

# hemmaplan

FEB 2026 | EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG

**BARN-  
TÄVLING**

**Hitta snöflingorna -  
chans att vinna biobiljetter!**



**ALF - SMART TEKNIK SOM  
SKYDDAR DITT HEM**

**SÅ MAXAR DU  
DIN PENSION**

**Tips på enkel  
matsäck att  
ta med er på  
vinterutflykten**

**Mer pengar i  
plånboken 2026**



**LF Skaraborg**

Våga prata våld i  
nära relationer

Svar på de vanligaste frågorna  
om barnförsäkring

**VARA | GRÄSTORP  
ESSUNGA | NOSSEBRO**

**SID 4-5**

**SID 6**



## Trygghet i vardagen – även när livet rör på sig

Vintern är här, med sportlov, vinterutflykter och mer tid tillsammans. För många betyder det glädje, gemenskap och rörelse. För andra kan det också väcka oro, för ekonomin, för barnen eller för det som händer bakom stängda dörrar.

Just därför är trygghet så viktig. Och just därför är den alltid i fokus för oss på LF Skaraborg.

Trygghet kan vara att ha koll på sitt hem, även när du inte är där. Med Alf och smart teknik kan du upptäcka brand, vattenläckor eller inbrott i tid. Det ger lugn, oavsett om du är på jobbet, bortrest eller på sportlov med familjen.


Men trygghet handlar också om pengar. I den här tidningen kan du läsa om hushållsekonomin inför 2026 och hur du kan få mer kvar i plånboken. Små val kan göra stor skillnad, vare sig det gäller sparande till pensionen eller att börja spara till barnen tidigt.

Och trygghet är förstås också att skydda det som är allra viktigast. Barnen. En barnförsäkring ger ett skydd som gäller dygnet runt, även när livet inte blir som man tänkt sig. För oss handlar det om att finnas där, både i vardagen och när det oväntade händer.

I det här numret lyfter vi också ett svårt men viktigt ämne: våld i nära relationer. Det är inget som "händer någon annanstans". Det finns här, i Skaraborg. Genom vårt samarbete med Kvinnohuset Tranan vill vi bidra till att fler vågar se, fråga och agera. För trygghet handlar inte bara om försäkringar, utan om medmänsklighet och mod.

Vi är ett kundägt bolag. Det betyder att vårt uppdrag är större än produkter och priser. Det handlar om att bygga ett tryggare Skaraborg, tillsammans med dig.

Ta hand om dig – och ha ett riktigt fint sportlov.

  
Jonas Rosman  
vd, LF Skaraborg



3 Mer pengar i plånboken



4-5 När fasaden lurar oss



6 Erbjudande barnförsäkring



9 Maxa pensionen



10-11 Smart teknik håller koll



14 Tips för utflykten

# 20% rabatt

GULD  
DEAL

på våra juridiska tjänster för dig som är Guldkund hos LF Skaraborg (och ytterligare 10 % rabatt om du bokar två eller fler tjänster).

**Boka tid för genomgång med våra familjejurister på 0500-777 000.**



**Här finns vi Skövde** Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** info@LFskaraborg.se

**Hemmaplan Ansvarig utgivare:** Jonas Rosman, vd Länsförsäkringar Skaraborg.

**Redaktion & Layout:** Malene Falk. Sandra Moberg och Elin Antonius LF Skaraborg.

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar och villkorsändringar. För aktuell information om LF Skaraborgs produkter och tjänster, besök LFskaraborg.se.



# Mer pengar i plånboken.

Lägre skatt på arbete, el och mat samt sänkta avgifter för förskola och fritidshem ger tydliga effekter i plånboken. Men det skiljer sig mellan olika hushållsgrupper, barnfamiljer får mest pengar kvar i månaden jämfört med förra året, enligt en analys från LF.

## Alla får mer i plånboken

Länsförsäkringars analys av hur privatekonomin väntas bli under året för olika hushållstyper visar att alla kommer få mer i plånboken än förra året, men det är stora skillnader mellan olika hushållsgrupper.

– Sänkta skatter spelar en avgörande roll för hushållens återhämtning, och tillsammans med reallöneökningar hjälper de till att återställa många hushålls köpkraft från de senaste årens inflationssmällor, säger Stefan Westerberg, Privatekonom LF.

## Barnfamiljer de stora vinnarna

Barnfamiljer är vinnare, en typisk tvåbarnsfamilj får ett rejält privatekonomiskt lyft, som ger utrymme för mer konsumtion och ökat sparande.

Även för pensionärer, som ju inte berörs av löneökningar, kommer det att bli ett litet tillskott i plånboken. Cirka 600 kronor mer per månad.

*”Alla får mer pengar i plånboken, men skillnaderna mellan hushållsgrupper är stora”*

Stefan Westerberg, Privatekonom LF



Den grupp som får minst positiv effekt på ekonomin detta året är de arbetslösa. De nås förvisso också av skattesänkningarna på mat och el, men får inte mer pengar in på kontot.

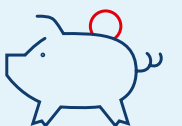
– Inkomsten är ju kopplad till ersättning från a-kassa och den påverkas ju bara av hur a-kassereglerna ser ut och där kan vi se att det blivit en förändring till det sämre för de med lägre inkomster, berättar Stefan.

## Bakom ökningen i plånboken ligger främst:

- Sänkt skatt på arbetsinkomster
- Högre reallöner
- Lägre bolåneräntor än under 2025

## Plånbokseffekter/månad\*

Barnfamiljen	+ 3 650 kronor
Höginkomstagaren	+ 2 720 kronor
Låginkomstagaren	+ 620 kronor
Pensionären	+ 623 kronor



(\*Analys av Länsförsäkringar för att se hur konsumtions- och sparutrymmet utvecklas för olika hushållstyper under 2026.)



## När fasaden lurar oss – därför behöver vi prata om våld i nära relationer.

I Skaraborg finns många som varje dag kämpar för att skapa ett tryggare samhälle. En av dessa viktiga aktörer är Kvinnohuset Tranan. LF Skaraborg är med och stöttar Tranans arbete – där trygghet inte bara handlar om försäkringar utan också om omtanke, närvaro och modet att agera när någon behöver det.

### Våld i nära relationer finns överallt – även här i Skaraborg

Våld i nära relationer drabbar alla typer av människor. Det finns inga tydliga "profiler" på den som utsätts eller på den som utövar våld. Ofta hör vi reaktioner som: "det trodde jag aldrig" eller "hen som var så snäll". Det visar hur lätt vi luras av en fasad och hur mycket som kan pågå bakom stängda dörrar utan att omgivningen märker något.

Var tredje till var fjärde kvinna i Sverige har någon gång utsatts för våld av en partner. Och i nästan varje klass finns ett eller två barn som lever i ett hem där våld förekommer. Det är siffror som är svåra att ta in, men som visar hur viktigt det är att vi pratar om problemet och vågar se det som finns runt hörnet.

Under längre lov, som jul eller sportlov, kan utsattheten bli ännu tydligare. Hemmet som borde vara tryggt blir en plats där oro och rädsla tar över.

### Därför samarbetar vi på LF Skaraborg med Tranan

Tranan möter kvinnor, barn och även yrkesverksamma som behöver stöd. De arbetar inom tre områden:

- **Stöd:** samtalsstöd för utsatta, anhöriga och yrkesverksamma
- **Skydd:** skyddat boende för den som måste lämna sitt hem
- **Prevention:** utbildningar, föreläsningar och utåtriktat arbete i skolor, arbetsplatser och föreningar

Under 2025 har LF Skaraborg utbildat vår egen personal tillsammans med Tranan. Vi har också bjudit in föreningsledare runt om i Skaraborg för att ge dem verktyg att upptäcka våld i nära relationer, särskilt bland barn och unga. Ingen ska behöva vara ensam i sin oro, och ingen ska tveka att agera när något känns fel.

### Varje handling som skadar, skrämmar eller kränker...

Tranan beskriver våld med orden:

*"Varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstår från något som den vill."*

Det påminner oss om att våld sällan börjar med slag. Det växer ofta fram gradvis, genom kontroll, isolering eller rädsla. Förövaren kan växla mellan värme och kyla, vilket skapar stark ambivalens hos den som är utsatt. Många stannar kvar för att de hoppas på förändring, är rädda för konsekvenserna eller vill skydda sina barn.

Våldet syns inte alltid. Blåmärken kan döljas. Det psykiska våldet lämnar inga spår på kroppen. Och många berättar inte av oro för andras reaktioner. Det gör vårt bemötande extra viktigt, för hur vi lyssnar påverkar om någon vågar dela sin historia.

### Omställningsstöd i din hemförsäkring

För den som tvingas lämna sitt hem på grund av våld eller hot finns stöd i vår hemförsäkring. Vi vill att steget bort från utsatthet ska bli så tryggt som möjligt.

#### Du kan få ett bidrag för hjälp med:

- Merkostnader för en snabb flytt
- Stöd för att starta om i form av nödvändiga personliga tillhörigheter
- Stöd som även gäller barn som bor tillsammans med dig
- Ersättning utan självrisk (Med max 15 000 kronor per månad och högst 45 000 kronor)

#### Så här gör du:

Kontakta LF Skaraborg så snart som möjligt om du tvingats lämna ditt hem på grund av våld eller hot.

Du får hjälp och vägledning genom hela processen, och vi hanterar ditt ärende med största sekretess och omtanke.

Syftet med omställningsstödet är att underlätta för dig att snabbt kunna starta om ditt liv i en ny, säker miljö.

### Att våga fråga kan förändra allt

Tranan lyfter hur viktigt det är att vi vågar ställa frågan när vi misstänker att någon far illa. Det krävs ingen perfekt formulering. Det räcker att visa att man bryr sig.

#### Du kan göra skillnad genom att:

- Fråga utan att ifrågasätta
- Berätta att det finns hjälp
- Hänvisa vidare, till exempel till socialtjänsten eller Kvinnofridslinjen
- Stå kvar, även om svaret inte kommer direkt

### Tillsammans bygger vi ett tryggare Skaraborg

Vi vet att trygghet skapas i mötet mellan människor. Genom vårt stöd till Tranan vill vi bidra till att fler vågar berätta, fler får stöd i tid och fler får möjlighet att börja om på en trygg plats.



## Här finns stöd & hjälp

### Kvinnohuset Tranan i Skövde

Samtalsmottagning & skyddat boende:

0500-418 668 (vardagar 08.00-18.00)

kvinnohusettranan.se

E-post: info@kvinnohusettranan.se

### Kvinnajouren Linnean i Lidköping

0510-219 00

Chatt: på kvinnajourenlinnean.se

E-post: info@kvinnajourenlinnean.se

Utväg Skaraborg: 070-085 25 06

Socialjour: 0500-49 74 21, 0500-49 74 22

Polis: 114 14

Kvinnofridslinjen: 116 016

Stödlinjen för män: 020-80 80 80

**Vid akut fara – ring alltid 112.**

[unizonjourer.se](https://unizonjourer.se) - här kan du nå alla 140 kvinnajourer i Sverige

Vår expert svarar

Vi reder ut frågorna kring barnförsäkring

## Skola, idrott eller eget skydd, hur försäkrat är ditt barn?



Många föräldrar är osäkra på vilket skydd deras barn faktiskt har och det är helt naturligt. Räcker skolans eller idrottsföreningens försäkring? Vad är det en barnförsäkring gör som de andra inte gör? Sabina på LF Skaraborg hjälper oss att reda ut hur olika skydd kan se ut i vardagen.

### Många föräldrar tror att skolans försäkring räcker. Gör den det?

- Skolans försäkring gäller endast olycksfall. När den gäller varierar mellan kommuner, men den gäller alltid under skoltid. I många fall gäller den även till och från skolan, och ibland dygnet runt.
- Den gäller inte vid sjukdom, diagnoser eller om barnet behöver långvarig vård.
- De största påfrestningarna i familjers ekonomi och vardag uppstår oftast vid sjukdom eller långvariga tillstånd, inte vid olyckor.

### Hur fungerar försäkringen via idrottsföreningen?

- Den gäller bara vid olycksfall under eller på väg till och från träning eller match.
- Den gäller inte hemma, på fritiden eller om barnet blir sjukt.

### Vad gäller om man har barnförsäkring via facket?

- Gruppförsäkringar kan vara ett bra komplement, men de är ofta kopplade till den vuxnes anställning eller medlemskap.
- Vid jobbyte eller om du lämnar facket kan skyddet upphöra eller förändras. Om du inte själv tecknar nytt skydd i tid kan barnet stå utan försäkring.

- När barnet blir vuxet kan en egen barnförsäkring i de flesta fall ge möjlighet till fortsättnings-/vidareförsäkring utan hälsoprövning. Den möjligheten finns ofta inte via gruppförsäkring/facket.
- En gruppförsäkring ger sällan samma breda och långsiktiga skydd som en egen barnförsäkring.

### Vad är det som skiljer en egen barnförsäkring från andra skydd?

- Den gäller dygnet runt, oavsett om barnet är hemma, i skolan, hos kompisar eller ute och leker.
- Den omfattar både sjukdom och olycksfall.
- Den följer barnet över tid, oberoende av föräldrarnas arbete, medlemskap eller livssituation.
- Den kan ge ersättning vid långvariga diagnoser, rehabilitering, hjälpmedel eller andra kostnader som påverkar vardagen.

**Just nu har vi 50% rabatt första året när du tecknar en barnförsäkring hos oss. Läs mer om villkor och erbjudandet via QR koden eller på [LFskaraborg.se](https://www.lfskaraborg.se)**



Nytt innehåll i vår barnförsäkring

## Familjekompassen – det nya stödet som gör skillnad i vardagen



Alla familjer möter utmaningar. Ibland små, ibland större än man orkar bära själv. Med Familjekompassen tar LF nästa steg i barnförsäkringen och erbjuder stöd som inte bara handlar om ersättning, utan om att hjälpa familjer att hitta rätt i vardagen.

### Vad är Familjekompassen?

Med Familjekompassen skapar Länsförsäkringar nya värden i barnförsäkringen genom att erbjuda stöd till familjer med både små och stora utmaningar. Tjänsten lanserades den 1 januari och är framtagen för att möta behov som många föräldrar känner igen, men som traditionella försäkringar sällan fångar upp.

### Inledningsvis består Familjekompassen av två delar:

#### Föräldraguiden

Ett digitalt stöd med korta filmer, texter och övninga uppdelade i olika moduler som följer barnets utvecklingsfaser. Här finns hjälp kring allt från småbarnsårens utmaningar till skoltrötthet, oro och åtstörningar.

#### Familjecoach

För familjer som redan har kontakt med vården men har svårt att få ihop helheten. Genom stöttande telefonsamtal hjälper familjecoachen till att reda ut ansvar, rättigheter och nästa steg. Till exempel kring vårdplaner och samspelet mellan skola, kommun, vård och vårdnadshavare.

### Hur använder jag familjekompassen?

Om du har en barnförsäkring hos LF Skaraborg ingår Familjekompassen i försäkringen. Gå in på [lfskaraborg.se/familjekompassen](https://www.lfskaraborg.se/familjekompassen) och läs mer om vilken hjälp du kan få. Där kan du även boka tid hos en familjecoach eller gå en kurs via Föräldraguiden.

### När kan Familjekompassen vara till hjälp?

- När vardagen inte går ihop trots kontakt med skola eller vård
- När du som förälder känner dig osäker på vart du ska vända dig
- När ditt barn mår dåligt och du behöver stöd även som vuxen
- Familjekompassen är till för både små och stora bekymmer i familjelivet.

**”Familjekompassen innehåller bra stöd för alla sorters familjer, oavsett utmaningar. Det är ett viktigt steg för att göra vår barnförsäkring ännu mer relevant i vardagen”**

*-Sabina Blåder, produktansvarig Personrisk på LF Skaraborg.*





# Maxa pensionen hur mycket behöver du spara?



**Vill du leva ett riktigt gott liv som pensionär? De flesta behöver ett eget pensionssparande utöver den allmänna pensionen och tjänstepensionen för att kunna ha en bra levnadsstandard som pensionär. Vår placeringstrådgivare Joacim Åkesson delar med sig av sina bästa pensionstips.**

## Bästa sättet att få en bra pension

– Din pension formas av hela ditt arbetsliv. Varje år och krona räknas. För att få en högre pension är det viktigt att arbeta så länge man kan, ha en arbetsgivare som betalar in till tjänstepension och dessutom spara själv. Ju tidigare du sätter dig in i vad som påverkar pensionen, desto större chans har du att påverka din framtida lön, säger Joacim Åkesson på LF Skaraborg.

## Påverka din pension så tidigt du kan

Försök att påverka din pension så tidigt som möjligt genom att börja lägga undan pengar varje månad. Fördelen med att månadsspara är att även mindre belopp kan växa till stora belopp med tiden och ränta på ränta-effekten.

– Oavsett om du kan spara några hundra- eller ett par tusenlap-

par varje månad, är varje insats ett steg i rätt riktning. Ett regelbundet månadssparande ger dessutom en snöbollseffekt över tid, särskilt för den som börjar tidigt i livet, säger Joacim.

## Hur mycket ska jag spara

Först behöver du fundera på hur mycket pengar du vill ha som pensionär, många tycker till exempel att 80 procent av lönen är en rimlig nivå. För att du ska få den summan i pension så behöver du även se till att förvalta din tjänstepension.

– Vår rekommendation är att man sparar minst tio procent av bruttolönen, där minst fem procent sparas till pensionen. Det innebär att om du tjänar 25 000 kronor före skatt ska du spara 1 250 kronor i pensionssparande, säger Joacim.

Spara minst 10% av bruttolönen, där minst 5% sparas till pensionen.



Det är aldrig för sent att börja pensionsspara – så länge du fortfarande jobbar är ett regelbundet sparande på minst fem procent av din bruttolön ett bra tillskott till din pension.

## Se över pensionen en gång om året

Det orange kuvertet är ett årsbesked om din allmänna pension, det vill säga din inkomstpension och din premiepension, och kommer i februari/mars. Ett perfekt tillfälle att även se över ditt eget sparande.

– Se det orange kuvertet som en årlig påminnelse om att se över din pension och få koll på ditt sparande. Passa på att logga in på minpension.se när kuvertet kommer – där får du en tydlig bild av hela din pension, säger Joacim.

Du kan enkelt se hur mycket pension du får ut med olika mycket sparande i vår kalkylator. Där kan du lägga in din ålder, lön och önskad nivå på pensionen framtiden och få en uppskattning.



## Därför lönar det sig att börja pensionsspara i tid.

Om du sparar 1 000 kronor i månaden från 35 års ålder och får i snitt 5 procent i avkastning, kan sparandet växa till cirka 830 000 kronor till pensionen. Väntar du till 45 års ålder blir summan runt 410 000 kronor, trots att du sparar lika mycket varje månad.

Det är tiden, inte bara beloppet, som gör att sparandet växer.

## Räkneexempel:

**Person A**  
Sparar från 35 till 65 år (30 år)  
Totalt insatt belopp: 360 000 kr  
Värde vid 65 år: ca 830 000 kr

**Person B**  
Sparar från 45 till 65 år (20 år)  
Totalt insatt belopp: 240 000 kr  
Värde vid 65 år: ca 410 000 kr

## Våra bästa pensionstips för din ålder!

### För dig som är mellan 20 och 30 år

1. **Börja** jobba tidigt.
2. **Kolla** med din arbetsgivare om du har tjänstepension.
3. **Öronmärk** ditt sparande, ha ett specifikt pensionsparande.

Pensionen kan kännas långt borta men sanningen är att ju tidigare du börjar pensionsspara, desto bättre möjligheter har du att påverka din framtida pension.

### För dig som är mellan 30 och 40 år

1. **Se** över dina placeringar och omplacera vid behov.
2. **Börja** spara privat om du inte redan gör det.
3. **Har** du små barn, se till att dela på deltiden, kompensera den partner som är hemma mest och få koll på efterlevandsskyddet.

När du närmar dig 40 kanske du har börjat tänka på pensionen. Har du inte påbörjat ett eget pensionssparande redan är det en bra tid att börja.

### För dig som är mellan 40 och 50 år

1. **Kontrollera** regelbundet att du har rätt risknivå.
2. **Amortera** på dina bolån.
3. **Skaffa** koll - besök min.pension.se

Är du mellan 40 och 50 år finns det fortfarande gott om tid att börja ett eget pensionssparande. Du kanske också vid det här laget har en så pass bra lön att det kan vara värt att löneväxla till pensionen.

### För dig som är 50 år och äldre

1. **Planera** för din pension, gör en prognos på minpension.se
2. **Maxa** din ålderspension.
3. **Säkra** ditt sparande, börja stegvis att flytta över dina sparpengar till ränteplaceringar för att säkra värdet i ditt sparande.

När du börjar närma dig 60 år är det hög tid att se över din totala pension. Inte minst din tjänstepension. Du har sannolikt vid det här laget haft flera arbetsgivare och därför kan din tjänstepension vara utspridd hos flera pensionsbolag.



”Pensionen känns ofta långt bort, men sanningen är att ju tidigare du börjar pensionsspara, desto bättre möjligheter har du att påverka din framtida pension.” –Joacim Åkesson på LF Skaraborg



## Håll koll på ditt hem

### - även om du reser bort på sportlovet



**Sportlovsveckan närmar sig. Många av oss packar väskorna och ger oss i väg till fjällen, solen eller till slakten. Men innan du låser dörren är det skönt att veta att hemmet är lika redo för ledighet som du är. Alf hjälper dig!**

Med vår trygghetslösning Alf kan du känna lugnet även när du inte är hemma, oavsett om det handlar om brand, vatten eller inbrott. Alf kombinerar försäkring med smart teknik helt enkelt.

Alf är en tjänst för dig som har hemförsäkring hos LF Skaraborg.

#### Hemmet som håller koll åt dig

Alf är vårt smarta skydd som hjälper dig upptäcka skador i tid. Det kan varna för vattenläckor, rök och ovälkomna gäster. Du får notiser direkt i mobilen och kan snabbt agera om något händer. Det gör stor skillnad, särskilt när du är långt hemifrån.

#### Prisexempel – ett vanligt upplägg för många hem 149 kr/mån

För många mindre till mellanstora villor, radhus och fritidshus är det här ett vanligt upplägg:

**Baspaket 49 kr per månad.** Då ingår smarta enheter som hjälper dig upptäcka brand och vatten i tid och du får notiser direkt i mobilen.

**Inbrottskydd 100 kr per månad.** Då ingår rörelsedetektorer, magnetsensorer, siren och kontrollpanel. Inbrottskyddet kan du om du vill välja att koppla till larmcentral mot en extra månadskostnad.

#### Trygghet som följer med dig

Vi vet hur mycket ett hem betyder. Och vi vill att du ska slappna av när du är ledig. Därför fortsätter vi att satsa på trygghet för dig som bor i Skaraborg.

Vill du veta mer om Alf och vad som ingår? På Alf.se kan du se olika paket och priser.



Se paket och priser på Alf.se



## 6 enkla saker att göra innan du reser

Du kan själv göra mycket för att minska risken för skador. Här är några tips som gör att du kan resa iväg lite lugnare:

1. Stäng av vattenkranen till disk- och tvättmaskin - Ett litet dropp kan bli en stor skada när ingen är hemma. ALF varnar dig vid läckage, men bäst är att det inte händer.
2. Dra ur kontakter och släck alla ljus - Elektronik som står på i onödan ökar brandrisken. Och nej – timers på lampor är inte fel, det kan få hemmet att se bebott ut.
3. Lås alla dörrar och fönster - Tjuvar gillar tomma hus. Ett låst fönster eller en extra låst altandörr gör mer än man tror. Lämna inte nycklar gömda intill bostaden.
4. Be en granne om hjälp - Tala om för en granne att ni reser bort och be dem hålla ett öga på huset samt att tömma brevlådan. En överfull brevlåda talar om att ingen är hemma.
5. Låt en bil stå parkerad på garageuppfarten - Har ni två bilar eller kan grannen parkera sin bil på er uppfart när ni är borta? Det ger sken av att någon är hemma.
6. Sänk inte värmen i bostaden - Låt innetemperaturen vara minst 15°C även när du reser bort.

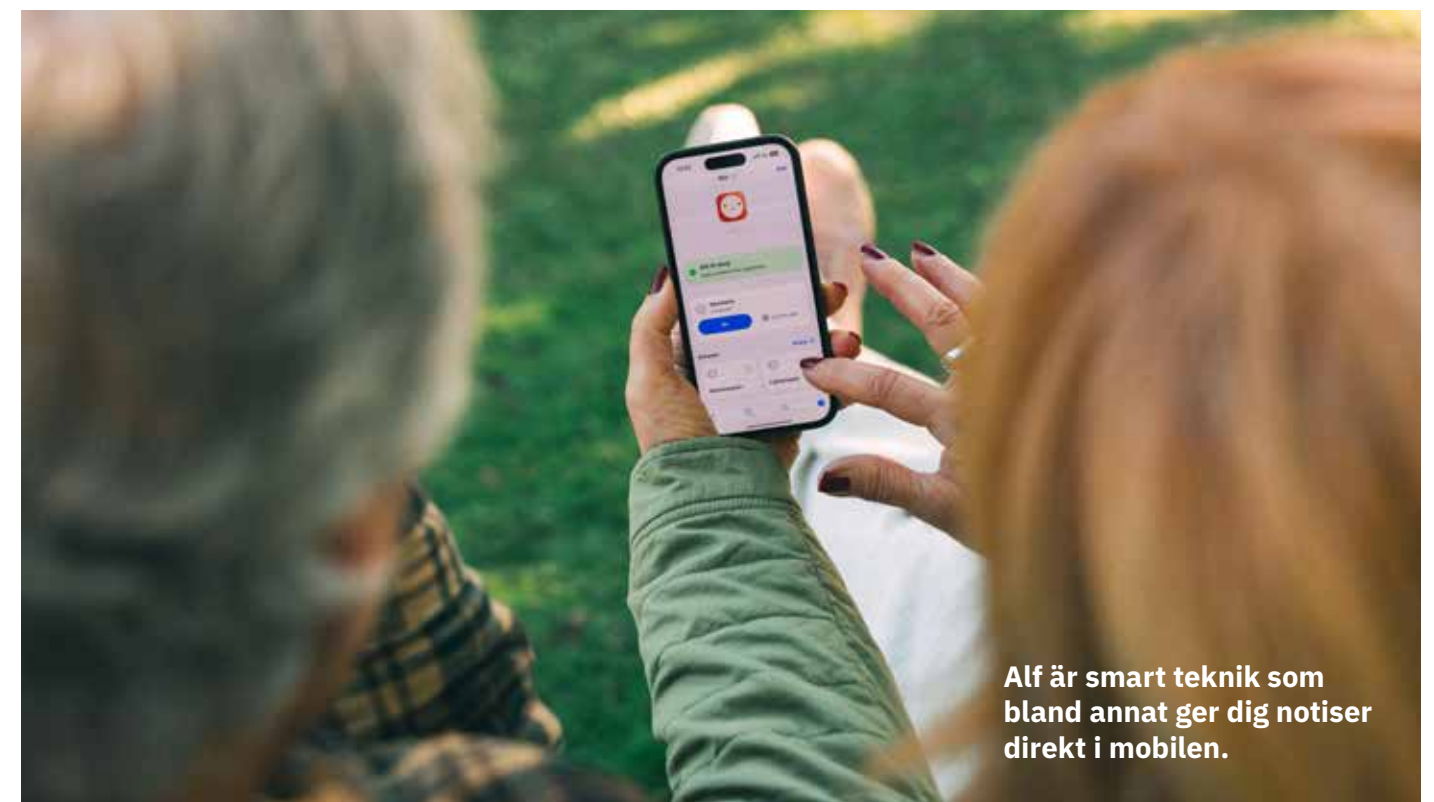
Med Alf får du dessutom en extra trygghet om något ändå skulle hända. Hemmet skickar en signal till dig – och du kan ta hjälp snabbt.



Utan bindningstid och dolda avgifter.



Slipp nycklarna - Köp till ett smart lås i ditt Alf-paket.



Alf är smart teknik som bland annat ger dig notiser direkt i mobilen.

# Vad kan en mäklare hjälpa dig med?

– se våra tjänster som passar alla bostadsaffärer

## Vädera bostad

Ta reda på vad din bostad är värd och få en indikation på om en renovering kan höja värdet. Vid ökat värde av bostaden kan du utöka lånet på din bostad som du kan ha nytta av vid en renovering. Du kan värdera din bostad helt kostnadsfritt hos oss.

## Förspång

Med vår tjänst Förspång förbereder vi allt inför din bostadsaffär och annonserar din bostad som en kommande försäljning - helt kostnadsfritt. Tjänsten passar dig som inte riktigt vet när du ska sälja men ändå vill visa upp din bostad inför en kommande försäljning.

## Värdekollen

Följ din bostads värdeutveckling via sms från din mäklare. Du väljer själv hur ofta du vill ha uppdateringen. Tjänsten passar dig som bor i villa eller bostadsrätt eller har ett fritidshus och tycker om att hålla koll på din ekonomi. Tjänsten är helt kostnadsfri.

## Områdeskollen & Spekulantkollen

Få koll på slutpriser i områden du är intresserad av. Du får veta vilken prisklass området har, samt de bostäder som finns där. Du kan även ta reda på om det är rätt läge att sälja med spekulantkollen. Då matchar vi din bostad med potentiella köpare.



**Vill du veta mer, kontakta oss redan idag!**

Med vår lokala kunskap och personliga service ser vi till att du får svar på dina frågor och den hjälp du behöver – oavsett om du är redo att sälja eller bara vill veta mer om marknaden i vårt område.

0512 - 128 70 | [lansfast.se/vara](http://lansfast.se/vara) | [vara@lansfast.se](mailto:vara@lansfast.se) | Stora torget 4



Konstruktör: Helene Skott

## Kryssa och vinn!

Svara rätt och var med i vår utlottning. Vi lottar ut vinster till fyra tävlande. Alla som vinner får 2 st biobiljetter vardera. Vinsten skickas till dig per post. Sista tävlingsdag är den 9 mars och vinnaren utses kort därefter och biobiljetterna skickas per post.

Lämna ditt svar på: [LFskaraborg.se/hemmaplan](http://LFskaraborg.se/hemmaplan)

Du kan även skicka in korsordet till: Länsförsäkringar Skaraborg, Box 600, 541 29 Skövde. Märk kuvertet med *korsord*.

**Rätt svar:** Fyll i ordet du får från de blå rutorna här: .....

Namn: .....

Adress, postnummer, ort: .....

Mejladress vi når dig på: .....

På [lansforsakringar.se/personuppgifter](http://lansforsakringar.se/personuppgifter) kan du läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter. Där hittar du också information om dina rättigheter.

# LILLA hemmaplan



Det finns många roliga aktiviteter att göra på sportlovet, att hjälpa till i köket med bakning och matlagning och att göra spännande utflykter är några av dem. Här kommer ett recept på goda och enkla pizzabullar som du kan laga (nästan) själv. Ta sen med dem på utflykten!

## Recept på smarriga pizzabullar

Ingredienser (för ca 12 bullar):

- 1 förpackning färdig pizzadeg med tomatås
- Strimlad skinka
- Riven ost

Så här gör du:

- Ta hjälp av en vuxen för att sätta ugnen på 200 °C.
- Rulla ut pizzadegen.
- Bred på tomatsåsen, lättast är att använda baksidan av en stor slev. Lägg sen på skinka och den rivna osten jämnt över degen. Om du gillar torkad oregano kan du krydda med det.
- Rulla ihop degen från den långa sidan till en rulle.
- Skär rullen i cirka 12 bitar och lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper. Att skära bullarna kan vara lite lurig så du kan behöva ta hjälp av en vuxen.
- Bullarna ska sen gräddas i mitten av ugnen i ungefär 15 minuter, tills bullarna fått en fin, gyllene färg.

**Klart!** Låta bullarna svalna på ett galler så kan du sen packa med dem på en härlig utflykt.



## Kryssa och vinn!

Lös korsordet och skicka in orden som bildas i de blå markeringarna. Då är du med i vår utlottning.



Vi lottar ut vinster till två tävlande. Vinnarna får två biobiljetter vardera. Sista tävlingsdag är 9 mars. Vinsten skickas ut per post.

Lämna ditt svar tillsammans med namn, ålder och adress på: [LFskaraborg.se/hemmaplan](http://LFskaraborg.se/hemmaplan)

På [lansforsakringar.se/personuppgifter](http://lansforsakringar.se/personuppgifter) kan du läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter. Där hittar du också information om dina rättigheter.

SKYDDAR HJÄLM		STÅ SNETT JAG OCH..	
	EFTER U		SMAKAR DENNA UTFLYKTSÖPPA
	KLÄMS KAVIARUR MITT I TRÄD		STICKER IVÄG
FÖRSTA SIFFRAN	NÄMNDE GRUPP MED TRE	LITER	GULLIG BUBBLIG DRICKA
		VILL HUNGRIG HA	
OS-STAD I BRASI- LIEN		RITA	
		KÄNKAR	
RUNT TAVLA KILO	@ MITT I PARIS	LÄT SOM EN MUS	FARA OCH RESA
			MINDRE STAD
		LÖV- TRÄD	NINA THULIN
		PENGAR FÖR BURKAR	

# Utflyktsmat som ger superkrafter!

## Testa på ert nästa vinteräventyr



Sportlovsveckan bjuder på vinterutflykter, skidbackar och härliga dagar utomhus. Här kommer några enkla och goda idéer på mat och mellanmål som håller energin uppe – och gör utflykten ännu bättre.

### Värmande favoriter i termos

När kylan nyper i kinderna finns det få saker som slår något varmt i muggen.

**Mustiga soppor** – Tomatsoppa, potatis- och purjolök eller en enkel köttfärsoppa är både mättande och lätta att förbereda.

*Tips: Packa små påsar med krutonger att toppa med på plats.*



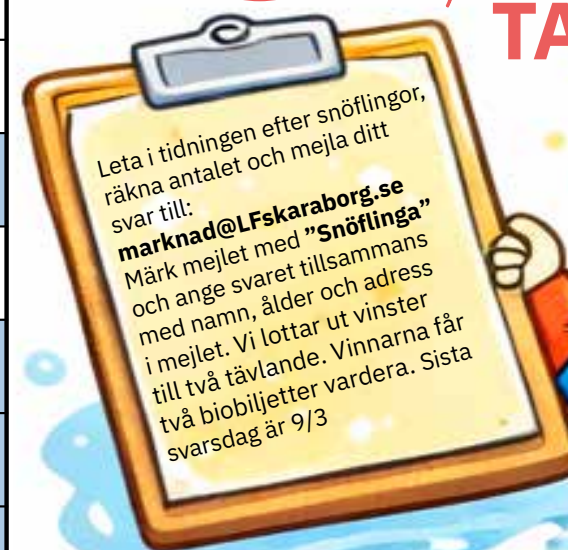
**Varmkorv i termos** – Lägg varmkorven i hett vatten i en termos och ta med bröden i en separat påse, enkelt, uppskattat och barnvänligt!

**Dryck** – Klassikern varm choklad är en riktig hitt bland både stora och små. Även varm nyponsoppa eller blåbärssoppa kan vara gott att ta med

Ett tips är att packa med kåsor till alla.



## TÄVLING!



Leta i tidningen efter snöflingor, räkna antalet och mejla ditt svar till:  
[marknad@LFskaraborg.se](mailto:marknad@LFskaraborg.se)  
Märk mejlet med "Snöflinga" och ange svaret tillsammans med namn, ålder och adress i mejlet. Vi lottar ut vinster till två tävlande. Vinnarna får två biobiljetter vardera. Sista svarsdag är 9/3

### Barnens toppval!

När det ska gå snabbt och smaka riktigt gott.

**Kalla pannkakor** – gärna rullade, redo att ätas direkt. **TIPS!** Om det finns en grillplats och ni istället vill ha nygräddade pannkakor är det smidigt att hälla upp pannkakssmeten i en flaska (exempelvis en urdiskad ketchupflaska) och ta med en liten stekpanna för att grädda pannkakorna över öppen eld. Mums!

**Pizzabullar** – enkla att ta med, mättande och älskade av både stora och små. Se hur du gör på vänster sida.

**"Rullemackor"** – ta ett tunnbröd och fyll med det som ni gillar! Exempelvis ost, skinka eller rostbiff med sallad och rostad lök. Rulla ihop och packa in i folie.

### Snabba mellis som alltid funkar

Perfekt när energin börjar ta slut i backen.

**Energi-boosters** – nötmix, torkad frukt, müslibars, protein- eller dadelbollar.

**Frukt som tål kyla** – äpplen, clementiner eller päron.

**Grönsaksstavar** – morot, paprika och gurka packade i små burkar.

## PACKA SMART - slipp frusna mackor!

En liten kylväska håller värmen bättre än en vanlig ryggsäck.

Packa maten nära ryggen för att skydda den från kyla.

Våtserverter är guld värda när händerna blir kladdiga.

En värmekudde i väskan håller maten ljummen längre.





Vi finns  
nära dig.  
Välkommen  
in till oss!

# LF Skaraborg finns lokalt, här i Vara.

**Vi kör på samma vägar som du, läser samma tidningar som du och handlar i samma affärer. Men framförallt så värnar vi om den här platsen, precis som du.**

Du är varmt välkommen in till vårt kontor i Vara för att prata om sådant som rör bank, försäkring, pension och fastighetsförmedling.

Vi har öppet vardagar mellan 09.00-16.00 på Stora Torget 4 i Vara.  
(Lunchstängt mellan 12.30-13.30)

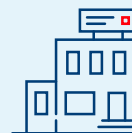
## Våra kontaktvägar:



Ring oss på  
0500-777 000



Kontakta oss i inloggat  
läge via Mina Sidor



Besök oss på  
vårt kontor



Besök vår hemsida  
LFskaraborg.se



Anmäl din skada  
enkelt via Mina Sidor  
på LFskaraborg.se



Chatta med oss  
på LFskaraborg.se

**Här finns vi** **Skövde** Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** info@LFskaraborg.se

