

VILLA

BYGGNATION
INREDNING
LIVSSTIL

NR 1 JANUARI 2019

NYTT

*KONFERERA
i fantastiska miljöer*

**132 sidor
inspiration**

Stor hälsospecial!

ALLT INFÖR
BÅTMÄSSAN

**INVESTERA I DITT
VÄLMÅENDE NU**

BÄSTA GYMMEN I GÖTEBORG MED OMNEJD DRÖMSEMESTER TILL HAVS STOR ENERGIKOLL

INNEHÅLL

- 10** FLER BESTÄLLER PERSONLIGA BEGRAVNINGAR
- 14** ÅRETS ENERGIPANEL
- 16** HÄLSOSPECIAL
Vi guidar er genom hälsodjungeln.
- 22** TRÄNING EFTER DINA BEHOV
Träningsmaskiner helt anpassade efter dina behov och en personlig tränare hjälper dig att nå dina drömmål på Omnia Gym.
- 24** VIKTEN AV VACCINATION
Hagakliniken guidar dig.
- 27** KROPP OCH SINNE STÄRKS MED YOGA
- 51** SKAPA DITT EGNA GYM HEMMA
Att träna hemma innebär tidsbesparing och möjligheten att träna just när lusten faller på.



97 ISABERG - VINTERPARADiset
RUNT HÖRNET

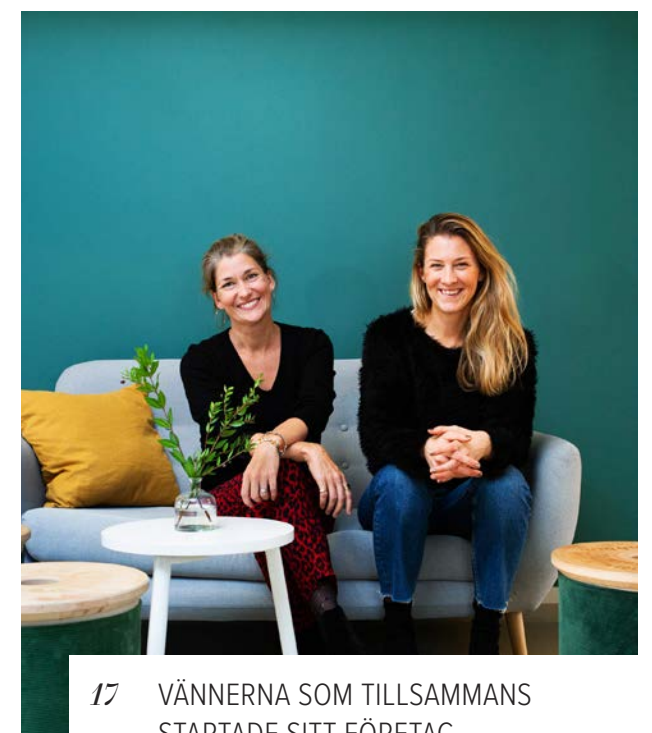


- 55** FRÅN BRÄDA TILL ALLMOGEFÖNSTER
Älvdalsfönster AB har sin fabrik i Älvdalen, Dalarna. De levererar sina Kulturfönster över hela Sverige.
- 56** LÄR DIG MER OM DE NYA VÄRMEPUMPARNAS TEKNIK
Det är en spännande marknad som väcker frågor. Villanytt träffar några av marknadens aktörer.
- 45** FÅ HJÄLP ATT HITTA DIN STIL
Det finns proffshjälp att få. Träffa Rebecca en stylist nära dig.
- 47** HUSFÖRETAGET I DJUPASTE SMÅLAND
BYGGER HUSET DU ALLTID DRÖMT OM
- 54** LÄR DIG MER OM SOLCELLER

84 VILLANYTTS KONFERENS SPECIAL



- 66** BÅTMÄSSAN STARTAR 2 FEBRUARI
Vi har träffat utställare på mässan.
- 69** SEGLA I KROATIEN
Croatia Yacht club guidar dig rätt.
- 105** DANSKONSTEN PÅ SOCKERBRUKET
- 115** GAMLA GULDSMYCKEN BLIR
NYA PERSONLIGA SMYCKEN
Läs om guldsmiderna som gör unika smycken av familjens oanvända guld.
- 121** HOTELLET SOM HUSERAR DIN KATT
Katthotellet i Jönsered är rena lyxresorten för din katt.



17 VÄNNERNA SOM TILLSAMMANS
STARTADE SITT FÖRETAG



Få inspiration och hjälp till DITT NYA DRÖMBADDRUM

Backa VVS har sedan starten för 40 år sedan levererat högkvalitativa badrumsartiklar, som kranar, tvättställ och duschar, till göteborgare över hela staden. Det var Bore Nordahl som startade företaget och var en av de första att ta in exklusiva och kända märken som Grohe eller Hansgrohe från Tyskland till Sverige. Nu drivs företaget av Thorsten Ludwig och hans fru Katja sedan 2012, och precis som förr behåller de samma känsla och fortsätter att sälja Grohe och Hansgrohe, men även andra utvalda kvalitetsmärken. I affären finns också ett inspirerande Showroom, där man till exempel kan testa en kran eller dusch, anslutna till vatten, och se hur de känns och fungerar.

TEXT LINDA JOHANSSON HEMSIDA WWW.BACKAVVS.SE

Showroomet är ju hjärtat av försäljningen och det slår verkligen extra hårt för badrum och VVS. Det är här vi visar upp nya trender och där kunden kan få känna på produkterna och få en ide om hur det fungerar. Och även hur det skulle fungera färg- och materialmässigt med andra produkter man har hemma. Det är också viktigt för oss att förmedla

en känsla och det är därför det är viktigt att kunderna kan få känna hur kranen eller duschen känns dels även med rinnande vatten, berättar Katja Ludwig, marknadsansvarig.

Går du i funderingar om ett helt nytt badrum, så bistår Backa VVS även med konsultation genom hela projektet, från ritning till installation. De hjälper även till med kakel och klinkers och rörläggare, för färdigställandet av ditt nya drömbadrum.

– Vi fungerar lite som stilguider och vi hjälper kunden att hitta rätt ifall de inte hittar det själv och sedan hjälper vi även till med passande accessoarer och möbler som du finner i vår utställningshall. Och då är det lättare att välja än om man går till ett större varuhus med en uppsjö av saker, berättar Katja.

Backa VVS finner du i hjärtat av Sisjöns handelsområde och det är enkelt att ta sig dit med bil och att

parkera gratis, precis utanför. Och deras kunder kommer från hela Storgöteborg för att inspireras av högklassig design från exklusiva varumärken som DORNBRACHT, Vola, Duravit, GEBERIT, GROHE, och deras egna märke Clemens Design, som är en utmanare mot de stora märkena, just för sitt pris och design. Och inom märket finner du handdukstorkar, badrumsmöbler och speglar i innovativ och trendig design.

SKAPA DIN EGEN UPPLEVELEDUSCH

Här kan man få känna på trycket som duschen levererar och även kolla på upplevelseduschar som är väldigt populära just nu. Och ofta önskar många att inreda sitt badrum mer orientaliskt och mystiskt, och lite som ett spa.

– Det är ju Hansgrohe som har så fina duschset, och det är kombinerade tak och handduschar och sedan kan man bygga till ett vattenfall också, om man vill. Det här är en dusch man kan göra något alldeles speciellt med, genom dess olika funktioner. Men även Vola och DORNBRACHT kan man lyfta fram här. De har också en fantastisk design på sina duschar, som är klassiska, tidlösa och hållbara.

Nya trender: Färgerna på exempelvis vattenkranarna har gått från krom eller vit till matt svart, guld eller brons som är inne just nu. Det är även mycket populärt med loftstilen i badrummet just nu med stålunderskåp och kombinera detta med ett vitt handfat och en kran i svart, guld eller krom.

VIKTIGT MED VATTENBESPARING

Många kunder tycker även det är viktigt att kunna testa kranarna för att se hur vattenflödet är och även hur kranen ”låter”. Vissa kan vara jättehögljudda i köket och vissa är tysta och de har olika vattenförbrukningar och många kunder vill ha kranar som inte slösar så mycket vatten.

– Vattenbesparing är ett viktigt miljötänk och i vissa av våra duschar blandas vattnet upp med luft. Så känslan man när man duschar är att man får mycket vatten, men det är mycket mindre vatten som rinner ut, 20 till 50 procent mindre. Så när man blandar upp vattenflödet med luft, blir det bättre för miljön.

Hos Backa VVS kan man vrida och testa på produkterna och får rätt inspiration till sitt drömbadrum. Och genom företagets produkter skapas en lyxig och kvalitativ känsla, lite som att du befinner dig på ett spa, men hemma.

Nyfiken på att veta mer?

Besök Backa VVS hemsida och läs mer om våra produkter.





Bli el-klokare med Villanytts ENERGIPANEL

Hushållens elförbrukning påverkas av vanor, fastighetens isolering och uppvärmningssystem, hushållsapparaters effektivitet och andra faktorer. Å andra sidan så styrs elpriset av marknaden, val av avtalsform och leverantör, samtidigt som allt fler konsumenter värderar miljömärkningar högre än eventuellt insparade kronor. Dessutom väljer allt fler villaägare att själva bli elproducenter, genom att sätta solpaneler på taket. Det är en spännande marknad som väcker frågor, vilka vi här bollar till några av marknadens aktörer.



KUNDKRAFT
kundkraft.se



JÖNKÖPINGS ENERGI
jonkopingsenergi.se



VARBERG ENERGI
varbergenergi.se



NOSSEBRO ENERGI
nossebroenergi.se



FALKENBERGS ENERGI
falkenbergs.energi.se



TRANÅS ENERGI
transasenergi.se



VÄRNAMO ENERGI
www.varnamoenergi.se

1. Hur stor del av elen som ni säljer idag kommer från förnybara energikällor?

100% av den el vi förmedlar kommer från förnyelsebara energikällor som vindkraft, vattenkraft, solkraft och bio-massa.

100%. All el som konsumenter köper av oss är förnybar. En stor del av elen är dessutom lokalt producerad på kraftvärmeverket Torsvik, av vind från Gränna och vatten från Huskvarna.

100%.

100%.

100%. Hos Falkenberg Energi är all el producerad med Sveriges tuffaste miljökrav, "Bra Miljöval". Den enda riktiga miljömärkningen på el, enligt Naturskyddsföreningens hårda krav. Vi var först i landet med att sälja el märkt Bra Miljöval i Sverige.

100%. Sedan 2010 är all el vi säljer, både till företag och privatpersoner, från förnybara källor.

100%.

2. Hur stor procentuell skillnad uppskattar ni att elkostnaden blir för ett villahushåll om de väljer rörligt pris, resp. fast pris, för de närmaste tre åren?

Ingen vet hur elpriset utvecklas. Jag tror elpriset kommer ligga kvar på 2018 års nivå ungefär, vilket brukar innebära att rörligt prisavtal blir lite billigare. Men om sommaren blir torr och olje-/kolpriset stiger så kan ett fast prisavtal bli en bättre affär.

För närvarande är ett fast elpris på 3 år billigare än ett rörligt elpris (nov 2018). Marknaden påverkas av tillgång, efterfrågan och faktorer som bl a väder, produktionssmögigheter och världsmarknaden.

Det går tyvärr inte att svara på.

Svårt att säga men vi får nog vänja oss med fluktuerande rörliga priser och vilken procentuell skillnad det kommer att göra på totalen är svårt att säga.

Svårt att svara på. Rörligt pris är bäst i längden. Vill man veta vad man ska betala de närmaste tre åren så ska man välja ett fast pris.

Det är tyvärr omöjligt att förutse. Vårt råd är att välja det som känns bäst, och glöm inte att jämföra elavtalens fasta kostnad (årsavgift/månadsavgift). Den kan skilja mycket mellan elbolagen.

Om ett villahushåll förbrukar 5000 kWh/år så skulle dagens fasta treårsavtal bli 47 kr dyrare per år, jämfört med om de haft 2018 års rörliga snittpris. Förbrukas 20 000 kWh/år skulle dagens fasta treårsavtal bli 188 kr dyrare per år, jämfört med om de haft 2018 års rörliga snittpris.

3. Vilken tror ni är den ovana som står för den onödiga förbrukningen av hushållsel i villahushåll?

Att ha elektronik och lampor på i onödan, att koka vatten på spisen i stället för vattenkokare, samt att inte frosta av frysen. Med strömbrytare på grenuttag kan man stänga av flera apparater med en enda knapp och se till att använda LED/lågenergilampor.

Att man inte stänger av elektronikapparater helt för att minska "standby-elen". Om man aldrig stänger av helt, eller drar ut sladden, så kan "standby-elen" utgöra upp till 10-12 procent av hushållselen på ett år.

Att man inte stänger av elektriska prylar och belysning som inte används.

Förbrukningen av varmvatten är nog den som man skulle kunna påverka mest i alla fall.

Att handdukstork och golvvärme står på när vi bortresta.

Många har kanske några grader varmare hemma än vad som behövs, duschar lite för länge, lämnar dator och tv igång och laddarna i eluttagen även när de inte används.

Att aldrig stänga av handdukstorken och enheter som står i standby.

4. Bra miljöval certifieras av Naturskyddsföreningen och är den enda oberoende miljömärkningen för el. Erbjuder ni sådan el?

Det beror på vad elbolagen erbjuder våra medlemmar. Men vi väljer alltid grön el med samma ursprung som Bra Miljövalsmärkt el. D v s vattenkraft, vindkraft, solenergi och biobränsle.

Vi är ej certifierade enligt "Bra miljöval". Däremot är all el vi säljer till konsumenter 100 procent förnybar genom "ursprungsmärkning" som kommer från förnybara energikällor såsom vind, vatten och bioenergi.

Nej.

Nej inte i dagsläget.

Ja, sedan 2004 erbjuder Falkenberg Energi bara el märkt Bra Miljöval till våra kunder.

Ja, vi rekommenderar Bra Miljöval och har det som tillval till alla våra elavtal. För den som bor i villa kostar det hos oss runt 10 kr extra/månad, inga stora summor alltså.

Ja, självklart.

5. Vad kan ni erbjuda villaägare som vill producera egen förnybar el?

De av våra medlemmar som är anslutna leverantörer kan erbjudas ett produktionsavtal som redan är förhandlat. Som medlem kan man alltså alltid kontakta den vinnande leverantören från auktionen för att teckna även avtal för sin solcellsanläggning.

Vi erbjuder ett kundanpassat solcellspaket med marknadsledande garantier, och hjälp hela vägen fram till en nyckelfärdig solcellsanläggning. Vi erbjuder oss också att köpa den överskottsel som kunden producerar, genom att teckna avtal med oss.

Nyckelfärdiga solcellspaket kombinerat med bra ersättning för överskottsel.

Vi säljer solcellspaket samt att vi köper in det överskott som de producerar.

Vi har lång erfarenhet och ett av landets bästa mikroproduktionskoncept, där vi tar hand om helheten för kunden och betalar bra för produktionen. Mer kan man läsa på prosument.se

Vi erbjuder så kallade produktionsavtal. Det innebär att den som producerar egen el, genom exempelvis solceller, kan sälja överskottet till oss.

De får dels nätnyttoersättning som för närvarande är 6 öre per kWh som de levererar ut på nätet, plus 4 öre/kWh för själva elen som de säljer, enligt Nordpools aktuella elpris. Men den stora förtjänsten gör en villaägare på den elen som de använder själva och inte behöver köpa in.



Husföretaget i djupaste Småland bygger huset du alltid drömt om

Har du hittat stället där du vill leva livet? En plats med utsikt, sjöläge, goda grannar eller en oslagbar närhet till staden eller jobbet?

TEXT FANNY OLSSON HEMSIDA WWW.LANDBROVILLAN.SE

Landsbrovillan befinner sig mitt ute i de småländska skogarna och här tillverkas unika kundanpassade villor och fritidshus. Här kan du få ett vackert och gediget hem anpassat efter just dina drömmar och önskemål.

– Till oss kan du komma med dina egna personliga önskemål utan att vara fastlåsta till fasta ramar eller exakta modeller, säger Andreas Lundgren som jobbar på Landsbrovillan. Landsbrovillan är ett familjeföretag med generationers erfarenhet av husbygge.

Företaget grundades i mitten av 90-talet precis efter byggkrisen och steg för steg har företaget utvecklats. Idag sysselsätter företaget ett 20-tal personer och inriktningen är att tillverka kundanpassade villor och fritidshus. Företaget är kända för att vara lyhörda och ha en hög personlig service.

– Det flexibla tänkandet har hela tiden levt kvar och är idag en av våra största styrkor. Vi bygger i princip aldrig två hus med samma utformning eller omfattning utan det anpassas efter varje kunds önskemål. Tack vare att hela organisationen är ”uppfostrade” med den inställningen klarar vi av att göra dessa förändringar efter varje kund utan att det behöver bli så mycket dyrare än att följa en inrutad mall.

Tillverkningen äger rum i Landsbro, som är en ort med mångåriga husbyggartraditioner.

– En stor del av allt som tillverkas i trä i Sverige sker inom några mil ifrån där vi finns. Närheten och den personliga kontakten är förutsättningen för att allt skall fungera bra. Men vår främsta styrka är nog ändå personalen som har ett högt hantverkskunnande, vilket är en förutsättning om vi skall fortsätta att ha inställningen att allt är möjligt, berättar Andreas Lundgren.

Vare sig du ser ut över vidsträckta stränder och hav eller bara njuter av solnedgången över trädkropparna, så kan ditt hus enkelt anpassas för utsikten eller andra personliga krav.

– En stor del av standardmodellerna är anpassade för de kunder som vill ha ett hus som är ett mellanting mellan villa och fritidshus och som vi själva kallar fritidsvillor. Modellerna täcker in hela skalan från smått till stort och i blandade stilar.

Andreas Lundgren beskriver att många kunder brukar veta vad det är de vill ha.

– Kunderna brukar bli väldigt nöjda med vårt koncept där vi anpassar både utformning och omfattning av våra leveranser. Har kunden egna kontakter eller eget kunnande inom vissa områden så skall de ju självklart använda sig av det istället för att vi prompt måste ha en specifik omfattning på våra leveranser, avslutar Andreas Lundgren.



ENERGI AKTUELLT

En kvarts miljon medlemmar ger kraft att förhandla

Varje år låter Kundkraft elbolagen buda om att ge lägsta elpris för sina medlemmar. Chansen att vinna det stora antalet kunder gör att elbolagen anstränger sig för att erbjuda attraktiva avtal. Något som en enskild konsument knappast kan åstadkomma.

TEXT TOM SWALES HEMSIDA WWW.KUNDKRAFT.SE

Anders Kaijser är VD på Kundkraft, som han beskriver som en folkrörelse: – Ja, med drygt 250 000 medlemmar så får

vi ju fördelaktiga avtal och elpriser, utan att det kostar medlemmarna någonting. Vi som förhandlar åt alla får ut vårt arvode från elbolagen, så medlemskapet är gratis för konsumenterna.

Medlemmarna ingår årligen i en auktion som alla elleverantörer inbjuds till, och den elleverantör som kan erbjuda lägst pris får medlemmarna som kunder. På så sätt får medlemmarna ett nytt konkurrenskraftigt avtal varje år, utan att lyfta ett finger själva.

ANTALET ÄR STYRKAN

Visst är det möjligt för en ensam kund att själv leta fram elbolagens

olika priser men det skulle ta mycket tid. Dessutom är avtalen svåra att jämföra, eftersom de kan innehålla många olika faktorer, tidsbegränsade kampanjerbjudanden, olika bindningstider samt fasta och rörliga priser.

– Kampanjer som erbjuds konsumenter har oftast kortsiktiga fördelar, men på längre sikt blir det ofta en dyr affär. Vissa elleverantörer lägger på en fast avgift efter en viss tid. Andra binder in kunden på långa avtalstider, vilket gör att man som kund inte kan byta avtal när elpriset går ner. Via kundkraft får man istället ett konkurrenskraftigt elavtal varje år utan fasta kostnader, förklarar Anders.

MÅNGA SPARAR TUSENLAPPAR

Anders förklarar vidare att kundkraft lyckas avtala bort alla fasta avgifter och även alla fakturaavgifter. I snitt sparade medlemmarna 3 600

kr förra året om man jämför med de priser som de hade anvisats till som enskilda konsumenter. Det är inte illa för ett medlemskap som är gratis och bara tar några minuter att ansöka, intygar Villanytt.

– Många medlemmar sätter också stort värde på att våra avtal ger dem grön el, från förnyelsebara energikällor, tillägger Anders Kaijser.

På frågan om han själv är medlem och om hans elavtal har förhandlats fram av Kundkraft, svarar han:

– Absolut. Den enorma tid det skulle ta att jämföra själv, söka efter erbjudanden och inte ha någon förhandlingskraft, lägger jag hellre på att umgås med familjen.

Vill du veta mer om Kundkraft?

Besök www.kundkraft.se



Laga vegetariskt med finesse

TEXT & BILD: ARLAFOODS.SE

MUMSIG SPAGHETTI MED KRÄMIG PESTO

En krämig variant på allas favoritpesto i en snabb och enkel pasta.
Gör gärna lite extra av peston, god som dressing eller dipp också!

PORTIONER: 4 | TID: 30 MINUTER | VEGETARISKT

INGREDIENSER

400 g spaghetti
Pesto:
2 krukor färsk basilika
50 g pinjenötter
1 vitlöksklyfta
100 g riven Arla Svecia
250 g Arla Köket Kesella kvarg
salt
svartpeppar

TILLAGNING

1. Bryt av basilikabladen.
2. Mixa ingredienserna till peston väl.
3. Spar lite ost, pinjenötter och basilika till servering.
4. Smaka av med salt och peppar.
5. Koka spaghetti.
6. Blanda spaghetti och pesto.
7. Toppa med extra basilika och ost.
8. Servera genast.

Energiinnehåll:
640 kcal
Energifördelning:
Fett: 24 g
Kolhydrater: 75 g
Protein: 29 g

PANNACOTTA

Pannacotta eller panna cotta ("kokt grädd") är en traditionell italiensk efterrätt med ljuvligt gräddig smak av vanilj. Perfekt att förbereda dagen innan du ska servera. Ta fram ur kylan och garnera med något gott!

PORTIONER: 6 | TID: 60 MINUTER | EFTERRÄTT

INGREDIENSER

2 gelatinblad
5 dl Arla® vispgrädd
½ dl strösocker
1 tsk vaniljsocker

Till servering:
Bär eller frukt

TILLAGNING

1. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten i 5 min.
2. Koka upp grädd och socker i en kastrull. Lyft upp gelatinet ur vattnet och rör ner det i grädden så att det smälter. Låt grädden svalna.
3. Rör ner vaniljsockret. Fördela grädden i portionsformar eller glas. Låt stelna i kylan minst 3 tim.
4. Servera pannacottan direkt ur formen med bär eller finskuren frukt.

Tips!

Andra smaktips: För yoghurtpannacotta, byt ut 1 dl grädd mot Arla Köket matyoghurt och öka mängden gelatin till 2 1/2 blad.



Träningsmaskiner helt anpassade efter dina behov och en personlig tränare hjälper dig att nå dina drömmål

Omnia är det nya och innovativa träningscentret som tänker lite annorlunda. Här används modern teknik i deras intelligenta utrustning, där varje maskin anpassar sig efter dina personliga värden och förutsättningar, vilka har tagits fram genom en scanning i en högteknologisk monter. Detta i kombination med erfarna, passionerade och professionella personliga tränare, som vill hjälpa dig på varje steg på vägen, gör att du träningsmässigt verkligen når dit du vill.

TEXT LINDA JOHANSSON HEMSIDA WWW.OMNIAGYM.SE

Första gången du besöker gymmet går du igenom kroppsscanningen tillsammans med en erfaren instruktör. Det personliga mötet är viktigt på Omnia och alla som tränar där tilltalar med namn. Och det lilla kortet, som du får efteråt, med alla dina värden och uppgifter och mål, stoppar du in i träningsmaskinerna. Kanske vill du springa Göteborgsvarvet i Maj 2019 och då anpassas det helt efter dig.

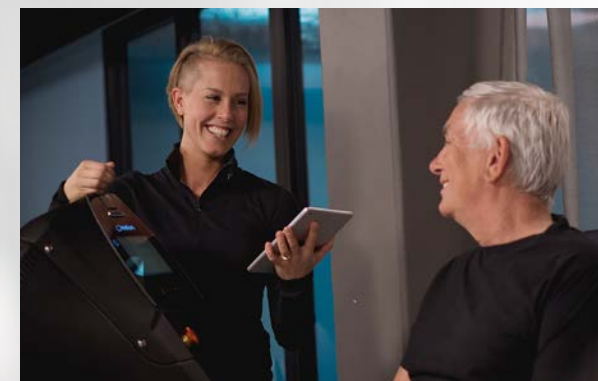
Här får du hjälp med helhetsbilden. Det gäller inte bara träningen utan även viktiga saker som kosthållning, rörlighet och specifika träningsupplägg. Tillsammans med den personliga tränaren lägger ni upp ett träningsprogram och allt detta ingår i medlemskapet. Oavsett vilken nivå du är på, om du behöver rehabiliteras, om du är äldre, eller om du vill träna cirkelträning anpassar sig maskinerna efter dina förutsättningar. Där

personalen finns till för att stötta dig, för hos Omnia skall alla kunna träna, oavsett nivå.

– Maskinerna är väldigt effektiva för att bygga muskler men även det bästa valet för någon i behov av rehabilitering, säger Kevin Vilfordsen, personlig tränare. Då maskinerna är eldrivna medför det att vi kan jobba tyngre i den excentriska (då du släpper vikten) det kan man inte göra i varken vanliga maskiner eller lösa vikter, säger han.

– Ett standardpass hos oss tar 17 minuter och det har alla tid med, men framför allt är miljön välkomnande och för många blir det en social samvaro, menar han.

Är du intresserad av en personlig träning, där du verkligen får hjälp och ett unikt arbetssätt som träningscentret är ensamma om i Sverige? Tveka inte utan besök Omnia idag och bli medlem.





SUPERMELLIS när magen kurrar

Ekologiskt supermellanmål i en smart förpackning som ligger redo i väskan när hungern slår till. Det är vad vännerna Catherine Bentzel och Sarah Weibull drömde om när de tillsammans startade sitt företag Dejunked AB.

TEXT SABINE VON BORGSTEDE HEMSIDA WWW.DEJUNKED.SE

2014 bestämde Catherine och Sarah sig för att ta klivet in i livsmedelsbranschen för att skaka om bland allt socker och onaturliga e-ämnen på mellanmålshyllorna. De började utveckla sina hälsosamma färdigförpackade mellanmål med 100 % ekologiska ingredienser. Viktigt var att de var helt fria från onaturliga e-ämnen, tillsatt socker och sötningsmedel.

– Alla vet hur det känns när blodsockret dippar och man behöver ett snabbt mellanmål och hur lätt det då är att falla för frestelser, säger Sarah. Ibland vill man bara ha det där okränkliga, nyttiga alternativet redo i väskan.

Dejunked Chia Smoothie är en blandning av mättande chiafrön, goda frukter och hälsosam supermat i en smart klämförpackning. Den är enkel att ta med sig eftersom den inte är en kylvara, kladdar inte och har lång hållbarhet helt utan konserveringsmedel. Catherine och Sarah jobbar vidare på sin dröm och snart dyker det upp ännu fler produkter i Dejunkeds sortiment!



FOLKETS ARENA

Gymkedjan STC (Sport Training Club) arbetar med fem värdegrunder som de inte rubbar på. Vid ett besök ska du inom femton sekunder känna av de tre första.

Glädje, passion och personlighet. Här finns något för alla från 0-100 år. En social knutpunkt där du känner gemenskap och proffsighet.

TEXT SABINE VON BORGSTEDE HEMSIDA WWW.STC.SE

Katarina Andersson grundade sitt företag 1998 och under åren har kedjan av motionsanläggningar blivit fler och fler. Idag drivs kedjan av Antoni Kutics och hans driv och entusiasm att få folk i rörelse smittar av sig på personalen och ger därmed varje medlem en känsla av hög kvalitet och ärligt bemötande.

– Något jag är stolt över är STC-chefskola. Där vi får ge något som är värdefullt, ett ledarskap i toppklass, en verktygslåda att bära med sig genom livet. På STC ska man träna, träffas, trivas och det känns fantastiskt att bidra till den svenska folkhälsan, säger Antoni Kutics.

– Den största konkurrenten är tv soffan. Det finns så mycket gott i att röra på sig, säger han.

STC värdegrunder är inget som ligger i byrålådan utan något som de dagligen arbetar med. Glädje, passion, personlighet, proffsighet och gemenskap är något som genomsyrar hela verksamheten och 2010 startade Antoni en chefskola för att skapa de bästa ledarna.

– Att träna, träffas och trivas på en STC-anläggning ser vi som en oerhörd viktig ingrediens idag för att människan ska vilja gå till gymmet, säger Antoni. De mjuka värdena ska finnas med hela tiden för att kunna möta kunden och deras behov.

STC satsar på att finnas nära till

hands och etablerar sig i kluster för att medlemmen ska kunna träna överallt och ta med sig hela familjen. Barn, ungdomar, vuxna, studenter och seniorer ska kunna finna sin självklara plats där och trivas.

Antoni Kutics på STC.



KONFERERA & BO

i fantastiska miljöer

Året 2019 har kickat igång och framöver er kanske ligger några planerade konferenser i agendan. Ta en minut och låt er inspireras av Villanytts konferensspecial som berättar om några av Sveriges mest populära konferens- hotell och spaanläggningar. Åt lokalproducerad mat, skapa energi och lugn i otroliga spa och samla ihop ditt företag till ett givande möte i professionell konferensmiljö. Läs och inspireras!

BILD TANUMSTRAND

1. Gullmarsstrand Hotell & Konferens i Fiskebäckskil

Det unika läget vi havet skapar en känsla av absolut ro och avkoppling. Här är det öppet hela året runt för paketerbjudanden, konferens, bröllop och fest.

Läs mer på gullmarstrand.se

2. Thorskogs slott i Västerlanda

Här sätts gästen i främsta rummet i en anrik slottsmiljö där man känner sig "Välkommen Hem". Vanligt här är sagolika bröllop, pampiga fester och givande konferenser.

Läs mer på thorskogsslott.se

3. Norrqvarn Hotell & Konferans i Lyrestad

Längs Göta kanal i en av de gamla kvarnarna finns idag en unik anläggning; Norrqvarn Hotell & Konferens. Här finns en inspirerande miljö för din nästa konferens, med god mat och dryck och långa promenader vid kanalen.

Läs mer på norrqvarn.se

4. Tanum Strand i Grebbestad

De friska vindarna från Fjällbacka skärgård blåser in över de karga klipporna. På Tanumstrand samlas ni för det professionella konferensmötet som verkligen blir givande och som passar det lilla företaget till det internationellt större.

Läs mer på www.tanumstrand.se

5. Ystad saltsjöbad i Ystad

Ystad ligger vid Skånes vackraste kust och alldeles vid Österlen. Och precis vid strandkanten ligger Ystad Saltsjöbad- ett hotell-, spa och konferensanläggning som funnits i 120 år. Koppla av och njut i Salt Creek Spa och ät en god brunch med utsikt över havet.

Läs mer på www.ysb.se

6. Ronnebybrunn i Ronneby

Ronneby Brunn är en av sydöstra Sveriges största Resortanläggningar. Hotellet har rötter från 1897 och de är en komplett konferensanläggning med hög ambitionsnivå. Här finns också ett härligt spa för din hälsa och ditt välbefinnande.

Läs mer på www.ronnebybrunn.se

7. Falkenberg strandbad i Falkenberg

Träd in i en varm, färgstark och avspänd värld hos Strandbaden, Sveriges Resort nummer ett. Gör små svall i poolens gröna, varma vatten, smutta på en drink och låta isbitarna klirra i takt till pulsen från högtalarna. Häng i relax-sängarna eller njut av ett spännande utbud av dryck, vin, champagne, öl och drinkar.

Läs mer på www.strandbaden.se

8. Kosta Boda Art Hotel i Kosta

Hitta din inre balans och hämta ny kraft från en kombination av motion, vila, god mat och välgörande behandlingar i en unik spaupplevelse i Småland. Många kommer hit för historien, konsten och glaset, designat av världsberömda formgivare från Kosta Boda.

Läs mer på www.kostabodaarthotel.se



Samla arbetskamraterna

till ett möte i världens vackraste skärgård

De salta vågorna som slår mot de karga klipporna som skiftar i grått och svart blandar sig med den friska havsluften. Någonstans hörs en fiskmåss skrika samtidigt som solen storslaget går ner i horisonten. Just i dessa ögonblick, när man byter miljö och kommer bort från vardagens brus, kan de stora tankarna väckas. Tanumstrand erbjuder en bred variation på sin konferensverksamhet och det går fint att kombinera mötet med ett besök på SPA Horisont, en båttur ut i skärgården och friska promenader på klipporna.

TEXT LINDA JOHANSSON HEMSIDA WWW.TANUMSTRAND.SE

Vispoeten Evert Taube skaldar i ett brev under 50-talet när han bodde på Otterön, som ligger strax utanför hotellet: Just nu mitt i världens vackraste skärgård. Och visst kan man förstå vad han menar där Fjällbacka skärgård med sina tusen öar, som sträcker sig från Hamburgsund i söder till Havstensund i norr bjuder på så mycket vackert. På TanumStrand kan man ägna sig åt härliga aktiviteter som sköna vinterbad med bastu, en fisketur, eller kanske åka ribbåt på vågorna. Och samtidigt har TanumStrand förstått vikten av att ett givande möte. Att det också lämnas utrymme att lösa det som var uppsatt på agendan för konferensen.

– Det viktiga för oss är ju att kunden får ett effektivt möte och där syftet verkligen uppnås. Vi är

medvetna om att samtliga konfererande gäster idag anno 2019 har ett väldigt fokus på lösningsorienterade möten och där det skall ge mervärde för bolaget inför framtiden. Vi jobbar starkt med meeting-design för att skraddarsy en lösning, för alla företag har olika önsknings på hur deras konferens skall se ut, berättar Peter Karlsson, VD.

Hotellet bistår med alla tillhörande detaljer som havsnära boende på hotell eller i stuga och möjlighet till varierande matalternativ, man kanske föredrar skaldjur eller en tre-rätters middag med kött- fisk eller vegetariskt alternativ. Här finns också möjlighet att specialdesigna ett underhållningspaket för kvällen till gruppen som levande musik, band, dans eller dj.

– På TanumStrand kan man samla kollegorna även utanför kontorstid vilket skapar god sammanhållning i

gruppen och just de informella mötena är ju så viktiga också för företaget, säger Peter.

Ett besök på SPA Horisont är ett uppskattat inslag under konferensen. När de friska vindarna blåser är det inte helt fel att sjunka ner i en av de sköna och varma sittbassängerna och betrakta den levande skärgården genom enorma panoramafönster. Kombinera detta med ett givande möte i en omväxlande miljö, underbara friska promenader och kanske lite ostron och champagneprovning? Kan livet vara bättre?

Kanske vill ni ha ert möte nära havet? Är ni ett mindre sällskap kan ni konferera i Udden- en sjöbod som ligger på bryggan alldeles intill strandkanten, lämplig för max 35 personer. Annars finns ett tjugotal olika konferensrum och en kongresshall där det finns kapacitet att formge en kickoff för den riktigt stora gruppen.

ISABERG

VINTERPARADISET RUNT HÖRNET

För många som bor lite söderut i Sverige – i Halland, Skåne eller Småland – är Isaberg, eller Hestra, ett namn som klingar bekant och säkert skickar goda känslor ut i kroppen. Strategiskt beläget strax norr om Gislaved, nordväst om Värnamo inom bekvämt räckhåll för en dagsutlykt för stora delar av södra Sverige är man en älskad och välbesökt plats på vintern.

TEXT ISABERG HEMSIDA WWW.ISABERG.COM

Isaberg startade man med skidsport redan 1936 – ett år efter Åre. Det är inte för inte man kallar sig för Smålandsfjällen och man har en lång och gedigen tradition av utförsåkning som man värnat om och bevarat. Men man har också har sett en vidare potential och idag har Isaberg utvecklats till ett alldeles unikt erbjudande. Från att ha varit ett berg med en knapp handfull backar är man idag en komplett vintersportort med en lång rad aktiviteter under årets alla säsonger.

SKIDÅKNING PÅ HÖG NIVÅ

Isaberg är södra Sveriges största skidanläggning med backar i flera väderstreck. Totalt erbjuder man 11 välpreparerade nedfarter och totalt 8 liftar varav 2 är stolliftrar. Här finns allt från grön till svart pist där den svarta slalombacken till och med är homologiserad vilket betyder att den är godkänd för elitnivå – till exempel SM.

I och med det geografiska läget är man också lite av en första utmaning och en plantskola för blivande

skidåkare. Isaberg är en ideal plats för barnfamiljen och många är vi som en gång tagit klivet utför på riktigt i de småländska fjällen. Här erbjuds nu allt från pulkaåkning och absolut nybörjaråkning i backen bredvid – där man tar sig upp igen via ett enkelt åkband – till familjebackar och SM-backe.

TRADITION OCH LÄRANDE

Ett tiotal skidlärare står till tjänst och när det gäller boende så finns det en camping och en stugby med stugor på mellan 40 och 157 kvadrat (12 personer), totalt 350 bäddar. Så oavsett om man är själv, ett par, en familj eller ett kompisgäng som vill komma upp och hänga över helgen, så har man ett kalasfint boende med dusch, kök, bastu och torkskåp, alldeles i anslutning till backarna.

ÅKTID OCH UTRUSTNING

Att ha gott om liftar är en nödvändighet när man ska kunna erbjuda en bra dag i backen. I synnerhet när man får ta emot så mycket besökare som

man gör på Isaberg.

– När man åker skidor vill man ju verkligen åka, och inte lägga tiden på att stå i liftköer dagarna i ända. Vi har gott om nedfarter och hög liftkapacitet vilket ger mycket åktid säger Louise Söderlund och fortsätter: – Sedan har vi extremt stor kapacitet när det gäller uthyrning av skidor och pjäxor och det ska alltid gå att komma hit och få sin utrustning på plats. Oavsett om du kommer till Isaberg över dagen, över en helg eller kanske en vecka – så är det en helhetsupplevelse som väntar dig. Från skiduthyrningen till liftar, backar, skidlärare, restaurang, grillplatser och såklart – boendet.

Passa på att testa södra Sveriges största skidanläggning i vinter.

Öppet alla dagar och lifterna är igång vardagar 9.00-16.00 och helger 9.00-17.00. Givetvis erbjuder man även kvällsåkning. Torsdagar och fredag tar man ett kort break efter stängning för att preparera och pista om – sedan kör man på igen mellan 17.30 och 21.00.



Få hjälp att hitta din stil

Ibland är det svårt att få fram den röda tråden i hemmet.

Vilken matsalsmöbel ska du ha? Vilken färg blir bäst på väggarna, hur ska du få ihop helheten och vad är egentligen du?

Som tur är finns det proffshjälp att få.

TEXT F MARIA FELLIDIN HEMSIDA ROOMBYREBECCA.SE



Rebecca Berg är certifierad inredare och hjälper såväl privatpersoner som företag i Göteborgsområdet att ta fram en stil och ett uttryck. Det kan vara alltifrån en enda möbel till ett helt hem eller en offentlig miljö.

– Ofta är det privatpersoner som hör av sig och vill ha hjälp med alltifrån vilken soffa de ska välja till att göra om hela huset.

Oavsett uppdrag utgår Rebecca Berg, som driver Room by Rebecca, alltid från den som ska vistas i rummet.

– Många har koll på möbler och inredningen i stort, men så saknas någon liten detalj och det kan vara svårt att komma på vad det är som saknas. När du anlitar Room by

Rebecca kan du därför välja mellan att få förslag på inredningsdetaljer, möbler eller ett rum till större inredningsuppdrag med fullständig produktlista och planritning, allt beroende på vad ditt behov är.

DET ÄR DU SOM SKA BO

– För mig är det viktigt att lyssna på kunderna och utgå från deras önskemål. När man stylar en lägenhet eller hus inför försäljning är det ju för att många ska kunna se sig passa in där. Men när det är en privat lägenhet eller villa tycker jag att det är centralt att hitta det personliga. Det är kunden som ska bo här, inte alla andra.

Ett av hennes uppdrag just nu är

att inreda de gemensamma utrymmena för HSB i Kvarnbyn i Mölndal med gästlägenhet, gemensamhetslokal och takterrasser som blir klart i vår. Hon har också inrett gemensamma utrymmen och bistått med inredningshjälp till nyinflyttade i Nya Hovås.

En utmaning kan vara att man vill ta hand om utsikten, utnyttja de små ytorna, få plats med tv:n någonstans och använda väggarna på bästa sätt.

– Så klart är det väldigt skoj att hjälpa någon att hitta rätt från grunden och att i tätt samarbete med kunden, bygga en helhet tillsammans. Men de roligaste uppdragen är ändå alla nöjda kunder som blir helt lyriska över att det blir så bra.

Så målar du inomhus

MED PROFFSENS BÄSTA TIPS!

Vi vet hur skön den där känslan är. När man har målat färdigt en vägg och kan slå sig ner en stund och njuta. Leta efter Landora i butiken, vårt sortiment är till för dig som gillar att göra saker själv.

TEXT LANDORA HEMSIDA LANDORA.SE

Landora är ett svenskt färg- och trävårdsvarumärke med lång erfarenhet av färg och målning för den nordiska marknaden. I vårt sortiment hittar du färg, trävårdsprodukter och målningstillbehör för alla tillfällen. Alltid till vettiga priser.

– Vi tycker det ska vara enkelt att måla och erbjuder dig som konsument och butik tips och råd för en lyckad målning. Du hittar inspiration på vår hemsida och vår målarmästarservice svarar gärna på just dina målningsfrågor, säger Carin Nordvall, marknadschef.

ÖVER 30 ÅRS FÄRGHISTORIA

1983 grundades Landora och tillverkade då främst färgprodukter för specialistmarknaden. Äkta linoljefärg och produkter med extra höga krav på kvalitet utgjorde den huvudsakliga omsättningen. Snart såg man en efterfrågan för färg och trävårdsprodukter även utanför den traditionella färgfackhandeln och inom kort lanserade Landora ett komplett sortiment av färdigbrutna kulörer för konsumentmarknaden. Nu blev det enkelt att både köpa och sälja färg till vettiga priser, och dessa ledord utgör fortfarande stommen i varumärket.

2013 firade Landora 30 år på marknaden med en uppfräschad logotyp, förpackningsdesign och hemsida. Idag är Landora tillsammans med flera andra kända varumärken en del av Hagmans Nordic.

Alla produkter i Landoras sortiment är tillverkade i Sverige och anpassade för det nordiska klimatet och rådande kulörtrender. Vi värnar om vår miljö och de allra flesta produkter i vårt sortiment är idag vattenbaserade.

Måla väggar och panel

Kalk- och limfärgsmålade ytor tvättas bort helt innan målning.

Omålade ytor

1. Spackla och slipa ytan.
2. Måla 2 gånger med Landora Väggfärg 07.

Tidigare målade ytor eller tapet

1. Tvätta underlaget först med Landora Måltartvätt och sedan med en ren trasa.
2. Spackla och slipa ytan.
3. Måla 2 gånger med Landora Väggfärg 07.

Panel

1. Behandla alla kvistar med Landora Kvistlack.
2. Måla en gång med Landora Tak- och Panelfärg.
3. Färdigstryk med Landora Väggfärg 07.

Tips från målarmästaren!

- Täta fogar och sprickor som kan röra sig med Landora Latexfog.
- Maskeringstejp och golvpapp hjälper till att ge ett fint resultat utan färgfläckar på fel ställen.
- Måla med mycket färg på rollern, annars blir det lätt ett ojämnt resultat.
- Om du ska måla väggar som är tapetserade bör du först ta reda på vilken typ av tapet som sitter på väggen.
- Måla med en elementpensel runt kontakter, fönster, dörrar, lister och vinklar och använd sedan en roller för att måla de större ytorna.
- Ju högre glanstal färgen har, desto bättre tvättbarhet får väggen. I fuktiga utrymmen är Landora Kök och Bad bäst att använda.

Måla trä- och betonggolv

1. Kontrollera

Omålade golv ska vara helt torra före målning. Kontrollera detta genom att tejpa fast en bit plastfolie på golvet. Om det efter 1 dag blir imma på folien så är golvet inte torrt.

2. Rengör och laga

Rengör golvet grundligt från fett, smuts, damm och gammal, lös färg. På betonggolv lagas hål och sprickor med cementbaserat golvspackel. Slipa och dammsug.

3. Måla

Stryk först Landora Golvfärg med pensel längs väggar och rör. Måla sedan hela golvet 2 gånger. Applicera färgen flödigt. Måla inte om golvet temperatur är under +5°C och håll ytan fri från damm under målningen. Belasta inte ytan den första veckan efter behandlingen.

Måla tak

1. Rengör

Ta bort eventuell lös färg och lösa partiklar. Blöt en svamp med Landora Måltartvätt, tvätta av ytan och torka sedan av med en trasa fuktad med vatten. Kalk- och limfärgsmålade ytor tvättas bort helt innan målning.

2. Spackla och slipa

Spackla ut ojämnheter och skador med Landora Väggsackel. Om taket är nytt, försegla gipsskarvarna med glasfiberremsa. Spackla skarvar och spikhål 2 gånger. Slipa med sandpapper. Foga sprickor vid takvinklarna med Landora Latexfog.

3. Måla

Rolla flödigt 2 gånger med Landora Takfärg 03. Börja vid ett fönster och rolla parallellt med fönstret in i rummet.

Du hittar Landoras sortiment i dagligvaruhandeln, byggkedjor och lågprisbutiker runtom i Sverige. Du hittar våra återförsäljare på vår hemsida.



GE OSS 30 SEKUNDER SÅ PRESSAR VI DITT ELPRIS VARJE ÅR

Det elbolag som kan erbjuda grön el till lägst pris får leverera el till våra medlemmar. Sedan 1999 har vi bevisat att Kundkraft fungerar.

- Medlemskapet i Kundkraft är helt gratis och kan avslutas när som helst
- Kundkraft förhandlar bort alla fasta avgifter
- Elen som levereras är ”grön” från vindkraft, vattenkraft och solenergi
- Senaste året har Kundkrafts medlemmar i snitt sparat 3600 kr/år jämfört med om de inte gjort ett aktivt val och haft anvisningsavtal*

Bli medlem idag på www.kundkraft.se!

*Snittpriset på Kundkrafts medlemmars avtal, jämfört med snittpris på anvisningsavtal enligt Energimarknadsinspektionen perioden 15/8 2017–15/8 2018, om förbrukning 15000 kWh/år.

KUNDKRAFT



Vissa saker gör man bättre tillsammans