

hemmaplan

MAJ 2021 ■ EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG

TEMA: BARN & UNGA

SÄKRA BARN I BILEN

SÅ VÄLJER DU
RÄTT BILSTOL



TÄVLING FÖR ALLA BARN
VINN EN BARNBOK!

**Miljonregn över
Skaraborg!**



**Rekordåterbäring - Vi delar ut
100 MILJONER till våra kunder!**

Mirela Brzac - Marknadsområdeschef Östra Skaraborg

**VIKTEN AV ATT
LÄSA MED SINA BARN**

**Länsförsäkringar
Skaraborg**

Juridik - skydda din familj

Hitta ut du också

SKÖVDE TIBRO | HJO

SID 6

SID 13



Rekordåterbäring - 100 miljoner kr till skaraborgarna

I hela 179 år har Länsförsäkringar Skaraborg varit ett kundägt bolag. Under årens lopp har vi delat med- och motgångar med våra kunder. 2020 var ett speciellt år med pandemin och allt det fört med sig för oss och er som kunder. Med denna bakgrund känns det extra bra att bolagets resultat gör att vi kan dela ut en rekordåterbäring på totalt 100 miljoner kronor. Återbäringen kommer betalas ut till våra kunder i Skaraborg under september.

Den pandemi vi levte i under ett drygt år har varit en jobbig tid för oss alla. Nu tror och hoppas vi att samhället under 2021 gradvis återgår till ett liv som inte är präglad och styrt av risken för smittspridning. I detta nummer av Hemmaplan vill vi därför förmedla framtidstro och optimism. Det gör vi genom att fokusera på våra barn och unga. I vårt hållbarhetsarbete är satsningen på god hälsa och välbefinnande en viktig del. Många unga fastnar i den digitala världen, inte minst nu under pandemin. Att lära sig hantera digitala verktyg och plattformar är en viktig del av förberedelsen för studier och så småningom ett liv som vuxen. Lika viktigt är dock att variera det med andra aktiviteter och att träna på att vara bortkopplad från den digitala världen. I tidningen lyfter vi därför vikten av att spendera tid utomhus och att läsa för sina barn.

Visste du förresten att vi har många lokala barnboksförfattare i Skaraborg. På sidorna 8-9 kan du läsa mer om en författare som finns lokalt nära dig. Vill du läsa om andra lokala författare och få tips om böcker? Läs vidare på [LFskaraborg.se/hemmaplan](https://www.lfskaraborg.se/hemmaplan)

Nu ser vi alla fram mot den enligt mitt tycke finaste tiden på året, tiden mellan hägg och syren. Passa på att vara ute och njut av den Skaraborgska naturen!

Trevlig läsning!


Jonas Rosman
Vd. Länsförsäkringar Skaraborg

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, Malene Falk, Elin Antonius och Maria Landström



Är din villa skyddad mot åska?

Blixtnedslag orsakar varje år stora skador och onödigt personligt lidande. Med ett överspänningsskydd leds de ingående överspänningarna bort, så att den elektriska utrustning du har i ditt hem skyddas.

Länsförsäkringar Skaraborg kan nu, i samarbete med Mericon, erbjuda våra villahemförsäkringskunder ett överspänningsskydd till ett fast pris. 4 000 kr inkl installation (efter ROT-avdrag)

Läs mer på [LFskaraborg.se/askskydd](https://www.lfskaraborg.se/askskydd)



4-5 Miljonregn över Skaraborg



6 Juridik - skydda din familj



8-9 Lokala barnboksförfattare



10-11 Hållbar odling



13 Hittaut



15 Säkra barn i bilen



Alma Ederborn från Ung Företagsamhet och Per Nilsson från Länsförsäkringar Skaraborg vid prisutdelningen.

Mässan "Ung Företagsamhet Skaraborg" blev digital

Årets gymnasieungdomar som driver UF-företag har ställts inför helt nya utmaningar då säljtillfällen och UF-mässan inte har kunnat genomföras på traditionellt sätt. Även tävlingsmomenten har anpassats till ett digitalt format, men målet är fortfarande detsamma - att skapa nya entreprenörer och företagsamma ungdomar i Skaraborg.

Redan i december fattade UF Skaraborg beslutet att man inte skulle kunna arrangera den ordinarie mässan som normalt brukar dra till sig ca 5 000 besökare. Det är vanligtvis uppåt 1 000 elever som ställer ut på mässan och då visar upp sina produkter och tjänster samt får en bra möjlighet till försäljning. Alternativet var att snabbt ställa om så att eleverna ändå skulle kunna genomföra alla ingående moment; såsom affärsplan, budget, prissättning, marknadsföring, profilering, försäljning, bokslut med mera. Detta krävs för att bli godkänd i kursen från gymnasieskolan.

Försäljningen har ungdomarna kunnat bedriva på en nystartad e-handelsajt med benäm-

ningen UF-gallerian. Tävlingsmomenten har anpassats så att eleverna gjort sina presentationer via inspelade filmer, så kallade "pitchar". När man kom fram till veckan då mässan skulle varit genomförd i stället e-week med inspirationsföreläsningar, workshops och på sista dagen en livesändning från Lidköping. Då korrades vinnarna i en mängd olika kategorier och för flertalet av vinnarna innebar det att man kvalificerade sig till SM och fortsatt tävlande.

- Jag är imponerad över hur snabbt Ung Företagsamhet Skaraborg lyckades göra alla dessa justeringar och dessutom nå ut med information säger marknadsområdeschef, Per Nilsson på Länsförsäkringar Skaraborg. Det visar verk-

ligen på engagemang och omsorg om elevernas utbildning och utveckling, fortsätter Per.

Länsförsäkringar Skaraborg har under många år stöttat Ung Företagsamhet Skaraborg, dels som mässvärd och dels som tävlingsvärd för "Årets Tjänst". Vinnare i år blev WE Marketing UF från De la Gardiegymnasiet i Lidköping. Det är eleverna Erik Sjögren Pulkkinen och William Hidevik som på ett mycket imponerande sätt skapat ett UF-företag där de hjälper sina kunder att nå bättre resultat vid annonsering på Google Adwords och i sociala medier.



- Länsförsäkringar Skaraborgs vision är att skapa trygghet och möjligheter tillsammans och samarbetet med Ung Företagsamhet är en verklig möjlighetsskapare. Det är ju dagens ungdomar som ska skapa framtidens företag och arbetstillfällen. Vi verkar bara i Skaraborg och ägs av kunderna här och därför är Ung Företagsamhet viktigt för oss, säger Sven-David Malmesved, Marknadsutvecklare på Länsförsäkringar Skaraborg och också styrelseledamot i Ung Företagsamhet Skaraborg.

Återbäring igen! 100 miljoner kronor till Skaraborgarna



SÅ FUNGERAR ETT KUNDÄGT BOLAG

- Alla investeringar vi gör går tillbaka till ditt närområde
- Du är med i beslutsprocessen genom fullmäktige
- Du får vara med och dela på eventuell vinst

Som kund hos Länsförsäkringar Skaraborg äger du oss tillsammans med andra kunder. Det gör bland annat att du får tal del av vinsten de år resultatet tillåter det.

I den kundägda bolagsformen finns inte några externa aktieägare som kräver avkastning, utan ägare och kund är samma sak och när Länsförsäkringar Skaraborg går bra är det kunderna som gynnas.

- Det känns fantastiskt bra att vi kan ge tidernas största återbäring genom bolagets historia med 100 miljoner kronor. 2018 var beloppet 40 miljoner och i fjol landade det på 80 miljoner, berättar Jonas Rosman, vd. Och fortsätter: Vi har totalt 140 000 kunder som delar på återbäringen utifrån hur stor premie de har betalat och återbäringen kommer att nå våra kunder under september månad.

Vi tar besluten nära vår verksamhet och ser lokala satsningar som en viktig del. Både när det gäller invånarnas välbefinnande och viljan att bo och verka i Skaraborg. Därför stöttar vi både föreningsliv och näringsliv. För utvecklas Skaraborg så utvecklas också vi, precis som vi gjort

sedan bolaget en gång startade för 179 år sedan. Affärsidén var då att ge varandra trygghet genom att dela på kostnaden om någon drabbas av brand. Bolaget försäkrar idag många fler skadetyper och driver även bank och fastighetsförmedling. Men den ursprungliga idén om att dela på risk är lika aktuell idag.

- Bolagets styrelse har satt normer för vilken finansiell styrka bolaget måste ha för att lämna återbäring. Vi känner tillförsikt inför resten av året och har goda finanser och reserver att luta oss mot.

Nyckeln till framgången tror Jonas beror på värderingar för ett hållbart Skaraborg och vår närhet till kunderna.

- Våra 200 medarbetare bor själva här och känner till trakterna väl, det gör att kunderna kan känna sig tryggare. Ett exempel är att skadereg-

lerarna snabbt kan hjälpa till om olyckan är framme. Även utanför kontorstid när det gäller allvarigare skador som kräver omedelbara åtgärder då vi har vår skadegjour.

En relevant fråga i återbäringstider är förstås hur detta påverkar medarbetarna och de kunder man dagligen möter, Mirela Brzac svarar:



”

Både jag och mina medarbetare känner en stor glädje och stolthet när vi nu kan ge tillbaka till våra kunder. Det märks verkligen att kunderna uppskattar vår lokala närvaro och att man dessutom är med och delar på överskottet, säger Mirela Brzac, marknadsområdeschef Östra Skaraborg.



Viktig information till dig som kund

Vad är återbäring och varför finns det?

När vi på Länsförsäkringar Skaraborg har lyckats skapa ett positivt resultat i vår sakförsäkringsverksamhet och har en tillräcklig kapitalstyrka kan vi ge återbäring till våra sakförsäkringskunder som också är våra ägare. Återbäring är i praktiken, en återbetalning av premien som man betalar för sina sakförsäkringar. Hur mycket just du får beror på hur mycket du har betalat för dina försäkringar hos oss under 2020.

Länsförsäkringar Skaraborg betalar ut återbäringen under hösten 2021. Närmare information om utbetalningen kommer till dig efter sommaren. Var du kund hos oss 2020 när den senaste utbetalningen gjordes kommer återbetalningen att sättas in på samma bankkonto som den gjorde då.

Är du ny kund hos oss? Eller vill du ändra kontonummer? Gå till lfskaraborg.se/aterbaring för instruktioner om hur du registrerar kontonumret du vill att vi ska sätta in din återbäring på. Eller ring oss på 0500-777 000



Sambo – första steget till familjebildande

Men undvik att trilla i skuldfällan

Att bilda det första gemensamma hemmet tillsammans är en fantastisk fas i livet som är både spännande och rolig. Men kom ihåg att samtidigt skaffa er en trygghet tillsammans, även om det för stunden kan kännas roligare att fokusera på själva flytten. Här tar vi upp några exempel som kan vara väl värda att tänka på.

Alla går ut i livet med olika förutsättningar. Att se över vad som gäller i ett samboförhållande är viktigt, så det inte dyker upp oväntade och tråkiga överraskningar om något händer. Framförallt bör varje par, som blir sambor, se över vad som gäller för dem. Hur påverkar sambolagens och ärvdabalkens regler, gällande såväl egendomsförhållandena dem emellan, som skyddet vid dödsfall. Här finns en fälla om man inte har koll på sambolagen, säger Claes Agdhur på Länsförsäkringar Skaraborg.

- På samma sätt kan den som har betalat för hela bostaden bli tvungen att "köpa ut sambon" vid en separation, säger Claes.

Att skriva samboavtal

Sambor kan avtala om avsteg från de bodelningsregler som gäller i sambolagen. Man kan som sambor i ett samboavtal alltså avtala bort sambolagens bodelningsregler helt eller delvis. Exempelvis går det att i ett samboavtal skriva att den gemensamma bostaden inte ska ingå i bodelningen.



Samboskapet innebär att du och din partner har vissa juridiska grunder gemensamt medan andra är separata. Bohag som samborna haft innan de flyttade ihop ingår inte i en eventuell bodelning. Inte heller egendom som är avsedd för ena sambons personliga bruk. Däremot är sådant som skaffats inför och under samboförhållandet samboegendom.



Arvsrätten mellan sambor

Som sambo ärver du inte automatiskt din partner. Däremot har du rätt till bodelning av den samboegendom som finns i boet. Äger ni ert boende finns det all anledning att se över hur ni skyddar varandra om det värsta skulle hända. Finns egna och gemensamma barn i familjen bör ni också här fundera på hur ni vill upprätta testamente. Det är viktigt att påpeka att minderåriga barn inte kan avstå från sin arvslott/laglott och via en gåva låta den kvarvarande föräldern få den avlidne förälderns egendom eftersom en överförmyndare bevakar barnets/barnens rätt. Äkta makar som endast har gemensamma barn ärver varandra och barnen har rätt att få ut sitt arv först när den sista överlevande också avlidit. Detta gör att äkta makar ofta, till skillnad mot sambor, kan sitta i så kallat orubbat bo när den ena av dem dör.

Anne-Christine Brandels

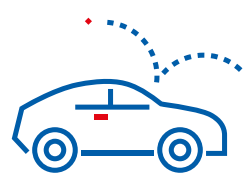
Vill du boka tid hos vår jurist för att skriva samboavtal eller har du andra frågor kring juridik? Ring **0500-777 000** så hjälper vi dig.



Kör tryggt och säkert i sommar

Halv- eller helförsäkring? Vilket ska man välja?

Alla bilar ska enligt svensk lag ha en trafikförsäkring, den ersätter personskador och skador på andras egendom. Beroende på bilens värde kan du komplettera med halv- eller helförsäkring. Med en helförsäkring är bilen försäkrad för brand, glas, stöld, assistans, maskinskada, elektronik, allrisk samt kris. Väljer du en helförsäkring ingår skador på din egen bil om du exempelvis själv är orsak till en trafikskada.



Stenscott på rutan?

Har du råkat ut för stenscott? I så fall kan du tejpna rutan med ett stenscottplåster så vandrar inte stenscottet iväg och blir mindre kostsamt att laga. Är din bil minst helförsäkrad så ersätts glasskador, till exempel stenscott.

Håll rätt hastighet - kör försiktigt

Tänk på att med rätt hastighet på våra vägar kan du rädda liv. Ju fortare du kör desto svårare blir det att ha kontroll över fordonet och hinna reagera i tid. Stoppsträckan blir längre och skadorna allvarigare ju fortare du kör. Det blir också svårare att upptäcka oskyddade trafikanter.

Rätt mönsterdjup och lufttryck

Med bra mönsterdjup och rätt lufttryck på däckerna får din bil bättre grepp på vägen och körningen blir säkrare. Sommardäcken ska ha ett mönsterdjup på 1,6 mm.

Se upp för vattenplaning

Vid för litet mönsterdjup och fel lufttryck på däckerna ökar risken för vattenplaning. Vattnet förs inte bort lika effektivt vilket medför att däckets inte har rätt anlaggningsyta mot det "fasta" underlaget.

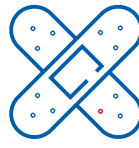
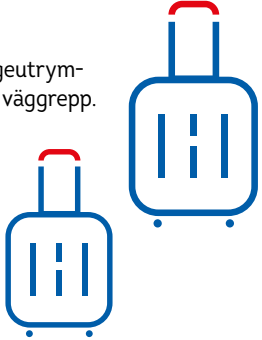


Bältet viktigaste säkerhetsdetaljen

Bilbältet är den viktigaste säkerhetsdetaljen i bilen - både i framsätet och i baksätet. Genom att använda bilbälte halveras risken att dödas eller skadas allvarligt vid en kollision. Även husdjur ska vara bältade eller sitta i en bur.

Packa säkert-listan!

- Packa det tyngsta längst ner i mitten av bagageutrymmet, fördela lasten jämt, med det får bilen bra väggrepp.
- Placera endast mjuka tillbehör inne i bilen.
- Mobiltelefoner och tunga föremål placeras i stolsfickorna eller i för varingsfack. En mobiltelefon som väger 100 gram, väger 4 kg i en krock i 50 km/h, kör du i 100 km/h väger mobilen 16 kg.



Din bil är försäkrad, men är du?

Glöm inte bort dig själv. Köp en olycksfalls- och sjukförsäkring hos oss - ditt nära försäkringsbolag. [Lfskaraborg.se/person](https://www.lfskaraborg.se/person) eller **0500-777 000**





Foto: Henrietta Bruto

Högt tempo och många skratt utlovas i böckerna om Vera Svanson

Namn: Moa de Bruin
Ålder: 38
Bor: Skövde
Gör: Jobbar med marknadsföring och kommunikation och är författare
Familj: Man och två barn
Aktuell: Med böckerna om Vera Svanson Vera Svansons dagbok för tacoälskare och Halloweenfantaster Vera Svansons dagbok för vloggälskare och lifehackberoende släpps 28 maj!
Moas boktips: "Jag är jag" av Emma Adbåge – En fantastisk bok som hela familjen älskade. Sen vill jag även rekommendera Johanna Kilstams böcker.



Det är viktigt för barn att läsa böcker. Det utvecklar både språk och kreativitet. När du som förälder läser böcker tillsammans med dina barn öppnar det upp för diskussion och reflektion. Prata om det ni läser och låt barnet komma med tankar och funderingar. Se det som en viktig och värdefull stund tillsammans. Vi på Hemmaplan vill lyfta detta viktiga ämne genom fyra författarporträtt med lokala författare. Här kan du läsa om roliga och begåvade Moa de Bruin.

Moa de Bruin är uppvuxen i Skövde, har melanlandat några år i London och Göteborg, men flyttade tillbaka med sin man när de fick sitt första barn. I Göteborg jobbade hon på MOs huvudkontor med inköp, men startade eget företag 2012 och har under åren som gått gjort allt från podd till webb-tv, bloggat på spiderchick.nu och skapat innehåll i sociala medier med mera. Hösten 2020 släppte hon sin första bok: Vera Svansons dagbok för tacoälskare och Halloweenfantaster. Den röda tråden har hela tiden varit att skapa innehåll och att skriva på olika sätt.

- Det är det jag dras till, berättar hon, men jag vill inte bara skriva böcker, jag gillar att kombinera kommunikatörsrollen med författarrollen och jag vill gärna skriva manus för film och tv, med barn som målgrupp.

Moa har i alla år bloggat om sin familj med mycket humor och med glimten i ögat och det sättet att skriva på har hon tagit med sig i sitt författarskap.

- Nu är det väldigt kul att skriva om en familj i fantasiform, det är befriande på något sätt, förklarar hon och berättar vidare, men mycket inspiration kommer såklart från mitt liv. Min man är typ tacopappan i boken!

Att skriva böcker för barn och unga

Moa har jobbat med kommunikation till vuxna under många år, men ville testa barn som mål-

grupp och funderade på vad man kan göra då. Hon googlade runt och hittade en kurs på Linnéuniversitetet som hette Skriva barnlitteratur.

- Det kändes helt rätt för mig och innan jag ens kommit in på kursen hade jag läst all kurslitteratur och skrivit klart mitt bokmanus, skrattar Moa, men när jag började kursen förstod jag att jag hade gjort helt fel, så under utbildningen lärde jag mig verkligen hantverket att skriva en bok, med dramaturgi, synopsis med mera.

Den första Veraboken kom till under kursen där målet hela tiden var att ha ett färdigt bokmanus som hon kunde skicka till förlag när

kursen var slut. Vilket också skedde och det blev jackpott på en gång då Rabén och Sjögren nappade direkt.

- Det häftiga med att gå en kurs är att du då får tillgång till verksamma författare som coachar och handleder dig i ditt skrivande, vilket ger otroligt mycket, understryker Moa.

Hon förklarar även hur lärorikt det är att låta någon annan läsa din text och ge feedback och även att lära sig att ta emot feedbacken.

- Det är läskigt, men viktigt! Jag hade ju bollat min text i ett helt år när jag väl blev antagen av förlag.

Konkurrerar med Youtube och TikTok

Tanken med böckerna om Vera var aldrig att vara utbildande utan de är skrivna rätt och slätt som underhållning.

- Jag insåg snabbt att jag tävlar med Youtube och TikTok. Det är högt tempo och det ska hända någonting hela tiden, att läsa en bok ska vara samma nöje som att scrolla på TikTok, förklarar Moa. Jag har också skrivit med intentionen att det ska vara kul att läsa högt tillsammans, barn och föräldrar.

Boken är skriven med mycket humor och en del av den feedback som Moa har fått från föräldrar är just att det har varit väldigt roligt att läsa boken tillsammans med barnen. Förutom det uppenbara i att det är ett bra sätt för föräldrar och barn att göra någonting tillsammans betonar även Moa hur viktigt det är att barn faktisk läser böcker istället för att bara scrolla på mobilen, det hjälper både språkutvecklingen och det kreativa tänkandet.

Förverkliga författardrömmar

För dig som vill börja skriva är ett tips att vända dig till ett proffs som kan dramaturgi eller att göra som Moa och gå en skrivarkurs. Det finns skrivarkurser på distans och halvfart vilket gör det lättare att hinna med vid sidan av jobbet.

- Du får dessutom tummen ur att faktiskt börja skriva, utbrister Moa och förklarar vidare, man lär sig även att läsa och se en text. Vad vill personen med texten och vad är det för berättarperspektiv?

När du går en kurs lär du dig din egen skrivprocess och du hittar din speciella berättarröst.

- Sen måste man vara beredd på att jobba mycket med marknadsföringen när boken väl är utgiven. Det är inte bara att skriva en bok utan det gäller att vara beredd på att fortsätta jobbet även efter att boken är släppt för att nå ut, avslutar Moa.

Uppföljaren om Vera - Vera Svansons dagbok för vloggälskare och lifehackberoende - släpps redan den 28 maj i år och i detta nu skriver Moa de Bruin även på nya bokmanus.

Elin Antonius



Möt Vera Linnea Svanson: teaterapa, chokladmilkshake-älskare och dagboksskrivare. Vera går i femman och ÄNTLIGEN ska hon få vara med och spela Det lilla monsterbarnet, den klassiska pjäs som skolans teatergrupp framför på halloween. Tänk om hon till och med skulle få en huvudroll, det vore drömmen!!! Bland all humor och alla galna vändningar finns även ett stråk av allvar. Hur gör man för att inte suika sin bästis? Och om man redan har råkat göra det, fast det absolut inte var meningen, hur ska man bära sig åt för att bli vänner igen? illustrationer: Annika Bäckström



Läs de tre övriga författarporträtten med lokala författare, bland annat Skövde-baserade Anna Nilson på vår webbsida **LFskaraborg.se/hemmaplan**

Adrian lär sig läsa

Att lära sig läsa är kanske en av de viktigaste kunskaperna vi lär oss i livet. Men hur är det egentligen när man ska lära sig just detta. Vi frågar Adrian 7 år som går i första klass, vad han tycker är det bästa och svåraste med att komma igång med läsning.

- Jag tycker att det är roligt att lära mig läsa men det är lite svårt, fast det är kul när man väl lärt sig. Jag är glad att jag nu lär mig läsa för det är väldigt roligt att läsa.

Vad är det svåraste när man ska läsa?

- Ord som man inte är van vid är svårt att läsa.

Vad är det bästa med att kunna läsa?

- Det är väldigt roligt att kunna se vad som står på olika saker runtomkring mig. Allra roligast är att läsa böcker. Jag gillar Lasse Majas dektektivbyrå, men också hockeyböcker.

Nu när du kan läsa är det roligast att läsa själv eller när mamma eller pappa läser för dig?

- Både och, det är lika roligt.





Börja odla i vår

- tips för hållbar odling

I förra numret av Hemmaplan tipsade Berit om textilt återbruk. Så här i odlingstider ger hon nu tips om hållbar odling och plantor, fröer som är bra att odla tillsammans med barn. Följ med till Berits trädgård som innehåller både pallkrageodling och odling på friland, växthus, vackra blommor och en hönsgård.

När jag kommer fram till Berits hus i Ek utanför Mariestad ser jag henne gå omkring i sin trädgård och det syns att hon spanar efter vårtecken. Och som hon säger väntar hon nu på att äntligen få börja kratta och ta i tu med trädgården som hon så länge längtat efter.

Odla i pallkrage

Att odla ger henne livsglädje och tillfredsställelse. Hon visar mig sina pallkragar där hon främst odlar jordgubbar och tidig potatis. Det är härligt att riktigt kunna frossa i jordgubbar och att bjuda barnbarnen på, säger hon. Vill man börja odla skaffar man några plantor av en tidig och en sen sort.

Berit odlar också både på friland och i växthus och hon driver själv upp från frö som hon tar direkt från tomater och paprika. Hon låter först fröna torka på en bit papper innan hon sår och hon återanvänder gamla krukor, mjölkkartonger och olika slags tråg att så i.

Några veckor efter utplantering börjar hon gödsla. Det är också viktigt med lagom bevattning, helst med regnvatten som sparas i hinkar eller tunnor. Som gödsel används miljövänliga alternativ såsom guldvatten: du blandar en del urin och 10 delar vatten och nässelvatten: då lägger du ett fång nässlor i en hink, täck med vatten och sätt på ett lock. Låt stå cirka en vecka, späd sedan med nässelvatten plus tio delar vatten.

- Det får en bättre temperatur om man låter vattnet stå lite. Får du ohyra på växterna så testa att spraya med såp- eller ättiksvatten, eventuellt också kaffesump.

Att rensa ogräs för hand är avstressande, använd knäskydd och sitt ner mer. Lyssna på fågelsång, humlesurr och vindens sus. Det behöver inte "dåna" om allt en gör, skrattar Berit.



Ett miniväxthus gör du enkelt av ett kött-tråg. Så i mindre byttor och ställ i så blir det lättare att hantera.

Kompost

Berit använder två gamla plåsoptunnor till behållare för sin kompost. En praktisk lösning då en del går att lyfta bort när det är dags för tömning. Till komposten blandar hon gräs, löv, kvistar, äggskal, kaffesump och övrigt trädgårdsavfall.

- Men man ska inte städa för noggrant i trädgården, det är bättre att ha det lite ostädad, både för miljön och för insekterna att vara i, förklarar Berit. Och varför inte låta det bli lite äng på en del av gräsmattan för att gynna den biologiska mångfalden. Ett annat tips är att inte klippa ner alla växter på hösten, låt dem stå under vintern, då har fåglarna och småkryp en mat och något att övervintra i.

I trädgården finns även en hönsgård som ger en hemtrevlig känsla och färska goda ägg.



- Hönsen äter upp våra rester och får de sedan spaghetti är lyckan gjord. Då utspelar sig scener från lady och lufsen då de sliter spaghetti mellan sig, skrattar Berit.

Att rensa ogräs för hand är avstressande. Det behöver ju inte "dåna" om allt en gör.

Den fantastiska nässlan

Berit pratar sig varm om brännässlorna och dess användningsområden då de både går att äta och med stor fördel går att använda till gödsel. De lär vara rika på både c-vitamin och järn. Vidare att vara både blodbildande och blodrenande samt anti-inflammatorisk. Under sommaren plockar hon och torkar i nätsäckar, hönsen tycker det är gott på vintern när det inte finns färskt gräs.

Odla med barn

- Det bästa är att välja sådant som är lättodlat och kommer upp snabbt och som barnen tycker om, säger hon. Har det dessutom en fin färg är det ännu bättre. Smultron, rädisor, tomater, pumpa är några förslag. Vill ni odla blommor så är ringblomma, solros och blåklint andra lättodlade växter.

Anne-Christine Brandels



Barn tycker att det är roligt att odla.



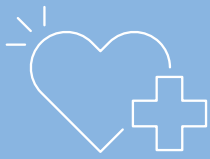
Nu kan du möta Agrias veterinär i mobilen

Agrias nya app – Vårdguiden har blivit en succé. Här kan djurägare som är Agriakunder ställa frågor till en veterinär utan kostnad.



SÅ HÄR GÅR DET TILL

1. Ladda ner appen Agria Vårdguide i din smartphone eller surfplatta.
2. I appen registrerar du dig med mobilt BankID eller mejladress samt delger information om djuret.
3. Samtal bokas med veterinär i appen och du väljer en passande tid för ett videosamtal eller ett telefonsamtal.





Försäljning i den andra etappen av Badtunnan är igång!

Bo lantligt i Trädgårdsstaden, men ändå med stadens puls alldeles i närheten. Radhusen har bästa möjliga läge med grönområden åt tre håll och samtliga har uteplatser i söderläge. Den skyddade baksidan är helt insynsskyddad. Inflytt är planerad till kvartal 4 2021.

Adress: Ängmarksgatan 1-33
Pris: 3.345.000kr-3.495.000kr
Storlek: 110-112 kvm

Ansvarig mäklare:
Rikard Nero, 0730-58 21 17



Nu är hälften sålda, missa inte att boka ditt drömrådhus

Brf Rabarberlunden i Trädgårdsstaden, är ett familjevänligt kvarter som inrymmer 25 stora och rymliga radhus om 130kvm, med 3 till 4 sovrum och alla med härlig uteplats i västerläge för kvällsol.

Adress: Hägnadsgatan 57-78
Lassagårdsgatan
Pris: 2.400.000kr-2.550.000kr
Avgift: 5.817kr/mån inkl. en P-plats och sophämtning

Ansvarig mäklare:
Rikard Nero, 0730-58 21 17



Lotta Stigsdotter och Anders Ståhl som arbetar med projektet Hittaut.

Hittaut du också



Hittaut är en populär form av friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta letar checkpoints. Närmast finns konceptet i Skövde och Tibro men också på ett flertal ställen i Sverige och många har upptäckt det som en semesteraktivitet. Hittaut pågår redan nu och håller på fram till den 10 oktober. I ett led i Länsförsäkringar Skaraborgs satsning på hållbarhet för God Hälsa och Välbefinnande, mål tre i FN:s globala mål, är vi en partner till hittaut.

- Projektet är ett samarbete mellan IF Hagen, Next Skövde, OK P4 och Skövde kommun. Hela projektet bygger på att vi gör det tillsammans och utan våra partners stöttning med finansieringen skulle det inte ha gått, säger Anders Ståhl, Affärsutvecklare, Skövde kommun.

Leta checkpoints

Friskvårdsprojektet går att beskriva som en kombination av orientering, skattjakt och Pokemon go, förklarar Lotta Stigsdotter, destinationsutvecklare på Next Skövde och projektledare för hittaut. Syftet är att locka ut fler i rörelse och att hitta i sin närmiljö.

- Det finns många nya platser att upptäcka, även för dem som har bott här länge, säger Lotta och fortsätter:

Själva kartan finns både digitalt på webben och i appen samt på papper som finns att hämta ut gratis på våra utlämningsställen. Det går ut på att hitta och registrera checkpointen som finns i olika svårighetsgrader från grön till svart, där grön fungerar för barnvagn och rullstol. Det finns också för alla miljöer

oavsett om man gillar att gå i skogen eller runt i sin närmiljö. Det beror helt på vem du är eller vad du vill göra av det, dessutom delas pris ut till vinnaren där man vinner ett presentkort på en cykel.

För alla

- Att det är en populär aktivitet är det ingen tvekan om, i fjol genomförde vi en deltagarundersökning och där fick vi ett nöjdhetsindex på 99 procent, berättar Anders. Detta är verkligen för alla, poängterar han, förra året låg den yngsta deltagaren i barnvagn och den äldsta som deltog var över 90 år. 7 000 kartor delades ut. Även om det är fler och fler som använder appen så är fördelarna med papperskarta att platserna sätts i sitt sammanhang och man får en överblick över ett större område än man får i sin mobil. Att kunna hantera en karta är jättebra, man lär sig ju egentligen ingenting med global vägledning. Det lockar också fram tävlingsinstinkten hos människor, och att det engagerar märks bland annat på att sekunden efter att vi släppt ut nya checkpoints så börjar tävlandet, det är många

som tar alla checkpoints och det är kul, avslutar Anders.

Företagskampen

Gå med i företagskampen och utmana varandra i att ta så många kontroller som möjligt. Intresserad? Kontakta Anders Ståhl. anders.stahl@skovde.se

Hämta din papperskarta gratis hos:

- Hagenstugan - brevlåda utanför huset
- Länsförsäkringar Skaraborg (i Skövde)
- Skövde stadshus
- Team Sportia
- Träningskonsultens butik i Billingecentret
- Turistcenter - brevlåda utanför huset

Hittaut

Webb: hittaut.se/skovde
Facebook: facebook.com/hittaut.nuskovde
Epost: skovde@hittaut.nu
Telefon: 0500-44 66 88



Anne-Christine Brandels

Kanske känner du inte igen dig på korsordssidan då vi nu presenterar en ny lokal variant från och med detta nummer. En del av svaren kan du hitta i tidningen men också på vår hemsida **LFskaraborg.se**

			UPPNÅTT MÅL FÖR VILJA LIDKÖPINGS DAM O HERRLAG			KUNDERNA I L F FAK DELA PÅ TOO ...			HAND- LA			PÅ- MINNA					
			STRECK			KALKYLE- RAR VEN OCH FYN			MARKPLAN								
			ÄR BJÖRK- SKOG														
STÖRRE ÖPP- NING		HAR STORA ÖRON		... VIND OCH VATTEN				MAT- STÄLLE		POSI- TIVT GEN- SVAR		... LINDE UTRIKES- MINISTER					
		HAR DANSAS TRÖTIS GOKONA										ÄR OVANLIG BLOWMMA RAYBO					
SLOTT								INDIUM		3		VAR- NINGS- SIGNAL				TRÄSK KAN DET GÅ	
				HÄST ELLER ETT BRÖD								TRÄCK- LA		TYG ANAIS ...			
ALTAR- PLATS I KYRKA						DE VILL MAN INTE FA IN I DATORN		7								UTAN UNDA- NING	
FYND- STÄLLET		FÖR VIKINGARNA I				ANSAM- LING		ORD- NING OCH REDA		LÄTER MAN MAT GÖRA I KAST- RULL		EMILS SYSTER BETALAS I ENTREN		BILDAS I LEVERN		6	
FRISK- VÄRDS- AKTI- VITET SÖMLF STÖ- DER		ÄR PER- SONERNA PÅ BIL- DERNÄ				VÄTE TAS- SADE				LUTETIUM KAN VINKEL VARA		FIGUR SOM LÄNG- TADE HEM		SYRE		SLAFSÄN SYMA- SKINS- TILLVER- KARE	
OKRÄNK- BARTHET														SÄKEN DÄR INTE VÄR		FÖR- KORTAT STRÄCK- AN	
SKYLLS OFTA PÅ		LAND- TUNGA LÅNGTAR INTERN				DEN LÅNGA UPPHÖJ- NINGEN		5		OFTA IHOP MED MORAL		FÖR- ARGLIG				BAKVERK OCH RÖVERI	
		2				TRÄSLAG											
KARTBOK								GRIPA BIBEL- DEL				KROM		4		TELEFO- NERAR SÄJTTE TONEN	
INGEN ÄRGIFT, GARANT BLIPPA, FÖR DIG MELLAN 18-25 ÅR				SÖRGE- SÅNG						BIOLO- GISK BYGG- STEN						BRUKAR DEN LÄNGE FÖRE DETTA	
										1						HAR BLIVIT STÖRRE	
																SOL- FLÄ- TAN	

Rätt svar
Fyll i bokstäverna från de blå rutorna nedan:

1	2	3	4	5	6	7

Namn..... E-post.....

Adress..... Telefon.....



Gåvokort där du själv väljer din gåva.

Svara rätt och var med i vår utlottning.
Vi lottar ut fyra förstavinster och fyra andravinster. Lämna ditt svar på:
LFskaraborg.se/hemmaplan senast den 1 juni.

Du kan även skicka in korsordet till:

Länsförsäkringar Skaraborg

Box 600

541 29 Skövde

Märk kuvertet med *korsord*.



Länsförsäkringar
Skaraborg

Våra barn är det dyrbaraste vi har och som föräldrar vill vi skapa så trygga förutsättningar som möjligt för dem. En del av detta är att barnet ska sitta säkert i bilen. Vi frågade Petra Hansson, verksamhetschef på NTF Skaraborg, vad man ska tänka på när man åker med barn i bil.



- Först och främst är det viktigt att känna till att det finns en lag för barn i bil. Upp till att man är 135 cm lång så ska man sitta på en särskild skyddsanordning i bilen och detta är lagstadgat.

Vad för slags bilstol behöver barnet genom livet?

- Först har vi Babyskydd. Det är för nyfödda upp till 6-9 månader. Riktlinjerna är att barnet ska kunna sitta själv innan man byter till nästa stol. Men det är jätteviktigt att barnets huvud inte sticker ovanför babyskyddet för då måste man byta mer än vad stolen är godkänd för. Viktskyddet är säkert så länge barnet får plats i byta till nästa stol.



Tillsammans med NTF Skaraborg löser vi på Länsförsäkringar Skaraborg familjens behov av en bilstol till barnen.

Köp en bilbarnstol för 99 kr/månad under 36 månader med en total kostnad på 3 564 kr. Du sprider ut kostnaden samt får stolen säkert monterad i din bil av proffsen på NTF. Månadskostnaden för bilbarnstolen betalar du räntefritt via Autogiro. Efter tre år är bilbarnstolen din.



Erbjudandet gäller dig som har ditt boende och antingen ditt barn eller din bil försäkrad hos Länsförsäkringar Skaraborg under den tid du använder bilbarnstolen. Den stol vi erbjuder är en Axkid Minikid 2 ASIP.



LFskaraborg.se | 0500-777 000

- Vi ser i våra undersökningar att det finns brister i monteringen, och det är givetvis viktigt att få stolen rätt monterad. Svårt att säga hur man vet om så är fallet då det är olika för olika stolar. Vi på NTF erbjuder hjälp med monteringen så ni kan vara säkra på att det blir rätt. Vidare är det bra att känna till att forskning visar på att alla platser i bilen är lika säkra för den bakåtvända bilstolen. Tänk dock på att ifall du väljer att ha barnstolen bredvid dig i framsätet så lockas inte av att engagera dig för mycket i barnet utan koncentrationen måste alltid vara på vägen. Det är även viktigt att koppla ur airbag om barnet sitter i fram.

Malene Falk



I vårt **lokala kundägda** bolag finns – helt vanliga människor

Länsförsäkringar Skaraborg är kundägt. Det enda syfte med att vi finns är för att ge våra kunder en enklare, tryggare vardag.

Vi som jobbar här är helt vanliga människor. Vi går ut med hundarna, spelar padel, bakar, tränar och leker med barnen när vi inte arbetar för att skapa trygghet för dig.

Tack för att du väljer kundägt!

Bli Guldkund hos oss, vi har både bank och försäkring under samma tak.
Samla allt så sparar du både tid och pengar.

0500-777 000
[LFskaraborg.se/guldkund](https://lfskaraborg.se/guldkund)

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 32 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](https://lfskaraborg.se)

Länsförsäkringar Skaraborg

