

hemmaplan

MARS 2022 ■ EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG

TEMA: HÅLLBARHET

Ekologisk odling
med fokus på
kulturspannmål
på Degeberg

VEDENS LUSTGÅRD

- VEDELDAD PIZZA I HJÄRTAT
AV SKARABORG

TÄVLING
I TIDNINGEN!



LEVANDE LANDSBYGD



Länsförsäkringar
Skaraborg

Belåna EU-stöd

Grön rehab på GreveGarden

SID 3

SID 8



Spännande verksamheter fortsätter att utvecklas på landet

Varmt välkommen till ett nytt nummer av tidningen Hemmaplan för dig som är bosatt på landet.

Det händer många intressanta, riktigt bra saker runt om på gårdarna i Skaraborg. I tidningen presenterar vi några av de gårdar som valt att arbeta och utveckla många olika typer av verksamhetsgrenar. Som exempelvis på Degeberg Egendom där det bland mycket annat satsas på ekologisk växtodling med inriktning på gamla sädeslag.

Läs också om Vedens Lustgård där trion som under förra sommaren gjorde succé med sin pizzeria på gården i Skånings-Åsaka utanför Skara. I skrivande stund renoverar och bygger de ut för fullt för att kunna välkomna fler gäster.

Ett spännande inslag är ett reportage från GreveGarden som flyttat ut vården på det traditionella sättet och istället ger naturunderstödd rehabilitering för bland annat stressrelaterad ohälsa. Förutom detta erbjuds tjänsten trädgårdsdesign.

Stigande energipriser under hösten och skenande priser på insatsvaror till följd av ukrainakrisen får stor påverkan för många lantbrukare under det här året. Anna och Filip som är två av våra duktiga lantbruksrådgivare tipsar om möjligheter att överbrygga glapp i likviditeten. Vill du veta mer så kontakta gärna någon av dem eller våra andra lantbruksrådgivare så berättar de mer.

Jag önskar dig en intressant och trevlig läsning.


Johan Kullander, Vice VD

Chef Företag- och Lantbruksmarknad

I detta nummer av **Hemmaplan Landsbygd**



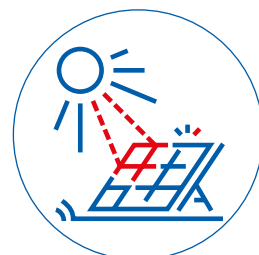
4-5 Degeberg odlar kulturspannmål



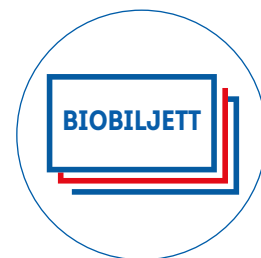
6-7 Kaxig pizza från Skaraborg



8 Grön rehab på GreveGarden



9 Stort intresse för solenergi



10 Vinn biobiljetter



11 Mental styrka genom yoga

Vi finns där du är, när familjen utökas. För all tid.

www.LFskaraborg.se/gravidforsakring



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:** Länsförsäkringar Skaraborg: Ann-Christine Brandels, Sandra Moberg, Elin Antonius och Maria Landström **Omslagsbild:** Elin Zlatkovic, elinzfotografi



När priserna på insatsvarorna springer iväg kan EU-stödet ge en utväg

Ingen lantbrukare har undgått att priserna på insatsvaror har skenat iväg ordentligt. För lantbrukarna är exempelvis tillgången till diesel en allt mer kostsam nödvändighet. Här får ni möta två av våra fem kundansvariga på Lantbruk Bank; Anna Warolin och Filip Blomqvist som förklarar möjligheten att belåna sitt EU-stöd.

Anna som är ett känt ansikte för många lantbrukare i norra Skaraborg har nyligen kommit tillbaka efter en tids föräldraledighet som hon tillbringat med sonen Nils som blir två år i maj. Hon minns när hon började på Länsförsäkringar 2018 och kontakten hon hade med kunder under den extremt varma sommaren och torkan. Filip är lite nyare som kundansvarig Lantbruk Bank i östra Skaraborg. En roll han trivs väldigt bra med.

- Vi har en utmärkt organisation där vi är heltäckande och samarbetar med kollegor när det finns behov av liv- och försäkringslösningar. Vi är lokalt förankrade, vi rör oss i Skaraborg. Därför kan vi vår lokala marknads bra, det är en styrka för oss, menar Filip.

Träffar gärna kunderna på plats

Båda har ett gediget lantbruksintresse och är överens om att kundkontakten som det mesta av arbetet består av är det roligaste med jobbet, speciellt när de får träffa kunderna på plats.

- Vi möjliggör för lantbruksföretag att driva sin verksamhet vilket innebär att vi främst arbetar med att låna ut pengar till lantbruk i Skaraborg. Det kan gälla generationsskifte, köp av ny fastighet, eller att någon vill satsa på en annan verksamhetsgren, förklarar Filip.

- Vi fungerar mycket som ett bollplank till våra kunder, menar Anna och vi jobbar också med årliga uppföljningar på många engagemang. Räntorna har dragits isär och långräntorna blivit dyrare och vi stöttar kunderna i tankegångarna kring hur de vill agera.

- Med de dyrare insatsvarorna såsom exempelvis gödsel, drivmedel, utsäde och sprutmedel kan det bli tufft likviditetsmässigt under vår och sommar innan skörden för många. De vanliga riskerna som vi är vana vid att hantera såsom insekter, väder och vind har utökats då vi fått dyrare insatsvaror att förhålla oss till. Håller sig priserna för försäljning av spannmål ser det ändå ganska bra ut, menar de båda.

Belåna EU-stöd

Skulle du behöva ett likviditetstillskott går det att belåna ett beviljat EU-stöd (med godkänd ansökan). Det är ett likviditetslån under begränsad tid som amorteras av i takt med att stöden betalas ut, alternativt att ekonomiska medel inkommer i företaget. Ta kontakt med någon av lantbruksrådgivarna i ditt område om du vill veta mer.

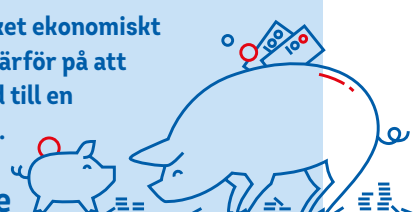
Anne-Christine Brandels



Att vara sjuk eller råka ut för olycksfall är en ekonomisk påfrestning både för dig som företagare, och dina anställda. Därför är det viktigt att se över sina personförsäkringar.

Kontakta oss så hjälper vi dig 0500-777 000 LFskaraborg.se

För en lantbrukare sitter mycket ekonomiskt värde i fasta tillgångar. Tänk därför på att göra avsättningar varje månad till en buffert eller framtida pension.



Degeberg odlar kulturspannmål

Degeberg Egendom bedriver ekologisk växtodling med inriktning på gamla sädeslag som de till viss del förädlar själva. De har även ekologiska köttdjur som går på naturbeten under somrarna och har valt att ha många olika verksamhetsgrenar i sitt företag, grenar de byggt upp efter gårdens förutsättningar.



”Vi har valt att leva av och med naturen



Kan ni berätta lite om ert lantbruk?

- Sedan två år tillbaka ligger driften i aktiebolaget, Degeberg Egendom AB som ägs av mig, David, min fru Liza, min bror Simon och hans sambo Emilia. Övertagandet är en del av en generationsväxling då vår pappa Arne fortfarande äger marken. Han började sitt företagande på släktgården Skog som femåring då han köpte tre killingar.

- Degeberg Egendom har många olika verksamheter, förutom växtodling, förädling och köttdjursproduktion ryms även skogsbruk, vindkraft, uthyrning av bostäder, sommarhus,

båtplatser och kräftfiske. Ett medvetet val har varit att skapa en bredd istället för att nischas, det innebär en säkrare framtid och är mindre sårbart, menar David. Det är det som är specifikt för oss, att vi har många olika verksamhetsgrenar som vi har byggt upp efter gårdens förutsättningar.

Ni jobbar med ekologisk växtodling, vad är viktigt att tänka på då?

- Långsiktighet, vi måste hela tiden tänka på att jorden ska vara bördig och hålla ogrästrycket på lagom nivå. Det gör man genom att odla olika sorters grödor efter varandra, ofta i

en sju års cykel, förklarar David.

Ni förädlar till viss del själva, vad innebär det?

- Att förädla innebär att vi förbättrar grödorna genom urval, vi använder utsäde från de plantor som gett bäst skörd och som vi sedan odlar vidare på. Vi ingår i den ekonomiska föreningen "Wästgötarna". Här förädlar vi produkter av gamla sädeslag, även kallade "Kulturspannmål" och säljer till slutkund, butiker, bagerier och grossister. Dessa historiska sädeslag har näringsvärden och smaklighet som gått förlorade i de moderna spannmåls-sorterna, förklarar David.

Vilka sädeslag odlar ni på Degerberg?

- Vi odlar bland annat grynhavre, höstvet, bönor, ärtor och rajgräs. Genom Wästgötarna odlar vi ölands lantvete, speltvete, schmidt råg, och borstvet. Sen odlar vi även vall som blir foder till våra djur

Ni har en egen kvarn och maler mjöl, vilka mjölsorter maler ni på gården?

- Kvarnen används till mindre partier och utfyllnad i produktionen. Vi kan mala stenmalt mjöl, siktat och fullkorn. Vi har även en virvelkvarn där vi kan mala ett mycket finmalt fullkornsmjöl.

- Vi kan också skala, rensa och packa direkt här på gården, även om vi inte har möjlighet eller ambition att göra det med hela vår produktion känns det som en viktig och kul del att ha kvar.

Ni nämner bland annat Ölandslantvete, vad är specifikt för just det mjölet och vad används det bäst till?

- Ett valsmalt mjöl som det heter, det är ett siktat mjöl av Ölandsvete som malts extra fint. Passar bra till lätta bröd och bullar. Självt förklarar jag bakverk av speltvete som ger en god och nötig smak, förklarar David. Speltvete är vår populäraste mjölsort, det är också en mjölsort som många glutenintoleranta kan klara av bättre då den innehåller en annan typ av gluten än vad till exempel vanligt vetemjöl gör idag.



Hur köper man ert mjöl?

- Vid särskilda tillfällen finns den möjligheten och då gör vi inlägg på vår facebookside. Annars finns vi i flertalet butiker i närområdet, men där vi växer mest är till bagerier, vi levererar både till Stockholm och Göteborg.

Hur når ni ut till era kunder?

- Det är från mun till mun som varit mest effektivt för oss, förklarar David. Ibland kan vi vara med på event där vi demonstrerar vårt mjöl genom att ha med oss bakat bröd. Näckdelen då är att kunderna vill köpa brödet och



tror det är det vi säljer, men det är svårt att demonstrera mjöl i en monter utan att ha bakat på det, skattar Liza. Då får vi istället bjussa på några härliga recept till deras påse mjöl.

Ni lägger också ut recept på Facebook ibland

- Ja det är min sambo Emilia som lägger ut recept, säger Simon. Det är något som varit efterfrågat från våra kunder, det svåra är att skriva ner recepten, ofta går hon på känsla, men ibland lyckas vi knäpa ner ett och ett annat recept.

Hur tänker ni kring hållbart och ekologiskt lantbruk. Vad är hållbart för er?

- Hållbarhet är ett begrepp som ändras allt eftersom vi får mer kunskap, säger David. Det som ses som hållbart i dag kommer vara ohållbart i morgon. Vi väljer därför lösningar i vårt lantbruk som vi på sikt tror på och som kommer innebära att vi producerar produkter till våra kunder med så liten negativ påverkan som möjligt.

"Med naturen och för miljön beskriver ni själva" Hur jobbar ni med det tänket idag?

- Exempelvis i föreningen Wästgötarna jobbar vi med att skapa avsättning och försäljning av de gamla sädeslagen. Genom att odla dessa bidrar vi med en större genetisk variation. De kräver också mindre insatser vad gäller gödsel och ogräsbekämpning. Detta då de konkurrerar bättre mot ogräset genom att kväva det med sina längre strån och på höjden snabbare växtsätt. Även rötterna på dessa sorter växer sig djupare och har lättare att plocka upp växtnäring. När de växt färdigt och grödan börjar mogna har de längre stråna mer näring att ge till kärnorna. Detta resulterar i att vi lättare når en högre proteinhalt i kärnan som i sin tur ger ett mjöl som är bra att baka på.

Kopplat mot miljö så pratas det mycket om väderomställningar och att vädret blir allt mer extremt, hur påverkar vädret era odlingar?

- Vi har än så länge klarat oss bra mot väder-

katastrofer även om årsvariationen självklart påverkar våra skördenivåer. Däremot har våra grödor klarat sig bra.

- Väljer du att bli lantbrukare väljer du även att leva efter naturens och vädrets skiftningar. Dessa skiftningar är ditt företags förutsättningar som du måste och ska anpassa dig efter och försöka göra det bästa av, förklarar David. Är du inte beredd att anta den utmaningen som detta är ska du nog sysselsätta dig med något annat än lantbruk.

- För att klara de skiftningar som är och som kommer komma framåt så strävar vi inom växtodlingen mot att skapa en bättre och bördigare jord. Detta genom att binda mer kol i marken och odla grödor som har större och djupare rotsystem. Det som gör mest skador på våra odlingar är istället vilt, speciellt fågel, gäss och svanar avslutar David.

Sandra Moberg

Försäkring för växtodlare

Grödaförsäkring erbjuder dig ekonomiskt skydd om grödan drabbas av hagelskador, omsäddsskada eller om du hittar salmonella t.ex. i lagrad spannmål. Du kan försäkra de flesta grödor så som stråsäd, trindsäd, oljeväxter, fröer, potatis, sockerbeter och många sorters grönsaker.

Du kan få ersättning för:

- Skördeförlust vid hagelskada
- Omsädd av gröda under vår- och höstbruk
- Sanering och skörde värde vid salmonellasmitta i vissa lagrade grödor

Läs mer på [Agria.se](https://www.agria.se) eller ring oss på Länsförsäkringar Skaraborg 0500-777 000

Agria



Vedeldad pizza i hjärtat av Skaraborg

Efter en succésommar med gäster från stora delar av Sverige satsar nu de tre delägarna Filip Larsson, Sara Runsten och Arvid Johansson på att bygga ut och restaurera ladan i Skånings Åsaka för att kunna välkomna fler gäster.

- Vi är så glada över alla fina kunder som hittat till oss, så nu satsar vi på fullbokat till sommaren och en fullbokad väntelista på det, säger Filip med glimten i ögat. Just nu bygger vi uteservering under tak, orangeri, vinkällare och toaletter. Detta ger oss förutsättningar till en ännu bättre upplevelse och kapacitet. Vi kommer kunna baka många hundra pizzor varje dag. Men vi restaurerar varsamt, flikar Sara in. Vi vill att det verkliga ska se ut som en gammal lada. Därför behåller vi träpanelen och lägger på isoleringen utifrån istället, vi har också brutit upp ett trögolv på logen som vi istället har använt till väggar, vilket vi är mycket nöjda med.

Filip och Sara är sambor, tillsammans har de dottern Eden 1 år. De bor på Vedens lustgård (Skånings- Åsaka Kartegården) utanför Skara och som Filip uttrycker det "av hjärtat i vårt landskap".

Brinner för restaurangen

Arvid är bosatt i Skara och är bror med Filip, de är båda uppvuxna på gården, också han jobbar just nu med byggnationen. Annars är det han som sköter ugnen och bakar pizzadeigen som aldrig har samma recept. Exempelvis tar han hänsyn till vad det är för luftfuktighet i lokalen.

- Vår pizza är resultatet av det vi brinner för - det är vårt skyltfönster, menar Arvid. Vår produktion är med kossan som urmoder, allt vi har byggt upp har vi gården att tacka för.

Vill ta ut svängarna än mer

Sara jobbar förutom i serveringen med administrativt arbete och personalhantering. Men nu när Eden börjat på förskola deltar hon också i bygg-

nationen och planerar för kommande säsong.

- Förra året blev ett provår, och även om resultatet blev lyckat har vi gått igenom och landat i vad vi vill lägga fokus på. Så i år tar vi ut svängarna än mer, förklarar Sara. Just nu håller vi på att undersöka det svenska utbudet på viner som vi gärna vill ta in på lite sikt. Men i år satsar vi på viner från vingårdar av kvinnlig regi från södra Europa. Detta behövs för att vinproducenter tillhör en mansdominerad värld. Även om vi är en liten del kan vi vara en god förebild för de som är större.

Stekosterian

Hand i hand med Vedens lustgård driver också Filip och Sara mejeriet Stekosterian. Den resan började med att Filip utifrån en passion ville förvalta det som familjen på mjölgården hade ästadkommit, helt enkelt ta det ett steg längre.

Stekosten "hokus pokus filliostus" och mozzarellaosten "sim sarella bim" är två produkter som tillverkas och säljs till restauranger. Här kommer mjölken i direkt anslutning till mejeriet.

- Vi är bönder på Skånings Åsaka i Skaraborg med vårt egna skaffer, förklarar Filip. Vi har en idé om att kunna erbjuda allt närodlat endast 1 000 meter från restaurangen. Det kommer vi inte att klara i år men vi jobbar med målsättningen närodlat mat, det är en kvalitetsstämpel på våra pizzor.



Kuriosa

Efter studenten byggde Sara och Filip en matvagn som de reste med i hela landet på festivaler och event och sålde filiostrburgare. De tävlade i nordiska mästerskapen i foodtruck och vann pris i tre kategorier.

Grundprincipen i vårt företag är dum idé till verklighet

Smaken blir resultatet av engagemanget på svenskt lantbruk. Den är kaxig den pizzan med smaken av Skaraborg - från vetefälten och mejeriet till kötråvaran och tomaten.

Möten som kan skapa magi

- Grundprincipen i vårt företag är "dum idé till verklighet" och att lära sig på vägens gång, menar Arvid. Ibland har vi tagit oss vatten över huvudet och då har vi byggt ut cyklopen. En sak är säker och det är att vi aldrig kommer bli färdiga som pizzaproducenter. Det som är häftigt är att det drar till sig passionerat folk med talang, (pizzanördar) vi har en mycket duktig köksmästare exempelvis, mötet bland kompetens kan skapa magi, avslutar Arvid.

Anne-Christine Brandels

Restaurangens storsäljare

Hakuna Matata med rökt bringa från nötkreatur, purjolök, mozzarella, tomat och persilja.

Klassiskt Margaurita med tomatbotten, egen mozzarella och "importerad" Wrångebäckstost från Almnäs Bruk, toppad med färsk basilika.



GreveGarden får både människor och trädgårdar att växa



Berätta lite om er verksamhet

- Vi bedriver bland annat Naturunderstödd rehabilitering (grön rehabilitering), men även aktivitetsbaserad rehabilitering, trädgårdsdesign och trädgårdsskötsel. Vi är idag fem anställda med utbildningar som sjuksköterska, trädgårdsmästare, arbetsterapeut, sjukgymnast och socionom.

Vilka människor söker sig till er?

- Människor med till exempel stressrelaterad psykisk ohälsa, utmattningssyndrom samt lätt till medelsvår depression kommer till oss för vård via remiss från sin läkare. Vi har idag bland annat ett avtal med Västra Götalandsregionen. Det vi gör är att vi flyttar vården från det traditionella sättet och bedriver den här på vår gård. Här kan vi dra nytta av naturen på ett fantastiskt sätt, förklarar Elisabeth. Vi har utbildad personal på plats för att inte behöva vårdcentral vid sidan om. Vi jobbar med helheten på det sättet.

Hur ser ni att välmående och aktiviteter i natur knyts samman?

- Naturen har en förmåga att inge ett lugn, en tystnad. Det är ambitiösa personer som kom-

mer till oss, de har ofta gett mycket till alla runt omkring sig, familj, jobb och vänner, men glömt bort sig själva. Vårt jobb är att få dem att själva upptäcka, att känna och lyssna till sig själva. Vi jobbar tillsammans i teamet för att hitta en balans och delar arbetet mellan oss, förklarar Elisabeth. Trädgårdsmästaren arbetar med sinnesupplevelser i naturen bland annat via trädgårdsaktiviteter. Arbetsterapeuten tar hand om det som inte fungerar i patientens vardag och försöker hitta en balans mellan aktivitet och vila. Sjukgymnasten i sin tur jobbar med basal kroppskänedom, vilket kan kombineras och göras både inne och ute.

Hur ser du på grön rehabilitering och framtiden?

- Jag brinner för det här, säger Elisabeth. Jag ser hur vår verksamhet gör skillnad för människor. Det finns även många fler aspekter att kunna jobba med, till exempel demens, men även barn som upplever svårigheter att ta in kunskap i skolan. Jag ser många möjligheter att utveckla verksamheten på flera olika plan för att kunna hjälpa fler.

Vad säger forskningen om grön rehabilitering?

- Den forskning som finns visar att de som får tillgång till grön rehabilitering, får en snabbare

återgång till arbetet. Men det behöver forskas mer på området och att forska om psykisk ohälsa är svårt. Därför blev vi väldigt glada när vi blev tillfrågade att vara med i en stor internationell forskningsstudie som ska pågå under sex år. Vi hoppas det blir av, det hade varit roligt att vara en del av.

Ni jobbar även med trädgårdsskötsel och design? Vad innebär det?

- Vi kan hjälpa dig med din trädgård för att du själv ska kunna njuta av den, du kanske är äldre och inte har samma möjligheter att ta hand om din trädgård längre. Eller du kanske helt enkelt inte har tid, men vill ändå kunna njuta av en blomstrande trädgård.

Har du något tips till våra läsare?

- Gå ut i trädgården, gå ut i naturen. Titta, se, lukta. Prova att gå långsamt och lyft blicken när du går. Du måste ofta tvinga dig att gå långsamt för vi är vana att gå snabbt. Försök att tänka på hur det känns under fötterna. Titta på knopparna nu när våren närmar sig, hur ser de ut, ser alla likadana ut? Titta, känn och njut av allt vi har runtomkring oss avslutar Elisabeth.

Sandra Moberg



Många vill ha egen el

Redan innan elpriserna steg mot högre höjder var många intresserade av solenergi som produktionskälla och nu har det blivit ett enormt intresse. Solenergin är oändlig och samtidigt gratis. Dessutom trivs solceller ironiskt nog i ett kallt klimat. Men det är en stor investering som ska hålla länge så det gäller att ha koll på de riktlinjer som finns.

En solcellsanläggning består av solpaneler, växelriktare och elcentral. Elen som produceras kan antingen matas ut i det vanliga elnätet eller lagras i ett eget, slutet system. Alla elinstallationsarbeten kräver behörighet och man ska anmäla sin installation till sitt försäkringsbolag.

Solenergi fanns redan på 40-talet

Tekniken för att utvinna energi ur solen med hjälp av kisel har funnits sedan 1940-talet. Först på 50-talet uppfanns den första solcellen som det kunde produceras el från. Därefter kunde man börja använda solceller i bland annat satelliter.

Tänk på detta när du ska investera i en solcellsanläggning



- Det är viktigt att välja installatör med stor omsorg, gärna någon som finns lokalt i Skaraborg som kan göra hembesök och se förutsättningarna på plats. Kom ihåg att se över vilka garantiåtaganden som finns innan köp, säger Johan Ålstam, besiktningsman skadeförebygg på Länsförsäkringar Skaraborg. Glöm inte att din installatör ska överlämna en komplett dokumentation av din solcellsanläggning.

Se upp för skador på anläggningen

- Några skador som kan inträffa förutom åska och överspänning är läckande tak och stormskador vilket kan bli följden av bristfällig projektering eller bristande kunskap vid installationer, förklarar Johan. Därför är det viktigt att följa regelverk och installationsanvisningar. Rätt material till rätt tak helt enkelt. Även placering av växelriktare bör ske med viss eftertänksamhet, kraftelektronik mår dåligt av värme och damm.



Hur stor anläggning behöver du?

-En rätt utförd installation skapar värde och lönsamhet på fastigheten från dag ett och dessutom ökas fastighetsvärdet i snitt 14% mer än investeringen, förklarar Johan. Fundera på hur stor anläggning du behöver. Måste taket maxas helt eller kanske räcker det med en lite mindre anläggning då den mesta produktionen sker i maj-augusti när förbrukningen kanske är som lägst.

Anne-Christine Brandels



Bra att tänka på

- Montera ett överspänningsskydd! Har du en lantbruksförsäkring är detta ett krav för att försäkringen ska gälla fullt ut. (Gäller all kraftelektronik installerad på jordbruksfastigheter).
- Installation av solceller inklusive koppling av paneler ska utföras av ett elinstallationsföretag registrerat på Elsäkerhetsverket. Du kan själv kolla så företaget är registrerat på elsakerhetsverket.se
- Kolla på din kommuns hemsida efter energirådgivare, de kan ofta komma med mer tips och information.

På LFskaraborg.se/solcell finns både faktablad och checklista till din hjälp
Du kan också kontakta oss på 0500-777 000

Våra guldkantade förmåner



Fler och fler väljer att bli Guld kunder hos oss och många är nyfikna på hur man uppfyller kriterierna för att bli det. Som Guld kund i Länsförsäkringar Skaraborg oavsett om du är privat- eller lantbruk skund får du en rad förmåner.

Dina guld kantade förmåner som privat kund

- 20%** 20 % rabatt på hushållets privata försäkringar
- Gratis kortavgift (värde 275 kr)
- Självriskreducering 1 250 kr/år
- Gratis uppläggningsavgift för bolån (värde 700 kr)
- 20% rabatt på tjänster hos våra jurister

Kostnadsfri energideklaration. Vid fastighetsförsäljning och kontrakt via Länsförsäkringar Fastighetsförmedling. Värde upp till 3 500 kronor.



Dina guld kantade förmåner som lantbruk skund

- 20%** 20 % rabatt på hushållets privata försäkringar
- Baspaket bank kostnadsfritt. Rörelsekonto, bankkort, bankgiroanslutning och internetbetalningar
- Självriskreducering 1 250 kr/år
- 20 % rabatt på tjänster hos våra jurister



Så blir du Guld kund

Du har boendeförsäkring och Bekväma vardagen eller om du är lantbrukare (baspaket bank) hos oss, vilket betyder att du byter bank och flyttar din ekonomi till oss. Du har dessutom ett eget sparande i fond eller ISK på minst 500 kr i månaden eller minst 200 000 kronor i sparat kapital hos oss. Är du minst 60 år kan sparkravet ersättas med olycksfallsförsäkring 60 plus eller Senior. **När du har de försäkringar och tjänster som behövs blir du automatiskt Guld kund och behöver inte göra någonting.**

Guldsnurra

För att lättare förstå vad det innebär för dig att bli Guld kund har vi skapat en guldsnurra. Gå in på **LFskaraborg.se/guldkund**. Där fyller du i vad dina försäkringar kostar och trycker dig vidare tills du ser din rabatt. Vet du inte dina försäkringskostnader kan du enkelt välja att använda våra förfyllda uppgifter för att få en glimt av vad du potentiellt kan få i rabatt.

LFskaraborg.se/guldkund
0500-777 000

Tävling!

Leta i tidningen!
Hur många hittar du?
(denna räknas inte)

Mejla in antalet och ditt namn och adress till **marknad@lfskaraborg.se** och delta i utlottningen av biobiljetter. Vi lottar ut två biljetter var till tio stycken vinnare.

Senast den **19 april** behöver vi ha ditt svar.

Fem mentala styrkor genom yoga

Många kopplar yoga till styrka och rörlighet, men vad är det för mentala styrkor som du kan träna genom yoga? Vår expert har tagit en titt.

1. Bättre på att vara i nuet

Våra tankar hoppar runt konstant. Ibland är vi i dåtid, ibland i nuet och ibland i framtiden. Är vi för mycket i dåtid och ältar det som har varit kan vi bli depressiva. Om vi är för mycket i framtid i tanken kan vi bli oroliga och få ångest. I yogan tränar vi på att rikta vårt fokus till nuet, något som är en konst att lyckas med i dag. Att vara helt här och nu, i ögonblicket, utan att döma eller värdera, att bara vara är något du kan träna på för att må bättre.

2. Ökad kroppskänedom

Vi lever i en värld där saker konstant tävlar om att få vår uppmärksamhet. Det är lätt att inte känna av kroppens signaler och behov. I yogan tränar vi på kroppskänedom, att rikta fokus inåt, känna minsta subtila kroppsförnimmelser och göra små mikrojusteringar. Vi skapar förutsättningar för att utanför yogarummet sitta lite bättre vid vår jobbdator, gå med lite bättre hållning, känna vad vi behöver. På så vis tar vi hand om oss själva bättre.

3. Distans från mentalt tjatter

I yogan guidas vi till att notera vårt mentala tjatter. Med yagalärarens varma röst uppmuntras vi till att notera hur våra tankar går. Kanske noterar vi att vi har dömande tankar, jämförande tankar, oroande tankar eller helt vardagliga tankar om vad vi gjort på dagen. Genom att träna upp förmågan att se våra tankar blir det enklare att skapa distans och ett konstruktivt förhållningssätt till dem. Vi kan se att tankar är just tankar och inte tro på allt vi tänker.

4. Ökad acceptans och medkänsla

När vi noterat vad vi har för tankar är nästa steg att fråga sig om vi ska fortsätta tänka på dem, förändra något eller släppa dem. I yogan lär vi oss att pusha och komma så långt ned i en rörelse vi kan, men också att hitta vårt yttersta läge och finna acceptans. Vi tränar på att acceptera allt vi i stunden inte kan förändra. Vi får acceptera att vi är i den form vi är i dag, vi är så viga vi är i dag, vi är så starka vi är i dag och vi ser ut som vi gör i dag. Vi behöver inte tycka om det som är, men vi övar upp en acceptans att sluta kriga mot det som är. Att minimera onödigt lidande.

5. Ökad tillit

I yogasalen uppmuntras vi att våga experimentera, våga testa, våga gå utanför vår komfortzon. Ibland ställer vi oss och balanserar med vetskap om att vi när som helst kan falla, vi sjunger ett mantra, eller provar på en ny andningsövning. Vi tränar tillit till vår egen förmåga och även tillit till varandra.

Hur påverkas din hjärna?

Harvardprofessor Sat Bir Singh Khalsas är en av många forskare som förklarar vad yoga gör för vår hjärna. Här är tre viktiga fynd.

1. Yoga aktiverar hjärnans lugn-och-ro-system, det parasympatiska nervsystemet, även kallat hjärnans broms. Detta gör att stresshormonerna kortisol och adrenalin sänks, immunförsvaret stärks, blodtrycket sjunker och matsmältningen ökar.

2. Yoga aktiverar hjärnans prefrontala cortex (PFC), den främre, mest avancerade delen, av hjärnan som hanterar de så kallade exekutiva funktionerna såsom planering, impulskontroll, beteendeövervakning, initiering och emotionell reglering.

3. Yoga höjer nivåerna av hjärnans viktigaste kemiska budbärare, signalsubstanserna dopamin, serotonin, oxytocin och endorfin och GABA.

Yoga påverkar alltså inte bara din styrka, balans och hållning – det hjälper dig även att träna upp flera av hjärnans funktioner. En träningsform som tar hänsyn till både vår insida och utsida! Prova gärna och se vad du tycker.

Missa inte dina hälsofrämjande tjänster

Du vet väl att du som har en sjukvårdsförsäkring eller en Bo kvar-försäkring hos Länsförsäkringar Skaraborg, alltid har tillgång till hälsofrämjande tjänster? De består bland annat av en hälsoprofil, KBT-baserade hälsoprogram och samtalsstöd. För dig som är chef finns även ett särskilt chefsstöd, där du kan få hjälp i medarbetar- och ledarskapsfrågor.



källa: www.lansforsakringar.soshalsa.eu/

Hör av dig till oss, när det passar **dig** bäst!

Det är **säkert, tryggt och lätt** att kommunicera med oss via inloggat läge på mina sidor via dina internetbank.

På Mina sidor hittar du din bank, dina försäkringar och din pension. Du loggar in med BankID eller säkerhetsdosa och kan uträtta dina ärenden precis när du vill.

Om du är företagare behöver du ansluta dig för att kunna använda Mina Sidor. Det gör du genom att scanna QR-koden här brevid, eller gå in på: **LFskaraborg.se/anslutforetag**



Vill du hellre ringa till oss under våra öppettider måndag till fredag 9-16 går det självklart bra. Du når oss på 0500-777 000.



Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000, info@LFskaraborg.se | **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 30 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 13 A, 566 31 Habo, 036-172 400 | **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270

LFskaraborg.se

**Länsförsäkringar
Skaraborg**

