 2242kr. Softclose +500kr. **42%**

Round. Takdusht ink. Blandare handdusch. Nu: 3950kr. **42%**

WICANDERS, Kjøberups, LANGMOEN Parkett, Kährs, Tarkett, golvabia, MEISTER, ARENA, beaufiler, SVEBERGS tapet.se, TEKNOs, BORÅSTAPETER ENGBLAD & CO, MR PERGWALL, KAKELCENTRALEN, Casco, ege, Gerflor, Duro, BEVORA, Falu rödfärg

Bevisat: Hälsovanor smittar av sig i sambopar

■ Har din partner nyligen påbörjat en resa mot en hälsosammare livsstil? Det kan mycket möjligt leda till att även dina vanor påverkas positivt. En klinisk studie genomförd på uppdrag av internationella WW visar nämligen att viktminskning "smittar" av sig mellan par som bor tillsammans.



I PAR. Viktminskning för båda trots att bara den ena aktivt försöker.

I studien, som University of Connecticut genomfört, fick en av två personer i 130 slumpmässigt utvalda sambopar hjälp att gå ner i vikt – antingen genom WW eller

på egen hand. Resultatet visade att den andra personen i förhållandet – den som inte aktivt försökte – också gick ner i vikt. *Källa: Viktväktarna.*



BORTGLÖMT. Med ökad efterfrågan på hönskött kan matsvinnet minska.

Dags att återinföra hönskött i matlagningen

■ I höstas sändes programmet "Maträddarna" med Paul Svensson och Anne Lundberg. Syftet med programmet var att minska matsvinnet i Sverige. Ett konkret förslag som presenterades under programmet var "henburger", en burgare på hönskött. Den gjorde succé vid avsmakningen. – Det här är ett fantastiskt initiativ som ligger helt rätt i tiden. En hållbar matproduktion är något de allra flesta strävar efter, både producenter, grossister och konsumenter. Köttet från värphöns har utvecklingspotential och är utsökt om det tillagas på rätt sätt, säger Marie Lönneskog Hogstadius, verksamhetsledare på Svenska Ägg.

Skarpare sinne när du kopplar av med kallbad

■ Du blir på bättre humör, rensar skallen och känner dig lätt. Om du badar kallt. – Kan man kallbada tre gånger i veckan så är det toppen. Det finns oerhört många hälsovinster. Jag märker själv att man blir både piggare och gladare, säger Marthina Lindberg Listad, SPA-chef på Tanum Strand. Många nybörjare kan tycka att det känns läskigt att kallbada, men den som provar brukar bli fast. Ett kallt bad ger ny energi, klara tankar, ett bättre humör och högre effektivitet på några få minuter. Dessutom tränar du mindfulness. Badet gör dig totalt närvarande. Livet bortanför står på paus.

PÅSLAG. Kallbad ger dig en hormonskick av adrenalin och endorfiner.



Vi köper stål och metallskrot, alltid till högsta dagspris!

ÖPPETTIDER VARDAGAR 7.00-16.00

För mer info:
0501-75 98 00

UTSTÄLLNING AV CONTAINERS

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

SEVERIN ÅTERVINNING AB
Forsvägen 36, Mariestad
email: info@severinrecycling.se

Hörselbatterier

Vi pressar priset på Sonys senaste generationens hörselceller!

Helt kvicksilverfria. Europatillverkade batterier av premiumkvalité nu till ett fantastiskt bra pris!
Storlek: 10, 13, 312, 675. 6st batterier/karta.



24 ⁹⁰ **Nytt lägre pris!**



Solcellspaket Husbil/husvagn

Paket med 120W solcellspanel, 90Ah Varta Dual Purpose professional batteri samt 10A Epever Tracer, MPPT regulator. (gäller endast fysisk butik)



790kr rabatt
ord. 4785kr

3995kr

Vi har solceller från 10W, kabel, kontakter, genomföringar och fästen.

105Ah start 2145kr

Deka 1131PMF är ett amerikanskt prestanda-batteri som passar utmärkt till traktorer, skogs och jordbruksmaskiner. Vibrationståligt och med låg självurladdning. 330*171*241 mm
Starteffekt 950 Aen.



"Made in USA"

Deka

75Ah fritid 899kr

Det klassiska husvagnsbatteriet från Bosch!

Ord.pris 1095kr



BOSCH

5A laddare 749kr

Ctek MXS 5.0 är en helt automatisk 12 V batteriladdare som har åtta laddningssteg. Laddar bil, båt, husvagn, mc, moped m.m 5 års garanti



Besök vår webbshop
www.batterilagret.se
Hos oss handlar du **fraktfritt!**

(gäller alla artiklar undantaget start/förbrukningsbatterier som levereras fraktfritt vid order över 3000 kronor)

batterilagret

Mariestadvägen 98, Tel:0500-48 33 00
Öppettider: Vard. 9-17, Lörd. 10-13
www.batterilagret.se

Gäller t.o.m 30/3-2019 (eller så länge lagret räcker. Med reservation för feltryck.



HYRFIX

Hyr maskiner och verktyg för hem och trädgård.
Boka enkelt på nätet eller ring oss gärna!
Tel 0760-518242 | www.hyrfix.se



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

H

www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

Renovering och inredning av kök



Måttanpassade kök eller bara luckbyte:

- 30 % ROT-avdrag på arbetet
- 20 % rabatt på Cylinda vitvaror
- 10 % rabatt på Stala diskbänkar

MARIESTADS KÖKSCENTER
KÖK OCH VITVAROR



ÖPPETTIDER: kl. 16.00 - 18.00
måndag, tisdag och torsdag

Björnsättersvägen 1
542 74 Mariestad
Tel. 0501-40074, 0707-616 609
www.mariestadskok.se



SKJUTDÖRRSGARDEROBER

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

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



Vi skapar bättre villkor för villaägandet!

Fördelarna är stora

Hyr släpkärra gratis!

För mer information
www.villaagarnaskaraborg.se






KONFERERA I LUGN OCH RO HOS OSS PÅ FLÄMSLÄTT

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

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

FLÄMSLÄTT STIFTS & KURSGÅRD
540 17 LERDALA
Epost: info@flamslatt.se
Telefon: 0511-304 40

www.flamslatt.se



Påskfirande i Skövde

Fira påsk tillsammans med oss på Fribergs Fritidscenter! Välkommen på påskafton och påskdagen mellan klockan 10-14. Under dessa dagar har vi laddat upp med extra fina erbjudanden på bland annat Kampa lufttält.




VI BJUDER ALLA BARN PÅ GODIS!

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

Trendspaning



Wild & cracy

Den här säsongen är det du som bestämmer. Det är helt rätt att mixa och matcha helt utifrån din egen personlighet. Den här sköna outfiten presenterades av **Ganni** under Modeveckan i Köpenhamn.

FOTO COPENHAGEN FASHION WEEK SS19



ACNE STUDIOS

Trenchcoaten

En klassiker som aldrig försvinner ur tiden. Och vårens modeller är många. Den här kommer från **Acne Studios**.



ANTEPRIMA

Regnkappan

Regnkappan är superhet och den ska helst vara transparent med mönster. Denna ingår i Italienska **Anteprimas** vårkollektion.



FOTO COPENHAGEN FASHION WEEK

Väska

Modehusen är överens. Väskan står i centrum den här säsongen. Och återförsäljarna har hakat på. I det enorma utbudet hittar du med all säkerhet en som passar just dig och din personlighet. Den här fluffiga varianten plätades på gatan under Modeveckan i Köpenhamn.

Solglasögon från Ganni.



Den gula färgen

I vår och sommar kommer vi att få se väldigt mycket gult. Den glada färgen trendar som accentfärg i alla nyanser mellan blekgult och bärnsten. Outfit från **Design School Kolding** och visades under modeveckan i Köpenhamn SS19.

Trendspaning



FOTO: REMAKE

Hett med hållbara jeans

Föga förvånande är jeans trendigt även denna vår. Till trenden hör som tur är att fler och fler konsumenter väljer att köpa jeans med miljön i åtanke, liksom att fler och fler varumärken väljer att använda sig av ekologisk bomull i sina jeans. Det blir alltså lättare och lättare att göra medvetna val. Det tackar vi för!

Ekologiska eller delvis ekologiska jeans hittar du bland annat hos följande varumärken: Nudie Jeans, Dr Denim, Cheap Monday, MUD Jeans, Velour, Monkee Genes, G-star, Kuichi, Remake, Jack & Jones, KappAhl, Lindex. Det allra bästa för miljön är förstås att köpa second hand.

Visste du att:

Om textilier används tre gånger så lång tid som idag minskar den totala miljöpåverkan av produktionen med upp till 70 procent. Förutsatt att det vi köper begagnat ersätter nyköp och inte blir "extra" konsumtion. Källa: Mistra Future Fashion.

Army

Den militärgröna trenden från förra året håller i sig även den här säsongen. Mixa och matcha bäst du vill. Alla dova toner i grönskalan funkalar alldeles utmärkt ihop.

Väska/Designorget

Jacka/Woolrich/
3 400 kr.

Linneskjorta/Stenströms

T-shirt/Woolrich/
900 kr.

Byxor/Acne

Klocka/Calvin Klein/2 690 kr.

Badshorts/Filippa K/850 kr.

Skor/Björn Borg



Streetstyle

Nyligen lanserade varumärket Björn Borg kollektionen RBN som är framtagen i samarbete med sångerskan Robyn. Den presenterar en vass blandning av sport- och streetmode både för honom och henne.



Stockholm

Stilren och diskret unisex-klocka utrustad med Schweiziskt kvartsurverk och safirbelagt glas. Den kostar 1 195 kronor och kommer från Sir of Stockholm.



FOTO: SYNSAM

Bågar av återvunnen havsplast

En kollektion glasögonbågar som är tillverkade i 100 % återvunnen havsplast lanserades nyligen av Synsam. Bågarna har tagits fram i samarbete med den spanska organisationen Sea2See som med hjälp av lokala fiskare samlar in havsplast för återvinning. Kollektionen som heter Fellepini x Sea2See består av tre modeller i sex färger och utföranden.



LITE HÅLLBART. Marmorskivan på matbordet är en förtäring som blev över efter badrumsrenoveringen. – Vi återanvände en del när vi renoverade. I köket lackerade vi om luckorna och fixade lådorna.

Att hon därtill fann stora kärleken genom sporten låter nästan som en saga. Maken Gustav hade precis avslutat sin basketkarriär i SBBK samtidigt som Ida spelade i Sundsvall. – Jag blev kanonförälskad, vi har väldigt roligt ihop och har samma värderingar.

Idag 10 år senare, bor de i en enplansvilla tillsammans med sina två tjejer Ines 4 år och Elsa 3 år. Ida driver en mäklarfirma tillsammans med en kollega sedan något år tillbaka.

– Jag brukar ta chansen när det öppnas dörrar, säger hon. Och visst var det ett stort steg att ta ett och driva ett företag med 9 anställda. Det är en stor utmaning.

Hon fortsätter: – Men jag tänker att jag gör mitt bästa, är villig att utvecklas och lyssnar på andra.

Ida vill inte lägga stor vikt vid misslyckanden. Eller tveka att testa nya saker.

– Det gäller att inte ge upp. Tror att denna inställning kommer från min pappas sätt att coacha mig när jag var barn.

Han uppmanade mig att pröva på olika saker. Spela badminton, fotboll och basket. Så att jag skulle hitta min grej. Och då fick jag inte ge upp för tidigt.

Så hon låter inte uppförbacken styra. – I jobbet som mäklare har jag fått starta om flera gånger.

Efter föräldraledigheterna exempelvis. Kontakter är ju en färskvara.

Samtidigt är Ida mycket framgångsrik i sitt jobb. Hon har fått många utmärkelser under årens lopp, men är egentligen ganska ointresserad av dem.

– Ah det är så tråkigt att klappa sig själv på axeln, säger hon. Det som är roligt är ju när man växer i och med en grupp.

Den tanken för hon över i arbetsgruppen på jobbet. Och transparens är ett av ledorden.

– Jag tycker det är viktigt att samtliga vet hur företaget utvecklas och vilken roll varje medarbetare har. Så att allas kunskaper

Hon tror på individens och gruppens styrka

Som 9-åring började Ida Olheim med lagidrott. Basket, som hon senare blev proffs i. – I laget utvecklas man och lär av gruppen, säger hon. En viktig erfarenhet som jag bär med mig också på jobbet.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Lotta Silfverbrand

"När chansen kommer tar jag den"



35 KVADRATMETER. Vardagsrummet är stort och det är där familjen hänger. Matsalsbordet är stort med plats för 10-12 personer. Och det är bra för vi gillar att umgås över mat med släkt och goda vänner.



JOBBS & FAMILJ. För att få logistiken att funka med jobb på oregelbundna tider krävs synkning. – Gustav är så stöttande och tillsammans är vi ett bra team. Vi har respekt för varandras jobb. Och jag får energi av att träffa kunder.

per tas tillvara. Jaget är aldrig starkare än laget. Så tänker man inom lagidrotten.

2014 flyttade paret in i huset byggt 1998.

– Vi firade med att byta ut värmepannan, säger Ida med ett leende. Vi har renoverat en del. Bland annat köket vars luckor vi lämnade in på omlackering. Plus att vi byggde om med nya lådinsatser från stora varuhuset. Fungerade bra att kombinera trots att köket är av annat varumärke.

Och förra våren påbörjade paret stora projektet med en jättealtan med pergola och en nedsänkt blomlåda i altanen.

– Vi höll på till klockan 22 på kvällarna. Men klart blev det. Ser fram mot att njuta där nu när våren snart är här, avslutar Ida.



KUBISTISKT. – De svarta kaffekopparna är absolut en av mina favoritsaker. De är handgjorda och kommer från Solåkraby i Järna, säger Ida Olheim.



FD BASKETPROFFS. – Man delar det som är bra och dåligt i lagidrott. Det är lärorikt, säger Ida Olheim.



FÖRRA VÅREN.

– Gustav och jag byggde den stora altanen med nedsänkt blomlåda förra sommaren. I vår blir det växthus som vi ser fram emot att få börja odla i. Det blir härligt att snart få njuta här.



<< INSPIRERAD. – Jag ser många hem i mitt jobb och jag gillar inredning. Grått, vitt och blått är färger jag trivs i. Gärna med textilier i varma röda och rosa toner. Men jag hinner inte hålla på så mycket numera.



IBLAND. – Är inredningsintresserad och hann lite mer när jag var föräldraledig och hemma. Nu när jag jobbar heltid räcker inte riktigt tiden till.



<< GILLAR. – Matlagning. I helgen var grannarna här och vi gjorde hemmagjord pasta. Medan barnen sprang runt.



HANTVERKARE. – Vi testar att renovera det mesta själva. Men inte badrum så för tre år sedan fick vi hjälp att kakla om båda badrummen. Ett av badrummen ligger smart placerat i anslutning till tvättstuga och vårt sovrum.

Ida Olheim

Ålder: 31 år.

Familj: Maken Gustav, Ines 4 år och Elsa 3 år.

Bor: I enplansvilla från 1998.

Jobb: Mäklare och delägare i Svensk Fastighetsförmedling i Södertälje och Nykvarn.

Livsstil: Fokus på både familj och jobb. Viktigt med samarbete.

Inredningstänk: Hållbart och modernt. Trivs i grått, blått och vitt.

Drömmer om: Att utveckla företaget, havsutsikt, mera tid till familjen, resor, nya fritidsintressen



SOLSKYDD

Det är du värd!

Förbered dig inför nästa sommar

Boka ett kostnadsfritt hembesök

20 % rabattMarkiser, persienner,
lamell- rull- plissé gardiner
insektsnät och solfilm

Uppge gård och villa vid bokning

Erbjudandet gäller tom 2019-04-30

Monteringskostnader tillkommer

SLÄTTE -EKEDÅLS SOLSKYDD

TÖREBODA - MARIESTAD 0501 400 22

info@ekedals.se

www.ekedals.se



GROSSIST INOM MARK/VA-PRODUKTER

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

KONTAKTA OSS PÅ
0511-400 700

Rent, renare, Ecoboxrent!

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



ecoboxcenter
Skaraborg

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

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

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



Husqvarna

**VI KAN
ROBOTKLIPPARE**

Boka din installation i tid!

Söderströms har sålt, servat och installerat robotgräsklippare
i över 25 år. Hos oss hittar du en modell för varje trädgård!

Vi besiktigar och utför en professionell installation av din robot.

Luta dig tillbaka och låt oss sköta resten!

+ Installerat och klart

+ Nöjd kundgaranti

+ Gratis besiktning

Jonstorpsgatan 11
541 66 SKÖVDE
0500-414130

www.soderstroms.nu

SÖDERSTRÖMS
SKOG • TRÄDGÅRD • ATV**OSBYPORTEN
STOR KAMPANJ!****12.900:-**
Monterat & klart!*Komplett paket inkl portmodell TF Osbyporten/TF Clopay.
Portautomatik med 1 st fjärrkontroll. Priset inkluderar
demontering, anpassning av öppning, montering ny port,
nödvändiga snickeriarbeten, ROT-avdrag och moms.
Fast elinstallation ingår ej.

Frakt tillkommer.

ÖPPET: Måndag-fredag 06.30-17.00
Lördag 09.00-13.00**Kampanjen
gäller t.o.m
30 april****XL BYGG TIBRO**

Hörnebovägen 10, 54350 Tibro | 0504-125 30 | info@xlbyggtibro.se



**MÅNADENS OSTAR
MARS/APRIL**

**OSTERIAN'S
LAGRADE
GREVÉ**
24 månader
Ord 159 kr/kg
99 kr /kg

**BRIE DU
GRAND
PÈRE**
500 g Ord 49 kr/st.
39 kr /st

**EN OSTUPPLEVELSE
VÄRD EN OMVÄG**

PÅSKÖPPET 10-16 Långfredag, Påskafton, Påskdagen, Annandagen
VÅRMARKNAD Pågår till 30 april **VARMT VÄLKOMMEN**

OSTPARADISET I FALKÖPING

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

OSTBUTIK • OSTLAGER • RESTAURANG • KONFERENS • PRESENTBUTIK

**Hög tid att tänka
sommardäck!**

Vi serverar helt enligt fordonstillverkarens rekommendationer.

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

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

**SKÖVDE
BILRINGAR**Servicevägen 5, 541 41 Skövde · Tel 0500-414 414
kundservice@skovdebilringar.se

Träna tanken och bli en bättre golfare

Det är fullt med folk på golfrestaurangen vid 1:a tee. Tävlingen ska just börja och du känner att du måste göra ett bra första utslag. Dels för att det är tävling, dels för att du känner allas ögon i nacken. Med bestämda steg går du fram till bagen, greppar klubban och ställer upp. Bakhuvudet bränner av blickar samtidigt som du genomför svingen.

TEXT Marie Pallhed

Känns situationen igen? När koncentrationen brister blir spelet sällan bra. – Det handlar om att hitta ett eget sätt att förhålla sig till golfspelet, säger Ulf Uggle, idrottspsykologisk rådgivare. En modell som fungerar för just dig och som gör att du kan hålla fokus på själva spelet.

Ulf har under många år arbetat med mental träning inom idrotten och han menar att vi alla kan bli betydligt bättre golfare genom att ägna tid åt vår mentala kapacitet. – Inom all idrott och kanske speciellt inom golfen vinner man på att mentalt förbereda sig på det som ska inträffa, menar Ulf. Annars är det lätt hänt att fokusera på det som inte får hända. Och ordet inte registreras inte i hjärnan.

Han ger ett exempel: Det klassiska vat-

tenhindret i vilket bollen inte får hamna. Bilden i hjärnan blir just vattnet och det är inte precis förvånande när bollen landar med ett plask.

Som i all inläring handlar det om att öva för att mentalt fungera bättre och främsta övningsfältet är rangen. Istället för att planlöst slå den ena bollen efter den andra anser Ulf att man ska koncentrera sig såväl på den tekniska träningen som den mentala.

– Det finns en träningsmodell som du redan imorgon kan använda på golfbanan, fortsätter Ulf. Den är uppbyggd i flera steg där varje fas kräver övning för att ge effekt. Men all mental träning har en viktig förhållningssätt till golfspelet som innebär att du kan lägga saker bakom dig.

Alla gör dåliga slag och då gäller det att

lämna dem omedelbart.

– Gör som Sverker Olofsson gjorde när han ledde TV-programmet Plus. På slutet slängde han alltid något i soptunnan. Det är en bra bild som fungerar utmärkt på dåliga slag. Släng dem i soptunnan direkt.

Golf är förstas njutning och säg den som inte vill behålla den sköna känslan som ett bra slag ger. Det är ju ofta just det som driver golfaren att fortsätta spela.

– Förstärk bra slag genom att göra en gest och samtidigt säga något, föreslår Ulf. Ett sätt kan vara att omedelbart efter det underbara slaget knyta handen och säga "Yes".

– Kroppen registrerar den segervissa känslan och så småningom kommer du att kunna använda kombinationen för att utlösa reaktionen redan före ett slag, exempelvis strax innan du genomför en sving.



SYSTEMATISKT. Träna mentalt också på rangen.

Så här tränar du ditt mentala golffokus

- 1) Visualisera målet. Gör en bild av området där du vill att bollen ska stanna och låt bilden få fäste i hjärnan. Se bilden inombords klart och tydligt.
- 2) Öva steget på rangen genom att i varje sving bestämma var bollen ska stanna. Byt klubba, avstånd och målfokus hela tiden för på så sätt träna koncentrationen.
- 3) Försök se bilden av bollens bana. Tänk ut hur bollbanan är från det tänkta slaget tills bollen landar på målet och följ den med blicken.
- 4) Se dig själv som om du var med i en film. Visualisera den sving som leder fram till målet och som skapar den tänkta bollbanan.
- 5) Föreställ dig att du utför svingen från olika håll: framifrån, från sidan, bakifrån och se hur bollen far genom luften och landar där du bestämt. Det är i detta steg du mentalt skapar helheten i slaget.
- 6) Lägg till känslan i spelet genom att provsvinga. Under provsvingen ska du låta kroppen få känna in den visuella bild du skapat av målet, bollbanan och svingen.
- 7) Alla dessa övningar kräver träning, både på range och bana för att få effekt. Syftet är att allt så småningom ska ske automatiskt och sitta i muskelminnet.



MENTALT FOKUS. Se dig själv som i en film där din swing leder dig fram till målet.



Gör en mental träningsplan

För att få resultat av den mentala träningen krävs systematisk träning på bana och range. Det finns därför all anledning att reflektera en stund över sitt eget förhållningssätt till träningen.

- Kommer jag att måkta med att träna alla stegen eller räcker det med att under denna golfsäsong ägna mig åt ett av stegen?
- Kanske är det viktigaste i år att träna på att slänga dåliga slag i soptunnan direkt?
- I kombination med en bra trigger?

Ulf Uggle jobbar som rådgivare inom näringslivet och i idrottsvärlden och arbetade tidigare som utbildare i Nordic Institute of NLP (NIN) inom mental träning och kommunikation.



VISUALISERA. Föreställ dig bollens bana innan slaget.

Dags att tvätta husfasaden och altanen inför sommaren!

Titta in mellan 12 och 21 april för extra bra priser på Wood Tex utomhusfärg!

Som kund hos oss erbjuder vi kostnadsfritt hembesök med fasadbesiktning.



Här kan du använda ditt cashback card!

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

Våra öppettider:
måndag - fredag 9-18 | lördag 9-15
söndag 10-15

Flügger färg
Måleriets leverantör



NYTT ENSKILT AVLOPP?

För ett bra jobb, rätt pris och garanti kontakta din lokala diplomerade avloppsanläggare!

För offert ring 0705-13 18 05
alt. 0500-48 40 55

EVERTSSONS
ENTREPRENAD *BAGA*



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.se

Skövde
Bäckaskogsvägen 17
0500-44 63 80

Falköping
Tunnelgatan 1
0515-315 50

RAMIRENT

Mariestad
Förrådsgatan 28
0501-645 30

Skara
Björkelundsgatan 18
0511-77 30 80

FÖNSTER & DÖRRAR KAMPANJ -35%

-35% GÄLLER FÖNSTER & DÖRRAR FRÅN TANUM, ELITFÖNSTER, SP-FÖNSTER, BORDÖRREN SAMT DIPLOMAT YTTERDÖRR
GÄLLER 2019-03-18 TILL 2019-04-14 PÅ SAMTLIGA AV BORGUNDAS ANLÄGGNINGAR
BESÖK BORGUNDA.SE FÖR MER INFORMATION OM KAMPANJEN



BORGUNDA
BYGGHANDEL

Sveriges **bredaste** sortiment av hästtransporter finns i Mariestad

FA-Trailers sortiment av hästtransporter är helt unikt. Hos Andreas och Sofia Forsström hittar du allt från de mindre hästtransporterna till de största 26-ton tunga C-lastbilarna för häst. Och däremellan B-kortsbilarna och de kombinerade hästtransporterna som också innehåller en bodel. – Fri leverans gäller över hela Sverige.

Orden är Andreas Forsströms som nu sedan årsskiftet ytterligare byggt ut sin verksamhet så att FA-Trailer idag har Sveriges bredaste sortiment av olika slags hästtransporter.

– Vi bor här på gården, familjen har hästar, jag rider själv och frugan har ridit sedan hon var 4 år. Vi är hästfolk som jobbar i en bransch där vi känner till hästarnas och hästägarens behov.

Denna kunskap har gjort att FA-Trailer satsat på kvalitetsprodukter rakt igenom. Och prisvärda sådana.

– Jag vet hur viktigt det är att släpet är stabilt för att hästen ska må bra under transporten, fortsätter Andreas. Våra hästtransporter uppnår kraven med råge och är utrustade med en klassisk och beprövad bladfjädring som garanterar en mjuk och fin åktur för hästen.

Gården ligger idylliskt strax utanför Mariestad och är fullt synlig från E 20. Där ligger också den gedigna utställningen som inrymmer ett stort urval av de totalt 18 olika modeller av hästtransporter och lastbilar som erbjuds.

– Jag har ett stort lager och de flesta i sortimentet finns utställda här, säger Andreas. Som kund måste man kunna få se och känna på fordonen. Hur ska man annars kunna bilda sig en uppfattning om kvaliteten?

Andreas har märkt ett ökat intresse för



HÄSTÅLSKARE. - Det är vår passion för hästar och vår önskan att dessa ska färdas så komfortabelt och säkert som möjligt som driver oss och FA-Trailer, säger Sofia och Andreas Forsström.

kombinationslösningar av hästtransport med bodel.

– Det nya förtältet som kopplas till hästtransporten är helt suveränt. Perfekt skydd för väder och vind och ett skönt kryp in för avkoppling eller umgänge. Och för den som vill övernatta i tältet finns också ett innersovdel som kompletment.

Nyast i utställningen är vagnarna Eventa

M och Eventa L. De är utrustade med två bäddar, toa, gasspis samt sitt/sovplats samtidigt som man i släpet får plats med flera hästar.

– Vagnarna är bekväma och det är skönt att på tävlingar och hästevent kunna dra sig tillbaka en stund, laga lite mat, äta och också övernatta bekvämt.

En bodel men betydligt större har C-kortsbilarna från STX.



Kampanj!
Gäller till 30 april

10%
PÅ HBX & HBE

50%
PÅ DUBBHJUL

FA-trailer bjuder på fri leverans vid köp från oss

INTRODUKTIONSRABATT. Boka/köp ditt nya HBX eller HBE släp före den 30/4 så får du 10% rabatt på släpet och 50% på vinterdäcken om dessa köps samtidigt med släpet.

– Bilarna har en oslagbar komfort för hästar och hästfolk. Inne i bilarna finns ett komplett boende där ryttare och hästkötare kan umgås, laga mat, duscha och sova ut.

Men också de mindre B-kortsbilarna från samma företag innehåller mycket komfort för hästen och är lättmanövrerade.

– Gemensamt för dessa bilar är att de håller en hög kvalitet och produceras på ett effektivt sätt som gör att prisläget blir attraktivt. Ibland ett par hundratusen kronor under motsvarande andra bilar på marknaden.

Andreas fortsätter:

– Med hjälp av en riktigt bra kameraövervakning som också fungerar i mörker kan du hålla koll på hästen under transporten. Kameran tillhör en serie kameraövervakning som FA-Trailer också säljer. Perfekt när du vill övervaka stallet under följning/kalvning exempelvis.

– Föreslår dig att kolla in filmen på fa-trailer.se under hästtransport och lastbilar om du blir mer nyfiken på oss. Där ser du snabbt och enkelt vad vi kan erbjuda dig, avslutar Andreas Forsström, vd på FA-Trailer i Mariestad.



Så här övervakar du din gård

Med FarmCamHD kan du övervaka hela gården trådlöst. Även om du inte har tillgång till internet.

Läs mer på www.fa-security.se

Kontakt:

Andreas Forsström 073-805 24 71
andreas@fa-trailer.se
Hasslerör Storegården 2
542 92 Mariestad



FA Security
SÄKERHET FÖR GÅRD OCH FÖRETAG

FA Trailer
ETT VINNANDE TEAM PÅ VÄG!

Kontakt:

Andreas Forsström 073-805 24 71,
0501-601919 eller andreas@fa-trailer.se
Hasslerör Storegården 2
542 92 Mariestad



MÖNSTRAT. Och rosa. HM Home.

Just nu

Miljöer att inspireras av som följer säsongens inredningstrender.



NATURFÄRGAT. Harmoni. Ferm Living.



MIXAT. Operfekt. Madam Stoltz.



DUKAT. Pastelligt med glam. Lagerhaus.



LUGNT. Stressfritt. IKEA.

Skolor och företag i samverkan



Trädgårdens Hus
Magasinsgatan 4, 542 30 Mariestad
Tel: 0501-75 57 76
info@dacapomariestad.se



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Yh Yrkehögskolan



Emil Blomberg 070-2857733



vaeringr.hantverk@gmail.com
Youtube: Væringr Trä & Smideshantverk
Instagram: vaeringr_handcraft
www.vaeringr-hantverk.se
Swish: 123-4392536

Traditionellt hantverk
för hem och trädgård.

SJYST Bygghantverk
& Byggnadsvård AB



Mobil: 070-99 67419
www.sjystbygghantverk.se

Restaurerar, renoverar och nybygger i trä-, timmer- och stolpverkskonstruktioner. Hållbart miljömässigt byggande med traditionella beprövade material och metoder.

Till er tjänst med ett stort kunnande!

Lerbo Consulting
FÖR DIN TRÄDGÅRD

Jag kan skapa din drömträdgård för dina behov. Ring mig!

Trädgårdsrådgivning
Trädgårdsdesign
E-Butik
Butik i Töreboda
Trädgårdsmästare
Åsa Svensson
070-5850234
www.lerbo.nu

Välkomna att kontakta oss för mer information och kostnadsfri offert!

www.klosterangenstradgard.se
info@klosterangenstradgard.se

Klosterängens trädgård
Sjöängen Mossen 2
542 94 Mariestad
Tel. 0768 27 82 84

BEHÖVER DU HJÄLP MED DIN TRÄDGÅRD?

SKÖTSEL, BESKÄRNING
FÄLLNING, RÅDGIVNING
& MYCKET MER

50%
RUTÅRÅG

KLOSTERÄNGENS TRÄDGÅRD AB



Byggnadsvårdsmåleri

med traditionella tekniker och material. Färg utan lösningsmedel eller konserveringsmedel.



MUNKAGÅRDENS KULTURMÅLERI
0704 77 46 46

Linoljefärg | Slamfärg | Äggoljetempera | Limfärg
Papp- och vävspänning | Förgyllning

elisabeth.oskarsson@gmail.com www.munkagardens-kulturmaleri.se
Facebook: Munkagårdens kulturmåleri Instagram: munkagardenskulturmaleri

Checklistan som räddar ditt byggprojekt

Oseriösa byggföretag har blivit vanligare och antalet konkurser ökar mer eller mindre över hela landet. Efter sig lämnar de en röra av skuldsatta husägare och risiga hantverksjobb. Här är checklistan som lotsar ditt byggprojekt i hamn.

Du kan minimera risken att anlita ett hantverksföretag som är i riskzonen för konkurs genom att vara extra noggrann. Här är de viktigaste sakerna att tänka på.

✓ Läs på

Att anlita hantverkare för en badrumsrenovering eller en byggtrenör för ett större husprojekt är en djungel för en lekman. Det finns en uppsjö av information som är bra att ha koll på före upphandlingen, bland annat på Konsumentverkets tjänst Hallå konsument och hos Sveriges byggindustrier.

✓ Ta in offerter och var noggrann

Ta in offerter från minst tre företag, antingen genom att anlita en förmedlingstjänst som Villaägarnas brabyggare.se eller genom att vända dig till ett antal företag som du själv valt ut. Var noggrann och detaljerad när du beskriver ditt projekt. Kontrollera också företaget så långt det är möjligt innan du bestämmer dig. Bolagsverket har uppgifter om etableringsår, verklig huvudman, styrelse, omsättning, antal anställda, tillgångar och mycket annat när det gäller aktiebolag. Att beställa en årsredovisning kan vara en god idé.

✓ Ekonomisk stabilitet och kolla med Skatteverket

Ett nystartat företag kan vara lika bra som ett med mångårig verksamhet. Men det kan finnas en ekonomisk instabilitet innan företaget blivit väletablerat och byggt upp verksamheten. Tänk på att i handelsbolag, kommanditbolag och enskild firma är ägarna personligen ansvariga för företagets skulder. Kontrollera eventuella skulder i företaget hos Kronofogden. Hos Skatteverket kontrollerar du att företaget är registrerat för F-skatt och är momsregistrerat. Är företagets deklarationer och momsredovisning i sin ordning? Har arbetsgivaravgifter betalats?



KLARSPRÅK. De flesta tvisterna med hantverkare uppkommer då parterna pratat förbi varandra. Undvik det genom att skriva avtal.

✓ Vem ska utföra arbetet som du ska beställa?

Tänk på att företagets företrädare eller ägare sällan är de personer som ska utföra arbetet på plats. Har företaget kollektivavtal? Är hantverkarna på plats anställda eller är de underentreprenörer med eget eller egna företag? Om du tecknar avtal med en entreprenör som anlitar underentreprenörer, exempelvis elektriker och rörmokare, kan det vara intressant att kontrollera deras kompetens och behörighet.

✓ Vilka behörigheter och certifieringar har företaget?

Medlemskap i en eller flera branschorganisationer, exempelvis Sveriges Byggindustrier, innebär att företaget åtagit sig att följa branschens regler och åtaganden. Kontrollera uppgivna medlemskap. Läs företagets hemsida. Gör den ett trovärdigt intryck? Finns referensobjekt? Finns uppgifter om ägarförhållanden och kontaktuppgifter till relevanta personer.

✓ Ansvarsförsäkringen

Kontrollera att företaget har ansvarsförsäkring, men var också medveten om att den inte täcker icke fackmässigt utfört arbete. Vid nybygge och tillbyggnad är färdigställandeskydd obligatoriskt. Var medveten om att en färdigställandeskyddsförsäkring sällan täcker de merkostnader som uppstår om entreprenören går i konkurs.

✓ Be om aktuella referenser

Ovilja att lämna referenser är en varningssignal. Kontakta referenspersonerna, fråga om arbetets kvalitet och hur tidsramarna hölls. Använd **Hantverkarformuläret 17** för avtal om reparations- och ombyggnadsarbeten och formuläret **Allmänna bestämmelser för småhusentreprenad, ABS18**, om det handlar om uppförande eller tillbyggnad av småhus eller fritidshus.

Källa: Villaägaren nr 1, 2019



Engelsson
FURNITURE & BEDS
SWEDEN

SWEDESE

string®

STOLAB®

DUX®

ire®

Artwood
DIFFERENT WAYS OF LIVING

Köp ditt drömkök

- få bänkskivan på köpet

till ett värde av 15-30 000 kr **

Vi firar 15 år av köksglädje!

Läs mer på
electroluxhome.se/kokserbjudande



Herrgård Jussgrön tradition

Vi säljer även Smeg ...

smeg



... och Ilve!

ILVE

SVENSK-
TILLVER-
KADE
VISKAN
SPABAD

PRIS FRÅN
44 600:-

Kraftigt reducerade priser
på flertalet utställningsex.

Kampanj
på vitvaror,
kök och
hushållsel!



Electrolux
Home

KÖK, VITVAROR, GARDEROBER,
DAMMSUGARE, MM.

Sentens
KÖK & FÖRVARING

fyller
15 år!

Rita din garderob på
webben

-A-möbler-

-A-möbler-

INREDNINGSHUSET

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

MÅ-FR 10-19, LÖ 10-16, SÖ 11-16