

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 2 | februari 2019



Lena inreder med intuition

10-11

**Inred med färg
i fokus**

12-13

**Vårens inrednings-
trender**

I SAMARBETE MED

 **villaägarna**

SKARABORG

Häng med oss

Villaägarnas vision är att alla ska kunna förverkliga sina villadrommar. Alla i hela landet. Därför engagerar vi oss ideellt lokalt för att vi ska kunna förstå alla husägares behov. Vi fokuserar och sätter tjänstemän i arbete. Vi är tydliga med vad vi vill och när vi är många kan vi skapa förändring. Vår strävan är att vara lyhörda för allas villadrommar. Från de som ännu inte äger sitt hus men har en vision, till de som är nya, till oss som ägt i några år till de som vet, men fortfarande drömmar. Att samla alla behov under ett tak är ett digert arbete. Ett arbete som allt mer sker digitalt. Därför tycker jag det är extra kul att få introducera vår nya grafiska profil. Speciellt framtagen för att funka digitalt och ge oss alla ett gemensamt formspråk, en gemensam plattform. Oavsett om man jobbar lokalt, regionalt eller på riksnivå.

För vissa känns detta onödigt, andra tycker det är dyrt. Men faktum är att med digitaliseringen minskar kostnaden och nyttan ökar.

Under 2019 kommer vi att utmana profilen både här i magasinet Gård & Villa och på andra ställen. Så håll utkik.

Den 13 mars håller vår lokala förening med nästan 6000 medlemmar i Skaraborg årsmöte. Mer information hittar du inne i tidningen.

Varmt välkomna!

**Välkommen
till årsmöte
13 mars**



Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg



NYTT I TAKET. Få känner till den nya standarden på stickproppar som nu införs.

Nu ska de gamla takpropparna bytas

Den 1 april börjar en ny EU-standard att gälla. Det innebär att de uttag till taklampor som används idag kommer att sluta tillverkas. Målet är att alla uttag och stickproppar till taklampor ska se likadana ut i hela Europa.

De nya DCL-donen kommer att användas inom hela EU och DCL står för Devices for Connection of Luminaires.

Några fördelar med de nya stickpropparna och uttagen är att det blir enklare och säkrare om man vill handla taklampor från andra länder inom EU, säger Katarina Olofsson, inspektör marknadskontroll vid Elsäkerhetsverket. Hon fortsätter:

Det kommer att bli en omställning i början, när gammalt möter nytt.

Det är lagligt att fortsätta använda de gamla uttagen, men det kan bli problem då de

gamla stickpropparna fasas ut i handeln.

Om du bygger nytt och anläggningen tas i bruk efter den 1 april ska det vara DCL-uttagen som installeras. Vilket kan medföra att du måste byta ut de gamla stickpropparna till de nya.

De äldre lampputtagen kommer att finnas i handeln även efter att standarden börjat gälla. De finns kvar för utbyte.

De nya stickpropparna kommer att underlätta för svenska tillverkare att nå en större marknad samtidigt som det blir smidigare att importera när vi har samma stickproppar till taklampor i Europa, menar Katarina Olofsson.



NYBYGGT. Bostäder som tas i bruk efter den 1 april måste ha de nya DCL-uttagen.



FINNS KVAR. Äldre uttag finns kvar i handeln för utbyte.

De nya uttagen kan inte användas i bostäder som är ojordade. Därför kommer äldre ojordade uttag till taklampor fortsatt att finnas på marknaden.



Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se

Om Gård & Villa

Gård & Villa är ett elegant inspirations- och nyttomagasin 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 



**Special
10
YEAR
ANNIVERSARY
edition**

**Black edition
Broadway – med
svarta munstycken**

81 990 kr
Ord pris 112 585 kr

colorama
TIBRO

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

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

Priset på Broadway Black edition inkluderar trappa, ozon, startkit kemikalier, förvaringslåda för kemikalier och två lyxiga handdukar.

Fåtölj och puff designade
av Luca Nichetto/Hem



Ellos Home

Våga rosa

INREDNING
AV Lotta Silfverbrand

En av vårens stora trendfärger är rosa, i alla tänkbara nyanser. Mjuka rosa toner i kombination med djärvt svart ger ett självsäkert intryck och ett trendsäkert hem. Grafiska motiv på väggar och golv vässar uttrycket ytterligare.

Bordslampa/
Hornbach/
165 kr.



Stol med kupad sits i sammet och svarta ben i pulverlackad metall/2 795 kr för 4 stolar. Matbord med laminatskiva och trumpetfot i metall/2 700 kr/EM Home.

Golvampa
designad av
Luca Nichetto/
Hem



Schäslong
med armstöd.
IKEA/4795 kr.

Poster/Hornbach/69 kr



Vikvägg i sammet med
stomme av trä och
skumstoppning.
Jotex/3 799 kr.

BARNFOTOGRAFERING
MED KÄRLEK, GLÄDJE OCH SKRATT
PASSA PÅ ATT BOKA EN TID
INNAN DE VÄXER IFRÅN
OFÖRGLÖMLIGA ÖGONBLICK

FREJA  HOUSE
PHOTOGRAPHY

WWW.FREJAHOUSE.SE
TELEFON:073-310 25 20

Boka hembesök

- Vi har flyttat från Skaragatan till Traversgatan 17 (samma gata som nya Lidéns Handelsträdgård)
- Premiäröppning lördag 9:e mars kl. 10-14
- Fantastiska kampanjer i samband med öppningen

Skaraborg
SOLSKYDD

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

Kompletta lösningar
Boka ert tak redan nu!





Ring för kostnadsfri offert
ROT-avdrag F-skatt



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





www.stjarnfonster.se

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



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



Varför göra det själv när man kan göra det tillsammans?

Hellströms Färg AB
Gustav Adolfs gata 53
541 45 Skövde
Tel. 0500-412210
Öppet 9-18, lörd. 9-15, sön. 10-15

Flügger färg
Måleriets leverantör

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 köksexperten. Du kan också se mer på hth.se



HTH
KÖKSKÄRLEK SOM HÅLLER

* Erbjudandet gäller t.o.m. 2019-03-31 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

PRISERNA GÄLLER 25/2-3/3

MILD ÄDELOST
Kvibille. Ord 169 kr/kg.
99 kr /kg

OSTERIAN'S GREVÉ
Lagrad 24 mån. Ord 159 kr/kg.
99 kr /kg

RESTAURANGEN
Ostkaka med grädde och hjortronsylt samt kaffe/te. Ord 65 kr
49 kr

OSTERIAN'S OSTHYVEL
Tillverkad av Fiskars
89 kr

Falbygden's OSTERIA
OSTLAGER MED ANOR

VÅRMARKNAD
Falbygden's Osterias vårmarknad öppnar 3 mars.
Se vår hemsida för aktuella öppettider.
Varmt välkommen!

PREMIÄR 3 MARS
Pågår till 30 april

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

OSTBUTIK • OSTLAGER • RESTAURANG • KONFERENS • PRESENTBUTIK



FAVORITPLATS. Lena Strömberg slår sig gärna ner i den rofyllda matsalen i det fina sekelskifteshuset. På väggen hänger ett porträtt av Ada, husets första dam.



KREATIVT KAOS. Även om rummet inte är stort har var sak fått sin givna plats, allt är noga uträknat.



DOFTER. Lena älskar rökelse och varierar sorter efter stämning.

Vi hälsar på hos

Lena och Jonny Strömberg med barn.

Gör: Lena arbetar i kaffebutik och i Stugans massage och hälsa. Jonny arbetar på Volvo i Skövde.

Bor: I ett gammalt sekelskifteshus i Dala, Falköping.



STUGAN. Här råder stillheten. De gamla portarna har fått vara kvar för både charmen och värmen.



STENRIK. I små fack ligger stenar av olika slag och färg. Alla har sin egen betydelse.



Lena väljer:

- | | |
|------------------|-----------------|
| Troll | Änglar X |
| Rökelse X | Doftspray |
| Blått | Grönt X |

ÄNGLARS DRÖMHEM. Överallt finns det plats för en ängel.

Harmoniska energier i sekelskifteshuset

Efter en biltur på vinst och förlust i jakten efter sitt livs drömhus på landet hittade Jonny och Lena Strömberg äntligen rätt. Ett vackert trähus byggt vid sekelskiftets början. Och allt berodde på en ingivelse som Lena fick.

TEXT OCH FOTO Anita Johansson

Lett böljande landskap mellan Skövde och Falköping, närmare bestämt Dala, ligger Ramstorp. – Jag kommer ihåg det som igår, berättar Lena. Jag satte mig i bilen tisdag v.9 och åkte ut på landet i trakten runt Borgunda. En bekant hade berättat att kanske skulle det bli något hus till salu just här.

Lena hittade inga hus till salu men upptäckte istället till sin förtjusning ett stort vitt hus, och blev kär direkt. På fredagen samma vecka tog hon med sig mannen för

att visa huset hon förälskat sig i. – Regnet öste ner den dagen men i trädgården såg vi en man komma gående. Vi presenterade oss och frågade om huset var till salu. Mannen svarade lite överrumplad att, ja det kanske det kunde bli. Sedan gick husköpet väldigt snabbt och smidigt. Där och då förverkligades drömmen om att bo på landet med plats för både katter och annan verksamhet. Nu har de hunnit bo där i hela 4 år.

När paret köpte huset klev de in i historien som nummer två i ordningen över

husägare, som inte hade något släktskap med byggherren Johan Andersson och hans fru Ada.

– Johan var en ansedd kommunpolitiker i Falköpings kommun som ägnade sin mesta tid åt politiken.

Familjen växte och många barn blev det. Genom åren kom två av tre systrar att ta över huset, när båda föräldrarna var borta. Sedan huset gått ur släkten har det nu fått vakna ur sin törnrosasömn när Lena och Johnny lagt ner åtskilliga timmar av renovering. I många av rummen finns de vackra nyrenoverade kakelugnarna kvar och värmer gott.

– Jag älskar verkligen huset och dess charm, säger Lena. Energin är fantastisk och här mår jag bra. Man känner nästan hur mystiken tar tag i en.

Och mystiskt har det allt varit. Första sommaren upplevde Lena något underligt. Miljarder av gula fjärilar svärmade i trädgården.

– Kunde det vara ett själarnas tecken för att hälsa dom välkomna? Ett änglarnas drömhem kanske? Detta hände endast en gång den sommaren, berättar Lena.

Att Lena älskar änglar kan man förstå, för i nästan alla rum finns där en ängel. – Jag är jätterealistiskt men kan även tro på att tron kan försätta berg, fortsätter hon. Änglar har alltid funnits i mitt liv och min favoritängel fick jag av min mamma.

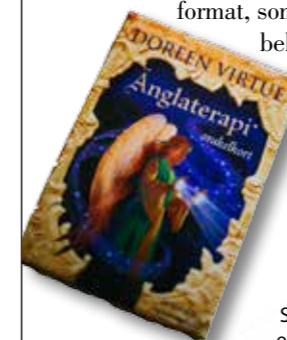
Att Lena har en särskild gåva för intuition förstod hon tidigt men det ansågs inte riktigt rumsrent, så förmågan fick hon lägga locket på under många år.

Ett stenkast från gårdshuset ligger en liten

rödmålad stuga. Där inne har Lena sin egen verksamhet utöver hennes arbete i en kaffebutik. Och här finns det inget lock på längren.

– Här har jag mina stenar, drömfångare och annat smält och gott, visar Lena.

En grön inbjudande sittgrupp i mini-format, som Lena fått av en bekant vars föräldrar gått bort, och en massage-



SÅ SÄGER KORTEN. Som ett smycke ligger en låda med änglakort på det lilla bordet i stugan.

bänk finns också i den lilla röda stugan. Man slås av tystnaden och ett stort lugn.

Miljön i stugan har Lena designat och Jonny har förverkligat den åt henne.

– Den här stugan är min stora passion och är en perfekt miljö för just massage, säger Lena. Jag har alltid masserat vänner och bekanta så länge jag minns. Så steget till att sedan utbilda mig var inte särskilt stort. Mina besökare brukar säga att det räcker med att de kliver ur bilen, så känner de sig harmoniska. Och de sitter gärna kvar i soffgruppen länge, länge.

Hon fortsätter:

– Det är lätt att trivas här på gården. Fast realistisk som jag är, så kan man ju aldrig veta hur framtiden ser ut, säger Lena med ett leende.

Trenden nu är att våga lämna den vita inredningen

Vitt är egentligen ingen färg. Den finns inte ens i färgcirkeln. Och dessutom anses den ge huvudvärk. – Bryt den vita nyansen om du tänker använda den på väggarna.

TEXT Marie Pallhed

Det säger Sara Garanty inredare och stylist. Hon har alltid färg i fokus i de jobb hon gör.

– Färg betyder så mycket för oss, säger hon. Inte minst mentalt och känslomässigt. Faktum är att vi ser färg före form i en inredning.

Därför har vi också tidigare inrett mycket med färg i de svenska hemmen. Tills den vita inredningen tog över.

– När mäklarna skulle börja marknadsföra sina bostäder på internet ville man skala ner det personliga uttrycket i bostaden så mycket som möjligt, berättar Sara. Detta för att köparen enklare av bilden skulle kunna inreda bostaden på sitt sätt i tanken. Och därmed bli spekulant. Därför var bilderna sparsamt inredda och helst med inramning som en "vit box". Bilderna började delas på Instagram och trenden avskalat och vitt tog fart.

Vitt är den svåraste färgen att matcha anser Sara.

– Tänk om naturen vore lika vit som inredningen är i många hem? En gnistrande vit vinterdag är vacker med solglasögon. Utan måste du kisa med ögonen. En spänning som kan ge huvudvärk, säger Sara som också menar att för mycket obrutet vitt i inredningen kan få den effekten.

Den färg som vi snabbast tar emot är rött. Medan grönt och blått är färger som vi uppfattar sist.

– Grönt är en fantastisk färg att ha på väggen. Den finns i så många nyanser och för oss i känslan harmoniskt till naturen. Själv kombinerar hon gärna grönt med rosa.



Foto Jotun

Foto Jotun

"Naturen har alla rätt"

Även om färgcirkelns komplementfärg är rött.

– Komplementfärgen ligger mitt emot på färgcirkeln som är till stor hjälp när man inreder med färg. Som accentfärg fungerar alltid nyansen tvärsöver.

Blå toner är också fantastiska att inreda med menar Sara.

– De påminner oss om himmel och hav och har också den anknytning till naturen. Man blir lugn av blått och den funkar i ett sovrum i en mörkare nyans. I ett kök sägs den få oss att äta mindre medan rött däremot får oss att äta snabbare och mer.

Rött är också en färg som passar i mötesrum där man vill ha snabba sammanträden.

När Sara inreder använder hon olika nyanser av huvudfärgen som accentfärg.

Plus en kontrastfärg som bryter av.

– Det ger ett mjukt men livfullt intryck, avslutar Sara Garanty.

VITT. Obruten vit färg är inte en optimal väggnyans. Bryt färgen för mjukare intryck.



Foto Jotun



Foto Beckers

ROFYLLT. Blått får oss att associera till naturen, himmel och hav och är en harmonisk färg att ha på väggarna. Funkar också i sovrummet i en nyans med mycket svart i. Grönt är också en lugn sovrumsfärg.



Foto Jotun

KOMPLEMENTFÄRG. Rött är komplementfärg till grönt. Komplementfärger används på accenter.

< < TREND. Rosa sägs vara en färg som du blir glad och social av. Nyansen är supertrendig och jättefin som accent till olika gröna nyanser men också som huvudfärg. Och numera är flickrumsstämpeln helt borta.

Enklare färgtänk

Använd färgcirkeln när du inreder.

Tänk så här:

Proportioner: Inred med 80 % huvudfärgens nyanser och 20 % komplementfärgen.

Huvudfärgen: Används på de största ytorna.

Accentfärgerna: Fem olika färger i nyanser som liknar huvudfärgen. Lek med accentnyanser. 80/20 blir snyggare än 50/50.

Komplementfärg/Kontrastfärg: En nyans som bryter av.

VI VISAR ÄVEN SOLCELLER!

Träffa en
Crawfordspecialist
på mässan i Novab
Arena den 22–24 februari!

I vår monter får du rådgivning och du kan se och känna på portar och tillbehör. Varmt välkommen!



Crawford
CENTER

MARIESTAD

Hantverkaregatan 13. Tel. 0501-39 30 98
mariestad@crawfordcenter.com www.crawfordcenter.se
Öppettider: Måndag: 07⁰⁰–18⁰⁰ • Tisdag–torsdag: 07⁰⁰–16⁰⁰

villaägarna
SKARABORG

Vi bjuder på lättare förtäring



Kallelse till

Årsmöte

Årsmötesförhandlingar

Medlemslotteri

Vad händer i Skaraborg på bostadsmarknaden

Torsdag
14 mars
18.00-20.00
Hotell Jula
Skara

Anmälan senast 6 mars till Bjarne Petterson
bjarne@villaagarnaskaraborg.se

För mer information
www.villaagarnaskaraborg.se

Kindfulness – att vara snäll mot sig själv och andra – är ett av modeorden i säsongens inredningstrender. Och även om snällhet är en mellanmänsklig företeelse märks den också i färg och form hemmavid.

TEXT Marie Pallhed

Trenden Kindful soul är det Islands karga landskap som inspirerar färgmässigt och i material och design.

– Vi längtar till lugna miljöer och vill ge oss tid för eftertanke och för att börja prata med varandra i verkligheten igen, säger stylisten Jan Rundgren som spanat fram trenderna för Formex-mässan. Island är sinnebilden för lugnet och energin med sina heta källor, stenar och milda naturtoner.

Sovrummet är den yta som står i fokus hemma. Har handlar det om att vårda sig genom att omhulda sömnen. Utbudet av sänglinne är stort i trenden med nya blanka material och väfflade ytor.

– Textilier över huvud taget är stort nu. På möbelsidan märks det genom att tyget gärna får gå ner till golvet.

Helklädda puffar exploderar i utbudet.

Yoga och fermentering hör också till trenden. Mönstren i inredningen som tillhör är ofta nonfigurativa i avslappnad stil. Med naturen påtagligt närvarande.

Som alltid när det gäller trender finns också motsatta strömningar. De brukar vara färgstarka och tillåtande och i år kallas trenden för More is more.

– Färgmässigt är kombinationen färgstarka nyanser och ljusa pasteller ny, säger Jan. Stilen är glamrockig och hämtar inspiration från discon och Studio 54. Alltså sent 70-tal och tidigt 80-tal med metallskimmer som visar sig till och med i bakverk denna säsong.

Den tredje av säsongens trender fokuserar på de nya materialen. Med mönsterfnatt.

– Prickar, rutor, ränder, etniskt, kamouflage och graffiti i mönstermixar tillsammans med recyklade materialkompositier. Det icke-perfekta utseendet prioriteras, avslutar trendanalytikern Jan Rundgren.

"Vi blir snälla av att träna kropp & själ"



DISCOTRENDEN. Starka färger och neon mixas med naturliga toner, pasteller, svart och vitt. Nya färg effekter och metallskimmer på tyger och produkter.

Inredningstrenderna som **inspirerar** i butikerna



MAT & SÖMN. Vad vi äter och hur vi sover påverkar vårt välbefinnande. Därför är sovrummet i fokus, liksom det dukade bordet i säsongens trender.



MÖNSTERFNATT. Mixa mönster hur som helst till en mönstermagi med nya effekter.

Foto Stockholmsmässan



FÄRGSTARKT. More is more med glas i många färger. Konstglas är högaktuellt.




MÖNSTERMIXAT. Mönster blandas hejvilt på tyger, tapeter och t o m på tejp. Fel är rätt i design och inredning. Spretigt men lust- och energifyllt.


<< **KINDFUL SOUL.** Trenden associeras med Islands vilda hästar, torra gräs, aska, berg, himmel och hav. Och energin därunder med varma källor, norrsken och vulkaner.

Foto Madam Stoltz


VI KAN ALLT OM TAKSTOLAR I TRÄ




A-TAKSTOL




SAXTAKSTOL




FACKVERKSTAKSTOL




RAMVERKSTAKSTOL



PULPET-TAKSTOL



MANSARD-TAKSTOL



MIDSKOGS TAKSTOLAR & BYGG AB
www.midskog.se

Besök oss också på Facebook, maila oss på info@midskog.se
eller ring Fredrik Valkvist, mobil 070-680 50 90

GLASÖGON & LINSER Välkommen till en fristående och helt unik butik!
GRATIS SYNKONTROLL ÅRET RUNTI!

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



kate spade
NEW YORK



MARC JACOBS

BÅGVISNING

torsdag 7 mars | kl. 12.30-19

Leverantör på plats. Vi bjuder på fika.
Varnhem (mot Broddetorp) Hembesök vid behov. Öppet tis-fre 9.00-18.00 el. enl. önskemål.
Tel 0511-606 99 Välkommen hälsar Per - leg. optiker och Janet - Cert. dipl. massör



Valle Optik







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

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

Frihet på hjul

Säkra din vintersemester hos oss! Vi erbjuder både nya husvagnar och husbilar från några av Europas ledande tillverkare. Varmt välkomna.





FRIBERGS
FRITIDSCENTER

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

Välkommen till oss!



Ellen



Elisa



Kirsi



Towe



Anette



Niilo

Vi är ett professionellt team som erbjuder dig

- Klipp och Färgbehandlingar
- Hårförlängningar och Hårförtjockningar
- "Gör om mig-koncept"
- Botox och Fillers m leg. sjuksköterska
- Personlig Färg och Stilanalys
- Personlig Makeupkurs
- Temakvällar

Välkommen att boka din tid via www.noirconcept.se eller 0500-48 55 48



Här kan du använda ditt cashback card!

NOIRCONCEPT
Hårsalong och Hudklinik

Hertig Johans gata 16
541 30 Skövde
Tel. 0500-48 55 48
www.b-uniq.se



Ulrika vet att utveckling har ett pris

Det är livfullt i Ulrika Ställs kök. Här lagas det gärna och ofta mat. Husmanskost. Och väldigt ofta är det fler runt bordet än bara familjemedlemmarna. – Jag trivs med att bjuda till bords, säger Ulrika.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Lotta Silfverbrand

På köksgolvet i den renoverade prästgården står en färdigpackad back/låda. I den ligger tallrikar, bestick och glas för så där 15 personer. Just nu används den inte särskilt ofta. Men under skördetiden packas den dagligen.

– Jag brukar åka ut till grabbarna med mat när de har som mest att göra, säger hon. De behöver en rejäl måltid för att orka. Så jag lagar husmanskost och kör ut till dem nästan dagligen under den perioden.

Grabbarna är de som bland annat jobbar i lantbruket som Per driver.

– Under skördetiden, framförallt augusti och september blir det rejält hektiskt för dem. Då är det mitt jobb vid sidan av mitt säljjobb att underlätta för att Pers och övriga jobb ska funka så bra som möjligt.

I hennes jobb ingår också att ansvara för hemmet. För barn, bonusbarn och familjeliv.

– Jag är vd hemma och Per på jobbet, säger hon utan minsta rädsla för att ha hamnat i den klassiska kvinnofällan. Det här är mitt livsval och min roll är lika viktig som Pers för att det ska fungera.

Ett val som inte vare sig varit lätt eller gått på räls.

– Jag visste inte riktigt att jag levde fel innan jag fick möjligheten att hamna rätt, fortsätter hon. Och jag hade kanske inte fattat det ännu om det inte vore för kraften i förälskelsen jag drabbades av. Vid helt fel tidpunkt både i mitt och andras liv.

Det blev uppbrott. Det blev smärta.

TILLSAMMANS. – Jag är Sveriges sämsta TV-tittare. Spelar hellre spel med barnen eller gör andra saker ihop. Här i matsalen kan vi sitta 12 personer utan problem och vi äter alltid här när vi har gäster. >>



ÅBYTORP. Det är nu fyra år sedan Ulrika med familj flyttade in i den gamla prästgården från 1700-talet. – Det här är ett fira-jul-hus med Bullerbykänsla och en vänlig själ. Vi trivs verkligen kanonbra.

"Vi är ett bra team"



LANTLIGT. Köket är husets samlingspunkt. Det gamla trägolvet målades i rutnmönster, köksinredningen lackades om och den fina vedspisen finns kvar och bidrar till hemtrevnaden.



VARANNAN VECKA. – När barnen är här vill jag vara hemma när de kommer från skolan, säger Ulrika Ställ.



Det blev ilska, vänskap och ovänskap. Bland nära, kära, vänner, bekanta och bekantas-bekanta. Som så ofta när något så dramatiskt händer som en förälskelse vid fel tillfälle. Som dessutom inte gav vika för rädslor.

– För mig gav den möjligheten att få vara mig själv fullt ut i en relation, säger Ulrika. Att få utrymme att vara den drivande person jag är och bli uppmuntrad att vara sådan. Med en jämnstark partner som vill samma saker som jag och som samtidigt låter mig vara helt självständig.

Hon trivs nu när nästan 6 år passerat. Men att det skulle bli bra var inget visste då mitt i tumultet.

– Det krävs förstås mod att våga bryta med sitt gamla liv och stå för det. Man har ju ingen aning om hur framtiden kommer att te sig. Om det ska bli bra eller dåligt.

Det nya livet blev bra. Idag bor Ulrika



MATGLÄDJE. – Jag älskar att sylta, safta och fylla frysen. Vecko-planerar och lagar gärna mat till många.



<< MINNEN. På timmerväggen sitter många minnen. – Jag omger mig helst med saker som betyder något för mig. Det är inte alltid grejerna passar ihop eller att vi tycker lika om sakerna. De kommer upp ändå.



TAXINGE SLOTT. – Min sambo Per driver lantbruket vid slottet tillsammans med sin pappa. Den här tavlan gillar jag. Kartan visar hur orten såg ut 1867.

med Per och familj i den fina prästgården Åbytorp. Det blev ett kärt återseende när huset blev deras.

– Jag är mer eller mindre uppvuxen på gården. Hade min häst här och var kompis med systrarna som bodde här. Och nu är gården vårt hem. Det är som att cirkeln sluts.



UNDANPLOCKAT. – Har behov av att det är ordning hemma. Undanplockat. För mig skapar det harmoni. Vi är ofta många som bor här i huset, så jag brukar gå min ronda varje kväll. Utom i barnens rum.



MOTIONERAR. – Jag har ett stort behov av att träna. Springa, köra mountainbike i skogen, gå med stavar, gympa. Får jag inte komma ut på min runda ett par gånger i veckan blir jag en riktig surtant.

Ulrika Ställ

Familj: Sambo Per, barn och bonusbarn.

Bor: I nyrenoverad prästgård från 1700-talet.

Jobb: Säljare på Mälarturf och vd hemma.

Kreativt tänk: När man lever som den man är och blir bekräftad blir man kreativ.

Fritid: Älskar att resa. Utomlands gärna men också weekendresor i Sverige. Plus gärna fjällen vintertid.

På G: Är med i ett kvinnligt nätverk där jag utvecklas som företagare. Mycket stimulerande.



SOLSKYDD *Det är du värd!*

Förbered dig inför nästa sommar

Boka ett kostnadsfritt hembesök

20 % rabatt

Markiser, persienner, lamell- rull- plissé gardiner insektsnät och solfilm

Uppge gård och villa vid bokning

Erbjudandet gäller tom 2019-03-31 Monteringskostnader tillkommer

SLÄTTE -EKEDÅLS SOLSKYDD

TÖREBODA - MARIESTAD 0501 400 22

info@ekedals.se www.ekedals.se

AQUA LINE PIPE SYSTEMS

GROSSIST INOM MARK/VA-PRODUKTER

DRÄNERING / PORDRÅN / 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

Välkommen till Mekonomen Bilverkstad i Skövde

Din fullserviceverkstad

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

Service direkt!

Service eller reparation?
Vi hjälper dig inom 48 h!

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

Mekonomen Skövde
Norregårdsvägen 1
Tel 0500-48 99 10

Mekonomen
Vi gör BilLivet enklare

Var tredje svensk drabbas av cancer
Mer än hälften botas

Stöd cancerforskningen



www.lionscancerfond.se Plusgiro 90 01 92-6

Horns Tegelbruk

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



www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

KOM OCH SE VÅRA NYHETER OCH HÄMTA DIN KÖSKATALOG HOS OSS!

VI GÖR PLATS FÖR NYA UTSTÄLLNINGSKÖK OCH SÄLJER DÄRFÖR NÅGRA AV DE "GAMLA" TILL MYCKET BRA PRIS!

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

Beställ ditt nya kök innan 31 mars så bjuder vi på monteringen!
*Gäller vid köp av köksnickerier för minst 70.000:-

MOBALPA
KÖK & BAD

DITT SJÄLVKLARA KÖKSVAL!
Vi utför allt inom snickeri och inredningsarbeten men är specialister på kök och bad.
Vi erbjuder alltid kostnadsfri konsultation och hjälper dig med allt från planering till färdigt kök!
Vi har alla hantverkare du behöver! **Ring och boka din köksplanering: 0705-62 56 40**

Ni vet väl om att vi kan

serva & reparera din bil?

Vi servar 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

SPECIALERBJUDANDE!

En miljon kunder kan inte ha fel.
TF Clopay - världens mest sålda garageport!

TF Clopay
Världens största tillverkare av garageportar

ÖPPET: Måndag-fredag 06.30-17.00
Lördag 09.00-13.00
BUTIKEN FÖR BÅDE PROFFS OCH KONSUMENT
Hörnebovägen 10, Tibro 0504-125 30
www.xlbygggtibro.se

XL BYGG TIBRO

Komplett paket inkl portmodell TF Clopay 4050L (35 mm isolering).
Priset inkluderar demontering och bortforsling av befintlig port, anpassning av öppning, montering ny port, nödvändiga snickeriarbeten, ROT-avdrag och moms.
Fast elinstallation ingår ej.

MONTERAT & KLART! **13.900:-**

OBS! Erbjudandet gäller t.o.m. 31 mars 2019

inkl. port-automatik

Fixa slät hud med japansk beautyfood

Glowig hud startar i buken. Det har japanerna insett för länge sedan. Med edamamebönor, miso, soba och tofu kan du starta processen mot bättre hy. Inifrån.

TEXT Marie Pallhed

Det är skönhetsredaktören Maria Ahlgren som i sin bok Beautyfood dykt ner i hemligheterna vad maten kan göra för vår hud.

– Jag är besatt av hudvård och har så varit sedan jag var tonåring.

Som skönhetsredaktör på ett modemagasin har hon tillgång till en mängd skönhetsprodukter. Men hon är lika intresserad av att boosta huden inifrån.

– Det går att skapa skönhetsmagi med mat. Mat som tankar hud och hår med de bästa förutsättningarna för att klara livets prövningar.

Så Maria tillbringar minst lika många timmar vid köksbänken som i badrummet.

– Beautyfood är dessutom så attans smart och enkelt att styra upp utan att du behöver ruinera dig.

Under flera år bodde Maria i Tokyo och blev inspirerad. I de fashionabla kvarteren ligger flera beautyfoodkaféer där varje maträtt beskrivs utifrån sina skönhetsfördelar.

– Givetvis kommer inte en enskilda tofubiff att förvandla trött hud till spänstig persikohud men genom att frossa i ekologiska grönsaker, fisk, miso, alger och färsk frukt lovar jag att du, liksom jag, snart kommer att se geishahuden skymta fram i spegeln. Lägg till rigoröst UV-skyddande och du går en strålande framtid tillmötes, säger Maria och fortsätter.

– Medan LCHF och kolhydratsångest rasa-

de i Sverige satt jag på andra sidan jorden och öste dagligen i mig ris och hade aldrig mått bättre. Inte huden heller.

I den makrobiotiska matfilosofin ingår genmai (brunt ris), fullkornsgryn, fermenterade (syrade) grönsaker, tofu och en bit fisk då och då. Och det tar sju år för kroppens alla celler att bytas ut enligt filosofin.

– Hardcoreanhängare komponerar sitt dagliga matintag med matematisk precision så här: Fullkornsgryn och ris 40-60%, grönsaker 20-30%, bönor, tofu, bönprodukter 5-10%, alger 2%. Så orkar inte jag hålla på men jag plockar in det makrobiotiska tänket i vardagen utan att förbjuda något.



FÅ GEISHAHUD. Rigoröst UV-skydd och ekologiska grönsaker, fisk, miso, alger och frukt är receptet.

Japansk beautybonus Några välgörande ingredienser i beautyfood på japanska.

Edamame

Prima rynkskydd i liten balja. Bromsar nedbrytningen av kollagen.

Miso

Jäst sojabönsopasta som puttrar av åldershämmande och immunstärkande egenskaper.

Shitake

Dundersvampen verkar inflammatoriskt och skyddar DNA från fria radikaler.

Tofu

Hemligheten bakom slät hud proppat med protein och isoflavoner som hindrar kollagenbrytning.

Soba

Bovete som inte är vete utan en ört med aminosyror, b-vitaminer, fibrer och antioxidanter.

Fet fisk

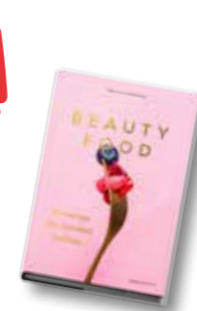
Omega 3 gör underverk för huden. Antiinflammatoriska egenskaper.

Alger

Favoriter: arame, dulse, nori och wakame

<< FRÅN INSIDAN. Med genomtänkt beautyfood ger du huden chansen att bygga upp sin lyster och må bättre.

Foto Lina Eidenberg Adamo



SYRAT. – Fermenterade grejer skickar in en hel armé av glada bakterier i din mage. Det syns i huden.

Foto Lina Eidenberg Adamo

Macrobowl med rostade rödbetor

2 portioner

2½ dl rundkornigt raris eller quinoa
1 stor/2 små sötpotatisar
2 rödbetor
2 tsk kokosolja
flingsalt
½ dl pumpafrön
½ gurka
65 g babyspenat

Sötsyrlig misodressing:

3 msk vit misopasta
3 msk tahini
1 apelsin, finrivet skal och 3 msk saft
1 msk olivolja
2 tsk flytande honung eller lönsirap
2 tsk tamari
½-1 msk riven färsk ingefära (pressa ur saften)
ev vatten

Ugn 200 grader. Koka riset. Mixa dressing. Skrubba sötpotatis och rödbetor. Skär dem grovt. Smält kokosoljan. Vänd sötpotatis och rödbetor i kokosolja och flingsalt. Häll på en plåt med bakplåtspapper. Baka mitt i ugnen ca 30 min tills de är mjuka. Rosta pumpafröna med flingsalt i torr stekpanna. Skär gurkan i remsor. Lägg babyspenat, ris, rotfrukter och gurka i en skål. Smaksätt med dressing och pumpafrön.

Misosoppa med svamp och tofu

2 portioner

6 hela, torkade shitakesvampar
6 dl vatten
1 sötpotatis
1 dl frysta skalade edamamebönor
4 msk vit misopasta (snabbmisopulver funkar i nödfall)
200 g fast tofu

Topping:

2 salladslökar

Borsta svamparna. Skölj inte. Lägg i lufttät burk, slå över vattnet. Låt stå i kylan minst 4 timmar. Skala och skär sötpotatisen i tärningar. Ta upp svamparna. Koka upp shitakebuljongen och sötpotatis. Sjud i 5 min tills potatisen mjuknat. Lägg i edamamebönorna när 1 minut återstår. Ta lite av buljongen och rör samman med mison i en skål. Häll tillbaka. Håll varmt men inte kokande. Skär bort svampfötterna. Dela svampen på hälften. Tärna tofun. Vänd ner tofu och shitake i buljongen. Värm. Skär salladslöken i sneda bitar. Toppa med löken.

BEAUTLOVE DE LUX. Sojabönsopastan miso i alla dess former är ljuvligt.

Foto Lina Eidenberg Adamo

**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

Importhuset

Vi har länets **lägsta priser på Värmepumpar från Mitsubishi, Panasonic, Fujitsu och Daikin**



INCERT
KVALITÄTSSÄKRAD
FÖRPLÄGGS
CERTIFIERING
13134

Importhuset.com | 0506-22042 | info@importhuset.com

fastbit
DIN LOKALA BREDBANDSLEVERANTÖR

- Ingen bindningstid
- Ingen startavgift
- Ingen fakturaavgift

Vi hjälper dig komma igång med **Bredband och Telefoni i fibernätet**

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

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

Last & Gräv
i Skaraborg Ekonomisk förening

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 BAGA
ENTREPRENAD

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

Mariestad
Förädsgatan 28
0501-645 30

Skara
Björkelundsgatan 18
0511-77 30 80

RAMIRENT

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.



24⁹⁰ Nytt lägre pris!

3995kr

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.

70Ah AGM Start

Varta AGM-batteri för dig med start/stopbil eller dieselvärmare! Med AGM tekniken får du ett heltätt underhållsfritt startbatteri för din bil. 278*175*190mm. Pol: 0 Startström: 760Aen



55Ah Nordström 649kr

Nordström 5550048 är ett underhållsfritt och väldigt prisvärt startbatteri som används bäst i lite äldre fordon med en mindre mängd elektriska förbrukare.



5A Ctek laddare 749kr

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. 10-18 Lörd. 10-13
www.batterilagret.se

Gäller t.o.m 16/3-2019 (eller så länge lagret räcker. Med reservation för feltryck.



Engelsson
FURNITURE & BEDS
SWEDEN

SWEDESE

string®

STOLAB®

DUX®

ire®

Artwood
DIFFERENT WAYS OF LIVING

Upp till

30%
rabatt
på kök & förvaring**

Vi firar 15 år av köksglädje!

Sentens
KÖK & FÖRVARING

fyller
15 år!

Rita din garderob på
webben

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.

-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