

Gård & Villa

SKARABORG | Nr 2 | mars 2017

Fokus på barnen i 90-talshuset i Mariestad

Thomas tips för
trädgårdssugna

Uterummet gör dig
oberoende av
vädrets nycker



I SAMARBETE MED

Villaägarna
Villaägarna Skaraborg

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

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

Det 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, själ-sosam 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 pekpinna. Mat ska vara en multiupplevelse som ger oss näring, njutning, minnen och glädje. Gourmetversioner av hamburgare och korv och andra matmakeovers blir alltmer synliga på menyerna. En utveckling som fortsätter.

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

Marie Pallhed
redaktör
marie@gardochvilla.se



Foto: Susanna Blåvang/Arla

Det **våras** för demokratin och för fritidslivet

Ett säkert vårtecken är alla årsmöten som sker under våren. Liksom tranorna samlas vid Hornborgasjön samlas föreningarnas årsmöten i Mars. Det är bråda tider för förtroendevalda men också för alla aktiva medlemmar. Det är på årsmöten som den demokratiska kraften utövas i föreningarna. Det är här vi förtroendevalda ska fråga om lov. Lov att fortsätta företräda. Lov att förverkliga den plan för året vi presenterar. Lov att hushålla med föreningens resurser. Den aktive medlemmen har ett

stort ansvar. Utan dig faller demokratin. Tack för att du engagerar dig. Ett annat säkert vårtecken är projektplanen eller önskedrömmen, beroende på vem det är som uttrycker sig. I takt med att lökarna tittar upp börjar även idéerna komma. Staket ska byggas på sommarnöjet och huset ska brädfodras om. Men det är ändå ett betydligt lugnare år, jämfört med fjolåret.

Själv väljer jag som vanligt att istället för att räfsa gräsmattor och leta varlökar i trädgården gå ut med Friluftsfrämjandets

äventyrsgrupp och leta vårtecken, hoppa över bäckar och bygga läger som man kan grilla korv i.

Bjarne Pettersson
ordförande
Villaägarna
Skaraborg



Här är svar på frågor om **fibernet**

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

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

Vad kostar det att skaffa fiber?
Fibernetinstallationen 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 tomten.
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 internet-tjänster – 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 fibernet?

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



ÖPPET:

Vardagar 10.00 - 19.00
Lördag 10.00 - 16.00
Söndag 11.00 - 16.00

=A-möbler=

INREDNINGSHUSET

Adress: Kaplansgatan 32, Mariesjö 542 35 SKÖVDE
Tel: 0500-41 19 00
Sajt: www.a-mobler.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 i Skaraborg. Gård & Villa samarbetar med Villaägarna Skaraborg.

För annonsering kontakta:

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



Ansvarig utgivare: Uno Hufvudsson
Telefon: 0500-40 11 01 eller 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

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: Blomsterfrånlandet/Helen Karlsson.

halvsuggigt 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. Duscha 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.

www.gardochvilla.se

/ ATHENA SAND



/ SKARPA LINJER OCH MJUKA FÄRGER

Färger, trender och tendenser i heminredningen skiftar ständigt, och HTH följer med. En av vår tids nya färger är sand. Den dämpade färgen med rötterna i naturen möter på snyggast möjliga sätt de skarpa linjerna och den diskreta stållooken i greppspåren på VH-7.

Förverkliga din köksdröm på hth.se och boka ett inspirationsmöte.

HALVA PRISET PÅ STENBÄNKAR TILL DITT NYA KÖK!

Gäller vid köp av HTH Forum för minst 60.000:- (t.o.m 30/4)
OBS! Går ej att kombinera med andra erbjudanden

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



DET MODERNA LIVET
KRÄVER SITT KÖK



www.gardochvilla.se

MÖT VÅREN PÅ TERRASSEN!

Våren och sommaren står för dörren - och inte minst för terrassen! Gör uteplatsen redo för ljusa kvällar och varma dagar, med en stilren och smart terrassmarkis. Just nu **3 000 kr rabatt**. Motor och sändare ingår, så att du kan njuta ännu mer av din stund i ljuset. Välkommen till oss!



ELISSI

VÅRKAMPANJ

3.000 KR
RABATT

MOTOR OCH SÄNDARE
INGÅR



SOLSKYDDSTEKNIK

Solskyddsteknik i Falköping AB
Järnvägsgatan 36, 521 33 Falköping
Telefon: 0515- 152 33
info@solskyddsteknik.se
www.solskyddsteknik.se

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.

Nu har Sveriges största butik för skogs- och trädgårdsmaskiner smygöppnat i Skövde

"I sommar kommer provkörningsbanan för fyrhjulingar att vara klar".

↓ På gång!

Invigning den 22 och 23 april

Allt är inte klart ännu med här är några av planerna:

- Leverantörer på plats med intressanta aktiviteter
- Provkörning av fyrhjulingar
- Roliga aktiviteter för barnen
- Yrkesskickliga uppvisningar med t ex motorsåg
- Andra företag i kompletterande branscher
- Och förstås: Några oslagbara erbjudanden
- Detaljerat program kommer att finnas på **Facebook @soderstroms.nu**



WOW! – Titta in i butiken och upplev den på plats redan nu, hälsar personalen på Söderströms skog- & trädgård. Du kommer att bli överraskad över det stora sortimentet som finns på hyllorna.

Söderströms skog & trädgårds nya butik är gigantiskt. På 1200 kvm butiksyta på Stallsikens handelsområde erbjuder du något som inte finns någon annanstans: Ett fullskaligt sortiment av skogs- och trädgårdsmaskiner. Som finns på lager. Och levereras direkt.

– Inte ens svenska Husqvarna själva har en butik med ett så här omfattande sortiment, berättar Jerry Barath som driver företaget sedan 1995.

Med ödmjukhet inför kundens önskemål kommer man längre än genom att tro sig veta vad kunder vill ha, menar han.

– Vad är bäst för kunden? Den frågan jobbar vi utifrån i allt vi gör.

Därför har både butik och verkstad mer tillgängliga öppettider än vad som är vanligt i branschen.

– Det du behöver finns dessutom på butikshyllan. Du får med dig det direkt. Utan att behöva beställa och vänta på leverans.

Söderströms jobbar endast med kvalitetsprodukter.

– Vi jobbar uteslutande med kvalitetsmärken exempelvis Husqvarna. De ligger tekniskt i framkant och vi är därför först



NYSTART. – Halvt på skoj, halvt på allvar brukar vi kalla oss Nya Söderströms. Det signalerar att vi har en ny stor butik. Men också att vi alltid har kundens bästa för ögonen, säger Jerry Barath vd på Söderströms skog- & trädgård.

med det senaste.

Vilket kräver stor kunskap hos medarbetarna.

– Alla vi som jobbar här har ett stort intresse för det nya. Vi trivs och vidareutbildar oss och kan guida dig till exakt rätt maskin.

Jerry återkommer hela tiden till medarbetarnas betydelse.

– Vi har utbildat oss i hur vi ska möta dig som kund på bästa sätt. Självklart är vi uppdaterade tekniskt. Men lika viktigt är att du känner dig trygg och väl omhändertagen hos oss. Det är vårt mål.

Verkstaden är nybyggd.

– Verkstaden är supermodern. Här servas och repareras skogsmaskiner, fyrhjulingar och maskiner för trädgården. Och vill du

så hämtar och lämnar vi de maskiner du vill ha åtgärdade.

Jerry fortsätter:

– Vår robotklipperservice är omfattande. Ofta i kombination med lagring. Vi hämtar, servar och förvarar. I år har det bott över 1000 klippare på vårt robohotell.

Den officiella invigningen av butiken sker om 4 veckor. Då blir det ännu festligare än vanligt i butiken.

– Men vi har ju redan öppnat. Så varmt välkommen in i butiken redan nu.

Här finns massor att upptäcka!



SÖDERSTRÖMS
SKOG • TRÄDGÅRD • ATV

Jonstorpsgatan 11
Stallsikens handelsområde, Skövde
Tel: 0500-414 130

Mail: kundtjänst@soderstroms.nu
Webb-shop: www.soderstroms.nu

Öppet:
Verkstad: Må – fre 7 - 18
Butik: Må – fre 7-19 | Lö – sö 9-15



NO, NO. En papparoll som sidekick är inget för Emil. Hans känslomässiga närvaro med barnen får ta plats.

Han lever **pappalivet** på mammors vis

"Det är inte jobbigt att mata barn på natten, det är fint"

För honom är det självklart att ta samma plats i barnens liv som mamor brukar göra. Inte bara hjälpa till där det behövs. Utan på allvar kliva in i närheten till barnen. Också när de är riktigt små.

TEXT Marie Pallhed FOTO Johan Annas

Och han vet vad han pratar om. Emil Andersson. Med 4 barn i åldrarna snart 6, 3 och tvillingarna nyss fyllda 1 så är pappalivet en mycket stor del i vardagen.

– För mig är det viktigt att få samma möjligheter att skapa nära band till mina barn som deras mamma Karin kan skapa. Att jag inte blir fräntagen mina möjligheter bara för att det traditionellt brukar vara mammans revir.

Som vid amningen exempelvis. Och den närhet som skapas där.



GILLA LÄGET. – Man får släppa en del krav för att få vardagen att gå ihop. Lägga av att överprestera och låta det vara stökigt ibland. Inte träffa så många vänner som man vill. Det är bara så just nu.



HEMMAJOB. Arbetsrummet är också lekrum. – Bloggandet på pappalivet.com är ganska nytt. Men väldigt kul. Skriver ärligt om mitt pappaliv. Har öppnat upp nya sidor i mig. Som t ex foto och film.



STATUSFRITT. – Under tiden med Vilde på sjukhuset Ronald Macdonald möttes människor i samma situation. Ingen pratade jobb. Vi hade bara fokus på det viktiga i livet: Att våra barn skulle bli bra.

– Vi valde att flaskmata barnen. Just för att jag tidigt skulle kunna bygga närhet till dem.

Kontroversiellt. Ja kanske. Men Emils målsättning är bergfast.

– Jag vill inte att detta med känslor ska gå genom Karin. Jag vill vara en närvarande förälder där med. På lika villkor.

Det ställer krav förstas. Inte bara på Emil utan också på Karin.

– Absolut är det viktigt att vara överens. Kvinnan måste medvetet släppa in mannen och det är inte alltid bekvämt att bryta mot normer och traditioner.

För Emils del har övertygelsen vuxit sig allt starkare i erfarenheten.

– För ett par år sedan drabbades vår största son av en cysta mellan hjärnhalvorna. Det har medfört många turer på sjukhus och han behöver fortfarande extra stöd. Samtidigt har vi ytterligare 3 små barn



HALLBYRÅ. – Den har farfar snickrat. Jag är också praktisk. Som ung nästan bara. Nu vet jag att jag är mer. Ångrar idag att jag inte satte skolan först.

som behöver sitt fokus. Skuldkänslor och känslan av att inte räcka till finns ständigt med. Ändå får vi ofta höra att barnen upplevs trygga. Det känns bra.

Hemmet är inrett med plats för familjeliv. Den centrala punkten är vardagsrummet men Emils önskan är att så småningom få till ett hemmets hjärta av kombon kök och vardagsrum. Han är inredningsintresserad och fixar en del själv.

– Testar gärna nya grejer. Förr höll jag på med gamla bilar. Numera är det renovering hemma som gäller. Fast betongväggen i vardagsrummet gick jag bet på. Fick ringa efter hantverkshjälp för att få den klar.

I en småbarnsfamilj med 4 barn är det mycket som ska pusslas ihop för att vardagslivet ska funka.

– Det fordras planering. Och det är jag inte bra på. En katastrof egentligen. Ska



PUTSAT. En rå betongvägg i vardagsrummet sätter industrikänslan. – Det är snyggt att mixa stilen med skandinaviskt, aningen sobra inslag i inredningen.

Emil Andersson

Familj: Karin, Vilde 6 år, Milian 3 år, Celise och Olivia 1 år.

Bor: Enplansvilla från 1990 på 130 kvm, 5 r o k med stort garage.

Jobb: Inredare på Mio i Skövde och bloggare på pappalivet.com. Karin studerar.

Kreativt tänk: Ta plats som pappa. Och hemma: Mix av industri- och skandinavisk stil.

Färger: Grått, vitt och svart.

På G: Det är kul med rörliga bilder. Och foto. Verkar bli mer framöver.



NYA MÅL. – Jag rensar huvudet genom träning. Har alltid gjort det. Då släpper allt. Otroligt skönt. Nu kör jag CrossFit tre gånger i veckan ungefär 1½ timma. Skön egentid som är viktigt att ge varandra.

jag resa iväg själv glömmar jag hälften och bokar aldrig något i förväg. Det löser sig tänker jag. Men i familjelivet måste man. För Emil har pappalivet fått honom att ändra fokus och inställning till väldigt mycket.

– Det är jobbigt med utmaningar. Och man växer. Jag har själv inte varit trygg utan ständigt behövt bekräftelse. Men genom att vara känslomässigt nära mina barn hoppas jag kunna ge dem en trygghet att bära med sig ut i livet. Samtidigt som jag själv blir allt tryggare genom att ge.



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 Ehms

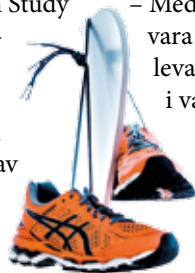
Flera stora undersökningar påvisar just detta. Resultaten är viktiga eftersom vi är alldeles för fixerade vid kroppsvikten, säger Mai-Lis Hellénus professor och överläkare vid Livsstilmotagningen på Hjärtkliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset. Det är istället hur mycket vi rör oss dagligen som 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.

tips

Stegräknaren hjälper dig att mäta vilken livsstil du har.



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.



www.idealok.se

Vi hjälper dig med ditt nya kök . . .

tibrokök

idealkök

KUNGSÄTER | KÖK

Exklusiv

. . . och dina nya fönster!



Vi har fönster till ditt vackra hus

Nu 30%



M5
KÖKS
CENTER

M5 KÖKSCENTER
Norra Metallvägen 5
Stallsiken SKÖVDE
Tel: 0500-48 81 00
Fax: 0500-488 120
E-post: info@lijo.se

ÖPPET:
måndag-fredag 10 -18
lördag 10-15

Äntligen **utehäng** vår, sommar och höst

Antingen blåste det för snålt. Eller så var det för myggigt. 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.



VÄDEROBEROENDE. 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.



DAX FÖR
ALTANEN MED
JOTUN TERASS-
LASYR



Min sköna terrass.

Utomhusdagar på Colorama. Vi har allt du behöver för att göra din terrass vacker och välkomnande. Självklart har vi många fler intressanta erbjudanden i butiken. Välkommen!

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

colorama
FÖRVERKLIGA DINA DRÖMMAR

Välkommen att boka inför säsongen 2017!
Rödfärgning - Målning - Tak- & Fasadtvätt - Takläggning

KÄLSTRÖMS BEVRA
FÄRG & ENTREPRENAD Kälströms Färg & Entreprenad AB, Nossebro
0512-50590 • info@kalstroms.se • www.kalstroms.se

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

H
www.hornstegelbruk.se
070-54 99 038

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 skjutdörrsgarderober 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

Sveriges största utbud av sommarmöbler? Och mycket mer!



Bekvämt
reclinerset i
konstrotting

Aluminium-
möbler från
Brafab



Tidlösa möbler
från Grythyttan



Bekväm matgrupp
med 6 fätöljer

Finns för omgående leverans!

ÅSEN SOMMARMÖBLER & FRITID AB

Öppettider
mars, vardagar 10-16
lördag-söndag 10-16
fr.o.m. 1:a april
vardagar 10-18
lördag-söndag 10-16



Tel: 0512-240 25
www.asesommarmobler.se

Åsenkorset E 20 47 VARA

ÄR DU REDO FÖR VÅREN? KAMPANJPRIS 14 900:-

Robotgräsklippare Miimo 310

Klarar upp till 1 500 m² gräsmatta. Batteridrivna Miimo klipper automatiskt och känner av när den behöver laddas (går själv tillbaka till laddningsstationen). Flera klippstartspunkter. Enkel programmering med hjälp av guidefunktion. Lång livslängd på batteriet. Riktningssensorer gör att Miimo klarar upp till 24 graders lutning (45%). 2 års garanti (privat bruk).



Med reservation för slutförsäljning.
Erbjudandet gäller t o m 31/5 2017.

BOKA SERVICE
av robotgräsklippare
inför säsong! RING:
0511-502 90

Åkessons Bil
HONDA MAZDA ISUZU
www.akeessonsbil.nu • Järnvägsgatan 27 533 30 Göteborg • växel 0511-502 90



Alla njuter vi av sol och värme fast på olika sätt!

Vi har ett stort utbud av markiser
badtunnor och bastubodar.
Vi kan lösa allt från idé till
färdigt resultat.



Bastubodar och
badtunnor



Balkongmarkiser

- Vi utför även terrass- och poolbyggen.
- Vid lågsäsong utför vi även takbyten och gör kostnadsfritt hembesök. Vi mäter och lämnar offert för takbytet.

HÖGBERGS MARKISFABRIK

Tallhagsgatan 6B, 531 40 LIDKÖPING
Tel. 0510 - 500 57 | info@hogbergsmarkis.se
www.hogbergsmarkis.se



Vi bygger ditt glasräcke efter dina önskemål!



- Komplet glassmäsleri
- Inredningsglas
- Duschlösningar
- Glasväggar
- Spegelglas
- Bilglas

100 år
1916-2016

NYSTRÖMS
GLASMÄSTERI AB

Tel. 0500-41 04 41
nystromsglas@telia.com
www.nystromsglasmasteri.se

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



ÖPPET:
tisdag-torsdag
13.00-18.00

MOBALPA
KÖK & BAD

Träffa oss på Gård & Villas EVENT hos Gustaf E Bil onsdag 5 april i Skövde **VÄLKOMMEN!**

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

Gård & Villa

Event

Just nu ett fåtal platser kvar!



tillsammans med och hos



Plats: Gustaf E Bil AB
Kaplansgatan 34, Skövde
onsdag 5 april, kl.18.00 - 21.00
Anmälan: info@gardochvilla.se

Plats: Gustaf E Bil AB
Truevegatan 5, Lidköping
torsdag 6 april, kl.18.00 - 21.00
Anmälan: info@gardochvilla.se

Föreläsare
Tibrograbben **Anders Eriksson** berättar om sin framgångsrika karriär och hur han nådde toppen

- Mingel i goda vänners lag
- Passa på att knyta nya kontakter
- Vi bjuder på enkel förtäring

Utställare på plats!



BEVARA

Välvårdat länge!

DAGS FÖR HUSVÅRD? Rengör och skydda dina tak, fasader och stenytor från påväxt genom att behandla med BEVARA®. Utnyttja rotavdraget och låt en auktoriserad **BEVARA®-entreprenör** utföra hela jobbet. Ta kontakt med en auktoriserad Bevara-entreprenör nära dig.



Kälströms Färg & Entreprenad AB
Essunga Källstorp 402
465 93 Nossebro
Tel: 0512-505 90
Epost: info@kalstroms.se
www.kalstroms.se



Rena Fastigheter
Skallmeja Högsten 3
532 95 Skara
Tel: 0735-06 31 22
Epost: info@renafastigheter.se
www.renafastigheter.se



Västgöta Färg Vara AB
Torggatan 2
534 31 Vara
Tel: 0512-100 48
Epost: vgf@ivara.se



MB Tak i Skövde
Fabriksgatan 3
541 57 Skövde
Tel: 0500-41 40 41
Epost: info@mbtak.se
www.mbtak.se



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 käka 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 ljust 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 frösorter och liten yta? – Överblivna fröer kan oftast sparas till nästa år. Självt föredrar 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 ljust men skydda mot sol.

Ring för kostnadsfri offert 0511-215 15



- fönster du kan lita på -

Vi utför också allt inom byggnationer

Altaner, utbyggnader, inglasade uterum, fasader och tak mm

Gilla oss på Facebook!

VÄNER FÖNSTER
VI ÄLSKAR LÅGA PRISER!
www.vanerfonster.se

Skara 0511-215 15 • Skövde 0500-43 54 00 • Lidköping 0510-66 000
Tidaholm 0502-104 50 • Göteborg 031-276 276 • Jönköping 036-440 13 00
Falköping 0515-290 100



För en bra dag på jobbet.

BILLIGARE ATT HYRA ÄN ATT KÖPA

Byggmaskiner, ställning, liftar, dumprar, presenningar och mycket mer!

Välkomna till Cramo!
• Skövde tel 0500-46 97 90
• Lidköping tel 0510-48 48 50

C R A M O

www.cramo.com

Välkommen till Moholm!



Sting 610 BR



Nordkapp 605 Ranger



Micore 570 CC



Nordkapp 605 Avant



Sting 530 S

Båtar motorer tillbehör, Auktoriserad verkstad



MARINESERVICE SKARABORG MOHOLM

ÖPPETTIDER
Måndag-Fredag 10 - 18

VALLAVÄGEN 4 TEL 0506-20753 , 0705-181880

WWW.MARINESERVICESKARABORG.SE

i fokus

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS

Hitta en ny fri-tid hos Bengts Husvagnar i Skövde

"Vi är aldrig längre än ett telefonsamtal bort"



VÄGVISARE. – Bättre och roligare fritid än den på hjul finns inte, menar personalen på Bengts Husvagnar i Skövde. Besök oss så hjälper vi dig att hitta rätt fordon för maximal trivsel.

Längtan efter ett friare och mindre kravfullt liv har kanske aldrig varit större än nu. Det märks. Fler och fler söker sin avkoppling i husbil och husvagn. För det är något alldeles särskilt med att vara ledig och bo på hjul.

– Vi har tydligt märkt ett ökat intresse, säger Johan Nero marknadschef/säljare på Bengts Husvagnar i Skövde. De senaste åren har vi expanderat så kraftigt att det nu är dags att ta ytterligare utvecklingssteg. Vilka kan han dock inte avslöja i nuläget samtidigt som han säger: – Det kommer att hända massor framöver. Butikens utbud av husbilar växer hela tiden. – Från att mestadels ha varit parets resefordon finns nu också riktigt smarta planlösningar för barnfamiljen. Och för vuxna med besök av barn i bilen ibland. Taksängen är en suverän uppfinning. Husbilsbranschen utvecklas enormt och det är en spännande resa att vara med på.



AKTIV FRITID. – Vi upplever ett otroligt sug efter både nya och begagnade fritidsfordon, säger Johan Nero, marknadschef/säljare.

Ändå signalerar Johan tydligt att Bengts Husvagnar inte släpper taget om husvagnsmarknaden. – Nej husvagnen har en given plats i våra och våra kunders hjärtan. Den erbjuder oftast mer yta och plats för samvaro till en lägre kostnad än husbilen. Vi tycker att husvagnar och husbilar kompletterar varandra på ett bra sätt och jobbar därför framgångsrikt med båda. Som kund kan du känna fullt förtroende när du besöker butiken. Oavsett om du är alldeles i början av ditt nya fritidsliv eller

om du har varit inbiten entusiast i många år. – Navet i verksamheten är vår fullserviceverkstad som funnits sedan företagets start 1987 då Bengt startade Bengts Husvagnsservice. Idag har vi fyra anställda i verkstaden med över 50 års erfarenhet sammanlagt. Verkstaden servar alla märken – även släpkärror – och gör det möjligt för Bengts Husvagnar att ta ansvar hela vägen. Från ditt köp och i ditt ägande. Under året kommer många nyheter att släppas som berör Bengts Husvagnar. – Följ oss på facebook @bengtshusvagn och häng med på en spännande resa. Eller titta in på en kopp kaffe så berättar vi mer, avslutar Johan.

Aktuellt just nu i butiken

Nya fordon: Varierat utbud av husbilar/ husvagnar

Begagnat: Många spännande fordon till bra priser

Ny vagn: Barnkammarvagn -17 från Weinsberg – från 1179:-/mån

Tillbehör: Nytt utvalt av Pernilla bl a husgeråd och smarta tält

Kunnig personal: Som brinner för en fritid på hjul

Alltid: En kopp kaffe



Rävstorp 5, Skövde
Telefon: 0500 - 42 50 40
Mail: info@bengtshusvagn.se
Webbsida: www.bengtshusvagn.se

Öppet:

Måndag - torsdag 8 - 18
Fredag 8 - 16
Lördag 10-13

70 årsjubileum

OPEL TRANSPORTBILAR

ALLTID REDO

fr. 2.995 kr/mån*
Pris fr. 246 700 kr exkl. moms

10 000 kr
Bränslecheck
på köpet**

VIVARO PREMIUM

- » Spara 42 800 kr
- » NAVI 50, 7" med USB, AUX & Bluetooth
- » Dieselmotore med timer
- » Parkeringssensor bak
- » LED ljus och dragkrok
- » Låderrätt med farthållare

3 års service assistans garanti

opel.se

gustaf e bil

www.gustafebil.se

*Finansiering via Opel Finans (en del av Santander Consumer Bank): första förhöjd hyra på 20 %, upplagt på 48 mån, med ett restvärde på 30,34%. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Sedvanlig kreditprövning sker. **Erbjudandet gäller 20/2 - 31/3 2017. 10 000 kr inkl. moms gäller hos Preem. Bränsleförbrukning blandad körning 6,0 - 6,9 l/100 km. CO₂ utsläpp blandad körning 155 - 178 g/km. Service, assistans och garanti gäller i 3 år alternativt upp till 90 000 km. Underhålls-service i enlighet med bilens servicehäfte. Bilen på bilden kan vara extrautrustad. Samtliga bilpriser är exkl. moms.

Vardagar 9-18, lördag 10-14
Lidköping: Truvegatan 5
Skövde: Kaplansgatan 34
Mariestad: Hammarsmedsgatan 30
Vara: Badhusgatan 28

Fullserviceverkstad

Johan Günthner

Kåre Olsson

Remy Hirschberg

ÖPPET
måndag-fredag
kl. 07.00-18.00
(lördag-söndag stängt)

Dags att boka
tid för byte
till sommar-
däck!

Boka på www.skovdebilringar.se
kundservice@skovdebilringar.se
eller 0500-414 414

SKÖVDE
BILRINGAR
SERVICEVAGEN 5 (INTELL BYSTRONDELLEN)

Boka ett kostnadsfritt hembesök!

**SKUGGAN
ÄR ALLTID
NÄRA!**

Falköping, Lidköping,
Mariestad, Skara, Skövde
och Vara.

Skaraborg
SOLSKYDD

www.solskyddat.se
0510-50150

GLASÖGON & LINSER

Oslagbara
priser!

Högsta
kvalitet &
utmärkt
service

Låga
omkostnader

Välkommen att göra
GRATIS SYNKONTROLL året runt

Båguisning
6 APRIL KL 12-19
Leverantör på plats
C-design med JF Rey,
Boz, Mad in Italy, Fysh.

BOZ
Collection
J.F. REY

Välkommen till en fristående
och helt unik butik!

Boka
även klassisk
massage

Valle Optik

Varnhem (mot Broddetorp) Hembesök vid behov. Tis-fre 9.00-18.00 el. enl. önskemål. Tel 0511-606 99
Välkommen hälsar Per - leg.optiker och Janet - Cert. dipl. massör

Kompletta lösningar

Boka ert tak redan nu!

TJTAK & FASAD

Ring för kostnadsfri offert
ROT-avdrag F-skatt

**GÅLSTADS
PLÅTSLAGERI**

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

Missa inte TJ:s
nya storsatsning!

STJÄRNFÖNSTER

Pvc, trä, aluminium & montage

STJÄRNFÖNSTER

www.stjarnfonster.se

BUTIK • RESTAURANG • PRESENTBUTIK

WHISKY CHEDDAR

99:- /kg
Ord 139:-

Gäller tom
17 april '17.

**Påsk
öppet**

Kl 10-16 alla dagar
i påskhelgen.

VÄLKOMMEN!

Falbygdens
OSTERIA
BUTIK OCH RESTAURANG

Ostparadiset i Falköping
Göteborgsvägen 19 • FALKÖPING • Tel 0515-71 72 30
www.falbygdensosteria.se

**PLANERA VÅRENS
FESTLIGHETER
REDAN NU!**

**PÅSKEN ÄR
SNART HÄR!**

**KÖTTEX
Mat**

Lundängsgatan 9
533 91 GÖTENE
Tel. 0511-596 51
www.kottex.com

Nöjda kunder berättar
för sina kompisar.
Tur för oss, annars
hade vi kanske aldrig
blivit Sveriges största
mäklare.

Varför inte ringa Sveriges
största mäklare?

Vi ses på
Gård & Villas
Event
hos Gustaf E Bil
Skövde onsdag
5 april



Skövde 0500-48 10 85 | skovde@fastighetsbyran.se
Hjo 0503-129 60 | hjo@fastighetsbyran.se
Tibro 0504-145 45 | tibro@fastighetsbyran.se
Karlsborg 0505-106 00 | karlsborg@fastighetsbyran.se

Fastighetsbyrån

