

Villa & Fritid

ÅRGÅNG 45 4/12
EDITION SÖDER



TIPS FÖR
SOMMARENS

Kalas



MARTIN BRINDE, PT, GER DIG
TRÄNINGSTIPS:



6

ÖVNINGAR
SOM DU KAN GÖRA
I TRÄDGÅRDEN

Blueberry hill

ETT STENPROJEKT
SOM VARAR LÄNGE

*"Rätt temperatur
viktigast på grillen"*

Läs även om **RENT VATTEN
DRÄNERING OCH AVLOPP**



KÖK+DESIGNHJÄLP+MONTERING-ROT = DITT DRÖMKÖK!

Välkommen till Sveriges största showroom där du hittar kök, badrum och övrig inredning i ALLA prisklasser. Tillsammans med ROT-avdrag, vår designhjälp samt vår egen bygg- och monteringsjänst får du allt du behöver på ett och samma ställe. Kan det bli enklare?

Design | Försäljning | Montering | **Sveriges största** *nya* **Showroom!**

Göteborgsvägen 415, Kungsbacka (norr om Freeport)
Öppet: vard. 10-18 (mån stängt) lördag & söndag 11-15

exBo
KÖK
+BAD+INREDNING

www.exbokok.se



NY ALTAN I NATURSTEN
Beklädnad av trappor, skorstenshållar m.m.
Skicka in ritning och mått för offert!

Stenhults AB
Kontor o. lager: Häggvalldamm (mittemot Statoil)
Öppet: Vard 15-17, Lörd 11-14.
www.stenhults.se | info@stenhults.se
Tel. 0304-66 73 89 | Mobil. 0708-66 73 89

Allt i lättmetallstegar
Även för tak

BILLIGAST PÅ FLAGGSTÄNGER
Vi fortsätter att vara
billigast på flaggstänger
och stegar i Sverige.
10 års garanti. 3-18 m.

Prisex.
9m Komplet
2.980:-

Prisex-
4m steg
679:-

Transport och montering utförs

JÄRNHUSET
I MÖLNDAL AB
OBS! Butiken har flyttat
Personlig service ring: 031-27 01 86
maila: info@jarnhusetab.se • web: www.jarnhusetab.se

KUNGSBACKA STANGSEL INGENTING ÄR OMÖJLIGT!
Montering • Reparation • Lagerförsäljning
Industri & villa • Nät • Stolpar • Grindar
Björkgläntevägen 1 • Onsala
0300-214 94 • 0708-88 48 71 • 0708-88 48 73
www.kungsbackastangsel.se

Mölndals stad uppmanar alla fastighetsägare:
Klipp häcken!
Du kan rädda liv!

Fotgängare tvingas ut i gatan och bilister saknar fri sikt, på grund av att häckar, buskar och träd inte är klippta och ansade.
För ytterligare information kontakta
MÖLNDALS STAD
GATUKONTORET
Telefon:
031-315 15 00

GATUKONTORET **MÖLNDALS** STAD
GATUKONTORET

KOM I FORM MED VILLA&FRITID

nytt tema

I Villa&Fritid i januari 2011 skrev vi om att ta hjälp av en personlig tränare (PT) för att dels komma igång och dels för att träna rätt. Då hade jag under en lång tid själv funderat på det men tänkt varför ska jag göra det, jag som är svag och otränad! Men förstod, efter intervjun att det är kanske just jag och mina jämlingar som behöver det bäst.

SÅ JAG SLOG TILL! Jag har haft förmånen att fått träna med Martin Brinde, på Elixia, under drygt ett halvår. Och det har inte varit som jag trodde att det skulle vara! "Jag får väl sitta vid maskinerna, får hjälp att göra rätt samt får ett träningschema", var min tanke.

Men icke. Jag fick börja med att lyfta lätta vikter, ligga på en boll och skriva alfabetet, hoppa jämnfota, stå mot en vägg och lyfta axlarna, dra i gummiband mm. Inget pass var det andra likt - roligt och jobbigt! Balans - bålstabilitet har varit honnörsorden för min del.

DET HAR NOG INTE VARIT lätt alla gånger för Martin. Han som är van att coacha eliten. Martin har vid varje tillfälle sett till dagsformen. "Du måste lära dig tekniken, skapa nya rörelsebanor",

återkommer han till och låter som en professor jag nyligen lyssnade på. Även hon pratade om att skapa nya vägar i hjärnan (synapser). Tålmodigt och med glimten i ögat har Martin hela tiden hjälpt mig vidare.

OCH MED EN STYRKECOACH vid min sida så tränar jag naturligtvis nu med fria vikter. Nu blir det både romanian deadlift, facepulls, scapula push up, marklyft och benpress! En ny, spännande och otroligt givande träning.

Till saken hör att jag gillar att vara med på olika gruppträningar men har tyckt att gym är tråkigt. Till en början hade jag svårt att träna på egen hand i gymmet men nu går det lättare. Och det är riktigt avkopplande. Det känns inte som att jag tränar men efteråt är det en härlig känsla i hela kroppen - Känner mig stark, lugn och stolt!

Efter det här halvåret med träning med Martin är jag inte bara starkare utan även två centimeter längre och magmusklerna börjar synas!

NU FÅR ÄVEN DU som Villa&Fritids läsare ta del av Martins proffstips, se sid 14-15.
Trevlig sommar! Elna Sirkka

Fasadbeklädnad
ivarpanel®
fibercement

Stark fasadpanel för minimalt underhåll

- Fibercementpanel i 10 snygga färger
- Stark & Hållbar
- Brandsäker
- Klarar fuktiga klimat

IVARSSON

ivarsson Sverige AB, Tel. 040-49 02 50, www.ivarssonsverige.se

Villa & Fritid, Box 344, 431 24 Mölndal | **BESÖKSADRESS STORG.** 36 A, MÖLNDAL | **TEL VX** 031-27 51 20, **FAX** 031-27 68 61
HEMSIDA WWW.VILLAFRITID.SE | **E-POST** INFO@VILLAFRITID.SE | **ANSVARIG UTGIVARE** ELNA SIRKKA | **PRODUKTIONSANSVARIG** JAN-ERIK WEINITZ
REDAKTION JAN-ERIK WEINITZ, LARS BÄRTÅS, STEFAN MATSSON, ANN-CHRISTIN B EDSTRÖM, MARITA ÅMAN
TRYCK V-TAB VIMMERBY | **DISTRIBUTION** POSTEN. FINNS ÄVEN PÅ HUSKNUTEN

För eventuella fel i en annons svarar tidningen med högst annonskostnaden eller nytt införande i nästkommande nummer.
Åsikter framförda i signerade artiklar är författarnas egna och behöver inte sammanfalla med tidningens.

RS-kontrollerad
RS
www.ts.se
Chansa inte. Annonsera i kontrollerade medier.

MUREXIN
www.murexin.com

Våxtorps Betong

VEDLIGGRÄS

GÅRDA JOHAN
GJ

Vi har allt till din trädgård: marksten, natursten, mursten, dekorsten, gräs, belysning, sand & grus, VA material m.m.

Öppet: Måndag - fredag 07.00 - 17.00, lördag 09.00 - 13.00
Entreprenadv. 1 Göteborg. **Tel:** 031-55 92 00 • www.gardajohan.se

Blueberry hill



Blueberry Hill. Längs gångarna och trapporna upp till den nya uteplatsen högst upp på berget kan man sommartid plocka lite blåbär (därav namnet). Den storslagna spisen har Jim Blomqvist själv både ritat och byggt.

Jag skulle träffa Jim Blomqvist för att prata stenläggning hos en av hans kunder men efter ett besök hemma hos honom så blev jag helt såld! Snacka om passion för stenläggning.

TEXT&BILD: JAN-ERIK WEINITZ

För Jim Blomqvist var yrkesvalet lätt. Redan från tidig ålder visste han vad han ville satsa på. Han skulle bli murare som sin far och morfar. Och på den stenlagda vägen har det fortsatt.

I början var det mest traditionella murarjobb men nu är det mer och mer trädgårdsanläggningar som hans företag MGM AB arbetar med.

DET FINNS ETT TALESÄTT som gäller för många hantverkare "skomakarens barn utan skor får gå" men inte för Jim Blomqvist. Hemma hos honom är det sten och åter sten i trädgården.

Jim Blomqvist bor i ett hus från 1909

som ursprungligen var ett stall. Huset har byggts om i omgångar. Jim köpte huset 1998, då han bara var 18 år. Han har allt sedan dess byggt om och än är det inte helt som han vill ha det. Det som ska göras inom kort är en utbyggnad av köket med två stora dörrar ut mot trädgården.

MEN DET STORA PROJEKTET är som sagt trädgården.

Berget på baksidan av huset står



En av trapporna upp mot toppen är gjord i natursten och skiffer.

som en kuliss mot alla vindlande trappor, små planteringar, uteplatser och inte minst mot den stora murspisen.

- Det ska bli en uteplats på 68 kvm där uppe. Elledning med totalt 56 lampor ska sättas upp. Dusch för poolen mm mm, berättar Jim engagerat om alla sina planer.

Det har varit och är fortfarande slitsamt att få upp allt material. Bara att höra Jim berätta så blir man matt. Tolv ton harpad matjord, 60 ton betong, åtta ton grus och makadam, 62 trappsteg - ni förstår!

Forts sid 6 →

A new generation of heat pumps
DESIGNED FOR EARTH

NIBE

NIBE BERGVÄRMEPUMPAR

SMARTAST I FAMILJEN!

Med vår mest avancerade bergvärmepump NIBE F1245 kan vem som helst göra personliga inställningar. Den har en användarvänlig färgdisplay som gör att du lätt kan ändra värmen, öka varmvattenmängden, överblicka drifttid och styra din förbrukning. Det gör den till den smartaste bergvärmepumpen och alla i familjen till smarta användare. Om du installerar en NIBE bergvärmepump sänker du dessutom din energikostnad med upp till 80%. Olika hem har så klart olika behov. Se även vår effektiva och enkla basmodell NIBE F1226.

Läs mer om våra bergvärmepumpar på www.nibe.se

ETB INSTALLATION
NIBE AUKT. SERVICE INSTALLATION RESERVDELAR

ETB Installation AB
Tel 031-704 23 60
Krokslättsgatan 5,
Mölnådal
www.etb-installation.se

GAK service AB
NIBE AUKT. SERVICE INSTALLATION RESERVDELAR

GAK Service AB
Tel 031-28 67 94
Ganlevägen 40,
Västra Frölunda
www.gak.se

N-CENTER

N-Center AB
Tel 031-742 35 60
Skogsvägen 1, Göteborg
www.nibecenter.se

RÖRPAC

RÖRPAC AB
Tel 031-44 10 30
Tegnérsgatan 11A,
Göteborg
www.rorpac.se

VVS Bolaget
Vyl och värme system

VVS Bolaget AB
Tel 031-48 50 50
Göteborg
www.vvsbolaget.se

Uteplats i toppläge

- Jag och min systerson bar först upp 6 ton betong och det höll på att ta knäcken av mig. Jag fick muskelinflammation, berättar Jim.

Men problem är till för att lösas så Jim byggde en linbana men tyvärr så lade motorn av. Därefter började Jim bygga en ny anläggning, i form av en u-balk med stålvarer som ska kunna dra upp en travers. 300 kg, 25 meter, på en minut! Men innan den är på plats så bär han fortfarande ...

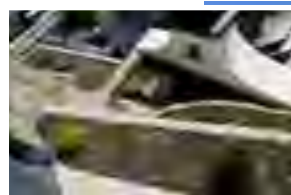
Med tungt jobb både på sin arbetstid och på sin fritid insåg Jim att han måste bygga upp kroppen så att han skulle orka. Och hur löser en arbetsmyra som Jim det? Ja, man bygger ett gym.

- Det här är jag stolt över, säger Jim och visar det lilla huset som är inrett som ett gym..

Som om inte allt detta vore nog så sitter Jim på kvällarna och lär sig teckna.

- När jag är ute hos kunderna så skapar jag en bild av det färdiga resultatet men det kan ibland vara svårt att förmedla bilden till kunderna. Och då skulle det vara bra om jag kunde rita upp ett förslag och presentera det bättre. Att kunna göra en skiss för hand och/eller på datorn vore inte fel.

- Jag mår som bäst när jag bygger och kan "se" hur det kommer att bli och vill att andra också ska se det.



I det lilla, vita huset finns Jims hemmagym.



GODA RÅD

Jim Blomqvists, MGM AB, tips för en bra och stabil mur:

1. Var noga med höjder. Planera och tänk igenom arbetet i detalj och för anteckningar.

2. Ta reda på information om just den mur du planerar att anlägga.

En del murar skall ligga så kallat flytande medan andra skall ha ett gjutet fundament.

3. Underarbetet är A och O och ger det färdiga resultatet sin briljans.

4. Rådgör med din sten-leverantör om vilket bindemedel som skall användas.

5. När det anbelangar naturstensmurar gäller grundkonceptet :

Kallmur eller bruksmur. En kallmur är till skillnad mot en bruksmur lagd istället för murad.

Fundamentet till en kallmur behöver inte gå ner till frosthjert djup eftersom det finns utrymme för de lagda stenarna att röra sig. Med en kallmur är risken minimal att skador uppstår av tjälskjutning.

6. En stödmur skall luta några grader inåt jordmassorna, medans en fristående mur skall luta inåt centrum på muren.

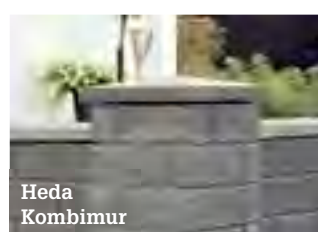
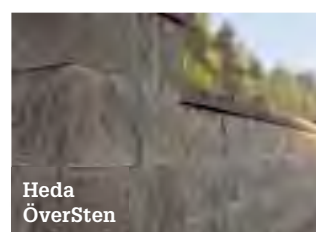
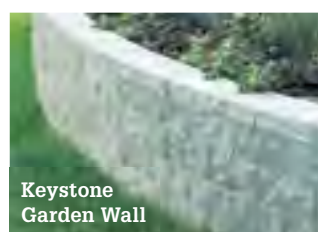
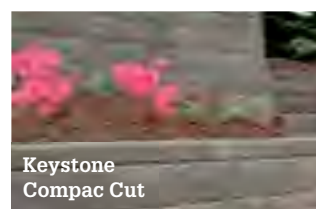
7. Jag rekommenderar vid brist på erfarenhet att anlita hantverkare då det fordras kunskap, erfarenhet, känsla och blick. Begär referenser.

Marksten & Trädgårdsmurar



— UDDEVALLA — CEMENTGJUTERI AB

Tel: 0522-709 14
www.uddevallacement.se



Har du tröttnat på din sluttande trädgård?

En vacker stödmur från Heda ramar in din tomt och hjälper dig vinna ny, plan mark med ett resultat som håller i längden. Inspirationen och murarna hittar du på vår hemsida www.heda.se



Gårda Johan AB
Entreprenadvägen 1, 402 73 GBG
Tel 031-55 92 00, Fax 031-55 25 62



Storås industrig 14, Angered
Tel 031-330 11 01
www.platt-tjanst.se

— HUGGET I STEN SEDAN 1939 —

Tel 0300-180 25
Fax 0300-105 28
Industrigatan 4
434 32 Kungsbacka
info@henrikssonsstenhuggeri.com
www.henrikssonsstenhuggeri.com

EN RIKTIG STENHUGGARE

Vi kan allt från marksten och köksbänkar till fasader och gravstenar.



Minera Offerdalsskiffer



Orlando Grafit



Öppet: Vardag 7-16 • Torsdag 7-18 • Lördag 10-12

Utställningsex. upp till 40% rabatt



HÖRNKYLSKÅP

- Fyra gånger större än ett vanligt kylskåp
- Fyra gånger elegantare än ett vanligt kylskåp
- Hörnkylskåp från

by ScandinavianAppliancesAS

Svarvaregatan 12, KUNGÄLV
Tel. 0303-591 65, Fax. 0303-598 44
janne@janateknik.se
www.janateknik.se

JANA TEKNIK

FÅ GRILLEN I FORM på 30 min

- Om du lägger 30 minuter på att rengöra och inspektera din gasolgrill, kommer den att hålla längre och dessutom ge dig en underbar grillsäsong, säger Landmanns grillexpert och kock Ulrik Lindelöv.

TVÄTTA

- Ta bort alla grillgaller, värmehyllorna och brännarna. Använd gärna en grillgallerborste för att avlägsna fettansamlingar på grillens insida. Skrubbar insidan med ett mildt diskmedel eller grillrengöringsmedel och skölj med ljummet vatten. Grillens insida kan även smörjas in med ett tunt lager av raps eller matolja som ger ett lätt skydd, säger Ulrik.

Utsidan med lock, skåp och avlastningsytor torkas effektivast av med en fuktig trasa och lite mildt diskmedel. Polercreme/kromglansmedel samt universalmedel kan även användas för att skydda ytorna (använd endast på utsidan!).



GRILLBOKEN

Med tvåhundra recept (alla bildsatta) från den populära tidningen Allt om mat, är boken ovärderlig vid grillen. Förutom alla recept även praktiska råd och tips om grilltider, förkokning och lämpliga kombinationer av kryddor. Malin Ottosson, Cecilia Lundin Norstedts

KONTROLLERA

Kontrollera att det inte finns något korrosionshål till anslutningarna för brännarna. Om så är fallet måste brännarna bytas. Avlägsna smuts som täpper igen öppningarna med t.ex. en tandpetare (försiktigt så inget skadas!). Kontrollera även att brännarna inte är tilltäppta av spindelnät. Kontrollera också grillgallren så att det inte är några sprickor i fogarna. Borsta bort intorkad smuts.

- Om du har gjutjärnsgaller, pensla dem med olja så att maten inte fastnar och som förebygger korrosion. Vi på Landmann använder ofta rapsolja eftersom det har hög värmebeständighet. Efter några säsonger med grillning kan det även vara värt att byta grillgaller, säger Ulrik.

TESTA

Såpatestet är ett av årets viktigaste test! Undersök slangen från gasoltuben så att den inte är sprucken och läcker.

- Jag kör oftast en blandning med 50/50 såpa och vatten. Stäng av ventilerna på grillen och vrid på gasoltuben. Kontrollera om det bildas några bubblor som indikerar en läcka mellan gasoltuben och infästningen till gasolgrillen. Prova att vrida åt anslutningarna och testa igen. Om det läcker måste gasolkopplingen bytas ut.

- Till sist, kontrollera vreden, termometer och handtag. Att byta ut delar som dessa kan fräscha upp grillen och göra att den ser ny ut igen. Efter det här är grillen redo för ännu en härlig grill.

RIKTIGA REDSKAP SÄLJS INTE PÅ BYGGMARKNADER.

Ord. 4.490:- **NU: 3.990:-** **NYHET!**
VIKING MB 248 T

Ord. 1.990:- **NU: 1.690:-** **NYHET!**
STIHL FS 38

Ord. 2.190:- **NU: 1.590:-** **BÄST! TEST**
STIHL RE 98

Ord. 2.290:- **NU: 1.990:-**
STIHL MS 170-D

STIHL **VIKING**

Samtliga priser är inkl. moms och eventuella erbjudande gäller t.o.m. 2012-07-31.

Kvalitetsmaskiner från STIHL och VIKING säljs bara av Servande Fackhandlare som kan sin sak och ser till att du får rätt redskap för dina behov. Hos dem kan du dessutom få hjälp att hålla maskinerna i toppskick så att de behåller sin höga prestanda – år efter år. Oavsett om du väljer en kraftfull motorsåg från STIHL eller en testvinnande VIKING-klippare får du den alltid levererad färdigmonterad och startklar. Självklart med vår Nöjd-kund-garanti för att verkligen vara på den säkra sidan. Så sätt igång och vårstäda som proffsen med redskap som håller vad de lovar. Hitta din närmaste återförsäljare på www.stihl.se

Din lokala återförsäljare:

ASKIM GÖTEBORGS SKOG & TRÄDGÅRD AB	031-68 38 80
FLODA SKOG & TRÄDGÅRD	0302-301 54
KUNGSBACKA DENNIS MASKIN	0300-519 21/23
KUNGÄLV KUNGÄLVS SKOG & TRÄDGÅRD	0303-183 00
KÅLLERED AGRIA TRÄDGÅRDSMASKINER AB	031-795 08 63
PARTILLE PARTILLE SKOG & TRÄDGÅRD AB	031-340 28 24
STENUNGSUND PERSSONS HYRMASKINER AB	0303-885 70

VÄRME - VATTEN - SANITET

Smartpump!

Köp Sveriges effektivaste värmepump!

Så bjuder vi på app och mottagare så att du enkelt kan styra den med din smartphone (värde 3900:- inkl. moms).*

IVT PremiumLine EQ:

- Sveriges effektivaste berg- och jordvärmepump enligt oberoende tester.**
- Sänker dina värmekostnader med upp till 80%.
- Våra värmepumpar är de enda som klarar Svanens hårda krav.
- 10 års försäkring på kompressorn ingår. För vi chansar aldrig.

IVT POWERED BY NATURE

Ytterby Rör

0303-921 45

VÄRMEBARONEN

K2 solfångare sparar pengar och ger skön vila halva året

Har du värmepump eller eldar du med ved eller pellets? Då är solvärme perfekt! Från april till oktober kan solfångarna helt gratis värma både huset och varmvattnet. K2 Solfångare är givetvis Solar Key-märkta.

K2 tillverkas i vår egen fabrik i Sverige för högsta kvalitet och livslängd.

Testad av SP med mycket bra värden

K2 SOLFÅNGARSYSTEM

TRUCKGATAN 2,
Rollsbo ind. omr. KUNGÄLV
Telefon: **0303-921 45**
Öppet: vard. 9-17, lörd. stängt

FRAKTKEDJAN VÄST **Härryda KROSS**

TRÄDGÅRDSPRODUKTER:

- Sorterad jord
- Dressand
- Gårdssingel
- Kullersten
- Prydnadssten
- Krossprodukter
- m.m

0771-111 211
www.fraktkedjanvast.se

031-88 78 38
www.harrydakross.se

Fint med stenar och sand. Vi har vad din trädgård behöver!

PLANTERINGSJORD • GRÄSMATTEJORD • TÄCKBARK
BERGKROSS • KULLERSTEN • FLIS FÖR TRÄDGÅRDS-
GÅNGAR • VÄGGGRUS • MURSAND • SANDLÅDESAND
EU-SAND (GUNGSAND) • PRYDNADSSTENAR • SINGEL
BETONGSAND • DANSK SJÖSTEN, SV/VIT • NATUR-
STEN • MAKADAM • FÄRGAT GRUS • MARKDUK • M.M.

Hela sortimentet hittar du på www.lysegarden.se
Öppettider: 06.45 - 15.30 • Tel: 0303 - 22 31 30

Hämta själv eller beställ & vi levererar!

Lysegården Sand & trä

FÖR PROFFS OCH HEMMAFIXARE!

Färdigmålade vägg och takskivor
för nybyggnad och renovering.



Finns i flera färger och mönster.

HUNTONIT
www.huntonit.se

Passar överallt!

Isover UNI-skiva

Isover UNI-skiva har ett universalformat som gör att den passar både i golv, vägg och tak.

Isover



Snabbt och enkelt med Webers
blandningsfria betong Nomix!

Gräv ett hål. Fyll med vatten. Häll ner pulvret.



weber
SAINT-GOBAIN

www.weber.se

TF | OSBY

Hantverk
utan gränser
SINCE 1945

Osby
DÖRRÄN

Osby
FÖNSTRÄT

Clopay
GARAGEPORTAR

www.tfosby.se

Clopay

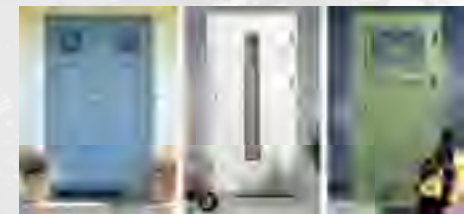
Världens största tillverkare av garageportar

fr **8.895,-** inkl portautomatik

Komplett paket inkl takskjutport 251, portautomatik med 1 st fjärrkontroll inkl moms.

Vi har garageportar för alla behov. Utöver ett brett standardsortiment kan vi erbjuda skräddarsydda lösningar upp till bredd 6100 mm och höjd 3660 mm.

Brett sortiment av dörrar



SOMMARENS GRILLTRENDER

ICA tittar mycket på hur våra grillvanor och förväntningar förändras och utvecklas. Den här säsongen satsar ICA på tre olika koncept:

- I sommaren gör **HAMBURGAREN** comeback på grillgallret i lite mer sofistikerad form, med nya sorters färser och med en mängd nya tillbehör.
- Förra årets **KORVTREND** håller i sig och bra korv med hög kötthalt och spännande smaker kommer att få en än mer självklar plats på gallret i sommar. Korvsortimentet har vuxit snabbt senaste året.
- Slutligen kommer **BRÖD** i olika former att ta en större plats vid grillen. Med ganska enkla medel kan man göra både god och lättäta mat med stor variation och utgå ifrån både filé, vegetariskt och enklare kött.

FIXA GRILLEN

- PROFFSENS BÄSTA TIPS

Boken bjuder på skönt rökgig barbecue på svenska, färgstarka grillbufféer, smidiga grillmiddagar och ett gäng himmelska grillade desserter. Det marineras, rubbas, grillas och halstras så länge glöden håller.

/ Ica Bokförlag



RÄTT TEMPERATUR VIKTIGASTE

Det absolut viktigaste när du grillar är att du har koll på temperaturen i grillen.

När lagkaptenen av "Swedish BBQ Team" Ulrik Lindelöv ställer sig framför grillen gör han något som vi vanliga amatörgrillare ofta slarvar med, han kollar temperaturen. För med rätt temperatur får du till ett riktigt proffsresultat, oavsett om du grillar med kol eller gasol.



– De flesta grillar på för hög värme. Det som händer då är att proteinkärnan i köttet eller fisken spricker och då blir maten torr. Hellre lite längre griltid och lägre temperatur än snabbt och för varmt, säger Ulrik Lindelöv.

Villa & Fritid

RS
DET HÄR
MEDLET ÄR RS.
KONTROLLERAT

www.villafritid.se

Vattendesign.se

Vi kan vatten
i din trädgård

076-048 21 20

NYTT KÖK

MONTERAT & KLART

**STENHÅRT ERBJUDANDE:
GRANITBÄNSKIVOR -50%**

Gäller vid köp av ett komplett kök. Order skrivna under perioden 2012-04-02 - 2012-05-31 med leverans senast v.32-2012. Går ej att kombinera med andra erbjudanden.



Kom in eller ring och
boka en kostnadsfri
köksplanering

WWW.PUUSTELLI.SE



VÄLKOMMEN!

SISJÖVÄGEN 45, ASKIM, GÖTEBORG

TEL. 031 86 86 36

Mån - Fre 12-18, Tis-Fre 10-18, Lör-Sö 11-15



Redegatan 10, Västra Frölunda
Tel. 031 - 29 22 55 • Fax 031-29 13 42
Öppet: Vardag 7-18, lördag 9-14
www.orns.se

Ett familjeföretag i

BOLIST
gruppen

NYTT VERKTYG FRÄMJAR SOLENERGI

Nu blir det lättare för konsumenter och importörer att jämföra energiutbytet hos olika solfångare med varandra.

Detta tack vare ett nytt gemensamt verktyg i Europa för energiberäkning, som kan appliceras på så gott som alla solfångare på marknaden. Verktöget är på god väg att bli global standard.

I dag finns en mängd olika energiberäkningsverktyg och metoder på marknaden. I praktiken innebär detta att olika importörer kan få olika uppgifter om energiutbyte i medföljande dokumentation till en solfångare av samma typ, beroende på vilken beräkningsmetod just deras leverantör använder. Det här skapar förvirring och försvårar informationen till konsumenterna, vilket hämmar både handeln med solfångare och teknikutvecklingen.

För att råda bot på detta dilemma

har RISE*-institutet SP utvecklat ett lättanvänt verktyg som ska användas av provningslabbar för att räkna om resultat från korta provningar till energiutbyten på årsbasis.

INTRESSET ÄR STORT. Solar Keymark, den europeiska kvalitetsmärkningen för solfångare, har redan godkänt verktöget och inkluderar nu beräkningsresultat från verktöget i sin dokumentation för Solar Keymark-certifierade solfångare. Verktöget är också en del i ett förslag till ny global ISO-standard som ska upp för omröstning under 2012.

Tack vare detta kommer verktöget på sikt att bidra till en effektivare global handel med solfångare och en ökad användning av solenergi i världen.

Text: Research Institutes of Sweden (RISE)
www.ri.se

BIDRAG TILL SOLEL MEN INTE TILL SOLVÄRME

Det statliga stödet för solcellsanläggningar gäller även i år. Däremot har solvärmestödet tagits bort. Det går dock bra att använda ROT-avdraget vid installation av solfångare.

I budgetpropositionen för 2012 har regeringen avsatt ytterligare 60 miljoner på stöd för installation av elproducerande solceller i byggnader. Stödet gäller solcellsanläggningar som ansluts till det fasta elnätet. En tråkigare nyhet för husägare är att det tidigare solvärmestödet är borttaget sedan årsskiftet. För husägare som planerar att installera solfångare återstår alternativet att använda ROT-avdraget.

– ROT-avdraget omfattar arbetskostnaderna och ger nog inte lika mycket ersättning som solvärmestödet, men det kan vara värt att utnyttja, säger Flemming Åkesson.

LB

TRÄDGÅRDSARKITEKT BO RAPPNES TIPS TILL LJUSSÄTTNINGEN:

- TÄNK BÅDE PRAKTISKT OCH ESTETISKT
- TRAPPOR BÖR BELYSAS FRÅN SIDAN OCH LYSA UPP SJÄLVA TRAPPSTEGET
- TRÄD BELYSES BÄST UNDERIFRÅN
- PLACERA LJUSKÄLLOR LÅGT. FÅR MAN LJUS I ÖGONEN FÖRSÄMRAS MÖRKERSEENDET.

Markspotlight på kort spjut som lyser upp buskar, murar, staket, trappor eller delar av fasader. Finns med blått, gult eller rött ljus.

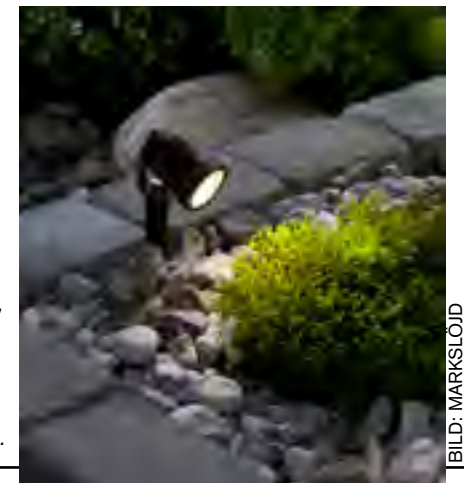


BILD: MARKSLÖJD

Var smart och låt solen värma dig och ditt hus

Produkter och lösningar anpassade för självmontage
till priser som gör dig glad.



NYHET
Sfinx
Solfångarbidrag
7.500:-



Luft/vatten
värmepump
från
18.750:-
nytt pris



Pellets/ved
panna
från **11.250:-**

Prisexempel: Komplet villapakett för värme och varmvatten. Solfångare, Ackumulator-tank, Värmepump eller Pellets/ved panna. Från 65.000 kr inkl moms.

Sfinx Solar

Sfinx Solar AB • 0300-541 540 • www.sfinx.se • info@sfinx.se

Funktionell design
Designade för att du ska känna dig som hemma

BYT UT DINA GAMLA ELEMENT NUI!
LVI radiatorerna håller låg ytttemperatur och avger behaglig och mjuk värme. Man slipper torr luft och problem med cirkulerande damm, vilket är goda nyheter för familjer som lider av dammallergi.
LVI:s återförsäljare hittar du här:

10 **LVI**
The Hot Alliance

AGITAR *EL*

Vårhultsvägen 5, Stenkullen. Tel 0302-228 30

ÆL ALF ERICSON
ELEKTRISKA AB

Stakebergsv 3, Stenkullen
Tel 0302-52 29 40 | www.ael-lerum.se

LUNDBY EL
E. M. K. K. K.

Strömstadsgatan 4, Göteborg
Tel 031-22 37 77 | www.lundbyel.se

GÖTEBORGS
EL & RÖRJOUR

JOUR
DYGNET RUNT

Aröds Industriv. 28, 422 43 Hisings-Backa
Tel 031-50 01 20 | www.500120.com

Just nu! SMS-styrning
ingår, värde 4995 kr.

Jag kommer till stugan i kväll.

Mysigt, när?

Vid 7, värmer du upp? :)

21 grader som vanligt.
Middagen får du fixa själv =)



MILJÖMÄRKT
359001

Cöller när du köper IVT Nordic Inverter KHR-N eller LR-N före 31/5.
Pris från 22 900 kr inkl. standardinstallation.

Sveriges bästa luft/luftvärmepump IVT Nordic Inverter KHR-N:

- 1 Bäst i Energimyndighetens test.
- 2 IVT Total Control låter dig styra pumpen via sms.
- 3 Producenter värme även när utetemperaturen närmar sig -30°C.
- 10 10 års försäkring på kompressorn ingår. För vi chansar aldrig.

www.ivt.se

IVT
VÄRMEPUMPAR

GÖTEBORGS

KUNGSBACKA

KUNGÄLV

GÖTEBORGS
EL & RÖRJOUR

JOUR
DYGNET RUNT

Aröds Industriv. 28, 422 43 Hisings-Backa
Tel 031-50 01 20 • www.500120.com

elkedjan
Walter
Hansson

Hantverksgatan 3, Kungsbacka • Tel. 0300-56 85 10
månd-fred 9-18, lörd 9-14
hans.andersson@walterhansson.se • www.walterhansson.se

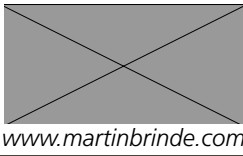
YTTERBY
RÖR AB

Truckgatan 2,
Rollsbo ind. omr. Kungälv
Telefon: 0303-921 45
Öppet: vardagar 9-17, lördagar stängt



MARTIN BRINDE är styrkecoach och personlig tränare med gedigen träningsbakgrund inom en mängd olika idrotter, både lagsporter som handboll och individuella idrotter som tennis, MMA, thaiboxning och olympiska lyft.

Martin Brinde brinner för träning och för att hjälpa sina klienter på rätt spår så att de kan nå sina mål. Han arbetar både med att coacha ett flertal internationellt kända fitnessproffs, tränare, instruktörer samt idrottare på professionell nivå och med motionärer som vill ta sin träning till nästa nivå eller balansera in rörelseträning i sin vardag.



www.martinbrinde.com

Hej!

Nu när sommaren är här är det många som tar en paus i sin träning för att fokusera på annat. Torpet, båten, resor och att umgås med familj och vänner i solen - listan på saker som tar vid kan göras lång och det är absolut inget fel med att ta en paus ibland.

Jag tycker det är viktigt att röra på sig, oavsett om du är ledig eller inte. När du slutar röra dig blir du snabbt stelare och förmågan att göra vanliga sysslor försämras drastiskt.

Det finns en orsak till uttrycket "liv och rörelse". Där det finns rörelse finns det liv och det går att koppla mängden rörelse till hur du mår rent allmänt. Både fysiskt och psykiskt.

Idag lever de flesta människor liknande liv när det gäller rörelse i vardagen. Det är mycket bilkörning, soffsittande och väldigt mycket jobb vid datorn. Detta är livet för en vanlig människa. Läger du några timmar i gymmet eller på någon fritidsaktivitet varje vecka är du en motionär och då har du insikt i att rörelse får dig att må bra.

Som tur är krävs det ganska lite för att uppnå väldigt mycket. Enkel träning som blir av, som utmanar lite men inte för mycket. Träning som ger en bra känsla efteråt utan att du ska behöva slita i maskiner i ett överbefolkat gym.

"Motionär", "Elit-motionär" och "Yrkes-motionär"

Det är en jättestor klyfta i ansträngning och tid mellan dessa kategorier. Jag hjälper människor från alla dessa kategorier dagligen. Allt från människor som vill kunna knyta skorna utan att få ont i ryggen till hockeyspelare på elitnivå.

Största delen av människorna på planeten faller in under den första kategorin och det är också till er detta träningsprogram vänder sig. Ett träningsupplägg för alla åldrar som hjälper till att hålla uppe kroppens fysiska funktion under sommarmånaderna. Men också ett lätt program för att komma igång igen om du känner att du behöver röra dig mer eller har varit inaktiv under en lång period.

Jag har valt ut 6 övningar som utmanar din balans, rörlighet, styrka och spänst. Lycka till!

I nästa nummer tränar vi med kettlebell.

Trevlig och aktiv sommar!

Martin Brinde

6 ÖVNINGAR

SOM UTMANAR DIN BALANS, RÖRLIGHET, STYRKA OCH SPÄNST



1. HOPP TILL KULLERBYTTA

Hur?: Stå med parallella fötter, lite bredare än höftbrett. Tryck rumpan bakåt så rörelsen sker i höften. Hoppa sedan framåt och landa med parallella fötter. Böj i knäna, sätt i händerna i marken, lägg hakan mot bröstet och rulla framåt samtidigt som du skjuter ifrån med fötterna. Upprepa så många gånger du vill.

Varför?: Att hoppa är fantastisk träning för ben och rumpa. Det kräver styrka, stabilitet, spänst och god motorisk kontroll. Dessa kvaliteter tränas upp vid varje hopp. En kullerbytt framåt kräver god rörlighet i bröstet och nacke vilket är avgörande för god överkroppskontroll. När gjorde du en kullerbytt senast?

2. BENLYFT

Hur?: Ligg ner på rygg med axlar och höft i kontakt med marken, böj dina ben till 90 grader. Lyft sedan höften och placera dina händer under sätet, rätta ut benen så fötterna är riktade mot himlen.

Spänn magen och sänk sakta benen mot marken. Vänd rörelsen precis innan du tappar kontakten med magmuskeln. Försök behålla din normala kurvatur i ryggslutet under hela rörelsen. Upprepa så många gånger du vill.

Varför?: Liggande benlyft tränar stabilitet och styrka i magens muskulatur väldigt effektivt.



3. SITTANDE TILL STÅENDE

Hur?: Börja med att sitta på dina vader på mjukt underlag. Lyft fram din höft så din kropp är i lodrät linje från knä till huvud.

Lyft sedan fram ett ben i en cirkelrörelse så det bildar en 90 graders vinkel i knät. Spänn magmuskeln och pressa sedan med kraft ner genom din främre fot tills du är helt upprätt i kroppen, försök att trycka genom hälen för att aktivera sätesmusklerna maximalt.

En liten vinkel framåt är okej i överkroppen, försök dock att minimera lutningen och håll en så upprätt position som möjligt. Upprepa på båda sidorna så många gånger du vill.

Varför?: Att komma upp från golvet blir svårare med åren allt eftersom styrka och rörlighet försämras. Då är det väldigt viktigt att styrka i bål, ben och sätesmuskler tränas. Denna övning stabiliserar även höftens muskler väldigt effektivt.

När gjorde du en kullerbytt senast?



4. ARMBÅGSPLANKA TILL PLANKA

Hur?: Stå i en plankposition på armbågarna, spänn magmuskeln (dra åt korsetten). Lägg över belastningen mot ena armen, rätta samtidigt ut din andra arm och sätt i handen i marken. Tryck sedan med kraft ner i marken och pressa dig upp samtidigt sätter du i din andra hand i marken. Håll magen spänd under hela utföranden. Upprepa på båda sidorna så många gånger du vill.

Varför?: Denna övning är fantastisk för att stabilisera i skuldran och armarnas muskler samtidigt som magen tränas.

Där det finns rörelse finns det liv!



5. VÄDERKVARNEN (WINDMILL)

Hur?: Stå något bredare än höftbrett isär med fötterna riktade aningen åt sidorna. Börja rörelsen genom att sticka rumpan bakåt och åt sidan med lätt upplåsta knän. Låt din ena hand peka mot himlen medans din andra hand följer med ned längs benet. Blicken ska vara riktad uppåt mot din övre hand (om du inte blir ombedd att le in i en kamera) gör rörelsen sakta och försök nudda med fingrarna i marken. Upprepa på båda sidorna så många gånger du vill.

Varför?: Detta är en kombinationsövning. Du stretchar baksidan på låren och ryggens muskler samtidigt som övningen hjälper till att stabilisera i magens muskulatur.

6. FÅGELHUNDEN

Hur?: Stå på alla fyra, höften ska vara över dina knän och axlarna över dina händer. Dra åt dina magmuskler, tänk att du drar åt en korsett. Lyft sedan långsamt med sträckt arm mot himlen samtidigt som du lyfter motsatt ben bakåt/uppåt tills arm och ben hamnar i vågrät linje med varandra. Sänk sedan långsamt arm och ben tillbaka till startposition.

Nu kan du byta sida eller fortsätta på samma så många gånger du vill eller kan. Upprepa på båda sidorna så många gånger du vill.

Varför?: Fågelhunden är en jättebra övning för att stabilisera musklerna runt ryggslutet och magen. Samtidigt tränas skuldrans stabiliserande muskler ihop med ben och säte. Den tränar stabilitet och god muskelkontroll både i över- och underkroppen.

Visa att du är på topp!
Stor sortering flaggor och vimplar!



**LÅT DETALJERNA TA PLATS
OCH SYNAS!**

Hitta dina personliga
favoriter i vårt nya
färgglada sortiment.



ABUS Låskätting av härdat stål, tygklädd.
Godkänt i klass 2 och 3 tillsammans med
klassiska hänglås. Ord pris 659:-

ABUS Sea-Snow 37-55- Hänglås av stål med
bygel av härdat stål. 250.000 olika nyckelkombi-
nationer för högsta säkerhet. klass 3. Ord pris 819:-



9.490:-

Z200 STÄLLNING
3 meters plattformshöjd
Beställningsvara

TVÅDELAD KOMBISTEGE
6 m inkl stegfot

1.095:-

Ord pris 1.195:-



1.595:-

TREDELAD KOMBISTEGE
6 m inkl stegfot
Ord pris 1.895:-

ENKELSTEGE 3 m

599:-

Ord pris 699:-

ZARGES



DEMIDEKK TERRASSLASYR

Vackra utomhusgolv som
håller färgen

- Välj mellan många vackra kulörer.
- Håller tre gånger längre än träolja.



BLI EN DEMIDEKKARE DU OCKSÅ



Jordankare
på köpet!!

Spara 500-

Wallfix Praktiskt utdragbar
torkställning med 25 m
torklina. Snyggt rostfritt
skyddsskåp medföljer.

1.495:-

Ord pris 1.995:-



Nyhet!
**LADY
SUPREME
FINISH**

LADY Supreme Finish
är en helt ny och modern
snickerifärg som ger
en jämn, vacker och
extremt slitstark yta.
Suverän utflytning gör
det enkelt att få ett
bestående och vackert
resultat på detaljer som
dörrar och lister.



Upplev de nya kulörerna och läs mer
om LADY Supreme Finish på www.jotun.se

JOTUN



LADY. När bara det bästa är gott nog.



2.495:-

MEFA POST&PAKETLÅDA
Beech 457. Hög, elegant postlåda
med ränna för större paket.
Målat galvaniserat stål. Blank
svart. Låsbar.
H: 1021 x B: 409 x Dj: 326 mm
Inkast för post och paket:
H: 150 x B: 303 mm

Gängade stänger för
fastgjutning i betong
medföljer.

MEFA
Godkänd av Sveriges Tekniska Forskningsinstitut.

Rädda din krypgrund!
DS15 - Den optimala krypgrundsavfuktaren.

Stor luftgenomströmningskapacitet.
Mycket effektiv.
Hög cirkulation på luften,
DS15 fungerar givetvis bra att
använda i andra utrymmen än
krypgrund, så som i källare, garage
eller på vindar.

2.995:-

Wood's
AVFUKTARE FROM CANADA



GODA RÅD NÄR DU PLANERAR ATT DRÄNERA

Dränering är ett beprövat sätt att skydda husets grund och källare från inträngande vatten. Här ger vi några råd om vad du bör tänka när du ska påbörja en dränering.

TEXT: LARS BÄRTÅS | BILD: JAN-ERIK WEINITZ

Det finns olika teknik för att minska fuktproblem i källare och grunder. Men den mest förebyggande metoden är att dränera utvändigt så att vattnet leds bort innan det når huset.

I TEORIN ÄR DRÄNERING inga konstigheter. Men i praktiken brukar det innebära ett omfattande projekt där du måste ta hänsyn olika faktorer som husets läge, husgrundens konstruktion och markförhållanden. Det är också viktigt att du gör dräneringen

på rätt sätt och med lämpligt material, i annat fall kan det blir ett kostsamt jobb till föga nytta.

Många villaägare väljer att utföra dräneringsjobbet helt eller delvis på egen hand. Men är man minsta osäker på hur förhållandena är och hur man tekniskt går tillväga är det klokast att anlita en markentreprenör. Se till att begära referenser och prisuppgifter från flera håll.

INFÖR EN NY DRÄNERING är det bra att veta hur och när den tidigare dräneringen är utförd. Vilka material har använts och har detta fungerat bra? Genom att undersöka källaren och grunden och göra fuktmätningar kan man få en indikation på om det är dags att dränera.

I vissa fall kan man passa på att göra jobbet när man planerar en till- eller ombyggnad eller ska utföra andra mark-

arbeten kring huset. Tänk på dränering innebär en bra möjlighet att även tilläggsisolera källarväggen utifrån. Denna isolering kan sänka dina uppvärmningskostnader en del och samtidigt ge torrare luft i källarvåningen.

MARKEN KRING HUSGRUNDEN – ETT RIKTMÄRKE Står huset på genomsläpplig mark med mycket sand och grus minskar behovet av dränering, eftersom vattnet snabbt rinner undan. Står huset på mindre genomsläpplig mark som normalmorän och silt bör det finnas en fungerande dränering runt huset. Om jordtyperna är blandade med varandra bör man göra en närmare jordanalys för att bedöma behovet av dränering. Står huset nära grundvattennivå krävs alltid en professionell utredning.



TÄNK PÅ SÄKERHETEN!

Olyckor i samband med dräneringsarbeten är dessvärre inte ovanliga. De främsta orsakerna är att huset rör sig när grunden är frilagd eller att jordmassorna rasar ner över den som utför arbetet. Om du är osäker på jordens sammansättning eller andra faktorer bör du överlåta arbetet till en erfaren fackman.

Var också observant på nedgrävda rör och ledningar i husets omedelbara närhet. I regel brukar elledningar vara utmärkta och markerade med gul plast.

PLANERING

1. Ta reda på om det är lämpligt att själv utföra dräneringsarbeten runt ditt hus.
2. Om du ska göra dräneringsarbetet själv tar du reda på om du kan frigöra hela grunden eller om du ska arbeta bit för bit.
3. Ta kontakt med kommunen och begär tillstånd för att få koppla dräneringsledningen till allmänt avlopps- eller dagvattensystem.
4. Ta reda på jordens sammansättning och bestäm därefter vilket material som behövs.
5. Gör en enkel skiss och rita in rensbrunnar och ledningsdragning.
6. Mät upp hur många meter dräneringsrör som behövs. Du kan behöva ta en något längre väg än du hade tänkt dig från början. Beställ samtidigt rörböjar, brunnar, dräneringsgrus, filterduk och andra tillbehör.
7. Beställ också material för fuktisolering. Enklast och billigast är fuktskyddsmattor, men det finns även värmeisolerande dräneringsskivor.
8. Bestäm tid med en grävmaskinist, om du ska anlita sådan grävhyll.

VANLIGA PRODUKTER

Isolerande och dränerande skivor: Isodrän, Jackodrain, Opti Drain, Pordrän

Luftspaltsbildande fuktskyddsmatta: Ggm fuktmatta, Geoplex, Isofond fuktspärr, T-spärr, Platonmatta, Teno Grund

Från luft till värme

Passa på att utnyttja rotavdraget!

Bygga nytt eller byta en gammal frånluftsvärmepump?
IVT 490 är värmepumpen som ger stor besparing trygg bekväm drift och extra mycket varmvatten.

Välkommen att kontakta oss.
Vi är experter på frånluftsvärmepumpar.

IVT
VÄRMEPUMPAR
www.ivt.se

GÖTEBORGS EL & RÖRJOUR

JOUR DYGNET RUNT

Aröds Industriv. 28, 422 43 Hisings-Backa
Tel. 031-50 01 20 • www.500120.com

DECRA® TAKSYSTEM.

DITT BÄSTA TAKVAL!

Decra Taksystem har en rad fördelar som ger dig en trygg och ekonomisk taklösning med lång livslängd. Dessutom kan du välja mellan 11 vackra färgnyanser.

Den låga vikten. Endast 6,7 kg². Perfekt för takkonstruktioner som inte tål större belastningar.

Smidig hantering och montering. Decra har ett smidigt format, viktigt både för hantering och läggning.

Tät och tyst. Decra kan monteras på alla tak med lutning från 10 till 85°. Decra ger varken

upphov till eller förmedlar ljud som smattrande regn eller hagel.

30 års garanti. Decra har använts i mer än 40 år under skiftande klimatförhållanden. Därför ger vi dig 30 års materialgaranti när du köper ett Decratak.

Decra Takexperter – montageproffsen. Våra auktoriserade Takexperter med lång erfarenhet och gott renommé är en garanti för hundraprocentig funktion och lång livslängd.

ico
pai

DRÄNERING * STENARBETEN * TRÄDGÅRDSANLÄGGNING * TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

Totalentreprenad

WIAB utför arbeten som:

- Sten och platsättning
- Byggnation av murar
- Dränering av fastigheter
- Markdränering
- Trädgårdsanläggning
- Trädgårdsskötsel som t.ex. gräsklippning, gödsling, trädklippning eller nyplantering.

35-års erfarenhet av dränering och värmeisolering med Pordräs systemet.

Vi säljer Pordrän till både proffs och hemmfixaren.

Pordrän är...

- Den fuktskyddade skivan
- Värmeisolerande
- Dränerande
- Kapillärbrytande
- Stötupptagande
- Miljövänlig
- Typgodkänd

PORDRÄN
Värmeisolerande och dränerande skivor

- NÄR DET GÄLLER MARKARBETEN, TRÄDGÅRD & STENSÄTTNING

Sten och platsättning, murar och vår specialitet - naturstensarbeten.

Gräsytor och planteringar samt skötsel av dessa!

Med Jordelit som ny ägare kan vi nu erbjuda alla typer av professionella grönyteprodukter. Läs mer på www.jordelit.se

JORDELIT

WIAB
031-22 84 00

Deltav. 8, 417 05 GÖTEBORG
031 - 22 84 00
www.wiab.nu • info@wiab.nu

SÅ FUNGERAR ETT DRÄNERINGSSYSTEM

Det finns huvudsakligen tre viktiga komponenter vid dränering

- **Fuktskydd** som håller betongplattan eller källarväggen fri från fukt.
- **Dräneringsrör** som leder bort regnvatten till kommunens dagvattenledning eller en brunn.
- **Makadam/grus** som snabbt leder bort fukt och vatten.

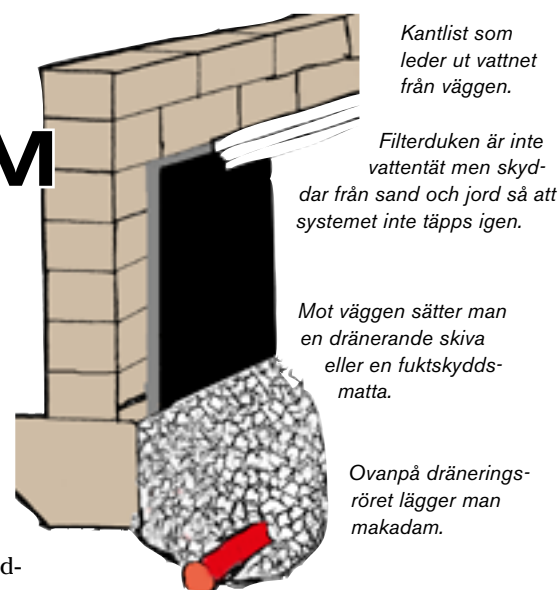
En dränering består dels av olika dränerande material, dels av ett kapillärbrytande och isolerande skikt samt dräneringsrör som leder bort vatten. Isoleringen läggs alltid utanför husgrunden för att undvika att fukt dras in i väggen. Om källarväggen isoleras invändigt krävs en luftspalt mellan vägg och isolering för att undvika risk för mögel.

ETT SYSTEM KAN BESTÅ AV en luftspaltsbildande fuktskyddsmatta som placeras in mot husväggen, alternativt en dräneringsskiva som också är isolerande. Ovanför monteras en kantlist

som förhindrar att vatten tränger in bakom duken/skivorna.

Mellan det dränerande lagret och jordlagret läggs en fiberduk, som förhindrar att dräneringen slammar igen. Man brukar rekommendera att fiberduken även ska täcka isolerskivorna som ett extra skydd.

EN BIT UT FRÅN VÄGGEN läggs dräneringsröret som leder bort vattnet. I dag använder man mest dräneringsrör av plast (polyeten), med en diameter på minst 70 mm. Ledningens högsta punkt ska ligga cirka 20 cm lägre än



källargolvet. Ovanpå dräneringsröret läggs ett lager makadam eller singel.

FÖR ATT DRÄNERINGEN SKA FUNGERA optimalt under lång tid är det viktigt att leda bort regn- och smältvatten redan ovan mark via hängrännor och stuprör. Dessutom bör marken falla från huset med cirka 20 grader minst tre meter ut. Undvik också att plantera rabatter kring huset då detta ökar fuktbelastningen.

Hur fuktig är grunden i ditt fritidshus?

MER ÄN VARANNAN KRYPGRUND har fuktskador i grunden. Skadorna märks ofta inte förrän det börjar lukta mögel. Problemen påverkar inomhusmiljön negativt och kan dessutom orsaka skador som är dyra att åtgärda.

BOKA BESIKTNING av din krypgrund och installation av en digital fuktmätare till kampanjpris 695 kr* (ord. pris 2 595 kr).

Ring oss på 031-754 46 00 eller läs mer på anticimex.se.

**Kampanjpris
695 kr***

Anticimex
ATT FÖREBYGGA OCH SKYDDA

* Gäller t.o.m. 2012-05-31



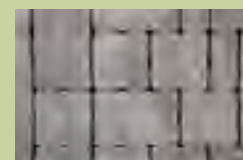
LH GROUP AB

PELLETS - VED - STENLÄGGNINGAR - MURAR - POOLER

Upp till
**70%
RABATT PÅ
SPISAR!**

Vi bjuder
på kaffe och
kaka
Lör 26/5

MURSTEN SKARP GRAFIT NU ENDAST 35:-/st. 350x210x140. Ord 45,50:-



FANTASI
Gråmix
NU 236:-
(ord. 338:- kvm)
så långt lagret räcker

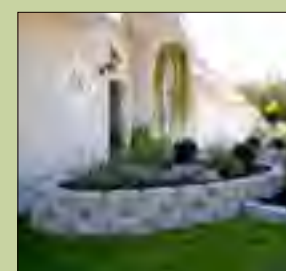


OCALA
Grå
15% RABATT
så långt lagret räcker



TROJA
Terramix
15% RABATT
så långt lagret räcker

**10 st
SÄCKAR VED
för endast
450:-
hämtpris i Mölndal!**



Vi har ett stort
STENSORTIMENT
i vår utställning.
**GRUS • JORD
SAND • MAKADAM
BARKMULL
MARKSTEN
NATURSTEN
GRANIT
MURARTRAPPOR
och mycket mera**

Altaner och tillbyggnader

I flera slags material från tryckt till afrikanskt virke samt tillbyggnader och reparationer av villor och fritidshus.

Swimmingpooler och spabad

Vi har ett komplett sortiment av swimmingpooler, allt från billiga enkla pooler till kundanpassade betongpooler och SPA med jettillbehör. Vi säljer även kemprodukter samt övriga tillbehör till väldigt bra priser i vår butik.

Vi utför även installationer av swimmingpooler både inom- och utomhus samt SPA.

Dränering och mark

Vi utför dränering av hus och garage med dräneringsystemet Pordrän. Vi dränerar även trädgårdsanläggningar och parkeringsplatser mm.

Stenläggning och murar

Även naturstensmurar, trappor, skiffer m.m. Vi utför stenläggningar, trappor, murar för trädgårdar och offentlig miljö. Vi har allt från Benders betongsten till granit och skiffer, samt naturstensmurar.

Vi har ett komplett sortiment av Benders marksten, murar och trappor, skiffer, granit, naturstensmurar i vår butik.



Vi monterar och glidguter **SKORSTENAR 50% ROTAVDRAG**

**FYNDHÖRNA
PÅ KAMINER
UPP TILL
70% RABATT**



Andorra
Ni betalar
19.995:-
(+ROT 9.500:-)
Inkl. 3,4 m skorsten.
Takhuv och montering.

868:-/mån
24 mån räntefritt



KE 3020
Ni betalar
24.995:-
(+ROT 9.500:-)
Inkl. 3,4 m skorsten.
Takhuv och montering.

1.076:-/mån
24 mån räntefritt



Eos
Ni betalar
29.995:-
(+ROT 9.500:-)
Inkl. 3,4 m skorsten.
Takhuv och montering.

1.285:-/mån
24 mån räntefritt



EUROFIRE 2084
Ni betalar
28.500:-
(+ROT 9.500:-)
Inkl. 3,4 m skorsten.
Takhuv och montering.

1.223:-/mån
24 mån räntefritt

LH GROUP AB
PELLETS - VED - STENLÄGGNINGAR - MURAR - POOLER

i Mölndals kråka, Strandgatan • 031-63 20 87
www.LHGroup.se • öppettider: vardag 9-18, lördag 10-16

UTSLÄPP MED GOTT SAMVETE

Att förbättra husets gamla avlopp är en investering som gagnar miljön – men också din och granarnas hälsa. Ta hjälp av kommunen när du planerar en åtgärd.

TEXT: LARS BÄRTÅS

BILD: JAN-ERIK WEINITZ

Kommunerna har på senare år skärpt tillsynen av enskilda avlopp runt om i landet. Även Naturvårdsverkets kampanj "Små avlopp – ingen skitsak", som pågick häromåret, har ökat medvetenheten om problemen.

– Utsläpp från enskilda avlopp bidrar till övergödning i vattendrag men kan också utgöra en stor hälsorisk om föroreningarna

läcker ut i närliggande badviken och dricksvattenbrunnar. Därför är det en gemensam angelägenhet att se till att varje avlopp är säkert, säger Maria Hübinette, rådgivare på Havs- och Vattenmyndigheten i Göteborg.

KOMMUNEN HAR MÖJLIGHET att inventera områden och kan utfärda föreläggande till fastighetsägare att åtgärda sina avlopp. Men oavsett hur kommunen agerar är det bra att själva ta initiativ och kontrollera sin anläggning, säger Maria Hübinette.

– Har du en avloppsanläggning som är femton år eller äldre bör den ses över och troligtvis också åtgärdas. Som fastighetsägare är du ansvarig för

din anläggning och måste kunna visa att den uppfyller rådande miljökrav.

NÄR DU MISSTÄNKER att husets avlopp bör åtgärdas ska du först ta kontakt med miljökontoret i din kommun. Kraven på avloppsrening kan variera lokalt och även inom ett område med en specifik skydds-

"Fördelen med att anlita en entreprenör är att du överläter ansvaret för att anläggningen fungerar ur driftsynpunkt."

nivå. En handläggare kan i detta fall bedöma "funktionskravet", det vill säga vilken reningsgrad som krävs där din fastighet ligger. Bedömningen grundas också på vilken typ av avlopp huset har.

VID STÖRRE OMBYGGNATION eller nybyggnation av avloppet bör du anlita en markentreprenör. Att bygga nytt avlopp är inget gör-det-själva-projekt då det krävs mycket sakkunskap om alltifrån dimensionering till materialval, rörläggning och luftning av anläggningen. Dessutom har du inga garantier vid ett självbygge, annat än för själva produkterna.

– Fördelen med att anlita en entreprenör är att du överläter ansvaret för att anläggningen fungerar ur driftsynpunkt. Detta funktionsansvar gäller som regel

FAKTA

VAD INNEBÄR ETT FÖRELÄGGANDE?

Kommunen kan efter inventering av ditt avlopp utfärda ett skriftligt föreläggande. I föreläggandet anges specifika krav på hur du får använda din anläggning och vilka åtgärder du måste göra.

Om din avloppsanläggning inte uppfyller miljökraven kan du få ett förbud mot utsläpp av avloppsvatten som gäller till dess att avloppet har åtgärdats.



Maria Hübinette, rådgivare på Havs- och Vattenmyndigheten i Göteborg

i tio år och innebär en trygghet som är värt merkostnaden, säger Maria Hübinette.

HOS EN DEL KOMMUNER finns listor över diplomerade lokala markentreprenörer. Du kan även söka efter företag via webbplatsen Avloppsguiden. Begär gärna offerter från ett par olika företag och granska innehållet noggrant, uppmanar Maria Hübinette.

– Min erfarenhet är att rätt många leverantörer lämnar bristfälliga offerter där man inte tydligt redovisar vad som ingår i priset. Risken är att det tillkommer kostnader för till exempel service efter installation. Sådana uppgifter bör framgå, i synnerhet när det gäller skötselkrävande anläggningar som minireningsverk.

- LÅT DIG INSPIRERAS - FINN DITT DRÖMHUS



Storsäljare
nu ännu större

Balans för hela livet

Läs mer på www.eksjohus.se

Eksjöhus Försäljningskontor
Husknuten Västra Frölunda
Tel. 031-45 03 00
www.eksjohus.se

EKSJÖHUS

VÄLKOMMEN TILL HUSKNUTEN!



30 år - 2010

Hos oss kan du vandra runt i närmare 30 fullt möblerade visningshus från några av Sveriges ledande husleverantörer!

Besök vår hemsida för vägbeskrivning och öppettider.
www.husknuten.se

Vår specialité:
VATTEN- & AVLOPPSRENINGSVRK
från BAGA för 1-400 hushåll



Kontakta oss för ett bra anbud!

Br. CARLSONS ENTREPRENAD AB

www.carlson-graver.se

Christer 0708-92 66 69 • Göran 0708-86 41 85
• Robert 0708-86 41 80

En stark samarbetspartner när det gäller!

Fyra leverantörer av
FÖNSTER
se de olika typerna på vår
UTSTÄLLNING



Våra montörer är utbildade hos VELUX takfönster

Rotavdrag
med
50%
på arb. kostnaden!

Din Fönsterbytare
Stort urval på fönster

Ring nu! 031 - 45 50 40
Se vår utställning på "Husknuten" Västra Frölunda
Öppet: mån 12-14, tis-ons 14-18, sön 12-15.
Eller enl. överränskommelse
www.dinfensterbytare.se

KÄLLAR + TORKEN
Garanterat torrt utan att gräva

Du behöver inte göra om din dränering.

- Ingen bullrande avfuktare som är dyr i drift.
- Tyst driftsäkert system utan rörliga delar.
 - Driftkostnad 50-100 kr /år.
 - Installationen går på en dag.

Vi garanterar torr källare inom 30 dagar.



Dry Power - torr källare med naturens lagar.

Ring nu! 031 - 45 50 40
Se vår utställning på "Husknuten" Västra Frölunda
Öppet: mån 12-14, tis-ons 14-18, sön 12-15.
Eller enl. överränskommelse
www.kallartorken.se



www.ekeforshus.se

VÄXTER SKÖTER RENINGEN



Avloppssystem med växtkraft. I dammen renas avloppsvattnet med vattenväxter, precis som i naturen. Susanne Gabrielson konstaterar att "kaveldunet växer så det knakar".

Naturens eget kretslopp är principen för ett nytt avloppssystem som kan installeras i trädgården.

Tester visar att systemet uppfyller höga krav på rening, samtidigt som det varken kräver service, slamtömning eller tillsatser av kemikalier.

TEXT: LARS BÄRTÅS

Avloppsvattnet från våra bostäder innehåller näringsämnen som måste renas för att det inte ska bidra till övergödning i hav, sjöar och vattendrag. Om man har ett enskilt avlopp kan reningen ordnas med ett minireningsverk eller via en trekammarbrunn med efterföljande markinfiltration. Men reningen kan likaväl ske med hjälp av växter – precis som i naturen.

– Vi har utgått från hur vattnet renas på naturlig väg i en skogsbäck och komprimerat detta till ett reningssystem som får

plats på tomten inom en yta av 8-9 kvadratmeter, berättar Susanne Gabrielson på ACT, Alnarp Cleanwater Technology.

RENINGEN AV AVLOPPSVATTNET sker beroende på reningskrav i två, alternativt tre, steg. I det första steget sönderdelas det organiska materialet under syrefria förhållanden för att sedan brytas ned av naturliga bakterier i en biobädd.

– Nedbrytningen innebär att slammet kan omhändertas av systemet, istället

för att avskiljas som i en vanlig trekammarbrunn. Det innebär att man slipper besväret och kostnaderna med slamtömning, säger Susanne Gabrielson.

I NÄSTA STEG PUMPAS avloppsvattnet över till en syresatt tank där huvudreningen sker. I tanken finns hårdiga vattenväxter vars rötter går ner i en biobädd med små rör. I bädden frodas mikroorganismer som bryter ned föroreningar och hjälper rötterna att ta upp näringsämnen.

Forts sid 26

VEMAB UTFÖR

- ▣ Avloppsanläggningar & minireningsverk
- ▣ Mark och anläggningsarbeten
- ▣ Husgrunder ▣ Grundisolerings
- ▣ Dränering ▣ Trädgårdsanläggningar
- ▣ Sten och plattsättningar
- ▣ Rivningsarbeten ▣ Transporter
- ▣ Jord- grus-makadam

Vi är diplomerad för avlopp
Vi hanterar
ROT avdrag
Godkänd för
F-skatt



VEMAB
0340-62 64 75 • 0705-59 19 60

Gräver • Schaktar • Planerar • Transporterar



Mobil: 0708-77 02 38 Fax: 0523-411 07
www.mgtab.com • info@mgtab.com

MIKAEL HANSSON

Tel. 0523-411 19



Utför:

- Gräv-schakt, planeringar o transporter • Vägbyggen o dikning
- Avloppsanläggningar
- Försäljning av harpad matjord, fyllnadsmassor & bergkrossmaterial
- Traktorgrävare • Grävmaskin på hjul o band • Minigrävare på hjul o band • Även uthyrning av minidumper o minigrävare
- Bergsborring • Sprängning • Grus- & Makadamprodukter



Handla byggvaror hos

KODE TRÄ AB



NYHETER

Snyggt och tryggt! TAK & MARK 2011

Markstenarna är fler än någonsin – många av dem kan du få i olika format på samma pall, för ett extra personligt uttryck! Största nyheten hittar du på taket: Nu ger vi dig hela **30 års garanti** när du köper ett komplett Benderstak! Läs mer om garantin och låt dig inspireras på vår hemsida benders.se – ta sedan raka vägen till din återförsäljare!

TRETTIO ÅR
TAKGARANTI



**Trött på ogräs mellan stenarna?
Weber har lösningen?**

Weber Danfogsand är en miljövänlig fogsand med starkt hämmande effekt på ogräs.

www.weber.se



Glädje finns i det bästa rummet...

- "Original" med enkelglas är rummet som förlänger sommaren.
- "Energi" har isolerglas och är ett rum som kan utnyttjas så gott som hela året runt.
- "Ultra" är lyx till mellanpris, här får du sommarkänsla till och med i januari.
- "Exklusiv" har dubbelt energiglas och ger huset en skön och varm vinterträdgård.

Vilket Novoroom du än väljer, får du glädje och högsta kvalitet.



NOVOROOM
Istället för att köpa ett nytt hus

Outline
Fönster för framtiden



**NYFIKEN PÅ EXTRA ENERGI-
BIDRAG TILL NYA FÖNSTER?**

Byt till energifönster nu! Outline har nya fönster för alla sorters hus. Just nu bidrar vi med extra välisolerat utförande – träfönster med u-värde 1,1 och aluminium-klädda fönster med u-värde 0,9. Nu kostar det inget extra att börja spara energi! Kom till oss så berättar vi mer, eller besök www.outline.se!

0,9

www.outline.se

KODE TRÄ AB

Hedsvägen 2, 442 60 KODE

Tel 0303-500 30, Fax 0303-507 10 | Vardagar 7-17, Lördag 9-13

SYSTEMET REDUCERAR fosforutsläpp, men behöver kompletteras med ett tredje reningssteg om man bor i ett utsatt område med hög skyddsnivå. I detta steg kan man anlägga en växtbaserad bädd som består av en grund damm med gummiduk, bioblock och vattenväxter. Alternativt kan man installera en tank där man placerar en säck med ett kalkmaterial som fångar upp fosfor ur avloppsvattnet. Materialet bör bytas ut efter en viss användningstid.

– Detta reningssteg fullbordar kretsloppet då fosfor kan tillvaratas som gödningsmedel och återföras till jordbruksmark.

DET KRETSLOPPSBASERADE systemet har nyligen testats av Institutet för Jordbruk- och miljöteknik, JTI.

– Utvärderingen visar att systemet uppfyller de högsta reningskraven och även kretslopps-kraven i miljöbalken. Vi har hittills levererat ett 30-tal anläggningar till husägare som fått installationen godkänd av sina kommuner, säger Susanne Gabriellsson.

FAKTA AVLOPP MED VÄXTRENING

- Vanliga växter som används vid reningen är kavedun, säv, vattenmynta och starr.
- Då växternas rötter är aktiva hela året fungerar systemet även under vintertid.
- Efter vintern ska växterna klippas ned. Övrig skötsel består av byte av kalkmaterial (steg tre).
- Installationen av anläggningen tar ungefär 1-2 arbetsdagar beroende på markförhållanden.
- En anläggning dimensionerad för ett normalhushåll kostar omkring 130 000 kr inklusive moms. Driftkostnaderna för pumpar och styrsystem, samt eventuella inköp av kalkmaterial tillkommer.

Maria Hübinette, expert och rådgivare på Havs- och Vattenmyndigheten (HavV) ger följande kommentar om systemet:

Som tillsynsväglädd myndighet anser vi att det är viktigt att de anläggningar som kommer ut på marknaden har genomgått en omfattande utvärdering med tydligt presenterade resultat. Det är kommunerna som genomför operativ tillsyn och som gör prövning i det enskilda fallet. För att de skall kunna fatta snabba och korrekta beslut krävs komplett underlag i varje ärende.

Eftersom den teknik som det här företaget presenterar marknadsförs som resurseffektiv och med möjlighet till kretslopp är det extra intressant att skaffa sig information om systemet. Viktiga frågeställningar i det här fallet är hur man säkrar hygienaspekten genom hela anläggningssystemet, samt hur man presenterar konsekvensbeskrivning på utsläppen av vatten med förhöjt pH till mottagande recipient.

Färg? Lukt? Smak? Bakterier? Föroreningar?

Hur mår Ditt vatten?

Brava vattenrening arbetar med vattenanalyser och vattenrening. Vi har lösningar för alla tänkbara problem med vattenkvaliteter och föroreningar.

Vi analyserar Ert vatten!

Kontakta oss för vattenkontroll. Vattenanalyser från **69:-**

Nu finns vi även i Göteborg!

BRAVA vattenrening Ring eller skicka ett mejl!

031-44 21 22 • anders@brava.se • www.brava.se

Vi säljer installerar och servar vattenfilter, pumpar och tryckkärl.

Har du egen borrhärd eller grävd brunn?

Med Enwas filter får du garanterat friskt och klart vatten.

Om vattnet är bräckt (salt) klarar vi det med vår RO-teknik.

Vi har lång erfarenhet inom vattenreningsteknik och har stor kunskap inom filtrerings- och avsaltningsteknik.

Kontakta Enwa för mer information om hur du får rent vatten.

ENWA

Backa Strandgata 8, 422 46 Hisings Backa
Tel 031-742 92 50 www.enwa.se



VATTENRENING UTAN KEMIKALIER

Europe-filtersystem

Tar bort: Järn, lukt, färg, smak, mangan samt höjer pH.

Vår patenterade **Radonout** tar bort ca 98-99,9% radon.

Installation: vatten in vatten ut & anslut stickkontakten.

Bra vatten eller pengarna åter!

Förmånlige Ackrediterade analyserbjudanden hittar ni på vår hemsida.

EUROPE VATTENRENING AB

Centralgatan 16, 360 51 Hovmantorp
Tfn 0478-100 17, Fax 0478-122 13

www.europevattenrening.com
E-post europe.vattenrening@tele2.se



H₂O

Proffs till Proffs

FILTERTEKNIK

Nytt vattenfilter, eller service på ditt gamla

Kontakta oss på 0302-25590
info@h2ofilterteknik.se

Detta medie är RS-kontrollerad

www.ts.se

Producera egen el till låg kostnad

Beställ idag!

Solpanel 230 Wp inklusive Mikrokonverter för endast **4.895 kr**

+

Vill du ha det bästa gällande solpaneler inklusive konverter?
CEEG solpanel med Involar mikrokonverter. Enkel ihopkoppling för upp till 200 paneler.

ETV Energy Group AB • Industrivägen 55 • Sävedalen
031-336 90 50 • info@etvenergy.se • www.etvenergy.se

ETV ENERGY

RÄTT VÄG TILL RENT DRICKSVATTEN

Förutom en miljögodkänd avloppsanläggning bör du försäkra dig om att dricksvattnet är av god kvalitet. Ta vattenprov från brunnen regelbundet.

TEXT: LARS BÄRTÅS

Har du eget avlopp i huset – då har du förmodligen också en egen dricksvattenbrunn. Och liksom när det gäller enskilt avlopp är du själv ansvarig för skötsel och kontroll.

Provtagning av brunnsvattnet bör göras ungefär vart tredje år. Se även till att analysera vattenkvaliteten när du fått barn eller när det inträffar förändringar i närmiljön, till exempel i samband med byggnationer och markarbeten.

BRUNNSVATTEN KAN INNEHÅLLA såväl synliga som osynliga ämnen och föroreningar.

Ett vanligt problem är förhöjda halter av järn och mangan som ger vattnet en "rostig" färg och metallisk smak. Längs kustområden har många husägare bekymmer med bräckt vatten som tränger upp i brunnarna, särskilt under torrperioder. En olägenhet i många djupborrhade brunnar är svavelväte som ger en stickande lukt av "ruttna ägg". Arsenik, uran och radon är exempel på mer omärkbare, men desto hälsofarligare ämnen som förekommer i brunnsvatten.

MED RÄTT TEKNIK kan i princip all sorts vatten renas. På marknaden finns alltifrån enkla filterpatroner till mer avancerade kombinationsfilter som tar hand om olika slags föroreningar samtidigt. Vattenanalysen ligger till grund för vilken re-

ningsteknik som är lämplig. Ta kontakt med miljökontoret i din kommun för råd om provtagning, eller vänd dig direkt till ett ackrediterat laboratorium som utför testet.

VAR FEMTE BRUNN har otjänligt vatten!

Enligt en studie från 2007 har en av fem enskilda vattentäkter otjänligt vatten. Den vanligaste

orsaken till kvalitetsproblemen är bakterier (mikroorganismer). Andra orsaker är förhöjda halter av arsenik, uran, fluorid och mangan.

(Källa: Socialstyrelsen)



RADON

Dricker du ohälsosamt radioaktivt vatten?

Radonett är Europas mest sålda och effektiva radonavskiljare. Den ger högsta reningsgraden av radon i samtliga tester utförda av bl a SSI.

RADONETT

- garanterad reningsgrad av radon på 97–99,9 %
- tar bort svavelväte, metangas och CO₂
- höjer pH-värdet till ca 7,5 på naturlig väg utan kemikalier

Radonett ger dig och dina barn ett sunt och friskt vatten!

50.000 brunnar i Sverige har hälsofarligt vatten med för hög radonhalt som måste åtgärdas!

Ring: 0248-102 78 så hjälper vi dig

Radonett, Box 64, 795 21 Rättvik • info@radonett.com
www.radonett.com

Villa & Fritid

RS

DET HÄR MEDLET ÄR RS-KONTROLLERAT

www.villafritid.se

VATTENRENING

- Det är ditt vatten, ta kontroll över det! -

Vi på JMS löser dina vattenreningsbehov. Skräddarsydda filter som åtgärdar kalk, järn, mangan, svavel, väte, lågt pH, lukt, färg, smak m.m. - Vi kan vattenrening.

Munkerödsvägen 3
444 32 Stenungsund
Tel: 0303-80 200

JMS
VATTENRENING

www.jms-vattenrening.se

Kvalitetsfönster

- Spara energi och pengar!

- ✓ Underhållsfria kompositfönster - lång livslängd!
- ✓ Tio års tillverkningsgaranti!
- ✓ Bullerdämpande säkerhetsglas!
- ✓ RAL-certifierat material - hög kvalitet!
- ✓ 30 års erfarenhet!

OBS! Halva arbetskostnaden med ROT-avdraget

AirZone

0322-146 50 070-929 60 48
info@airzone.se • www.airzone.se

Kalas

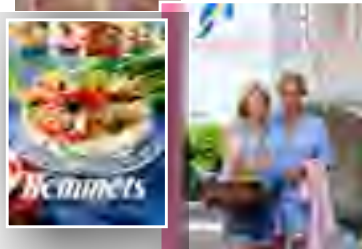
INSPIRATIONEN HITTAR DU HÄR



LÖSNINGEN ÄR EN BUFFÉ

Småplock, tilltugg, finger food och mingelmat. Nästan alltid när det ska lagas extra festlig mat är bästa lösningen en buffé.

Här hittar du tapas och småplock, matiga sallader, marockanska läckerheter, festliga soppor till soppkalaset, påskbuffé, vinterbrunch och självklart en diger dessertbuffé på slutet. Buffé och mingelmat av Eja Nilsson / Semic



MED INGREDIENSER SOM DU HITTAR I DIN VANLIGA AFFÄR

Lättlagade och prisvärda rätter med ingredienser som du hittar i din vanliga affär. Alla recepten är hämtade ur Hemmets Veckotidning. Hemmets bästa bjudrätter / Norstedts

DEKORERA VACKERT Ta till vara på det naturen erbjuder och skapa vackra kransar, söta buketter och stiliga bordsdekorationer - året om. Lär dig hur du med enkla medel binder buketter och kransar, gör arrangemang och personliga dukningsdetaljer för årets alla säsonger. Minna Mercke Schmidt, Dekorera vackert / Semic



SYNDIG MAT MED SUNDA FÖRTECKEN

Dröm dig bort, låt dig inspireras och bjud hem vännerna. Följ med till sommarparadis Marstrand där systrarna von Sydow lagar syndigt god mat med sunda förtecken. Det är menyer ingen kan misslyckas med och som gästerna kommer att älska. Här får du också bästa tipsen för en lyckad fest.

Sommarmat av Ebba Kleberg von Sydow, Amy von Sydow Green / Ica Bokförlag

DEN ENKLASTE MIDDAGEN ÄR DEN GODASTE

Under tiden som köttet sköter sig själv i ugnen kan du sola dig brun eller röd, fixa och trixa med dukning, läsa en mysig bok eller lägga dig i hängmattan med en nyskakad hallondrink i handen.

Enkelhet är min bästa middagshemlighet! Här har jag samlat mina grymmaste recept och delat in dem efter humör, tid och tillfälle. Kalasgott med Jennie Benjaminsson / Natur&Kultur

UPPSKATTAD PRESENT PÅ KALASET

Björn Frantzén och Daniel Lindeberg planerade sin restaurang i tio års tid. För hos Frantzén/Lindeberg sker ingenting av slumpen, det finns en tanke med allt och man sticker inte under stol med att man eftersträvar perfektion.

De menar själva att det handlar om

omtanken om detaljerna, från råvara till bestick, via lokal och bemötande, och i allra högsta grad om helhetsupplevelsen. De skriver: "Så är hela tanken bakom Frantzén/Lindeberg - att det tillagade, råvarorna, rytmen, rummet, tiden, hastigheten, rörelsen och smakerna hänger ihop." Deras bok är ett bevis på detta. Här förklarar

de sin filosofi kring mat och ätande, berättar historien som tog dem dit, ger insidertipsen och vidgar kokboksbegreppet. Allt förpackat som en Frantzén/Lindebergsk totalupplevelse.

av Björn Frantzén, Daniel Lindeberg / Norstedts

Trädgårdstraktor med sidoutkast 14P/96 SD

MTD

ÖVERSIKT

- Pendlande framaxel
- Flytande klippdäck
- Trycksmord motor
- Transmatic
- Lågbyggt chassi för enkel i och urstigning
- Elstart

Special Edition.
By MTD

11.990:-



Romelanda Motorsågservice Filaregatan 10, Kungälv, Tel 0303-22 39 00.

Skog & Trädgård Järnringen 1, Partille, Tel 031-340 28 24.

Lyxig trädgårdsslang

Garden Glory är först ut i världen med designade trädgårdsslangar och tillbehör. Slangarna, munstycken och väggfästen kan kombineras på alla möjliga sätt. Slangarna finns i fem olika färger, vit, svart, rosa, turkos och faluröd.



Automatisk dammsugare

Den nya tystgående och automatiska dammsugaren från F&J Fritid vandrar runt på botten och tar bort allt skräp. Lyft ur stegen och låt den göra dammsugningen åt dig.



Familypool

Lättbyggd och stark poolstomme i kraftig furu, från Folkpool, framtagen för självbyggaren, byggs som timmerhus. Målsättning har varit att ta fram en lättbyggd pool och ett paket som innehåller precis det som behövs, varken mer eller mindre.

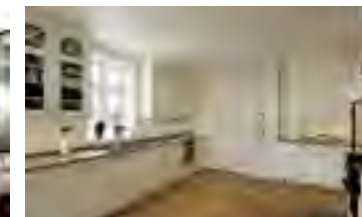
HEED & THOM
DESIGN

10 min från centrum.

För kontakt och tidsbokning ring Pelle Thom,
031-89 44 90 eller 0705-11 99 05



MOBALPA
KÖK



Lundins
KÖK & INTERIÖR

Vi ligger inte på "FINA GATAN" därför kan vi hålla **hög service**.
Hög kvalitet och låga omkostnader = mycket kök för pengarna.
Vi har dessutom mycket stor kunskap och erfarenhet.

HEED & THOM
DESIGN

Tagene Hantverkshus, Tagenevägen 62

A new generation of heat pumps
DESIGNED FOR EARTH

NYHET

Stark – så in i Norden

NIBE™ F2300
LUFT/VATTEN-VÄRMEPUMP

Nu har vi skruvat upp prestandan ytterligare och presenterar vår nordiska värsting – NIBE F2300. Det är vår mest robusta luft/vatten-värmepump för större villor och fastigheter. NIBE F2300 finns i både 14 och 20 kW. Vi tillhandahåller en rad tillbehör samt inomhusmoduler för att ge optimal effekt. NIBE F2300 kan ge dig en besparing på upp till 75% av din energikostnad. Den är speciellt framtagen för vårt kalla klimat och kan jobba ner till hela -25 °C. Den har även en funktion som förhindrar isbildning, vilket ger ett säkert värmesystem som fungerar året om. Dessutom är den väldigt tyst.

Läs mer om våra luft/vatten-värmepumpar på www.nibe.se

KOM TILL OSS, VI SÄLJER OCH INSTALLERAR NIBE VÄRMEPUMPAR

VVS Bolaget
Kyl och Värme System .se

Perfekt för villan och fritidshuset
Bosch luft/luft-värmepump

Luft/luft-värmepumpen Bosch EHP AA är utvecklad för nordiskt klimat. Vid -20 °C ger den dubbelt så mycket energi som den förbrukar och den fortsätter att ge värme även ner mot -30°C.

Sprider värmen dragfritt i huset och renar luften effektivt med jonteknik. Med +10 °C underhållsvärme är den perfekt för fritidshuset. Ger skön luftkonditionering på sommaren. Kan fjärrstyras (tillbehör).

Läs mer på vår hemsida
www.bosch-climate.se

BOSCH
Värmepumpar

VVS Bolaget AB • Tel 031-48 50 50
Göteborg • www.vvsbolaget.se

Vårerbjudande

För varje 10 000:- som du köper pool för så får du 2 000:- att handla tillbehör för.

Pool & spabads kampanj

Borta bra, men hemma bäst

Folkpool Göteborg
Femvågsskälet 1, Västra Frölunda
Tel 031-87 50 00
Vard 11-18, Lör 11-14

Folkpool
swimmingpool & spa

SVERIGES MEST SÅLDA POOL !

J&F Fritid

Vi har pooler för Direktleverans !

Nöjda kunder i 18 år

Beställ Gratis Katalog!

Kvalitetspooler till marknadens bästa pris !

Storpool från: (Välj utrustningsnivå)
"Delux" Rund/Oval 15.900 /22.900:-
"Basic" Rund/Oval 11.900 /18.900:-

0585 31661 www.jf-fritid.se

The bed of your dreams.

Hästens

MONTÉ



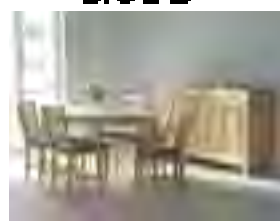
Många komb. och träslag



Lamino med pall i olika färger och träslag!

Lagervara.

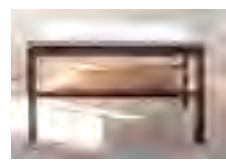
STOLAB



Lilla Åland



Lagervara.



G.A.D. Stor utställning

från Gotland köper du naturligtvis hos oss!

Handy klassisk soffor i många kombinationer och färger!



BYTT NU! Fri transport eller hämtpris. Vi tar gamla möbler med.

BRUNO MATHSSON

Mejers

GÖTEBORGSVÄGEN 29, MÖLNDAL TEL. 031-27 27 10 (vid lasarettet) Fri parkering direkt vid ingången - Välkomna! Öppet: Månd 9³⁰-19, tisd-fred 9³⁰-18, lörd 10-14

Villa&Fritid

DET HÄR MEDLET ÄR RS-KONTROLLERAT

www.villafritid.se

KAYCAN PVC Fasad

Lättmonterad och 100% underhållsfri
Naturtrogen trästruktur

20 års garanti !

www.allox.se 031-87 85 10

VÅR BÄSTA TID ÄR NU!

Q HEAT SE LUFTVÄRMEPUMP
GER MEST VÄRME
PER KRONA JUST NU!

En mild vinter gör en luftvärmepump mer effektiv och du tjänar som mest! Spara ännu mer och boka din installation NU!

Topptestad av Energimyndigheten!
(Q HEAT 630/660 SE)

5 ÅRS GARANTI

MITSUBISHI ELECTRIC
Changes for the Better

Luftvärmepump från 13.700:- efter ROT-avdrag

VI HAR ÄVEN DEN PERFEKTA LÖSNINGEN FÖR DITT FRITIDSHUS!

HETT ERBJUDANDE!

ECODAN NEXT GENERATION
LUFT-/VATTENVÄRMEPUMPAR

Kompakt inomhusdel
Intelligent värmeanpassning
Krafftfull Zubadan-teknik
Förberedd för solfångare
Trådlös fjärrstyrning
6 års trygghetsförsäkring
Unik support

6 ÅRS TRYGGHETS-FÖRSÄKRING

MITSUBISHI ELECTRIC
Changes for the Better

SPARA 50-70% PÅ ENERGI-KOSTNADERNA

TRYGGT

När du handlar din värmepump hos oss på AMK, köper du trygghet. Vi har fullservice om olyckan skulle vara framme, många fullutbildade servicetekniker, snabb och säker installation!

CANVAC

Supersnurran med turboeffekt



Eliminerar nedfall av rök - Förbättrar ventilation och drag.

OBS! Ingen elanslutning - Aspiromatic utnyttjar vindkraften!

ASPIROMATIC

Hus med dålig ventilation kan med enkla åtgärder försees med möjligheter för tilluft och med hjälp av supersnurran uppnå tillräcklig ventilation enligt dagens krav. Härvid ernås även möjligheter att minska fukt och mögelbildningar i ytterväggar.

Andra användningsområden: Flerbostadshus, fritidshus, husvagnar, fartyg, förbättring av drag i öppna spisar, vindsutrymmen och sanitära installationer mm.

Aspiromatic passar alla typer av värmekällor och alla bränsleslag: Olja, gas, ved och kol.

Rådgivning och installationshjälp om så önskas.

TSAB

T. STÅHL BYGG AB

Tel. 031-23 12 41. t.stalbyggab@telia.com

Spruta din vind med Paroc Lösull!

Sprutad Paroc Lösull behåller värmen i huset och ägarens pengar i fickan. Kontakta oss för information om vårt erbjudande med lösullen sprutat på plats.

www.hogsboverken.se

HÖGSBOVERKEN ISOLERING AB

- Auktoriserad entreprenör för Paroc lösull -

Gunnarvägen 4A, 437 21 LINDOME
Tel 031-27 08 87, 031-94 83 89

PAROC

Insulate for life

Kvällstid: Håkan Johansson 031-88 24 35

Mobil: Håkan Johansson 0705-85 78 03, Carl Ahlgren 0705-85 78 09

Demidekkare målar gärna.

MEN INTE SÅ OFTA.



*Följande sidor
går endast i södra
upplagan.*

DEMIDEKK ULTIMATE – Nu även som helmatt

- Gör att huset ser nymålat ut under längre tid.
- Unik kombination alkydolja/akryl.
- Välj mellan klassiskt halvblankt eller elegant helmatt.
- Mycket långa underhållsintervaller.



BLI EN DEMIDEKKARE DU OCKSÅ

Jotun Sverige AB, Box 151, 421 22 Västra Frölunda
Telefon 031-69 63 00, Fax 031-69 63 97



Klangfärgsgatan 8, Västra Frölunda
Tel. 031-69 07 20. www.fargivast.se



Långedragstv 102, Västra Frölunda
Tel. 031-29 95 01. www.fargspecialisten.se



Aschebergsgatan 23, Göteborg
031-711 00 20. www.fargkallan.se



Althallen, Gitarrgatan 2
031-45 11 34. www.lassesfarg.nu

Stanna hemma
i värmen.

PAKETPRIS
KAMIN + SKORSTEN*

1.039 kr

per mån (23 mån)
Kampanjpris 22.700 kr
Ord pris 26.200 kr

1.500 kr

rabatt vid kombinationsköp
av Premodul skorsten*
+ valfri Conturakamin.

Eldbutikén Kinna

Fritslavägen 26B
Öppet: Må-Fr 13-18

Erbj gäller t o m 120627

CONTURA 810 ▲

569 kr

per mån (23 mån)
Kampanjpris 11.900 kr
Ord pris 13.900 kr

* Totalt 4 meter komplett rak skorsten inklusive 1,5 meter
utvändig fyrkantig skorstenshuv.



FÅ GRILLEN

- Om du lägger 30 minuter på att rengöra och inspektera din gasolgrill, kommer den att hålla längre och dessutom ge dig en underbar grillsäsong, säger Landmanns grillexpert och kock Ulrik Lindelöv.

TVÄTTA

- Ta bort alla grillgaller, värmehyllorna och brännarna. Använd gärna en grillgallerborste för att avlägsna fettansamlingar på grillens insida. Skrubbar insidan med ett mildt diskmedel eller grillrengöringsmedel och skölj med ljummet vatten. Grillens insida kan även smörjas in med ett tunt lager av raps eller matolja som ger ett lätt skydd, säger Ulrik.

Utsidan med lock, skåp och avlastningsytor torkas effektivast av med en fuktig trasa och lite mildt diskmedel. Polercrème/kromglansmedel samt universalmedel kan även användas för att skydda ytorna (använd endast på utsidan!).



GRILLBOKEN

Med tvåhundra recept (alla bildsatta) från den populära tidningen Allt om mat, är boken ovärderlig vid grillen. Förutom alla recept även praktiska råd och tips om grilltider, förkokning och lämpliga kombinationer av kryddor.
Malin Ottosson, Cecilia Lundin Norstedts

NCW
Bygg i Väst AB

TOTALENTREPRENAD!

Vi erbjuder en totallösning från arkitektstadiet till nyckelfärdig byggnation både för privat- och företagskunder.

INGA JOBB ÄR FÖR STORA ELLER FÖR SMÅ!

Nybyggnation • Ombyggnation • Renovering
(altaner, takbyten, kök, badrum, fönster, golv, mm.)

Godkänd för F-skatt • ROT-avdrag

RING NIKLAS TEL. 0707-410 450
ALT. NIKLAS@NCWBYGG.SE

för kostnadsfri offert
och referenser!



Allt inom VÄRME, VATTEN & SANITET

NIBE

NIBE VILLAPANNOR

NIBE erbjuder ett komplett sortiment av pannor. Miljövänliga pannor som är effektivare än någonsin. Vår kombinationspanna NIBE PELLUX 200 är så enkel att du nästan kan glömma bort den.
- Automatisk sotning av rökastuberna.
- Stor asklåda som är lätt att tömma.
- Effekt vid pelletsdrift: 20 kW. Effekt vid eldrift: 9 kW.



NIBE VARMVATTENBEREDARE

Minst fem av tio svenska hushåll värmer sitt varmvatten med en beredare från NIBE. De finns i en mängd olika storlekar och utföranden som passar allt från minsta fritidshus till största villa och hyreshus. NIBE COMPACT är en varmvattenberedare som passar utmärkt i villan. Den finns i fyra olika storlekar 100, 150, 200 och 300 liter och med tre olika korrosionsskydd.



Läs mer om våra värmeprodukter på
www.nibe.se

A new generation of heat pumps
DESIGNED FOR EARTH

NIBE

PAPPA!
JAG HÖRDE
VÄRMEN

Upp till
80%
besparing

Smartast i familjen!

NIBE™ F1245 – en avancerad bergvärmepump som alla kan använda. Och den sänker din energikostnad med upp till 80%.
Läs mer om våra bergvärmepumpar, testa displayen och se alla smarta funktioner på www.nibe.se

BJ VVS AB

- RÖRBOLAGET Tel 0300-135 22

Hantverksgatan 5, KUNGSBACKA

Värmepumpar

Berg- och markvärme. Luft-vatten. Frånluft.

Spara upp
till **80%**



NIBE

CTC
EnerTech Group

BOSCH
Värmepumpar

GAK service AB

Ring oss för fri
konsultation och hembesök.

Tel 031-28 67 94

www.gak.se

info@gak.se