

# Gård & Villa

ALINGSÅS & LERUM | Nr 2 | mars 2017

## Pågående projekt i Ulrikas och Tomas vackra trähus på Kullingsberg

**Thomas tips för trädgårdssugna**

**Uterummet gör dig oberoende av vädrets nycker**



I SAMARBETE MED

**Villaägarna**

Villaägarna vid Sävån

## Kockarnas **multimat** blir snart trend i köket hemma

**Svinnovation, Rätt utan etikett, Själssosam kost och Matmakeovers. Det är mattrenderna som bubblar i restaurangköken nu. Som delar av stora trenden Multimat.**

**D**et är möten mellan olika sorters kök. Det är en friare syn på måltider. Det är en vidare syn på hälsa. Det är gränser som suddas ut mellan råvara och restprodukt, fest och vardag och fint och fult, menar Inger Myresten marknadschef på Arla som presenterar trendspaningen i Årets kockrapport. Längre har vår matkultur berikats av andra kulturer. Nu påskyndas utvecklingen. Vi präglas allt mer av multimatkulturen. Att minska matsvinnet är en av de hetaste miljöfrågorna. Svinnovation handlar om allt från företagen som tar fram ätbara förpackningar till kockarna som hittar nya sätt att ta vara på hela råvaran. Brunch är en omtyckt blandmåltid. Utomlands talar man också om "brinner", frukost till middag och "linner", mat mellan lunch och middag. Även i Sverige suddas gränserna ut.



ÅRETS KOCKTRENDER. Den övergripande trenden på restaurangerna framöver spås bli multimat. Den sammanfattas i fyra undertrender: svinnovation, rätt utan etikett, själssosam kost och matmakeovers.

Hälsotrenden blir kvar men tar sig nya former. Vi fortsätter vilja äta mer grönt och undvika tillsatser. Samtidigt växer en motrörelse fram mot överdrivet hälsosam kost och pekpinningar. Mat ska vara en multiupplevelse som ger oss näring, njutning, minnen och glädje. Gourmetversioner av hamburgare och korb och andra matmakeovers blir alltmer synliga på menyerna. En utveckling som fortsätter.

Gård & Villa följer med stort intresse mattrenderna. Här i magasinet förstärks också i webb-tidningen. Kika in på [www.gardochvilla.se](http://www.gardochvilla.se) under fliken MAT när du blir sugen på något nytt.

Marie Pallhed  
redaktör  
[marie@gardochvilla.se](mailto:marie@gardochvilla.se)



Foto: Susanna Blåvang/Arla

## Årsmöte och Villaägarmässan Bo & Energi

**N**u har vi genomfört vårt årsmöte med medlemmar från Alingsås-, Lerums och Partilles kommuner. Det var första årsmötet efter sammanslagningen av villaägarföreningarna från de tre kommunerna. Det var ett välbesökt årsmöte där styrelsen blev omvald samt att två nya kom till. Det informerades om våra nyinköpta släpvnagar och hur vårt bokningssystem fungerade. Förutom årsmötet informerade Göteborgs brandförsvaret hur man bäst skyddar sig och vad man bör tänka på om olyckan är framme. Vårt regionkontor var också där och gav oss senaste nytt samt gav medlemmarna möjlighet att ställa frågor om villaägandet. Nu är vi full gång med att förbereda allt för vår Villaägarmässa Bo & Energi som

kommer att äga rum lördagen den 25 mars i Hjällnashallen i Gråbo. Detta är för oss ett stort projekt där alla i styrelsen får jobba hårt. Mässan är ett samarbete mellan Villaägarna och Lerums kommun. Vi hoppas med mässan kunna bidra till att underlätta villaägandet genom att mässan bidrar till en mötesplats mellan företagare, kommun och villaägarna. Mer information om vår mässa hittar du här i tidningen. Det är fritt inträde och vi hoppas på att få se dig på vår mässa. Är du medlem så kommer det att finnas bra erbjudanden från våra samarbetspartners. Under mässan kommer det även att genomföras olika föredrag som man kan gå och lysna på. Förutom mässan planerar vi att genomföra några olika föredragskvällar i olika

ämnen. Mer om dessa kommer längre fram då vi har fastställt ämnen, tider och platser. Har du något förslag på något intressant ämne så hör gärna av dig till styrelsen. Våra adresser finner du på vår hemsida: [villaagarna.se/savean](http://villaagarna.se/savean). På vår hemsida finns alltid den senaste informationen och där finns även vårt bokningssystem om du önskar hyra en av våra släpvnagar.

Vi ses!

Johan Camp  
Ordförande  
Villaägarna vid Sävån



## Här är svar på frågor om fibernät

Målet är att år 2020 ska 95 procent av alla hushåll ha tillgång till den snabba uppkoppling som fibernät innebär.

FRAMTID. Fiber har en garanterad hastighet och en mycket hög kapacitet.

**Vad kostar det att skaffa fiber?**  
Fibernätsinstallationen kostar omkring 20 000–25 000 kr. Kostnaden beror bland annat på hur många som ansluter sig i området och hur långt man måste gräva för att fiberkabeln ska nå fram till ditt hus.

**Kan jag göra ROT- eller RUT-avdrag?**  
ROT-avdraget omfattar nedgrävning av ledningar för bredband på den egna tomt. RUT-avdraget kan göras för arbete med att ta i bruk och installera fiberkabler. ROT- och RUT-avdraget räknas ihop och är max 50 000 kronor per person och år. Kolla med Skatteverket.

**Tillkommer det några månads-kostnader?**

Vissa fiberföretag tar ut en månatlig nätavgift efter installationen. Själva innehållet – telefoni, tv- och internettjänster – kan du få från en mängd olika leverantörer, och detta betalar du en månadsavgift för.

**Varför fiber – jag är ju nöjd med min nuvarande lösning?**

Fiber är den enda infrastruktur som klarar såväl dagens som framtidens krav för

digital trafik. Det gamla kopparnätet avvecklas i snabb takt och fiber kommer att vara den självklara infrastrukturen under minst 40–50 år framöver.

**Vad innebär ett öppet fibernät?**

Ett öppet nät är helt klart att föredra, då det innebär att du själv fritt kan välja vilka tjänster du vill ha levererade i nätet, från ett stort antal tjänsteföretag.

**Vilka tjänster kan jag beställa via fiber?**

I dagsläget är det framför allt internet, tv och telefoni. Utvecklingen går dock snabbt och allt fler tjänster tillkommer – allt från sjukvård, skola och omsorg till smarta hem och larm är några av funktionerna som utvecklas.

Källa: Villaägarna

## HYR DINA BYGGMASKINER!

Träffa oss på Villaägarmässan!

**Ramirent är mer än maskiner.** Vi erbjuder dynamiska hyreslösningar vilket innebär de bästa maskinerna, hög servicenivå och värdefull kunskap som förenklar din verksamhet. [Läs mer på ramirent.se](http://lasmer.para.ramirent.se)

**ALINGSÅS**

Göteborgsvägen 10  
Tel 0322-744 80

**JUST NU!**

30% på gällande prislister.  
OBS! Gäller endast Ramirent Alingsås

Öppettider: måndag-fredag kl. 06.45 - 16.00



Välkommen önskar Samuel Käll  
Kundcenterchef  
i Alingsås

**RAMIRENT**

## SKJUTDÖRRSGARDEROBER



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

### Om Gård & Villa

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

### För annonsering kontakta:

Marknadsansvarig Anders Jasphe: 0738-55 31 21  
[anders@gardochvilla.se](mailto:anders@gardochvilla.se)



Ansvarig utgivare: Uno Hufvudsson  
Telefon: 0708-56 11 99  
[Info@gardochvilla.se](mailto:Info@gardochvilla.se),  
Säte: Gård & Villa,  
Varola prästgård 1, 541 94 Skövde

Layout och grafisk form: Reko Reklam,  
Lennart Danling

Följ oss på [www.gardochvilla.se](http://www.gardochvilla.se)

# Modern **monstera** är inget för Mark

■ Mark är en av Sveriges mest älskade programledare; han är rolig, underfundig och med massor av klokskap. Men bakom TV-rutan finns såklart en helt vanlig person med helt vanliga intressen. Som att odla och inreda med växter.

När Mark väljer grönt är det precis som med mycket annat i hans liv; han går sin egen väg och väljer det som gör honom glad. Den superpopulära monstera som syns i många hem och finns på såväl tyger som tapeter är till exempel ingenting för Mark.

– Monstera kan alla lyckas med. För mig är det en kontorsväxt, deklarerar han glatt och berättar att han gärna väljer ormbunkar när det ska vara frodigt och grönt. Bäst trivs ormbunkarna om de får stå



Foto: Blomsterfrånjandet/Helen Karlsson.

halvskuggigt så placera dem gärna vid ett fönster som vetter mot väster eller öster. Vattna regelbundet så att jordklumpen aldrig torkar ut. Men se upp, rötterna vill inte stå i vatten. Dusch den med ljummet vatten då och då. Då blir bladen härligt fräscha och krispigt gröna. Vattna med svag näringslösning under sommarhalvåret.

FRODIG. Mark Levengood har fastnat för ormbunken Spjutbräken som är en klassiker som friskt kan rena och fukta inomhusluften.

## Fjorton formstarka mönster från nu och förr

■ Det rebelliska designkollektivet 10-gruppen skakade om 1970-talets textildesignvärld rejält. ”Vår ambition var att rensa upp i designträsket. Vi ville skapa en bättre värld utan krig med hjälp av färger, mönster och musik” menar Carl Johan De Geer, en av grundarna bakom 10-gruppen. I ett samarbete med IKEA lanseras nu en tillfällig kollektion med 4 klassiska 10-gruppenmönster samt fem nya mönster av några av 10-gruppens originalmedlemmar. I kollektionen finns också nya mönster av fem externa formgivare. Mönstren kommer att finnas på textilier, mattor, brickor och porslin med säljstart den 5 maj.



10-GRUPPEN. Ten Swedish Designers var verksamma under åren 1970-2015.

Fint ~~X~~ Fyra Nytt för utekockar

**ÅMINNE.** Stilen matlagningsplats i metall med bänkskiva av marmor. Hillerstorp.

**THEBOOSTER.** Kolgrill med glödbädd som blir varm på 5-7 min via infraljud. Röshult.

**FIREGLOBE.** Gasolgrill med 3 brännare och lock som funkra som varmluftsugn. Eva Solo.

**MEMPHIS.** Kombo eldstad och grill med inbyggt gnistskydd. Landmann.

## Husbil till semestern?

Vi har även ett brett utbud av begagnat!

**McLouis Nevis 75 2017**  
**769 000:-**  
ALL INCLUSIVE  
NYHET! Finns nu med

Eura Mobil Profila RS 730 EB  
**779 000:-**   
ALL INCLUSIVE 2017!

**McLouis MC4 2017**  
**669 000:-**  
ALL INCLUSIVE

Eura Mobil Integra Line 730 EB  
**949 000:-**   
ALL INCLUSIVE 2017!

Träffa oss på Villaägarmässan!

Gilla oss på Facebook!

**Alingsås** Hol Hakeid 21 0322-63 00 52  
**Kungsängen** Mätarvägen 3B 08-410 790 90  
**Lomma** Järngatan 39 040-30 49 00  
**Karlstad** Blekegatan 4 054-15 15 90

**Autohallen Husbilar**

www.autohallenhusbilar.se

Tvätta gärna bilen men gör det rättvist för miljön.

Välkommen till Circle K i Floda och Alingsås

önskar Hans, Johan och Peter med personal

Flodamotet, E20  
tel. 0302-30945  
**Floda**

Kristineholmsvägen  
tel. 0322-13333  
**Alingsås**

Vänersborgsvägen  
tel. 0322-17305  
**Alingsås**

Prova gärna Brilliantprogrammet i våra miljövänliga biltvättar!

# De 7 viktigaste mattrenderna hos kvinnor just nu

■ Bonnier Tidskrifter når över 70 procent av Sveriges kvinnor. De har undersökt vilka mattrenderna hos kvinnor är. Toppar listan gör den ekologiska trenden. 84 % uppger att de köper ekologiska varor ibland eller ofta. Och skälet är att bidra till en bättre värld, men också att ekologiskt är mer hälsosamt och smakar bättre. Fler kvinnor – framförallt de yngre - vill också

UNDERSÖKT. Kvinnor vill äta balanserat och laga sin mat från grunden.



äta mindre kött. Fyra av fem äter fortfarande kött ett par gånger i veckan och ytterligare 10 % äter kött en gång i veckan. Närodlat är också trendigt och på fram-marsch. Kvinnor vill gärna ha mat som är hälsosam, färsk, fri från tillsatser och med en märkning av ursprungsland. Två av tre kvinnor säger att de följer mattrender. Att äta vegetariskt är största trenden. Men även olika sorters dieter och livsstilar, som LCHF, 5:2 och flexitarian är populära. Förra året svarade 30 % att de följde en diet eller livsstil, i år är det 43 procent. En diet som ökar rejält är den klassiska tallriksmodellen – men med en vegetarisk twist.

## Använd lampan som ampel och få ljus på köpet

■ Odlingsinredning är trenden som just nu bubblar. På marknaden kommer allt fler specialdesignade produkter som gör det möjligt att inreda med grönt. Och att odla inomhus året runt. Det är Elin Frendberg, CEO Fashion Swedish Council som sett tydliga signaler på detta. – Det kommer stora lanseringar av odlingsinredning redan i år, berättar hon. Trenden innefattar också växtinredning på nya sätt. Fönsterlampan Bottle är ett exempel. Den har en armatur i glas med lufthål och kan användas som en hängande växtlampa. Fyll den med vatten och placera ner kvistar i hålen. Upphäng i krom. 5W fast LED.



VAS. Ny innovativ design för inredning med växter bubblar som trend. Foto Markslöjd.



STANDARD. Beskriver egenskaper som är gemensamma för hushållsrobotar.

## Så provar du att en hushållsrobot funkar

■ Roboten ska inte fastna på mattkanten eller köra in i dörrposten. Den ska inte heller trassla in sig i elsladden som ligger tvärs över golvet. Och den ska hitta hem själv till sin laddplats när det är dags för laddning. Specialister från hela världen har därför enats om en standard som beskriver hur man provar dessa funktioner. Standarden är nu fastställd som enligt SS-EN 62849, Robotar för hushållsbruk – Funktionsprovning. Det handlar t ex om att prova robotens förmåga att bromsa och stanna på viss plats, passera trösklar, undvika hinder och att planera sin färdväg. Källa: SEK Svensk Elstandard.

## Han designade textilier i ikonplanet Concorde

■ Tibor Reich räknas som en av de mest inflytelserika 50-tals formgivarna i Storbritannien och är upphovsmannen till flera idéer som förändrat den brittiska textil- och designhistorien. I Sverige är han relativt okänd med det vill Forbo Flooring ändra på genom att lansera hans mönster på golv. Ungraren Reich utbildade sig inom arkitektur och textildesign i Venedig. När nazisterna intog staden 1937 flydde han den Bauhaus-inspire-rade utbildningen och tog sig till Leeds. Han anses vara den som fick britterna att ta in livfulla färger i hemmen genom utställningen "An Adventure with Colour" (1954).



FÄRG. Tibor Reichs design gjorde heminredning till en livsstilsmarkör. Foto Forbo.

## VI UTRUSTAR DIN VARDAG OCH FRITID



### BÅTTRAILER NEPTUN

Neptun navy 750 kg, obromsad, max båt-längd 5,5m, lastvikt 596 kg  
9900:- (lagervara)

### MOTORSÅG STIHL

MS 211 C-BE, 35 kubik, 2,3 hk, 4,6 kg, 35 cm svärd  
Ord pris 4190:-

**NU  
2990:-**

Erbjudandet gäller till  
31 mars 2017



## STRAX BÖRJAR SÄSONGEN FÖR ROBOTGRÄSKLIPPAREN

NJUT AV STÄNDIGT NYKLIPPT GRÄSMATTA

Välkommen in, så berättar vi allt om Automowers suveräna egenskaper - den senaste tekniken med perfekt klippresultat. Vi är den bästa leverantören och hjälper dig hela vägen, från rätt modell till installation.



**Husqvarna**  
READY WHEN YOU ARE

TRÄFFA  
OSS PÅ

Villaägarmässan  
Bo & Energi  
Hjällsnäshallen

FLODA  
Skog & Trädgård

Produkter och Service med Kvalitet

Brovägen 20, 448 31 Floda

Öppettider: måndag-fredag kl. 08.00-18.00  
tel. 0302-30154

fjällmans  
begravning

Vilka juridiska dokument  
behöver ni för att trygga  
er situation:

- Om ni har gift er?
- Om ni blir sambor?
- Om ni skaffar barn?
- Om ni köper bostad?
- Om ni skiljer er eller separerar?
- När någon av er avlider?
- Om ni lånar ut pengar?
- Om ni ger eller tar emot en gåva?

Rådgör med någon av våra jurister för  
att se över just er situation.

Träffa  
vår jurist på  
Villaägarmässan  
för kostnadsfri  
konsultation

Livsarkivet – omtanke för dina  
anhöriga vid din bortgång

Hämta dokumenten  
av Livsarkivet hos  
Petra på Villaägarmässan  
eller hos oss på begravnings-  
byrån.  
Du får kostnadsfri  
hjälp med att  
fylla i dem.



Fjällmans Begravning  
Vår kunskap - Din trygghet

Fjällmans Begravning  
Stationsvägen 14, Lerum  
Telefon: 0302-106 90  
www.fjallmans.se

Petra



# Familjens vackra hus är en **st ändigt** pågående process

För 2,5 år sedan köpte Tomas Zelvys och Ulrika Waern sitt första gemensamma hem, en trävilla från 1909 på Kullingsberg i Alingsås. Sedan dess har renoveringen varit ett pågående projekt.

TEXT OCH FOTO Anna-Karin Jansson

**M**itt i allt har de dessutom slutat sina anställningar på vårdcentral för att starta en privat läkarmottagning, Dr Tomas HälsoTEAM.

– Vi jagade verkligen ett hus. Vi bodde på Bolltorpshöjd i en lägenhet och det började bli trångt. Helt plötsligt fick jag syn på detta vackra trähus på Floravägen. Det är vårt hus, tänkte jag direkt, berättar Ulrika Waern.

Ulrika lyser när hon beskriver känslan för huset. Dränering och parkeringsplats gjordes först. Nu tar familjen rum för rum. Badrum, sovrum och pysselrum är klara.

– Just nu är källaren ett projekt. Golvet har bilats ur, nya rör lagts ner och golvet ligger delvis uppbrutet. Ingenting för påbörjas innan detta är klart, konstaterar Ulrika, och ser fram emot en riktig tvättstuga.

Familjen vill inte riva några väggar för att få stora ytor. De gillar känslan av det gamla husets mindre rum och intimitet. Den egna läkarmottagningen, som öppnade vid årsskiftet tar mycket tid. Läkarmottagningen är inrymd i en Q-märkt fastighet från 1800-talets mitt i Alingsås centrum. Den är inredd som ett hem och i kakelugnarna sprakar elden.

– Vi bygger upp en privat läkarmottagning där vi ska ha tid för våra patienter och ge dem tillgänglighet och trygghet. Patienten ska hela tiden vara i fokus.

De har båda arbetat som stafettläkare/sjuksköterska och nu senast på vårdcent-



**PYSSELPARADIS.** På andra våningen ligger pysselrummet centralt placerat. Här finns allt från canvasdukar till pärlor, band och vackra papper. Eller så läser Ulrika och Tomas sticker, här på en mossgrön klänning till Ulrika.

raler. De har också arbetat utomlands, i Litauen och England. De beskriver stressade miljöer där telefonen hela tiden ringer, tiderna för patienterna har tagit slut och personalomsättningen är hög.

– Vi vill skapa en lugn och fin miljö där patienterna hela tiden möter samma sjuksköterska och samma läkare.

– Vi jobbar mycket och träffar många människor, hela tiden, så när vi kommer hem är det dags för avkoppling. Att krascha tillsammans i TV-soffan och se på en bra serie är skönt, säger de båda.

Tomas och Ulrika bygger sitt hem med gemenskap i fokus. Här ska man umgås, njuta och känna frid. När de väljer var sin favoritplats i huset kommer den egna avkopplingen, tystnaden och friden in. Tomas väljer sitt arbetsrum. Ulrika väljer badrummet. Hon älskar sitt badkar, som är ett sittbadkar som precis får plats.

Mellan sovrummen ligger pysselrummet. Här bjuds det in till kreativa stunder. Målarmaterial, papper, askar, spel, böcker, pärlor – allt finns i hyllorna.

– Vi kan också slå oss ner i fätöljerna och



**UTSIKT.** Sovrummet är en ljuv dröm. Genom fönstret ser man över hela staden bort till Kvarnberget, några kilometer bort.



**HOBBY.** När Ulrika Waern kopplar av pysslar hon gärna. Det kan bli renovering av en stol eller ett skåp. Eller som här en tavla med änglar, varav två är hennes döttrar.



**VARDAGSLYX.** Badrummet är smalt, och familjen hittade ett sittbadkar i perfekt storlek i Stockholm. – Det stänkades när Tomas och min pappa bar upp det, konstaterar Ulrika Waern.



**SAMLINGSPLATS.** Ute i verandan trivs familjen. Barnen läser läxor här eller så samlas man kring en kopp te och mysiga samtal för att sammanfatta dagen.



**GEDIGET.** Huset är byggt i gedigna material, och den vackra trätrappan upp till andra våningen är ett exempel på detta.



**FAMILJEHÄNG.** Favoritplatsen för samvaro i familjen är den stora hörnsoffan i vardagsrummet där även Brasse, familjens labrador, är välkommen.

bara koppla av med en bok, eller så sticker eller virkar jag, berättar Tomas. Detta är något han lärde sig av sin gammelmormor i Litauen, där han är uppvuxen och läkarutbildad och vidareutbildad till specialist i allmänmedicin. Att sticka och virka är en skön avkoppling.

– Gamla hus är som ett blodomlopp, det är en process, och vi låter det ta sin tid samtidigt som vi njuter av vårt hem. Det är ingen utställning, det är en plats att leva i, avslutar familjen Zelvys/Waern.

## Vi hälsar på hos

**Familj:** Ulrika Waern, 45, Tomas Zelvys, 42, och deras respektive barn; Olivia, 14, Lydia, 11, Salvija, 16, och Lukas, 9, samt labradoren Brasse.

**Arbete:** Tomas är läkare, Ulrika sjuksköterska. De driver sedan årsskiftet Dr Tomas HälsoTEAM, i Alingsås.

**Intressen:** Familjen älskar skogen. Ulrika fixar loppisfynd. Tomas föredrar trädgårdsarbete (kommande projekt) stickning och virkning.

**Genomsyrar hemmet:** Samlingsplatser. Vardagsrummet är favorithänet, verandan är platsen för samtal, pysselrummet inspirerar till kreativitet.

**Pågående projekt:** Källaren.

**Drömmer om:** Ett växthus eller orangeri.



BELAGT. – Livsstilen betyder mer än vi trott, säger Mai-Lis Hellénus som skrivit boken Livsviktigt.

# Promenera för **hälsa** visar vetenskapen

**Det här är inget tyckande. Det är baserat på vetenskaplig forskning: Rörelse är viktigt för hälsan. Till och med viktigare än några kilos övervikt.**

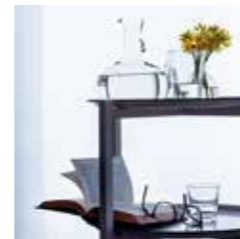
TEXT Marie Pallhed FOTO Bruno Ehrns

Flera stora undersökningar påvisar just detta. Resultaten är viktiga eftersom vi är alldeles för fixerade vid kroppsvikten, säger Mai-Lis Hellénus professor och överläkare vid Livsstilmotagningen på Hjärtkliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset. Det är istället hur mycket vi rör oss dagligen som är det viktigaste. En stor undersökning omfattande 22 000 män 30-83 år i Texas visade att överviktiga män som rörde sig regelbundet och var vältränade hade en lägre risk än otränade män med normal kroppsvikt att drabbas

av hjärt-kärlsjukdom.

– En rask promenad en stund varje dag är en bra livsförsäkring. Det finns hundratals undersökningar som visar att promenader har stora hälsoeffekter och det fantastiska med promenaden är att den alltid är möjlig.

I staden, på landet, i alla väder och vid alla former av möten. Privata som på jobbet. Det finns 100-tals undersökningar som visar att promenader har stora hälsoeffekter. Ett exempel är den amerikanska undersökningen ”Womens Health Study” där drygt 39 000 friska sjuksköterskor över 45 år följdes i flera år. – Man fann att kvinnor som promenerade 1-2 timmar i veckan hade en halverad risk att drabbas av hjärtinfarkt. Allra lägst risk hade kvinnor som promenerade cirka 20 km i veckan. Stegräknaren är



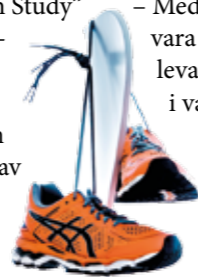
**SOCIALA MEDIER.** Budskap sprids effektivt. Det har blivit svårare att skilja på fakta och tyckande.

en god vän när du vill bli medveten om hur mycket du rör dig.

– Sträva efter att uppnå 10 000 steg per dag. Senaste decenniets vetenskap har visat att vi troligen kraftigt underskattat livsstilens betydelse.

– Vardagsrörelsens promenader är en ingrediens. En hälsosam livsstil omfattar också exempelvis att minska stressnivån, undvika stillasittande, styrketräna ett par gånger per vecka och i vardagen välja hälsosam mat.

– Med en hälsosam livsstil skulle vi kunna vara ännu friskare, må ännu bättre och leva ännu längre. Att välja att promenera i vardagen är en bra början.



**UNDERSÖKT.** En måttligt fysiskt aktiv person lever i genomsnitt minst 10 år längre än en fysiskt inaktiv.

## Vilken livsstil har du egentligen?

- Under 5000 steg/dag: Stillasittande
- 5000-7499 steg/dag: Låg aktiv
- 7500 – 9999 steg/dag: Måttligt aktiv
- Över 10 000 steg/dag: Aktiv
- Över 12 000 steg/dag: Mycket aktiv

Sträva efter att uppnå i snitt 10 000 steg per dag. Det är en god grundregel för de flesta vuxna.

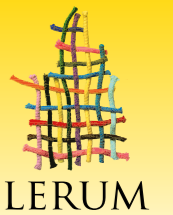
### tips

**Stegräknaren hjälper dig att mäta vilken livsstil du har.**



## ENERGIRÅDGIVAREN INFORMERAR

# SOLCELLER ger huset el



### SOLCELLER GER ELSTRÖM

Solceller ger el som kan användas i det egna huset och minska behovet av köpt el. Solceller kan sättas på olika sätt – på taket är vanligast. Söderläge och ungefär 45 graders vinkel mot solen ger mest el. Solceller ger el hela året, mest i början av sommaren. 1 kW installerad effekt ger cirka 900-1 000 kWh sol per år.

### ANSLUT OCH FÅ BETALT

Normalt sett ansluts solcellerna till elnätet. Nätbolagen byter kostnadsfritt elmätare till en modell som kan hantera utmatad el. Elnätsbolagen i Lerums kommun ger betalt för utmatad el. De flesta elhandelsbolag ger också betalt för utmatad el.

Från 1 januari 2015 kan man få 60 öre i skattereduktion för utmatade kilowattimmar från förnybar, mikroproducerad el.

Antalet kilowattimmar rapporteras av elnätsbolaget till Skatteverket och finns med i inkomstdeklarationen året efter. Den som säljer el för mindre än 30 000 kronor per år behöver inte vara momsregistrerad. Sök ”förnybar el” på Skatteverkets webbplats för mer information.

För solcellsanläggningar finns ett statligt bidrag att söka, för företag på 30 procent av investeringskostnaden och 20 procent för övriga, bland annat privatpersoner. Solcellsbidraget kan inte kombineras med ROT-avdraget.

### HUR MÅNGA SOLCELLSPANELER?

- Hur stor yta vill/kan jag täcka med solceller?
- Vad får det kosta?
- Hur mycket el vill du ha?

En solcellspanel har oftast måtten 1 x 1,6 meter. Maximal effekt på en panel ligger normalt mellan 225 - 300 Watt. Per Watt är priset normalt sett det samma.

En kilowatt installerad sol per kostar cirka 18 000 kronor inklusive växelriktare, montering och moms. Priset ger en grov fingervisning om vad en solcellsanläggning kan kosta.

De flesta elnäts- och elhandelsbolag bedömer anläggningar där huvudsäkring är på maximalt 63 A och är avsedda att ge mindre el än byggnaden totalt sett använder under ett år som mikroanläggningar som har förmånligare villkor än större anläggningar.

### BEHÖVS BYGGLOV

Solcellsanläggningar är bygglovsbefriade utanför detaljplanlagt område, samt inom och utanför sammanhållna bebyggelse.

För byggnader inom detaljplanlagt område gäller, enligt praxis i Lerum, bygglovsbefrielse för en- och tvåbostadshus med tillhörande komplementbyggnader under förutsättning att:

- Byggnaderna inte är q-märkta, har annat skyddsvärt utseende eller byggnaderna genom sin placering uppfattas som genuina i sin miljö enligt Plan- och bygglagen.
- Solcellsanläggningen placeras längs med takfallet (takets lutning) och högst en fjärdedel av respektive byggnads takyta täcks.
- Solcellsanläggningen placeras på väggen, om de är högst åtta kvadratmeter

Bygglov och startbesked krävs för solceller placerade i annan vinkel än takfallet eller av annan storlek, om de kan anses störande för omgivningen. I Lerums kommun tas ingen avgift ut för bygglov och startbesked för solenergianläggningar.

Vid nybyggnation vill vi att solcellspanelerna ritas in på fasadritningen, så att de ingår i bygglovet för hela byggnationen.

Tänk på att solcellspaneler kan skapa solreflexer. Snö glider lätt av solcellspanelerna. Snörasskydd kan behövas på taket för att skydda mot fallande snö.

### YTTERLIGARE INFORMATION

Peter Rosengren, energi- och klimatrådgivare, 0302-52 12 23

energiradgivning@lerum.se  
[www.facebook.com/Energi.och.klimatradgivarna.Lerum](https://www.facebook.com/Energi.och.klimatradgivarna.Lerum)  
[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)  
[www.svensksolenergi.se](http://www.svensksolenergi.se)

# Äntligen **utehäng** vår, sommar och höst

**Antingen blåste det för snålt. Eller så var det för myggit. Om det inte regnade förstås. Den 25 kvm stora altanen stod oanvänd år efter år. Tills Susanne skottade fram idén att göra om den till ett uterum.**

TEXT Marie Pallhed | FOTO Maria Eberfors



LJUSET. Det vita taket ger rejält ljus som inte förtar ljuset inne i huset. – Processen med gardiner är inte klar. Kanske blir det några tunna skira och någon mjuk taggardin framöver. Om det behövs.

taket ville jag skulle isolera lite extra. Vi vill kunna använda uterummet någon gång också under vintern. Snart ska golvet isoleras med cellplast och en luftvärmepump installeras för att kunna vistas här ännu mer.

Två bekymmer som Susanne ville undvika var att uterummet skulle stjäla ljus från vardagsrummet. Och att det skulle bildas kondens på glaspartierna.

– Takets opalvita kanalplast stjälar inget ljus alls. Det känns jättebra. Och kondens undviks genom ett jämnt isolervärde i hela uterummet.

Susanne är mycket inredningsintresserad och har mångårig erfarenhet från möbelbranschen. Uterummet har hon möblerat med en mix av utomhus- och inomhusmöbler samt massor av kuddar.

– I ett uppvärmt uterum utsätts möbler-

## Uterummet

- Är 25 kvm.
- Är lämpat för vår, sommar och höstsäsong.
- Har en 50 mm tjockt vitt kanaltak.
- Har skjutdörrar överallt.
- Får snart värme genom en luftvärmepump.
- Är inrett med utomhusmöbler i konstrotting och inomöbler i trä.
- Funkar som vardagsrum och kommer att ha en tv.
- Väger 1400 kg.
- Monterades av Susanne, hennes sambo och en kompis på en vecka.



HÖGT. Uterummet ligger 5 meter upp från marken. – Vi fick förstärka bärgigheten innan vi kunde bygga upp det 1400 kg tunga uterummet på altanen.

na för stora temperaturskillnader. Utemöbler är gjorda för att tåla påfrestningarna bättre än inomhusmöbler. Men jag tycker det är fint att blanda.



VÄDERBEROENDE. Äntligen använder familjen Karlsson altanytan till det den var tänkt för. – Uterummet är vårt andra vardagsrum tre av fyra årstider.

## Låt drömmen om ditt uterum bli genomtänkt

**En altan som ska bli ett uterum. Så ser mångas förväntningar ut. Enkelt? Nja för bästa resultat finns det en del att tänka till på innan byggstart.**

TEXT Marie Pallhed | FOTO Maria Eberfors

– Rent byggtkniskt går det inte alltid att placera ett uterum på en befintlig altan, säger Kerstin Nilsson, butikschef på Skånska Byggvaror. Ett uterum väger mycket, oftast över 1000 kg. Och det kan krävas att altanen förstärks.

Dessutom måste ytan som uterummet ska stå på vara helt plan.

– Vid ett altanbygge har exakta mått inte riktigt lika stor betydelse. Men för att skjutdörrspartierna i ett uterum ska fungera optimalt är precision nödvändigt.

Kerstin rekommenderar därför att man kontaktar en fackman som undersöker

förutsättningarna. Om man inte känner sig tillräckligt kunnig själv.

Användningsområdet och syftet med uterummet är något Kerstin ständigt återkommer till.

– Hur vill du använda uterummet? När? Och för hur många? Det är frågor jag alltid ställer till mina kunder. För svaren är helt avgörande för trivselen med det färdiga resultatet.

Kerstin brukar också uppmana uterumsspekulanten att ta sig ytterligare en funderare på att gå upp en nivå. Både när det gäller storlek och nyttjandesäsong.

– När man börjar vistas i uterummet brukar många stortrivnas. Faktiskt så bra att längtan kommer att vara där också under den lite kallare årstiden. Inte bara på sommaren. Och är du inte exakt styrd av ytmått så rekommenderar jag ett lite

större uterum än du först tänkt.

Prisläget på uterum varierar förstås efter storlek och isolervärden.

– Ett litet sommarrum kan kosta ca 30 000:-, ett mer isolerat på drygt 20 kvm ca 60 000:-.

Montering av uterum klarar den händige hemmfixaren. Men det är inget för den som är ovan.

– Viktigt också att man är flera som hjälps åt.



PROCESS. – Låt det ta lite tid att bli med uterum, säger Kerstin Nilsson på Skånska Byggvaror. Resultatet brukar bli bättre med genomtänkta val.



YTA. För att möblera med matmöbel bör rummets bredd inte understiga 3 meter. – Vårt uterum är 3,70 x 6,5 m. Vi har också plats för en mjuk sittgrupp.



MIXAT. Inredningen går i vitt, grått, beige och lite svart. – Jag har gärna accenter i grönt ibland. Men de kommer och går, säger inredningsintresserade Susanne. Och vissa årstider många levande ljus.

## Besök oss på Villaägarmässan Bo & Energi den 25 mars



VILLAÄGARNAS SÄVEÅN. På mässan finns många intressanta utställare och det blir nya föreläsningar varje timma. Uppdaterat program finns på [villaagarna.se/savean](http://villaagarna.se/savean) och [gardochovilla.se](http://gardochovilla.se).

**Hjällsnäshallen i Gråbo förändras nästa lördag den 25 mars. Den blir en stor mötesplats för folk som är intresserade av livet hemma. Välkommen du också! Gratis inträde och massor av inspiration.**

Det är Villaägarna Säveån som arrangerar bostadsmässan tillsammans med Lerums kommun.

– Hjällsnäshallen blir en bra mötesplats om bostad och energi, säger Johan Camp, ordförande i Villaägarna Säveån. För köpare och säljare. Rådgivare och frågeställare. Och för företag och privatpersoner sinsemellan.

– Här träffas människor som har ett brinnande intresse för inredning, trädgård, uppvärmning, el-fordon, kommunikationer, rekreation – ja det som helt enkelt har att göra med din bostad och livsstil.



VÄLKOMMEN! – Vi hoppas att du kommer till Villaägarmässan Bo & Energi den 25 mars, säger Johan Camp Villaägarna och Peter Rosengren Lerums kommun. Och blir riktigt inspirerad.

Lerums kommun finns på plats med rådgivning. Peter Rosengren är en av rådgivarna.

– Kommunens vision är att bli Sveriges bästa miljökommun år 2025. Självklart innebär det att vi vill medverka till att

livet hemma också blir energiklokt.

Rådgivarna svarar på frågor om solel, uppvärmningsalternativ, energibesparande resor och hållbar semester exempelvis.

– Egen solel ger stor klimatnytta och är en investering som betalar sig på sikt, säger Peter. Ekonomiskt är den investeringen smartare än att spara pengar till nästan 0-ränta på banken.

Rådgivare som svarar på bygglovsfrågor finns också på mässan.

– Funderar du på ett semesterprojekt är det nu tid att lämna in bygglovsansökan. Gör du det via e-tjänsten Mitt Bygge finns tid och pengar att spara.

Bland utställarna finns också en mängd leverantörer som visar upp grönare lösningar.

– Vi har en imponerande bredd utställare, säger Johan. Här finns något för alla. Också för den som inte bor i villa.

– Mässan riktar sig till dig som vill veta mer om hur lätt det egentligen är att leva mer hållbart, fortsätter Johan. Du behöver inte alls ha hus eller vara medlem i Villaägarna för att komma hit.

Peter fyller i:

– Kom och se hur elbilarna fungerar. På den marknaden händer det massor. Inte minst när det gäller batterikapaciteten.

Varje timma under dagen kommer det att hållas ett nytt föredrag.

– De handlar om helt olika saker. Boende och energi javisst, men också om annat såsom hälsa.

– Ta med dig dina frågor och kom hit. Medverkande på mässan kommer att göra allt för att du ska ha med dig svaren hem, avslutar Villaägarnas Johan Camp. Och blir du medlem i Villaägarna har du dessutom rabatt hos flera av utställarna.

*Earth Hour  
"Släck lamporna mellan  
kl 20.30 och 21.30 på  
mässdagen som en signal  
till världens makt-  
havare att agera i  
klimatfrågan"*

## Kom och träffa lokala experter och leverantörer

Smarta energilösningar, det senaste av elbilar och miljöfordon, hemmets moderna maskiner, inredning, ekonomi, juridik och ekologisk mat.

Allt för din trädgård - maskiner och trädgårdsanläggning

Lerums kommuns enheter kommer vara på plats och svarar på frågor om samhällsbyggnad, bygglov och energi.

Upplev Earth Hour och stöd nedsläckningstimmans på ett nytt sätt.

Gratis inträde för alla.

**Varmt välkomna!**

## Så här hittar du till Villaägarmässan

### Vägbeskrivning

Från Göteborg, kör väg 45 mot Gråbo/Sollebrunn. Kör genom Hjällbo och fortsätt mot Gråbo längs länsväg 190. Från länsväg 190 tag av höger i rondellen mot Gråbo Centrum. Alternativt om du kommer ifrån Göteborg eller Alingsås, kör E20 mot Lerum. Tag avfart 86 mot Stenkullen och följ skyltar mot Gråbo. Första rondellen i Gråbo ta höger mot Gråbo centrum, sedan första rondellen höger, parkering vid torget på vänster sida. Alternativt rakt fram c:a 300 meter. Parkering på höger sida. Hjällsnäshallen ligger bakom torget.

Villaägarmässan  
**Bo & Energi**  
Hjällsnäshallen

**Föredrag varje timma**  
**Lyssna på experterna - ställ frågor!**

- Solenergi - nya möjligheter
- Framtidens teknik - klimatsmart
- Trädgården, teknik och design
- Hälsa - enkel vardagsträning

Se detaljerad information om Villaägarmässan Bo & Energi på [www.gardochovilla.se](http://www.gardochovilla.se) och [www.villaagarnasavean.se](http://www.villaagarnasavean.se)

**Mässan  
har öppet  
10-17**

**Skyltarna  
visar dig  
enklaste vägen  
i Gråbo!**



I SAMARBETE MED

**Villaägarna**  
Villaägarna vid Säveån





SKÖRDA NU. – Brysselkål är en bra och tacksam växt att odla, inte minst för att den förlänger säsongen, säger trädgårdsentusiasten Thomas Skagenborg som fortfarande kan skörda från sina plantor.



FÖNSTERODLING. – Rätt ovanligt, konstaterar Thomas Skagenborg som håller sin första hemodlade passionsfrukt i handen. I fönstret växer kommande säsongens tomater, paprika och chili till sig.



ÅRET RUNT. – Enklast att lyckas med är ärtskott. Bladsallad och spenat fungerar också.

sektor och ogräs. Men man måste förstås skydda sina planteringar medan plantorna är små, annars ryker de också med...

Thomas jobbar som energirådgivare och efter jobbet är det trädgården som gäller. – När kvällarna börjar bli ljusa så är det in och kåka och sedan ut och jobba i trädgården så länge ljuset räcker. Då behövs inget gym, skrattar han.

Trädgårdsjobbet har redan börjat. Chili, paprika och tomater är redan decimeter-höga plantor i ett ljus fönster.

– Men det räcker inte, utan de behöver även tillskottsljus för att inte bli för höga och taniga. Nu finns även energisnåla LED-lampor för ändamålet, berättar han. I mitten av april är det dags att börja så grönkål och brysselkål inomhus för senare utplantering.

– Kålväxter är trevliga och förlänger skördesäsongen, fortsätter Thomas. Som syn för sägen står fortfarande brysselkål från förra sommaren skördemogen ute i trädgårdslandet.

– Garanterat giftfri och närodlat! Många frösorser och liten yta? – Överblivna fröer kan oftast sparas till nästa år. Självföredrar jag att låta en av plantorna stå kvar och gå i blom. Sedan tar jag fröer från dem.

*”Trädgården står för ca 1/3 hushållets förbrukning av grönsaker och i princip all potatis”*

# Nu är starttid för **somma rens** frodighet

Så här års är de flesta trädgårdar en trist brungul mix av multnande växer och gammalt gräs. Men samtidigt är det här tiden att planera inför sommarens frodighet och starta det som komma skall. Trädgårdsentusiasten Thomas Skagenborg har redan mycket på gång.

TEXT OCH FOTO Ulf C Nilsson

Thomas har varit medlem i en trädgårdsförening i 18 år nu och där delas fröer och goda råd i jämna portioner mellan entusiasterna.

– Jag gick med för att jag ville lära mig mer om trädgårdsodling. Då hyrde vi ett hus och började med ett litet trädgårdsland.



VÄXELVERKAN. Hönorna håller efter skadeinsekter och gillar småpotatisar, blast och överbliven sallad. Belöningen är ägg.

När sedan det nya huset - ett energihus som till stor del är självförsörjande på varmvatten via solfångare och el via solceller - byggdes för åtta år sedan blev det gott om plats att utveckla trädgårdsintresset. Tomten är på 8 000 kvadratmeter.

– Tja, det här var ett potatisgärde från början, så jorden var sandig och ganska mager. Det första vi upptäckte var att här pågår en ständig kamp mot rådjur, sniglar, sorkar och harar som angriper från alla håll!

Bara att få upp tuihäcken runt huset var en match, men nu har den vuxit sig stor. Tomten i övrigt är hälften trädgård och hälften blomsteräng som får frodas av egen kraft. Gräset sköter en robot som med tiden blivit sams med hushållshönsen.

– Höns är bra, för de håller efter skadein-

## Thomas tips för trädgårdssugna

För nybörjare i frilandsodling gäller att inte börja med för svåra saker. Rädisor, lök, sallad och squash är lätta att lyckas med. Jordgubbar och smultron likaså.

Nu i mars startar säsongen för de mer avancerade. Då är det tid att börja driva upp tomater, paprika och chili inomhus. Extraljus är nödvändigt för att de inte ska bli för höga och taniga. Utomhus är det rätt tid för att beskära äppel- och päronträd.

– Och så ska växthuset städas.

Alla växtrester ska ut, delar av jorden bytas ut och så bör man tvätta rutorna med såpvatten för att minimera risken för ohyra.

Vill du ha färskpotatis till midsommar och har en liten trädgård kan potatis sättas i en dränerad hink i skiftet mars-april. Hinken får stå inomhus först, sedan flyttas den ut i skugga och därefter i soligt läge.

I maj är det sådags för gurkväxter, lök, mangold, bondbönor, pumpa och squash.

– Speciellt den sistnämnda är en lätt nybörjarsort som växer bra bara den får vatten. Bönor bör däremot sås inne först. Alla kommer inte upp och sätter man ut dem när de är plantor får man täta och fina rader.



AKTUELLT. Snitta pelargonsticklingen och behåll 4-5 blad. Nyp bort de nedre bladen. Placera i kruka med blomjord. Ställ ljus men skydda mot sol.



## Vänd dig med förtroende till oss när du vill ha hjälp!

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

Välkommen med din förfrågan!

**Allt under samma tak!**

Missa inte våran nya utställnings-hall!

**0511-290 50**

tjtakofasad@hotmail.se www.tjtakofasad.se

Hemsidan startar 1/3- 2017.



Med Gård & Villa når du helt **rätt** målgrupp

[www.gardochvilla.se](http://www.gardochvilla.se)

Vi utför allt inom snickeri och inredningsarbeten men är **specialister** på kök och bad!



**MOBALPA**  
KÖK & BAD

**ÖPPET:**  
tisdag-torsdag  
13.00-18.00

**ERIKSSONS** Snickeri & Inredning AB  
Skövdevägen 44, Skultorp  
tel. 0500-41 50 00 | mob. 0705- 62 56 40  
mail. lasse@lidensberg.se  
[www.skovde.mobalpa.se](http://www.skovde.mobalpa.se)

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

**Jonas**  
Måleri och Renovering  
Gamla Kvarnabovägen 14  
441 91 Alingsås  
Tel. 0708 - 88 79 87

**Rent vatten till rätt pris**  
Vattenfilter som tar bort järn, mangan, kalk, nitrat, smak och lukt, höjer Ph-värdet. Vi utför service och tillhandahåller reservdelar till de flesta fabriker. Även installation!  
**Gratis vattenanalys!**  
Vi gör alltid en fullständig vattenanalys innan vi rekommenderar filter.  
**AquaRent**  
Våra representanter:  
Värgårda 0705-73 90 77  
Skaraborg 0511-37 53 90

# VÅRYRA I SKÖVDE

Det är hög tid att boka ditt nya semesterfordon för att säkra din drömsemester. Kom och besök oss på Bengts Husvagnar och ta del av våra fantastiska kampanjer!

Vi utökar våra öppettider från den 1/3. Måndag-torsdag: 8-18, Fredag: 8-16, Lördag: 10-13



**WEINSBERG CARACOMPACT PEPPER EDITION**  
En tuff vägkrigare! Välj mellan 2 olika planlösningar.

**KAMPAJ**



Allt detta och mycket mer ingår:

- Peugeot Light 2.0l 130 HK
- Airbag förare
- Tv-hållare
- Insektsdörr
- Midi-Heki 70x50 cm
- Stämningsbelysning
- Lättmetallfälgar med standarddäck
- Media-Paket: Radio, all-in-one navigation system med DAB+ samt backkamera
- Antenn DAB/DAB+
- CP-Plus kontrollpanel
- Truma Combi 6E
- Markis

**FRÅN 3.457.- / MÅNAD\***  
Kampanjpris: 588.000.-



**ROLLER TEAM AUTO-ROLLER 265 OCH 286 TL**  
En komplett familjebil med upp till 6 sovplatser.

**KAMPAJ**



Allt detta och mycket mer ingår:

- AC Förardel
- Sängar med ribbotten
- Dubbla airbags
- Stereo med högtalare och inbyggd antenn
- Tv hållare inkl. förberedning
- Truma Combi 6E
- Bäddbreddning enkelsängar (286)
- Flex Space (265)
- Paket Dynamic: Motor 170 HK, takfönster förarhytt, vittlackerad kofångare
- Paket Touring: Solpanel 120W, backkamera

**FRÅN 3.651.- / MÅNAD\***  
Kampanjpris: 619.000.-

**KNAUS SÜDWIND SILVER SELECTION 500 FU**  
Vår husvagnsikon!



En mycket högkvalitativ husvagn med 4 sovplatser. Du får utrustning på köpet för ca 96.000.-

**FRÅN 1.569.- / MÅNAD\***  
Kampanjpris: 266.800.-

**WEINSBERG CARATWO 500 QDK**  
Sveriges mest sålda husvagn 2017?



En modern och mycket lätt resvagn med oslagbar funktionalitet som passar hela familjen.

**FRÅN 1.179.- / MÅNAD\***  
Endast: 199.900.-



Varmt välkomna!

Sventorp Rävstorp 5, Skövde  
Telefon 0500-42 50 40  
Hemsida [bengtshusvagnar.se](http://bengtshusvagnar.se)

\*Baserat på 180 månaders kredittid samt 20% kontant. 3,95 % ränta.

Finansiering i samarbete med:  
**Wasa Kredit**

**VAKNA**  
DÄR DU  
VILL!



FRUKOST UTE. – Den ljusa årstiden äter Maria och Per frukost utomhus i bersån. Nästan varje dag. Utom när det regnar. Fast nu är det lite för kallt. Så det får bli en annan plats för sittmys ute.

# Hemmakära Maria och Per **bygg**er sitt bo igen

**Att flytta var inte något lätt beslut att ta då för 10 år sedan. Fast båda ville flytta och leva det gårdsliv båda längtade efter. Och precis som de hela tiden visste har de inte ångrat beslutet en enda dag.**

TEXT Marie Pallhed | FOTO Johan Annas



GÅRDSLIV. Under 10 års tid har Maria och Per renoverat gården. Boningshuset börjar nu bli klart och växthuset är på plats sedan i höstas. – Nu tar vi tag i trädgården.

– Gården var ganska nedsliten, berättar Per. Men vi hade ju vistats mycket här och kände till skavankerna. Och visste att det var ett vänligt ställe att bo på. Maria fyller i:  
– Det var once-in-a-lifetime-offer så det

var inget att tveka på.

Visserligen bodde paret redan på landet men inte på det här sättet.

– Våra barn hade flyttat hemifrån och vi fick en injektion av att börja på något nytt. Och det var mycket på gården som behövdes åtgärdas.

– Vi är nog lite av ”Kan själv” och ”Själv är bäste dräng”, säger Maria. Vi renoverar i den takt vi har råd och Per gör mycket jobbet själv. Ibland också med hjälp av sonen Markus.

Tak, dränering och fönster prioriterades. – Stilmässigt försöker vi hålla en linje som minner om förr också när vi köper nytt. Som fönstren exempelvis. Annars har både Per och jag en förkärlek för gamla ting som har en själ.

Vilket märks i husets inredning och i Drängastugan som är fylld med grejor

fyndade på loppis.

– Barnbarnen älskar att gå på upptäcktsfärd i ”mormors lekstuga” och det gör jag med, skrattar Maria. Jag köper mycket sällan nya saker och när jag gör det väljer jag bara det jag absolut vill ha. Jag kan gå jättelänge och vänta på något jag längtar efter men ännu inte har hittat. Och ha det tomt under tiden.

Husets inredning speglar parets intressen. Per har varsamt renoverat rum för rum.

– Vi bestämmer efter hand hur vi vill ha det, säger Maria. Ibland kommer vi på att en vägg ska flyttas. Andra gånger att ”här får vi plats med ett skafferi” eller vad det nu kan vara. Vi blir aldrig osams, vi har roligt.

I dagsläget är precis vardagsrummet färdigt.

– Möblerna har vi köpt allteftersom de

flesta secondhand. Jag tycker om att inreda med gammalt. Gärna ärvda saker. Historien talar till oss på ett särskilt sätt. Det gjorde också husets historia under tiden tapeter och skivor revs bort från väggarna.

– Vi hittade flera tidskapslar som någon omsorgsfullt lagt dit. Det var bland annat tidningar från både 50- och 70-talet. Vi har också berättat lite om oss som sitter bakom de nya ytskikten.

Maria och Per är båda mycket hemmakära.

– Vi åker aldrig på semester. Men för 3 år sedan köpte vi en motorcykel. Tar korta turer och njuter. En glass i stan är aldrig fel en fin sommarkväll.



FIBROMYALGI. – Det är svårt att ha en sjukdom som inte syns utpå. Smärtan varierar från en dag till en annan. Men anstränger jag mig får jag alltid plikta någon dag eller två.



FAMILJEKÄR. – Barn och barnbarn betyder enormt mycket. Jag tycker om att laga mat från grunden. Husmanskost utan konstigheter. Bakar gärna också.



GAMMALDAGS. – När vi köper nytt till huset söker vi oss till en gammal stil. Som i köksinredningen. Sittbänken ville jag absolut ha. Så att barnbarnen kan kika ut på djuren.



PRAKTISKT LAGD. Grundstommen på huset är densamma som för 10 år sedan. Men sen är mycket utbytt och förändrat. – Jag tycker om att se hur ett resultat växer fram.



INTRESSE. – Vi kan åka 20 mil för att vi vill till en speciell antikaffär. Det här glaset köpte vi i Limmared.

*”Vi har bara sådant vi gillar”*



MORMORS. Den gamla kökslampan är en favorit. Både Per och Maria tycker om saker som har en själ och kan förmedla historia.



FLITIGA BESÖKARE. – De lokala secondhandbutikerna får många besök. I Drängastugan finns prylar jag gillar men ännu inte gett plats åt inne eller ute, säger Maria.



FRÅN FÖRR. – Sängarna är ungefär 100 år gamla och är så smala att vi fick specialbeställa resårmatrasser till dem.

## Maria och Per Jonsson

**Familj:** Therese 30 år och Markus 33 år med respektive, 3 barnbarn och 1 till på väg.

**Jobb:** Sköter gårdens köttjursbesättning och brukar 40 hektar. Per jobbar även på Volvo.

**Bor:** I 1½ plans hus från tidigt 1900-tal, ca 200 kvadratmeter.

**Bostadstänk:** Renoveringen får ta den tid det tar och som pengarna räcker till. T ex: Nytt tak, takkupa, delvis ny träpanel, nya golv ända från bjälklaget, dränering, nya fönster, råvind som blivit övervåning, kök, badrum.

**Inredningstänk:** Mest gammalt som får vara som det är. Och nyinköpt med stor eftertanke.

**På G:** Ny kakelugn ska muras i vardagsrummet. Ytskikt i 2 rum på övervåningen. Äntligen ett bibliotek kanske?

# Pers ovanliga **samlarin tresse** blir museum



HYTTLÖS. Gemensamt för Per Wahlströms alla traktorer är att de saknar hytt. – Det blir bara trångt och bullrigt. Nej utan hytt ska de vara - som denna BM Victor som är lika gammal som jag själv - från 1958.

**Hör man ett udda motorbuller i Tidaholm så kan det ofta härledas till Per Wahlström på muséet. Han har nämligen privat en tämligen udda hobby - han samlar på gamla traktorer.**

TEXT OCH FOTO Ulf C Nilsson

**N**u är det inte bara traktorer som samsas i hans stora kombinerade verkstad, lagerlokal och konsthall - hans fru Maria Blank-Wahlström är konstnär och hennes ateljé och utställning finns inklämd mellan verkstad och traktorsamling.

Hur kommer man då på att man ska börja samla traktorer? Det är ju minst sagt en skrymmande hobby.

– Intresset har hängt i sedan min ungdom. För mitt första sommarjobb på en granngård fick jag 300 kronor och för dem köpte jag en utsliten John Deere från 1946. Då var jag 13 år.

Han körde själv hem den från skroten i Ekedalen, men den modellen har ju en ställbar bakaxel och den var utsliten.

– Så bakhjulen åkte isär och höll på att ramla av. Pappa slog dit dem med en slägga, men det hjälpte inte, så vi lämnade tillbaka den.

Det blev en lite dyrare Grälle istället, alltså den veterantraktor som stadsbor gillar mest. Men bland riktiga bönder brukar BM Victor smälla högre och sådana finns det flera av i hans samling idag. För samling har det blivit, närmare bestämt 22 stycken - plus en Landsverk L47 lingrävskopa från 1947.

– Antingen ska mina traktorer vara topprenoverade eller så ska de ha äkta patina. Inga mellanlägen gäller här, förklarar Per. Det tidiga intresset bidrog till att han fick traktorkörkort innan han hade åldern inne eftersom han jobbade inom lantbruket. Med tiden skaffade han en maskinstation och då var det förstas mer moderna maskiner som gällde.

– Men intresset för det gamla höll i sig, så totalt har jag väl renoverat upp omkring 300 traktorer hittills. Det var kul att få ordning på dem och oftast sålde jag dem när de var klara.

Men när han kom över en gammal fabrikslokal i Ekedalen tog samlandet fart. Precis i dagarna har han blivit klar med sin senaste, en Fordson Major från 1948 som återställts till nyskick.



MÅNGSIDIG. Till vardags jobbar Per på muséet i Tidaholm, men hemma har han eget museum där han pysslar om gamla traktorer och maskiner då han inte är ute och trummar med det välbekanta Eddie Meduza-tributbandet.

I verkstaden står nu istället en Munktell från 1938. En bastant pjäs med 28-hästars tändkulemotor.

– Helt komplett, inklusive den lilla facklan som man tänder med innan man släpper luft från trycktanken så att den tuffar igång. Den har till och med däcken den fick efter kriget kvar och historiken är komplett. Den har gått i Dalsland och har regnummer P 8 eftersom den var avställd då systemet gjordes om.

Och detta är förstas en maskin som ska få behålla originalpatinan.

Vidare i samlingen hittar vi en strömlinjeformad Oliver med rak sexa från Pontiac, en Porsche, en David Brown, Fordson, en rad BM-modeller, en bogserad Munktell-tröska... Det mesta helt enkelt. Till och med en Scania-cykel!

– De började som cykelfabrik faktiskt. Och som trakten bjuder finns förstas en Tidaholmare också, dock en brandbil eftersom deras traktorer var hopplösa och snabbt dog ut innan tillverkningen hann ta fart på allvar.

På önskelistan härnäst?

– Tja, ett ånglok skulle vara trevligt att ha.



KLAR. I dagarna blev Per klar med sitt senaste renoveringsobjekt. Denna Fordson som tuffar igång utan problem.



I FUNKTION. Samlingens hittills största pjäs är denna 20 ton tunga lingrävskopa från 1959. – Givetvis fungerar den. Jag brukar använda den till lite grävjobb häromkring, berättar Per.



KOMPLETT. – Det är sällan man hittar en så här komplett traktor, speciellt den sällsynta storkraktorn Munktell BM 25, men den här har alla delar kvar, till och med den lilla facklan till tändkulemotorn.



INGA MELLANLÄGEN. I Pers verkstad väcks döende traktorer till nytt liv. – En del helrenoverar jag, medan andra - som denna Munktell - får behålla sin patina.

# Bli först med nya Golf.

## Beställ idag.

### Fjärrstyrd parkeringsvärmare på köpet\*



Golf är en klassisk bilmodell som gjort rejält avtryck under sin 42-åriga historia. Bilen har gett namn åt en hel bilklass och var Sveriges mest sålda bil 2016. Nu är det dags för nya Golf – fullproppad med än mer spännande teknik som gör en redan bra bil ännu bättre.

Välkommen in så berättar vi mer!

Pris från **199 900 kr**

BILLAN  
FRÅN  
**1 410**  
KRONOR\*\*

Bränsleförbrukning blandad körning 3,9 - 7,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-utsläpp 102 - 180g/km. Miljöklass Euro 6. \*Erbjudandet gäller till och med 2017-03-12. \*\*Volkswagen Billån 36 mån, 30% kontant, 50% restskuld, rörlig ränta baserad på VWFS basränta. (eff. rta. 3,42% jan 2017). Bilen på bilden är extrautrustad.

**Borjessons Bil**

www.borjessonsbil.se | 0322 -789 10

Kristineholmsvägen 39, Alingsås | Mån-fre 9-18 Lör 10-14

**TRÄFFA  
OSS PÅ**

Villaägarmässan  
**Bo & Energi**  
Hjällsnäshallen



Volkswagen