

Gård & Pilla

SKARABORG | Nr 1 | januari 2019

Stina och Mikael har
förfnat 1700-talsgården
Magderud

16-17

Nina inreder sitt hem med
ljus och skugga

20-21

Se upp för hjärnans spratt
när du börjat träna

I SAMARBETE MED


Villaägarna

Villaägarna Skaraborg



ETT OM DAGEN. I äpplet finns viktiga fibrer som motverkar förstoppning. I skalet finns flavonoider, alltså antioxidanter.



BLAD. Gröna blad som spenat, rucola och grönkål anses minska risken för att utveckla fettlever enligt ny forskning.

Smygstarta **vårkänslan** med gröna blad i glaset

Det finns många anledningar att göra vardagen lite grönare. Nitratrika grönsaker som spenat, grönkål, rucola, sallad, rädisor och rödbetor kan förbättra blodfetterna, sänka blodtrycket, minska risken för bukfetma och blodpropp samt minska inflammation.

Källa: Säsongs bästa, LRF Trädgård.

Alla grönbladiga grönsaker innehåller mycket nitrat och nyligen visade ny forskning vid Karolinska institutet att om vi äter mycket grönbladiga grönsaker kan risken att utveckla fettlever minska. Forskare från Karolinska Institutet visar hur ett ökat intag av nitrat, som förekommer naturligt i flera typer av grönsaker, minskar fettinlagringen i levern. Slöska med spenat och grönkål till vardags genom att blanda ner dem i både kalla och varma rätter.

Grönt i glaset

Inte bara gröna blad utan också fler hälsosamma råvaror får du i Siri Barjes goda smoothie. Detta blir två glas.

- Skala 1 morot och hacka i mindre bitar.
Hacka 1 äpple och släng kärnhuset.
- Dela 1 avokado och skiva i mindre bitar.
- Mixa allt slätt med 1 näve spenat, 1 dl äppeljuice och 1 dl iskallt vatten med stavmixer eller i en mixer. Lägg i isbitar för att kyla smoothien.
- Dekorera med hampaförn och lite färsk spenat.



VÄLGÖRANDE GRÖNT. Kroppen gillar gröna blad. En sådan här god smoothie gör att de lätt slinker ner.

PS. Vänta med att ge små barn nitratrika grönsaker tills de har fyllt ett år.



Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se

Om Gård & Villa

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

För annonsering kontakta:

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

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

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

Hamstern i mig har fått en utmaning

Jag är en hamster. Jag erkänner. Saker kan vara bra att ha. Man vet aldrig när. Så därför är det bäst att spara. Är det fler som känner igen sig? Hoppas det.

Jag har alltid tänkt att saker bara tar fysisk plats. Inte mer. Och plats har jag till övers. Men nu börjar jag tveka, vakna skulle man kunna säga. Kanske saker tar mer plats mentalt än fysiskt.

För några år sedan kom jag i kontakt med en japanska, Marie Kondo, ja inte personlig kontakt utan via YouTube. Hon har gjort sig känd för att lära andra att städa. Eller städning handlar det egentligen inte om. Mer att rensa.

Hennes budskap är ungefär att livet blir besvärligt med många saker. Vi måste själva få plats. Saker tar mental plats. Så mycket plats att det hindrar dig från att

leva. Konmari-metoden går systematiskt igenom allt, inte rum för rum utan kategori för kategori. Är det kläder ska alla kläder fram, även de i förrådet. Sedan tar du upp en sak i taget och frågar dig, - ger den dig glädje, Tokimeku, på japanska. Om den ger glädje, hitta en plats för den att bo på. Om inte, och här kommer ett litet ganska tönigt tips som för mig gjorde hela skillnaden, tackar du för tiden ni haft och sedan hittar den ett nytt hem. Sälj, lämna till återvinning eller släng.

Konmari-metoden sprider sig och det finns massor att se på YouTube. 2015 kom boken "Konsten att städa: förändra ditt liv med ett organiserat hem" och nu finns det även en serie på Netflix. I serien "Konsten att städa" hjälper Marie Kondo amerikanska familjer att få ordning och plats för livet, lite tönigt, ganska charmigt men absolut

inspirerande. Men även om jag är inspirerad, kvarstår frågan. Är 2019 året då hamstern slutar säga "-det kan vara bra att ha"?



Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg

VI VISAR ÄVEN SOLCELLER!



Träffa en Crawford-specialist 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!

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

Mixat



Nostalgi i nyproduktion

Den 7 december var det säljstart för ett antal av IKEAs klassiker från 1900- och 2000-talen. Ljusa träslag och naturmaterial som björk och rotting möter stålror och färgstarka utrops-tecken i rött, svart och vitt. Några av produkterna från 90/00-talen är hämtade från den första IKEA PS-kollektionen som lanserades i Milano 1995. Kollektionen blev ett design-statement och ett sätt att markera att form- och funktionsriktiga möbler av hög kvalitet inte behöver kosta en förmögenhet. Kollektionen är tillfällig och finns endast i begränsad upplaga.

Fräcka fiskskor

Visst kan man göra skor i fiskskinn. De här är designade av modeskaparen och konstnären Sara von Ehrenheim.



365 hållbara vardagstips

Klimatångesten sprider sig. Frågan om jordens framtid kan kännas överväldigande stor och obehaglig. Finns det egentligen något man kan göra som enskild individ? Svaret är JA, massor! Det får vi lära oss i Naturskydds-föreningens nya bok **Ett hållbart liv**. I boken finner du 365 handfasta tips på allt ifrån hur du blir en matlåde-mästare och inrättar en kapselgarderob till hur du anlägger en bokashi-kompost och bygger ett Svanenmärkt hus. Boken är skriven av miljöjournalisten Johanna Stål i samarbete med Naturskyddsföreningen.



Lappa & Stoppa

I mitten av februari ger **Hemslöjdens förlag** ut två nya teknikhäften, **Lappa** och **Stoppa**. De är skrivna av Katarina Evans och Katarina Brieditis, två av landets främsta auktoriteter inom textilt återbruk. Författarna ger dig handfasta beskrivningar på hur vi kan göra en viktig insats för klimatet genom att ta vara på gamla kläder och ge dem nytt liv.



Vad sägs om en röd väska?

Eller kanske ett par röda skor?
Från **Karl Lagerfeldt**.



Boka din konferens på Kurorten Mösseberg!

Konferensanläggning i klassisk kurortsmiljö med restaurang, vin- och champagnebar samt utomhus/inomhus-SPA.

Ring oss så berättar vi mer om våra goda förutsättningar för en trevlig och givande konferens: 0515-432 00.

22 & 23 mars

ABBA SHOW - Here we go again & trerättersmiddag!

Kvartetten ingår i Night of Queen Band & Choir och har tidigare gästade oss vid flera tillfällen. Under kvällen medverkar även Erik Rynefors.



KURORTEN MÖSSEBERG

FALKÖPING www.kurortensosseberg.se info@kurortensosseberg.se

TEATERBAREN

På gång:

- 2/2 Beer Making Dinner
- 14/2 Alla Hjärtans Dagsmiddag
- 2/3 Partykväll med Partymaffian
- 8/3 Lennie Norman - Gubbvarning live!
- 9/3 "Om att våga flyga" med Maria Lundqvist
- 31/3 Vocal Six gästar Sångsällskapet
- 4/4 Carl-Einar Häckner på turné
- 5/4 Smokie - The golden hits tour
- 7/4 Jubileumskonsert med Orkesterföreningen

Fler programpunkter hittar ni på hotellfalkoping.se
teaterbaren@hotellfalkoping.se, 0515-686100

GARNOTEKET firar 15-årsjubileum hela v.5-6



30 :- /st

Stor sortering av garn i olika kvalite och färger!

50 %

Rabatt på utgående garn och färger

GARN o TÉ ket

Annagatan 2, 533 30 GÖTENE
Tel. 0511-51260 | [mail. garnoteketgotene@hotmail.com](mailto:garnoteketgotene@hotmail.com)

Öppettider

mån-fre 12.00 - 18.00 | lördag - söndag stängt

www.garnoteket.se

Välkommen in till oss!



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

Flugger färg
Måleriets leverantör

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





www.stjarnfonster.se

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

Hyr mig gratis! FÖRDELARNA ÄR STORA



SKÖVDE, LIDKÖPING, FALKÖPING, SKARA, MARIESTAD, TIBRO

För mer information
www.villaagarnaskaraborg.se



Ekonomiska tjänster på dina villkor!

- Löner • Redovisning/bokslut
- Skatter/deklarationer
- Uthyrning ekonomichef/assistent

REDOVISNINGSCENTER
AUKTORISERAD REDOVISNINGSBYRÅ • MEDLEM I SRF

Ödorpögatan 1, Tibro, • Vasagatan 31, Skövde
0504-14050 / 0500-428080 • www.redovisningscenter.se

Horns Tegelbruk

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

H

www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

FALL FÖR DET VACKRA SOM NI FÖLL FÖR VARANDRA



DESIGN NYHET / NORDIC SPIRIT NATUR EK/FOCUS VIT
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

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

Special 10 YEAR ANNIVERSARY edition

Black edition
Broadway - med svarta munstycken

81 990 kr
Ord pris 112 585 kr



colorama

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

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

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

En herrgård ska det vara

”Ska jag flytta från Stockholm, så ska det vara till en herrgård!” Så skojade Stina Olson med sina vänner. Men idén var sådd och slog rot. Allt tätare kollar på nätet visade ju att en herrgård ju kostade ungefär som en trea i innerstaden . . .

TEXT Ulf C Nilsson | FOTO Anita Johansson

Stina Olsons släkt har sina rötter i Skaraborg. Visserligen jobbade pappa hos Vattenfall och det hade tagit honom till Storuman, men besöken hos hans släkt sommartid var ljusa minnen. För egen del utbildade hon sig till frisör och hamnade som 17-åring i Stockholm där hon senare med maken Mikael Lindblad skaffade ett rymligt hus i Nacka.

En stor passion hos Stina är loppisar och hela deras hus var inrett i 50- och 60-talsstil. Det blev så pass mycket grejor att hon fick belägga sig med ”loppisförbud”. Så fick hon höra att några goda vänner från Värmland planerade att flytta.

– Då ska ni flytta till Skaraborg, för där är så fint, sade jag och började hjälpa dem att leta hus.

Det var då det gick upp för henne hur mycket hus man faktiskt kunde få för pengarna här jämfört med i Stockholm. Och skämtet om en herrgård blev istället något mer påtagligt.

– Loppisförbudet hävdes, vi skaffade ett magasin och började köpa grejor i 1700-talsstil.

Magasinet hann bli fullt innan det rätta objektet dök upp - Magderuds gård utanför Beateberg - 750 kvadratmeter boyta med stort behov av omsorg, varav 450 kvadrat i huvudbyggnaden.

Till gården hade tidigare hört 836 hektar skog och åker, men efter en avstyckning 1969 återstod mer lagom tre hektar blomsterprakt runt själva huvudbyggnaden. – Huvudbyggnaden och magasinet byggdes 1728 av en Gabriel Gyllengrip och sedan har diverse adel bott här genom åren. Jag tyckte det var hög tid att placera en Olson här! säger Stina.

Så blev det. Paret flyttade in för tolv år sedan och har sedan dess renoverat hela fastigheten rum för rum. Möblering var inget problem, för det var bara att hämta ur det välfyllda magasinet.

– Grejorna från 50- och 60-talet passade förstås inte in, så dem sålde vi efter hand i en butik vi öppnade i flygelbyggnaden. Där har jag också min frisersalong, berättar Stina.

Flera av hennes stamkunder från Stock-

holmstiden fortsatte att komma ända till Magderud, så en lägenhet fixades så att de kunde övernatta.

– I huvudbyggnaden spökade det mycket i början. Jag lyckades till och med fånga ett på film. Men efter insats från en spöktutdrivare lugnade det ner sig.

Nu är det snarare schäfern Gunilla som väsnas och vaktar huset, fast familjens sju katter är väl egentligen de som bestämmer. I alla fall tror de det själva.

– Alla katter har valt vilka rum de vill bo i. Här finns ju gott om plats...

Stilarna varierar från rum till rum.

– Jag älskar inredning och hade alla rum klara i huvudet från början. Sedan var det bara att sätta igång. Från det fantastiska sågverket i Myrhult fick vi alla golv- och taklister i rätt stil.

– Under arbetet med huset har vi träffat många roliga, bra och kunniga människor, säger Stina.

Den gamla energislukande pannan är ersatt med jordvärme och i hela huset har originaldetaljer plockats fram och fått en ljusare framtoning i gustaviansk anda. Den gamla skrubben till badrum har blivit en spa-avdelning med ett rejält gjutjärnsbadkar i centrum och brasa intill. Två



RETRO. Att få en klippning i Stinas unika salong är en riktig upplevelse. Du kastas tillbaka i tiden och blir omhändertgen i lugn och ro i 50-talsmiljö.



rum på övervåningen, vilken tillkom på 1800-talet, slogs ihop till ett stort sovrum. Den pelarförsedda entrén har glasats in och blivit punchveranda och taket ovanpå är nu soldäck i perfekt söderläge. Allt är nu precis som Stina och Mikael ville ha det.



PLATSBYGGDA. Stina dukar gärna upp till middag med någon av alla matserviser hon samlat på sig genom åren. De platsbyggda väggskåpen har hon själv ritat och en lokal snickare byggt.



I STIL. Stina har lagt mycket tid på att hitta inredning som passar in.



PÅ ÖNSKELISTAN. Ett stort badkar med lejon tassar inhandlades hos ett lokalt byggnadsvårdföretag.



KONJAKSRUMMET. Ett perfekt rum för avkoppling. Fätöljerna har Stina klätt om med Josef Frank tyg.



LUGN & RO. I kaffesalongen är tystnaden påtaglig. Här avnjuts det kaffe och spelas spel. Och orkidéerna trivs och blommar flitigt året om.



SPÖKBOSTAD. Den sakrala hörnan kom till för att blicka husets alla spöken som sen dess lugnat sig betydligt.



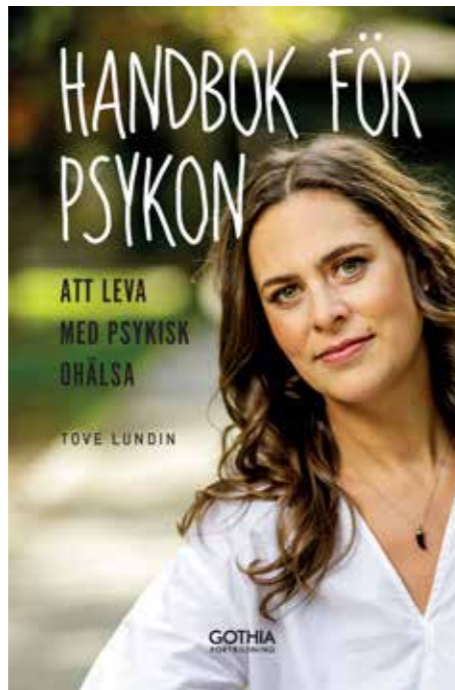
Böcker

DAGS ATT FYLLA PÅ I BOKHYLLAN? DET FORMLIGEN DRÄLLER AV NYHETER, INTE MINST AV KVINNIGA FÖRFATTARE.

”Var fjärde svensk är ett psyko”

”Innan jag blev ett psyko trodde jag att man bara behövde ringa doktorn så skulle en hel stab rycka ut. Kanske inte med tvångströja och lugnande, men någon hade gärna fått tala om vad som hänt, varför och hur jag borde gå till väga för att komma på fötter igen.”

Så inleder journalisten Tove Lundin sin bok *Handbok för psykon*. Med humor och stort hjärta ger hon information, tips och råd till drabbade, anhöriga och de som arbetar med psykisk ohälsa. Tove, som själv har två diagnoser, tre barn och en sambo, tar också upp föräldraskap och visar på både svårigheter och möjligheter med att ha familj. – Psykisk ohälsa är det vanligaste hälso- problemet i Sverige. Ungefär var fjärde svensk är ett psyko, även om jag är beredd att argumentera för att detta gäller mer eller mindre alla. Trots det är det något vi sällan pratar om, vilket gör det svårt att få tag på information, tips och råd. Därför har jag skrivit den här boken, säger Tove Lundin som själv fått diagnoserna adhd och bipolär sjukdom. Boken beskriver lagar och rättigheter som är bra att känna till, tips på hur man tar sig ut på arbetsmarknaden, organiserar sitt liv, är förälder och accepterar sin situation. Den innehåller också listor på kända psykon som har gjort skillnad, bra mat och hur



Författaren Tove Lundin pryder själv omslaget till sin bok *Handbok för psykon*.

man kan ändra sitt beteende. – Oavsett om du redan är ett världsvant psyko eller om du nyss fått en diagnos, är anhörig eller jobbar med människor som inte mår bra kan du ha nytta av tipsen och råden i min bok, säger författaren.

Tove Lundin är journalist, författare och föreläsare. Hon arbetar också med patientinflytande inom psykiatri, bloggar på Mind.se och är ambassadör för Hjärnkoll.

Boken har varit utgiven tidigare. Det här är en reviderad, uppdaterad och utökad upplaga som bland annat innehåller ett nytt kapitel om barn och föräldraskap.

Nadjas kamp mot Islamiska staten



Som barn drömmer **Nadia Murad** om att bli historielärare eller öppna sin egen skönhetsalong. Livet i byn Kocho i norra Irak är lugnt och stilla. I augusti 2014 förändras allt. Nadia, som nyss fyllt 21, kidnappas och säljs som sexslav till Islamiska statens soldater. Hennes mamma och sex av hennes bröder mördas brutalt. Under tre månader utsätts hon för upprepande misshandel och våldtäkt innan hon till slut lyckas fly.

Den sista flickan är Nadia Murads berättelse om sin tid i fångenskap och om sin livsviktiga kamp mot Islamiska staten. Idag är hon bosatt i Tyskland och är människorättsaktivist och goodwill-ambassadör för FN.

Nadia Murad tilldelades Nobels fredspris 2018.

BIOGRAFI

MIN HISTORIA

av Michelle Obama



Michelle Obama är en av vår tids mest ikoniska och beundrade kvinnor. Som den första afroamerikanska presidentfrun skapade hon det mest öppna och inkluderande presidentskapet i USA:s historia. I boken *Min historia* berättar hon om de erfarenheter som format henne som person. Hon beskriver sina med- och motgångar, i det privata och det offentliga, och berättar om sitt liv såsom hon har levt det, med sina egna ord och på sina egna villkor.

DECKARE

BRODER JAKOB

av Emelie Schepp



En kvinna hittas brutalt mördad i Norrköping. Det andra offret på kort tid. Åklagare Jana Berzelius som leder förundersökningen börjar snart hitta kopplingar till fallet Simon Norell, en ung man som mördat sin familj och sedan dess suttit inspärrad på rättspsykiatri i Vadstena.

Emelie Schepp tilldelades Läsarnas pris som Årets deckarförfattare 2016, 2017 och 2018. Broder Jakob kommer ut i mars.

DYSTOPISK ROMAN

NORD

av Merethe Lindström



Ett krig går mot sitt slut, människor är på vandring, utdrivna ur sina hus, fördrivna från byar och läger. En ung pojke går sin egen väg och följer kompassen mot norr. Han är utsulten och förnedrad. Han vandrar genom ett landskap lika ödelagt som vackert och slår följe med en annan som också bär på en hemlighet. Nord är en mörk roman med spår från de berättelser som ligger djupt ned i vårt kollektiva medvetande.

DECKARE

ÄRR

av Auður Ava Ólafsdóttir



Jónas är 49 år, islänning, från-skild, besatt av att reparera saker, och det är länge sedan han kände en kvinnas kropp nära sin egen. Han har tappat lusten att leva, frågan är bara hur han ska göra. För att hans dotter Gudrun inte ska behöva ta hand om hans döda kropp reser han utomlands, till ett land utan namn, och tar in på Hotel Silence. Han ger sig själv sju dagar att lyckas, skapelsen baklänges liksom. Auður Ava Ólafsdóttir tilldelades Nordiska rådets litteraturpris 2018 för Ärr. Boken kom ut på svenska hösten 2017 och nu finns den även som pocket.

Sverige som **designdestination**

Visit Sweden ska sprida svensk design och arkitektur utomlands och locka fler besökare till Sverige. I deras senaste kampanj visas utvalda svenska hem upp i Swedish Design Museum, Sveriges första digitala museum för design.

■ Bostäder med spännande arkitektur och inredning kan ses antingen digitalt eller på plats på de öppna bostadsvisningarna. – Den känns smart att utnyttja svensk vardagsdesign i den här satsningen och det är väldigt roligt att få vara med på ett hörn, säger Johan Vesterberg, presschef på Fastighetsbyrån som är Visit Swedens huvudpartner i satsningen. Svenska hem har ofta en genomtänkt design, och bostadsvisningar öppna för allmänheten är relativt ovanligt utanför Sverige. Den brittiska bloggaren Niki Brantmark, specialiserad på svensk design, väljer ut objekt som visar olika inrednings- och arkitekturstilar i Sverige. Bland de bostäder som finns med finns ett Per Albin-radhus i Bromma, en färgglad sekelskifteslägenhet i Södertälje och ett träfridsthus i Kristianstad.



DIGITALT. Visit Sweden vill sprida inspiration om design, mode och arkitektur i Sverige internationellt, speciellt i Tyskland, Storbritannien, Frankrike och USA och gör det på swedishdesignmuseum.com. Här en inredning från Södertälje.

ALLA HJÄRTANS DAG
MED KÄRLEK, GLÄDJE OCH SKRATT

ÖVERRASKA NÅGON DU ÄLSKAR
MED
EN UNIK FOTOGRAFERING

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

FREJA HOUSE
PHOTOGRAPHY



Hett samarbete

Acne Studios och Fjällräven står för ett av säsongens hetaste samarbeten med en kollektion där Acne satt sin prägel på några av Fjällrävens mest klassiska produkter, som ExpeditionDown Jacket, Keb Gaiter-byxan och ryggsäcken Kånken. Mönstermixat



Fräck krage med vidhängande julslips från Arken Zoo. Finns i två storlekar och kostar 99 kr.



3 ekologiska nyheter

Marina Miracle Sweet & Creamy Oil Cleanser är en oljebaserad ansiktsrengöring som återställer PH-värdet och rengör på djupet. Innehåller olja från solros, ringblomman, kokos och nypon. Produkten har vunnit Janey Loves 2018 Platinum Award för bästa ansiktsrengöring. 50 ml/229 kr.

Rahua Finishing Treatment är en hårvårdande leave-in- och stylingkräm som passar alla hårtyper. Den fungerar som anti-friss-behandling, skyddar håret mot värme och stylingverktyg, ger fukt och näring. Innehåller rahuaolja som är rik på fettsyror Omega-9, quinoa och antioxidanter från grönt te. 60 ml/499 kr.

C/O Gerd Cloudberry Body Oil är en näringsrik kroppsolja som innehåller vårdande och näringsrika vegetabiliska oljor, bland annat hjortronfröolja, som är rik på vitamin C. Produkten rekommenderas till både kvinnor och män. 100 ml/199 kr.



Åter-vunnen elegans

Varumärket **Baumgarten Di Marco** har haft en framgångsrik resa sedan starten 2015. Särskilt uppmärksammad har de blivit för sin produktionsteknik där de tar tillvara den rådiamant som blir över vid diamantslipning. Av spillet passar de samman nya, intressanta smycken. Jenny Kask och Lisa von Baumgarten, som ligger bakom varumärket, utsågs till Årets accessoardesigner under ELLE-galan i januari. Handgjorda statementörhängen

Handgjorda statementörhängen i 18 karats guldpåpläterad mässing och flisor av rådiamanter.



Mönstermixat

Just nu är det trendigt att kombinera olika mönster med varandra.. För att lyckas bör du utgå från en sober färgskala. Som den klassiska kombinationen marinblått, vitt och ljusgrått till exempel Det ger dig utrymme att laborera med spännande mönster som tillsammans sätter stilen. Outfiten kommer från **Stenströms**.

Håll dig varm i vinter

Håll dig varm, öka komforten och prestationsförmågan genom att klä dig rätt när du vintersportar. Enligt lager-på-lagerprincipen rekommenderas följande:

Lager 1: Det understa lagrets uppgift är att värma samtidigt som det ska transportera fukten bort från kroppen. Undvik bomull närmast kroppen eftersom det binder väta och torkar långsamt. Välj istället underkläder i ull eller syntet som dels torkar snabbt, dels tillåter fukten att transporteras från kroppen vidare till nästa lager.

Lager 2 ska både isolera och ventilera kroppen. Det ska driva fukten vidare utåt, samtidigt ska det hålla värmen kvar mellan lagren. Bra alternativ är ull, fleece och andra syntet- och ullblandningar. Dessa plagg bör ha dragkedjor så att man vid behov kan ventilera ut överskottsvärme.

Lager 3 är det skikt som ska vara vind- och vattenavvisande. Det bör samtidigt vara i material som andas och har förmågan att släppa ut fukt inifrån, som tex Gore Tex och Hydratic. Fuktutsläppet kan även här ske genom ventilationsöppningar som dragkedjor. Plagg i bomulls- och syntetblandning



Skidset/ J Lindeberg/
Jacka 4 500 kr/
Byxor 3 500 kr.



Underställ i merinoull/
Kari Traa/799 resp. 799 kr.



Stickad tröja i ull och polyamid/
Fjällräven/1 799 kr.



Dubbelstickad ullmössa/
Fjällräven/399 kr.



Skidhandskar/
Hestra/650 kr.



Tjocka funktionsstrumpor i ull,
polyamid och elastan/Everest/199 kr.

Välkommen till



1-2 MARS 2019
Valhall, Skövde Kulturhus

Biljetter från 275:-

*Köp din biljett i Skövde Kulturhus
 eller via vår hemsida!*

WWW.SKOVDEDRYCKESMASSA.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
 Butiksöppning Onsd-Fre 14.00-18.00 Lör 10.00-13.00

Frihet på hjul

Välkommen till oss på **Fribergs Fritidscenter** för att säkra din vintersemester. Vi erbjuder nya husvagnar och husbilar från några av Europas ledande tillverkare.



Upplev **Knaus Südwind Scandinavian Selection**
 Perfekt vinteranpassad!



FRIBERGS
 FRITIDSCENTER

Sventorp Rävstorp 5, Skövde
 Telefon: 0500-42 50 40
 Hemsida: fribergsfritid.se



KONFERERA I LUGN OCH RO HOS OSS PÅ FLÄMSLÄTT

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

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

FLÄMSLÄTT STIFTS & KURSGÅRD

540 17 LERDALA

Epost: info@flamslatt.se

Telefon: 0511-304 40



www.flamslatt.se



GRENVERK. - Älskar det guldiga ljuset. Konsthantverk Tyringe.

Gård & Pilla

"Jag älskar levande ljus också"

Nina inreder sitt hem med ljus

Visserligen är hallen ganska liten. Men i samma stund som dörren öppnas välkomnas man av ljuset från golvlampan bredvid den inbjudande fåtöljen. I detta hem är belysningens roll i inredningen lika viktig som färg och form.

TEXT Marie Pallhed | TEXT Maria Eberfors

Och konstigt vore det annars. Nina Lindström är proffs på att inreda med ljus. – Men jag leker också gärna med skuggorna, säger hon. De mörka partierna förstärker belysningens effekt.

Nina Lindström bor i ett 50-talshus som är tillbyggt och påbyggt i omgångar av familjen som tidigare bott där. Inredningen är varm, ombonad och välkomnande. Precis som Nina själv är.

– Jag tycker om inredning och olika inredningsstilar och njuter verkligen av fint inredda hem. Vare sig stilen är sober, klassisk, grafisk, stram eller romantisk. När det kommer till mitt eget hem har jag funnit den stil som är mest vilsam för mig. Och som samtidigt ger mig energi. Jag vill ha färg och ombonat.

Egentligen skulle hon vilja ha mer färg hemma än hon har. Men som i så många inredningsintresserade hem, är inredningen en ständigt pågående process.

– Nyligen gjorde vi om gästtoaletten. Jag ville ha lite fransk boudoirkänsla med



OMBONAT. – Jag inreder ombonat och med färg. Grundbelysningen hos oss tänds med ett knapptryck. Flera lampor har skymningsrelä. Tända lampor när man kommer hem är så välkomnande i höstmörkret.

kontraster mellan mörkt och skimmer. En lite lyxigare känsla. Och så blev det. Tapeten är svart med guldigt mönster, lampetterna i mässing och i taket hänger en kristallkrona.

– Varje rum behöver ett blickfång. Något i rummet som man först fäster blicken på innan den sedan fortsätter att vandra runt i rummet. I det här fallet är det armaturen. I andra rum kan det vara ett belyst föremål, säger hon och fortsätter:

– Det viktiga är att inte ha flera föremål som konkurrerar om den första uppmärksamheten utan istället försöka få accenterna att samspeja med varandra. Det har hon lyckats med. Som i det ombonade matrummet inrett med ett rustik grått träbord omgiven av stolar som inte hör till men som samverkar läckert. – Linnegardinerna ger också denna ombonade känsla. Men jag tycker också om att få med det oväntade. Det som överraskar. Som Flos-kronan i detta rum.



LJUSSATT. – Förr i tiden fanns alltid en lampa bakom tv:n för att få ett mer vilsamt ljus på skärmen. Det är behagligt för ögat och snyggt. Finns sådan belysning i handeln som är mycket enkel att montera.



HÄNGHÖRNAN. Mässingspendeln är medvetet överdimensionerad för att ge köket balans. – Här i Emmafåtöljerna är det alltid någon som hänger. Ofta på morgonen, vid en fika eller när någon lagar mat.



BLICKFÅNG. Lamporna sätter stilen. – Jag får ibland frågan om man får ha icke badrumsgodkända lampor exempelvis på gästtoaletter: Det får man så länge det inte finns någon golvbrunn i rummet.



ACCENT. Små och stora accenter måste synka utan konkurrens i en inredning.



BLICKFÅNG. – Ett bra tänk när man inreder är att det i varje rum ska det finnas ett blickfång. Som lampan här i matrummet, säger Nina Lindström, belysningsproffs med ett stort inredningsintresse.



UTOMHUS. När inredning nu också klivit utomhus blir det fokus på mysbelysning i uterum och på altaner. – Att inifrån kunna se sin altan belyst är minst lika fint under den mörka årstiden, menar Nina.



2 CM. – Tilde gjorde dem på lågstadiet. Alltid synliga. Älskar dem.



MJUKT LJUS. Ljussättning bygger mycket på skuggorna ljuset ger. Genom att jobba med indirekt ljus vars ljuskälla inte syns blir skuggorna djupare och därmed framträder accenterna ännu tydligare.

MED SJÄL. Reseminne med livsstilsvisbar från mannen som täljde den.

Namn: Nina Lindström
Bor: I en påbyggd och ombyggd 50-talshus.
Familj: Make och barn.
Jobbar med: Är ljuskonsult på LjusExperten.
Intresserad av: Inredning i alla dess former.
Inredningsstil: – Tycker mycket om olika stilar. Och hemma inreder jag varmt och ombonat, gärna med färg.
Inredningstips: Ett blickfång i varje rum är en bra början när man inreder.



MED SJÄL. Färg, form och en mix av accenter gör Ninas hem personligt.

Din batterispecialist i Skövde!

Är ditt bilbatteri i bra form?

100Ah Varta Silver Dynamic	1995kr
70Ah Varta AGM startbatteri	2195kr
77Ah Varta Silver Dynamic	1695kr
85Ah Bosch S5	1795kr
63Ah Energizer Premium	1195kr
55Ah Nordström	649kr
105Ah Deka Entreprenadstart	2145kr

Hos oss hittar du bilbatterier till alla bilar!

Vid batteribyte behöver du kanske "koda in" det nya batteriet. När du köper ett nytt batteri av oss så hjälper vi dig med utskrift av monteringsanvisningar.



2000A startbooster

Reservkraft när du behöver den!

Genius GB70 är en ultrakompakt och robust 12V startbooster som tål tuffa miljöer. Startar fordon ca 40 gånger på en laddning och har inbyggt litiumbatteri. ord. 2995kr

2595kr



400kr rabatt

Hörselbatterier

Nu pressar vi priset på Sonys senaste generationens hörselceller som är helt fria från kvicksilver och har längre flikar, vilket gör dem enklare att infoga. Europatillverkade batterier av premiumkvalité nu till ett fantastiskt bra pris! Storlek: 10, 13, 312, 675. 6st batterier/karta.



Mariestadsvägen 98, Tel:0500-48 33 00
Öppettider: vard. 10-18 Lörd. 10-13
www.batterilagret.se

Gäller t.o.m 16/2-2019 (eller så länge lagret räcker.
Med reservation för feltryck.

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

VÄLKOMMEN TILL EN AV VÄSTSVERIGES STÖRSTA KÖKSUTSTÄLLNING MED MARBODALKÖK BELÄGET PÅ VULCAN ÖN I TIDAHOLM



Välkommen till en av Västsveriges största köksutställningar på Vulcan ön i Tidaholm
Telefon. 0502-65 35 00, marbodalcen.se

BORGUNDA
BYGGHANDEL

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

"Det tar
ca 12 veckor att
utveckla en ny
vana"

Se upp för 6-veckors dippen

Det går ganska snabbt att få både bättre kondition och styrka när du börjar träna. Det är till och med riktigt kul de där första veckorna när du märker att du orkar bära matkassar uppför trapporna. Men se upp – för efter första förälskelsen vill hjärnan lura dig tillbaka i dina gamla ovanor.

TEXT Marie Pallhed | FOTO Josefine Bergqvist

Det här är ett ganska vanligt scenario, säger Paul Hedberg, PT på Actic. Känslan av muskelstyrka blir klart märkbar på bara några veckor när du från otränad börjar komma igång. Samma sak gäller konditionen. Den brukar också avsevärt förbättras på ett antal veckor.

– Jag brukar rekommendera att man tar det lite lugnt med kardioträning i början. Dels behövs muskelstyrka för att konditionsträningen inte ska ge onödigt slitage på senor och ligament. Dels är det få nybörjare som blir taggade på träning om den är alltför jobbig. En stegrande konditionsträning där man startar lugnt är allra bäst.

Det svåraste brukar dock inte vara att komma igång. Betydligt tuffare är det att hålla i sin träning.

– Det gäller att vara uppmärksam på när bullen till eftermiddagsfikat som man avstått från varje dag i 6 veckor helt plötsligt börjar fungera som belöning igen. Eller när motståndet bara blir för stort en dag och man blir kvar i hemmasoffan. Då behövs det motåtgärder. Och vilka dessa är skiftar mycket från person till person.

– Det gäller att hitta sin grej. För vissa fungerar uppsatta mål som motivation. Som att genomföra Vasaloppet eller Göteborgsvarvet. För andra har stora mål ingen effekt alls, säger Paul och fortsätter:

– Många vill inte ha några mål alls utan mår alldeles utmärkt av att träna 3 gånger i veckan och stannar vid det utan motivationsdippar.

För andra sjunker motivationen ibland och då behövs nya incitament. Ett sådant kan

vara att träna med en kompis.

– De flesta behöver träningspepp, vilket är en viktig del i mitt jobb. Men pepp från vänner funkar också för det är bra ha någon som drar när den egna drivkraften spjärnar emot.

Andra sätt att peppa sig själv är att någon gång per vecka delta i en gruppträning om man inte vanligen gör det.

– I grupppassen finns en härlig energi som smittar och ger träningsglädje. Och som kan fungera på dopaminhalten i kroppen. Hormonet som ger belöningskänsla i kroppen.

För belöningar är något man inte ska underskatta. Tvärtom, känslan är värd att ta tillvara och framkalla på det sätt som funkar bäst. Och det är olika från person till person.

– För någon funkar det att sätta nya mål när dipsignalerna kommer. Med utmaningar man erövrar och som kan handla om att lägga till en träningsform, utföra nya komplicerade lyft eller höja träningsnivån i roddmaskinen.

Paul fortsätter:

– För andra kan det istället handla om att träna sig på att skjuta upp belöningen i tanken. Och istället för kanelbullen belöna sig med en upplevelse till helgen. När tanken fokuseras på något attraktivt längre fram i tiden stillas behovet av omedelbar tillfredsställelse efter en stund och man övervinner belönings-suget.

För den som tränat länge behövs ofta variation och ett sätt att behålla motivationen är periodisering av träningen. Då har man ett träningskifte att se fram mot när motståndet sätter in.

– Upplägget innebär att man tränar i 4 veckors pass. De första veckorna kör man medeltungt. Nästkommande 4 veckorsperiod tung träning för att under sista perioden gå in i en lätt träningsfas, avslutar Paul Hedberg på Actic.



BRA KÄNSLA. - Underskatta inte belöning som motiverare. Men hitta belöningar som du mår fortsatt bra av, säger Paul.

<< **MOTMEDEL.** – För att hålla uppe träningsmotivationen behöver du hitta det sätt som bäst motiverar dig, säger Paul Hedberg PT på Actic. Det kan handla om utmaningar, nya mål eller att belöna dig själv med något du gillar.

här.se
från 1995

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

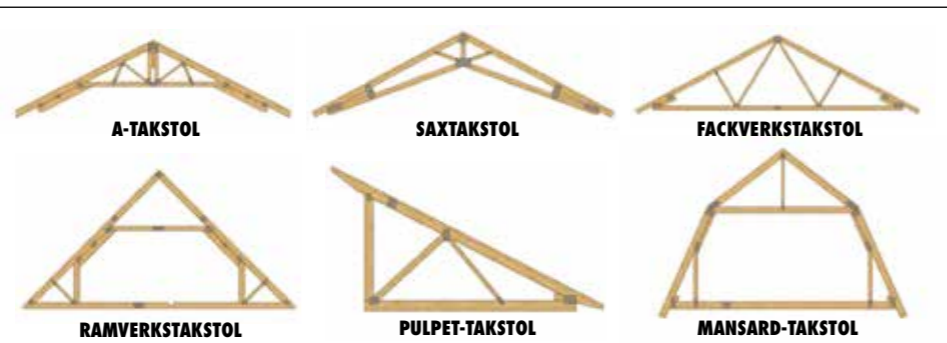
KJELLNERS RÖR AB

COMFORT
SPECIALISTERNA INOM
VATTEN OCH VÄRME

Telefonväxel: 010-15 16 120
Herrljunga | Vara | Skara | Kvänum

VI KAN ALLT OM
TAKSTOLAR
I TRÄ

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



DITT SJÄLVKLARA KÖKSVAL!

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

Vi erbjuder alltid kostnadsfri konsultation och hjälper dig med allt från planering till färdigt kök!

Vi har alla hantverkare du behöver!



ERIKSSONS SNICKERI & INREDNING

Skövdevägen 44, Skultorp,
tel. 0500 - 41 50 00
mob. 0705-62 56 40

DESIGN YOUR LIFESTYLE **MOBALPA**
KÖK & BAD



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
Förrådsgatan 28
0501-645 30

Skara
Björkelundsgatan 18
0511-77 30 80

RAMIRENT

Vad innebär höjd reporänta för småhusägaren?



Reporäntan har höjts från -0,5 % till -0,25 %. Redan innan beslutet verkställdes började bankerna höja sina rörliga bolån med i storleksordningen 0,15-0,25 procentenheter.

TEXT Håkan Larsson, chefskonom Villaägarna

Banksektorn tjänar enorma summor på bolån. Den så kallade "bolånemarginalen" ligger enligt Finansinspektionen på 1,55 %. Det är en mycket hög nivå. Snittet sedan Finansinspektionen började mäta ligger på 1 %. I kronor innebär bolånemarginalen att en bank tjänar ungefär 15 500 kr brutto per år på ett bolån på 1 miljon kronor. För banksektorn som helhet handlar det om en bruttovinst på bolån på cirka 50 miljarder kronor.

HUR KAN BANKERNA TJÄNA SÅ MYCKET PÅ BOLÅN

I grund och botten handlar det om bristande konkurrens i kombination med att Riksbanken valde att sänka reporäntan till rekordlåga -0,5 % trots högkonjunktur. I statistiken ser man hur detta leder till att bolånemarginalen drar iväg till nya rekordnivåer från år 2016 och framåt. När Riksbanken nu höjer reporäntan har banksektorn därför marginaler att "ta av".

Men precis som bensinbolagen är snabba att höja sina priser när oljepriserna går upp, höjer samtliga storbanker, inklusive statliga SBAB, de rörliga bolåneräntorna.

BYT BANK OM BOLÅNERÄNTAN DRAR IVÄG

Att bankerna passar på att höja bolåneräntan är inte förvånande, konkurrensen är bristfällig, men det är likväl inget som ska accepteras. Bankerna motiverar räntehöjningarna med att deras så kallade "finansieringskostnader" ökar då reporäntan höjdes. De ljuger inte när de säger det, men de berättar inte heller hela sanningen, nämligen att banken alltjämt tjänar oerhörda summor. Så var inte rädd att byta bank om räntan höjs oskäligt mycket. Tänk på att digitaliseringen innebär att det är lättare än någonsin att byta bank och på många banker behöver man bara flytta själva bolånet, inte löne- och sparkotot.

HUR SKA MAN TÄNKA NÄR DET GÄLLER RÖRLIGA OCH BUNDNA LÅN?

Sedan 90-talet har det bara vid ett par tillfällen lönat sig att binda räntan, dels när reporäntan höjdes innan finanskrisen år 2007, dels när reporäntan höjdes runt år 2010. Men det gäller bara 2 års bundna räntor. Räntan på längre löptider är ofta så

pass mycket högre, att det sällan lönat sig. (Dessutom ska den som binder på längre löptider vara medveten om att en straffavgift måste betalas om lånet ska lösas i förtid.)

Just nu ligger 2 års bundna räntor relativt nära rörliga räntor, därför kan det vara läge att binda på två år. Men se då till att den bundna räntan inte är avsevärt högre än rörliga räntan. Begär in offerter från olika banker och kolla gärna efter erbjudanden. Danske Bank har exempelvis ett erbjudande på 1,29 % på sina 2 års bundna lån (men de kräver att man ska flytta löne- och sparkonto till dem).

HUR SER FRAMTIDEN UT, KOMMER RIKSBANKEN HÖJA REPORÄNTAN YTTRELLIGARE?

Riksbanken har flaggat för ytterligare höjningar. De skriver att "nästa höjning sannolikt sker under det andra halvåret 2019". Det beror dock på hur inflationen utvecklar sig. Så det är något man som bolånekund bör ha koll på. Just nu ligger inflationen på 2,2 % (alltså över Riksbankens mål på 2 %). Faller inflationen under 2 % minskar sannolikheten för framtida höjningar. Drar inflationen å andra sidan iväg, ökar risken för en snabbare höjning. Om det sker, flaggar vi för det i framtida nyhetsbrev.



ÅRETS STORA MÖBELREA PÅGÅR!

Engelsson
FURNITURE & BEDS
SMITHS

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

A-möbler Kaplansgatan 32, Skövde

0500 - 41 19 00