TIDAHOLMS-guiden

28 år

Nr 4 2021. Årgång 28

TEMA: ENERGI & MILJÖ, MAT & NÖJE FOTOTÄVLING TIDAHOLMS-QUIZET



En lokal partner i Skaraborg
www.billingeenergi.se

Billinge Energi

Hösten är kommen!

Löven har fallit och mörkret har infunnit sig. På söndag slutar sommartid och då ska vi dra klockan tillbaka en timme. Tiden har sin gång...

Så här års är det även dags att byta till vinterdäck eller kanske vaccinera sig mot influensan. Salong Hon & Han firar 20 år med Öppet Hus på lördag 30/10. Öppet Hus har även Rudbecksgymnasiet 22/11. Dessutom serverar vi tema: mat & nöje. Förra året ställdes alla julbord in men i år verkar det mer lovande och ni hittar många restauranger som erbjuder detta i vinter. Vi bjuder även på årets mat- och dryckeskalender. Du har säkert koll på en del dagar såsom fettisdagen men visste du att 26/10 är potatisens dag? Vi har även tema: energi & miljö. Här får du tips på hur du med enkla medel kan sänka din elförbrukning?

Nästa nummer - julnummer!

Årets sista nummer av Tidaholms-Guiden har utgivning 30/11-3/12 och manusstopp 11/11. Ta chansen att annonsera era produkter och tjänster inför julhelgerna. Hör av dig redan nu så planerar vi er annons!

Trevlig läsning!
Fredrik Nossler

3 Tema: mat & nöje
Under *tema: mat & nöje* kan du bland annat läsa om hur pandemin har påverkat mattrenderna.

12 Recept
Sugen på något gott att äta? Här får du bland annat recept på jordärtskockssoppa och en kycklinggryta.

18 Månadens företag
Nästa företag i denna reportageserie är Ehns Kök där vi fördjupar oss i deras verksamhet.

22 Familjesidan
Kommunens nyfödda tillkännages på vår familjesida. Här ser du också alla nystartade företag.

28 Profilen
Vi har ställt 21 snabba frågor till Ramë Shala på Tidaholms Måleri. Vem skulle han vara för en dag?

32 Krönikan
Nina Nord har hamnat i Tidaholm efter att ha bott på flera olika platser tidigare. Läs hennes krönika på sidan 32.

44 Knep & knåp
Varva ned med lite pyssel? Barnsida, korsord och sudoku hittar du på sidorna 44-45.

48 Fototävling
Nu är förra numrets fototävling avklarad och en vinnare är korad! Denna gång sökte vi höstbilder.

58 Tema: energi & miljö
Under *tema: energi & miljö* kan du läsa om vad energi är och lära dig vad enheten kilowattimme betyder.

















Är du intresserad av att annonsera eller få mer information? Ring 0502-106 00.

TIDAHOLMS-guiden Utges av: Tida Reklam, Ulvestorpsg. 1B, 522 32 Tidaholm.
Tel. 0502-106 00. Ansvarig utgivare: Fredrik Nossler

Nya mattrender efter pandemin

Vad har myndigheternas restriktioner och all hemmatid fått för konsekvenser? De har inneburit en hel del, visar Livsmedelsföretagens undersökning.

Livsmedelsföretagens undersökning bland svenskarna visar bland annat på fler livsmedelsinköp via internet, minskat matsvinn och färre restaurangbesök till förmån för mer bakning, matlagning, odling och träning för vissa. Trots att vare sig utegångsförbud eller hemmakarantän varit en del av den svenska coronastrategin har vardagen för de allra flesta svenskar ändå påverkats avsevärt. I takt med att fler arbetat hemifrån, gymnasieelever bedrivit distansarbete och fritidsaktiviteter och evenemang ställts in eller skjutits upp spenderar svenskarna mer tid hemma än någonsin. Hur har detta förändrat våra beteenden?
Livsmedelsföretagens undersökning, utförd av Demoskop, visar att coronapandemin har haft stor påverkan på svenskarnas livsmedelskonsumtion.

Fortsättning på sidan 4



VIN CONTORET

Vinter på VinContoret!

Gourmetkväll: Ostron, löjrom och Champagne, 20 november
Vi korkar upp Champagnen och bjuder in till en provning av äkta vara! Fyra Champagner provas till en smaktallrik med löjrom och ostron. Därefter serveras utsökt fiskvarmrätt och dessert med väl valda viner. **Pris 1495 kr** per person.

Julens Bästa – femrätters julgourmet!
Vi bjuder in till en femrätters julmiddag med "vinprovning på egen hand", om så önskas! Tillsammans med ditt bordssällskap provar du två viner vardera till rätt två, tre och fyra. När det gäller maten har vi helt enkelt valt ut de bästa delarna av ett julbord: Sill, skaldjur, vilt, fisk, ostar och sötsaker. Pris **1395 kr** med provning (**945 kr** utan provning). **Datum:** 27/11, 4/12, 10/12, 11/12 samt 18/12. Bokning, fullständig meny och mer information: **www.vincontoret.se/tidaholm**

Julens Utvalda!
För gruppbokningar (privata och företag). Trerätters julmiddag med sill- och snapsplanka, varmt och kallt julbord på planka samt desserttallrik. **Kombinera gärna med VinOuiz!** Kontakta oss via telefon eller e-post för offert.

VinContoret Tidaholm Vulcanön 522 34 Tidaholm 0502-25 00 00 **www.vincontoret.se/tidaholm**



36 procent svarar att de planerar sina livsmedelsköp i större utsträckning än tidigare och 22 procent handlar mer mat och dryck via internet. En fjärdedel säger dessutom att de har minskat sitt matsvinn till följd av att de tar tillvara maten på ett bättre sätt.



En stor omställning

– De flesta av oss har aldrig upplevt en så omfattande kris. Därför har det varit väldigt intressant att se hur snabbt folk ändrar sina beteenden och hur företagen anpassar sig till nya förutsättningar. Det är fortfarande oerhört tufft för framförallt små livsmedelsproducenter, men de flesta livsmedelsföretag har faktiskt klarat sig hitintills. En stor del av förklaringen tror jag är kombinationen flexibla konsumenter och kreativa företag. När de här två möts går det mesta att lösa och det har vi verkligen sett bevis på under våren, säger Jimmy Sandell, kommunikationschef Livsmedelsföretagen.

Krisen har varit ett dråpslag för Sveriges restaurangnäring. Den största beteendeförändringen som detta lett till är att 4 av 10 svenskar har köpt mer hämtmat från restauranger än de gjorde innan krisen. Även den småskaliga livsmedelsproduktionen är fortsatt oerhört hårt drabbad. 23 procent svarar i undersökningen att de handlat mer från lokala livsmedelsproducenter, såsom bagerier och konditorier, än de gjorde innan krisen.

– Vi och många andra gick tidigt i krisen ut och uppmanade folk att fortsätta handla från sina lokala bagerier, konditorier och andra småproducenter. Företagen å sin sida har varit påhittiga och började snabbt erbjuda nya och coronasäkra sätt för kunderna att handla. Uppenbarligen gav det här resultat i och med att nästan var fjärde person uppger att de handlat mer från

Fortsättning på sidan 6



Höstens festdagar
– vi har smörgåstårtor och vanliga tårtor m.m.

Frukostbuffé
Lördagar 08.00-12.00

Välkomna till oss!
Fia och Björn med personal

KONDITORI MEKKA

Stallängsvägen 5
Tel. 0502-106 58
www.konditorimekka.se



Gott käk i Tidaholm!



DAGENS LUNCH 100:-
mån-fre 11.30-14.00

Tre rätter att välja från buffén samt stort salladsbord inkl. smör, nybakat bröd, måltidsdryck och kaffe. Olika vegetariska/veganska rätter varje dag. Dessutom går det att välja flera rätter från vår à la cartemeny. Veckans meny hittar du på jives.se

Fri utkörning!

Café och take away
Hembakat fika såsom wienerbröd, bullar, chokladbollar, bakelser och kakor. Hembakat bröd. Många goda kaffedrinkar. Dessutom har vi take away med mackor och sallader oavsett om det gäller en person eller ett sällskap.

Frukostbuffé 90:-
Alla fredagar 08.00-10.00.

Brunch 159:-
Alla lördagar 09.30-13.30.

After work / Take away
Alla fredagar 17.00-22.00.
Se Facebook och Instagram för meny (menyn uppdateras varje ny månad).

Catering
Ska ni ha fest? Bröllop? Företagsevent eller bara lite lyx? Vi ordnar maten. Vi har olika menyförslag men tar gärna emot förfrågningar för andra alternativ.

Smörgåstårtebuffé 13/11
Serveras mellan 09.30-13.00.

Fars dag 14/11
Beställ maten från oss.



Jul på Jives

26/11 Lussekattspremiär
Förbeställ gärna.

Jul-AW med julmat 250:-
26/11, 3/12, 10/12, 17/12 17.00-22.00.
Boka gärna bord.

17/12 Julavslutning
med underhållning av
ERROLS ANGELS
150:- i inträde. Boka gärna bord.



Julbrunch
4/12, 11/12, 18/12 09.30-13.30.

Jullunch
23/12 11.30-14.00.

Beställ NYÅRSMATEN hos oss!

JIVEs KÖK & CAFÉ

ÖPPETTIDER

Måndag	08.00-15.00
Tisdag-torsdag	08.00-17.00
Fredag	08.00-22.00
Lördag	08.00-14.00

Tel. 0502-120 12
kontakt@jives.se
www.jives.se

ANSLAGSTAVLAN

13/10-29/12	Torgdag onsdagar på Gamla Torget
11/10-13/12	Bingo på måndagskvällar, Biblioteket
30/10	Öppet hus på Salong Hon & Han
30/10	Blueskväll på Thaipalatset
30/10	Dansbandskungen på Fyranhuset
1/11	Julutställning på Tida Reklam
6/11	Musik och lyrik i Norra kapellet
6/11	Streaplers på Sägnernas Hus
9-12/11	Drop in-vaccination på Närhälsan
12/11	Familjecentralens dag
12/11	Invigning av Återbruket och Brukets Allservice i nya lokaler, Ulvestorpsgatan 5
13-14/11	Julmarknad på Sägnernas Hus
13/11	Italiensk dryckesprovarkväll på Vincontoret
15-21/11	Kulturskolan Smedjans jubileumsvecka med avslutande konsert
19-21/11	Julmarknad på Sägnernas Hus
20/11	Gourmetkväll på Vincontoret
22/11	Öppet hus på Rudbecksgymnasiet
24/11	Riskutbildning 1, Ta Körkort
26/11	Quiz på Turbinen
26/11	Jul-after work på Jives
27/11	Dogge Doggelito på Fyranhuset

www.tidaholm.se

Med reservation för ev. ändringar rekommenderar vi att du också kontrollerar på arrangörernas webbplatser för att säkerställa att du får rätt information.

lokala producenter. Det finns en stor vilja bland allmänheten att hjälpa företagen genom krisen, för jag tror att man inser hur viktiga de mindre butikerna, restaurangerna och producenterna är för det lokala samhället, säger Jimmy Sandell.

Myndigheternas rekommendationer om att riskgrupper ska undvika att utsätta sig för att bli smittade har också krävt insatser från nära och kära. Undersökningen visar att 37 procent har hjälpt andra att handla under krisen och att 14 procent i sin tur har fått hjälp. Bland de som är 65 år eller äldre svarar en tredjedel att de fått hjälp med livsmedelsinköp.

Stort intresse ännu större

Mer tid hemma tycks också ha väckt intresset och experimentlustan för egen livsmedelsproduktion. 19 procent uppger att de har lagat mer mat från grunden än innan krisen, 21 procent har bakat mer och 13 procent har ökat sitt hemodlande. *Fortsättning på sidan 8*







Restaurang i Tidaholm med doften av Italien!

La Famiglia är en hemtrevlig italiensk restaurang i hjärtat av Tidaholm med fokus på en trevlig atmosfär, generös service och naturligtvis utsökt mat. Vi använder de bästa ingredienserna och strävar efter njutningsfulla upplevelser. Ser fram emot din bokning!

Dagens lunch

Måndag-fredag 11.30-15.00, pris: 99:-.
Varje dag väljer du mellan 8 olika rätter: svensk husmanskost som dagens kött, fisk, vegetarisk, 2 pastarätter eller 3 olika pizzor.

Helglunch

Helglunch serveras på lördagar kl. 12.00-16.00.

À la carte

På kvällarna serveras à la carte från det italienska köket. Ni hittar vår meny på vår hemsida www.lafamigliarestaurang.com och här kan ni även boka bord!

Julbord

Vi kommer även att erbjuda en mix av svenskt och italienskt julbord från och med v. 48. Detta gäller endast för sällskap över 20 personer, som förbokas hos oss.

Buon Natale!

God Jul!



La Famiglia

Öppettider

Mån-tor	11.30-21.00
Fre	11.30-sent
Lör	12.00-sent

Söndagar stängt t.o.m. april.

Tel: 0502-142 57
Gamla torget, Tidaholm
lafamigliarestaurang.com



Nu kan ni köpa lunchkuponger hos oss!

I varje häfte finns det 12 kuponger och ni betalar endast för 10 st – vi bjuder på 2 luncher!

– Svenskarna var redan tidigare ett folk med stor kärlek till matlagning, och krisen har uppenbarligen förstärkt det här beteendet. Mer tid hemma har inneburit mer tid till odling, bakning och matlagning. Netflix i all ära, men det är få serier som kan mäta sig med smaken av hemmaodlade jordgubbar eller lyckan när man till slut får till ett fluffigt surdegsbröd, säger Jimmy Sandell.

Undersökningen visar också att det är en majoritet av svenskarna som bakar och odlar. Olika typer av matbröd dominerar hemmabakandet, medan tomater och kryddor toppar listan över vad svenskarna odlar. För en klar majoritet (62 procent) av de som odlar hemma är odlingen en hobby.

– Man odlar och bakar för att det är roligt. Men jag tror också att det förklaras av den så kallade IKEA-effekten – att saker du gjort med dina egna händer känns, och i det här fallet, smakar lite extra gott. Men vi ser också att en hyfsat stor andel odlar som ett sätt att självhushålla eller till och med som en form av terapi. Givet tiderna vi lever i är det inte särskilt förvånande. När man stoppar ner händerna i matjorden är det lätt att åtminstone för en stund glömma alla andra bekymmer, säger Jimmy Sandell.

Minskat motionerande

I undersökningen ställdes även frågan om vad man gjort mindre av som konsekvens av coronapandemin och föga förvånande försvårades också saker förra våren. 29 procent har motionerat mindre, 15 procent har testat färre nya maträtter och 30 procent har köpt mindre hämtmat från restauranger än innan krisen.

– Att vi ser delvis motstridiga resultat tycker jag inte är så konstigt. Eller att alla inte upplevt samma gastronomiska uppfinningsrikedom och tid till stök i kök och trädgård denna oroliga och omtumlande vår. En förändrad vardag leder också till att människors rutiner rubbats och exempelvis kan vi konstatera att detta har lett till att vissa har haft svårt att upprätthålla sin träning, säger Jimmy Sandell.

Bestående förändringar

Vilka positiva beteendeförändringar kommer människor att försöka hålla fast vid även efter det att pandemin är över? 32 procent kommer att fortsätta motionera mer än tidigare, 18 procent fortsätta minska sitt matsvinn och 12 procent kommer fortsätta försöka äta hälsosammare än innan pandemin .

– Det är kul att kunna konstatera att många av de svenskar som förändrade sitt beteende förra våren kommer att försöka bibehålla de positiva livsstilsförändringar som man gjort. Att några fler funnit inspiration i köket och trädgården, försöker leva ett mer hälsosamt leverne och minska matsvinn är något positivt som vi ändå kan ta med oss från den här pandemin som annars alla vill lämna bakom sig så fort som möjligt, säger Jimmy Sandell.

Källa: lantbruksnytt.se







God mat lagad med kärlek

Huvudätter

Steak of the House
Kött (fråga personalen om vilket kött köket erbjuder idag). Serveras med valfritt tillbehör, majskolv och bearnaisesås eller pepparsås.

Schnitzel
Panerad schnitzel. Serveras med ärtor, haricots verts, persiljesmör, bearnaisesås och valfritt tillbehör.

Fish and chips
Panerad fisk. Serveras med remouladsås, citron och valfritt tillbehör.

Oxfilépasta
Pasta (Mezze Maniche), oxfilé, champinjoner, pastasås av grädde, parmesan, ruccola och tryffelolja.

Husets sallad
Fråga personal eller läs separat meny om vilken sallad köket erbjuder idag.

Chèvre chaud-sallad
Sallad med honungsgratinerad getost på surdegsbröd. Serveras på salladsbädd tillsammans med tomat, avokado, rostade pecan- och valnötter och syrad rödlök.

Burgare

Gränden Classic
160 g nötfärs, bröd, sallad, hamburgerdressing, cheddarost, bacon, tomat och silverlök. Serveras med valfritt tillbehör.

Triple Cheese
160 g nötfärs, bröd, sallad, hamburgerdressing, cheddarost, emmentalerost, mozzarellaost, BBQ-glacerad lök, och saltgurka. Serveras med valfritt tillbehör.

Vegetarisk burgare
Vegetarisk burgare, bröd, sallad, srirachamajonnäs, avokadokräm, tomat, picklad rödlök. Serveras med valfritt tillbehör. Går även att få helt vegansk!

Månadens burgare
Fråga personal eller läs separat meny om vilken burgare köket erbjuder denna månad.

Chicken Karl
Pankopanerad kycklingfilé, bröd, sallad, majonnäs, avokadokräm, tomat, bacon, cheddarost och picklad rödlök. Serveras med valfritt tillbehör.

Finns även förrätter, barnmeny och efterrätter.

Boka gärna bord!
Tel. 0502-22 1 22

grandenmittistan@gmail.com
www.grandenmittistan.se

GRÄNDEN
MITT I STAN

Ordinarie öppettider:
Fredag 16.00-02.00
Lördag 13.00-02.00





Mat- och dryckeskalender

Se till att uppmärksamma temadagar för mat och dryck. Vi har listat temadagar månad för månad så du kan fira ordentligt.

Mest känd är väl våffeldagen tätt följt av kanelbulledagen. Andra populära dagar är kladdkakans dag, äpplets dag och vegetariska dagen.

Olika ursprung

På en kant har vi de matdagar som är påhittade av något företag eller PR-byrå för att sälja mer av en vara eller ingrediens. Några exempel är mer eller mindre populära dagar som kanelbullens dag, skumtomtens dag och fetaostens dag som är skapade med intresse att sälja mer av det dagens tema handlar om. I kanelbullens dags fall är det Hembakningsrådet som vill få oss att baka. Rådet bildades 1968 av livsmedelsföretagen Jästbolaget, Kungsörnen, Sockerbolaget, Margarinbolaget och Saltsjökvarn. I dag är även Nordic Sugar och Dr. Oetker intressenter. Man kan ju tänka sig att de vill få oss att baka och köpa mer vetemjöl, jäst, socker och liknande råvaror.

Andra temadagar hyllar en tradition, matvana, diet eller genuint mathantverk såsom lutfiskens dag, vegandagen, vegetariska dagen eller måltidens dag. Dessa kan vara skapade av organisationer eller ideella föreningar som exempelvis Lutfiskens vänner.
På andra kanten finns de dagar som är riktiga helgdagar och högtider som vi förknippar med en viss maträtt eller recept.

Källa: receptfavoriter.se

Årets matdagar 2021 – ett urval

Januari
1 Internationella pizzadagen
12 Marsipandagen
22 Vinets dag

Februari
3 Morotskakans dag
16 Fettisdagen
19 Knäckebrödets dag

Mars
3 Mandelkubbens dag
4 Bananens dag
9 Tomatsåsens dag
14 Pi-dagen (pajdagen)
25 Våffeldagen

April
10 Surdegsdagen
12 Linssoppans dag
20 Polkagrisens dag

Maj
5 Internationella kebabdagen
8 Grillens dag
28 Burgardagen
22 Picknickens dag

Juni
6 Färskpotatisens/sillens dag
26 Chokladpuddingens dag
30 Pilsnerkorvens dag

Juli
13 Paltdagen
21 Ölets dag
29 Lasagnens dag

Augusti
7 Kräftpremiär
9 Rulltårtans dag
15 Surströmmingspremiär
23 Köttbullens dag

September
5 Svampens dag
7 Salamins dag

Oktober
1 Vegetariska världsdagen
4 Kanelbullens dag
21 Måltidens dag
26 Potatisens dag
31 Lutfiskens dag

November
1 Vegandagen
7 Kladdkakans dag
13 Smörgåstårtans dag
22 Wienerbrödets dag

December
1 Glöggens dag
9 Pepparkakans dag
21 Skumtomtens dag

Källa: receptfavoriter.se

Rossies GATUKÖK

Hägnelundsvägen 1, Tidaholm
Tel. 0502-108 61 Välkommen!



Enjoy Coca-Cola Trade-mark ®

I alla menyer ingår
Coca Cola, Fanta eller Sprite

Hamburgare valfri meny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Valfri korvmeny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Valfri barnmeny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Köttbulle-meny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Hamburgare valfri meny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Valfri korvmeny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Valfri barnmeny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Köttbulle-meny 10:- rabatt
Gäller t.o.m. 26/11 2021 med kupong

Öppettider: måndag-fredag 11.00-17.00



FAVORIT RECEPTET

Alla har något recept på en maträtt, dessert eller kaka som är en absolut favorit. Det kan vara ett recept som blir otroligt gott, eller är väldigt enkelt och som folk alltid frågar om receptet till. Tida Reklam har bett sina kunder och läsare att dela med sig av sina absoluta favoritrecept och kommer sedan sammanställa en kokbok med allas godbitar.

Skicka gärna in recept till oss på info@tidareklam.com

Mustig kycklinggryta

4 port

250 g steklök
2 morötter
500 g kycklinglårfilé
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk vetemjöl
1 dl vitt vin
1 dl vatten
2½ dl mellangrädde
1 tärning hönsbuljong
1 tsk torkad timjan
10 st dadlar eller plommon
½ dl valnötter
Färsk timjan
Smör- & rapsolja, till stekning



Skala lök och morötter. Skär morötterna i tunna slantar. Skär kycklingen i grova bitar. Salta, peppra och bryn kycklingen i smör- & rapsolja i en stekpanna. Lägg över i en gryta. Stek löken i olja tills den fått fin färg och lägg ner i grytan. Vispa ihop mjöl, vin, vatten och grädde. Rör ner i grytan och tillsätt smulad buljong och timjan. Koka under lock 5 min. Grovhacka dadlar och nötter. Lägg ner i grytan tillsammans med morötterna och koka ytterligare 5 min.
Garnera med färsk timjan och servera grytan med krossad potatis. *Källa: arla.se*

Äppelpizza med kolasås

6 port

1 pkt kyld smördeg à 250 g
50 g smör
4 st äpplen, syrliga svenska
½ dl rårörsocker
2 msk färsk rosmarin, plockad

Kolasås:
2 dl vispgrädde
2 dl ljus sirap
2 msk färsk ingefära, hackad (valfritt)
50 g smör, kylskåpskallt



Sätt ugnen på 225°. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Bryn smöret. Skiva äpplena tunt, gärna på mandolin. Täck degen med äppelskivorna. Pensla på smöret, strö över socker och rosmarin. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.

Kolasås: Koka ihop grädde, sirap och ingefära ca 10 min under omrörning. Dra av från värmen och sila. Skär smöret i tärningar och vispa ner i såsen precis innan servering. Ringla kolasåsen över pizzan och servera gärna med vaniljglass. *Källa: arla.se*

Jordärtskockssoppa med parmachips

4 port

500 g jordärtskockor
3 potatisar
2 vitlöksklyftor
1 msk smör
1 ½ dl vitt vin
½ l vatten
2 hönsbuljongtärningar
3 dl vispgrädde
Salt
Svartpeppar
8-10 timjankvistar till garnering, eller färsk krydda efter säsong och smak
4 skivor parmaskinka



Skala jordärtskockorna och potatisen. Skär i bitar. Finhacka vitlöken. Fräs ingredienserna med smör i en tjockbottnad kastrull. Häll över vinet och låt det koka ihop i en minut. Tillsätt vatten och lägg i buljongtärningarna. Rör om. Låt detta koka i 15 minuter, tills allt är mjukt. Mixa soppan i en matberedare eller med en mixerstav. Rör i grädden och värm. Smaka av med salt och peppar.
Parmachips: Gör gärna parmachipsen i förväg. Om de går sönder kan du bryta dem i bitar och dekorera soppan med dessa. Lägg skivor av parmaskinka på en bakplåtspapperklädd plåt och torka i ugnen, 150 °C, i ca 5 minuter. Låt svalna på papper. Garnera med parmachips, timjan och ett par varv med svartpeppar.

Källa: ica.se

Laxspett med hasselbackare och fetaostkräm

4 port

600 g laxfilé, utan skinn
2 tsk flingsalt
½ msk olivolja

Hasselbackare:
500 g potatis
500 g färska rödbetor
3 msk olivolja

Fetaostkräm:
3 dl yoghurt 10%
½ kruka färsk basilika
150 g fetaost
1 liten vitlöksklyfta, riven
2 tsk olivolja

Till servering:
150 g sockerärter
1 citron, i klyftor
½ kruka basilikablad



Sätt ugnen på 200°. Skala potatis och rödbetor. Lägg en potatis på en träslev och skär tunna snitt med vass kniv till slevens kant. Fortsätt med all potatis och rödbetorna. Fördela på en ugnsplåt. Ringla över olja och strö på salt. Rosta mitt i ugnen ca 45 min. Pensla snittytorna då och då med oljan i formen. Mixa basilikan med hälften av yoghurten till fin grön färg. Tillsätt resten av yoghurten och smula ner fetaosten. Smaka av med vitlök, olivolja, salt och peppar. Skär laxen i tärningar och trä upp på spett. Salta. Stek runt om till fin färg i olja i en het stekpanna. Mitten kan gärna fortfarande vara rå. Servera laxen med hasselbackare, fetaostkräm, sugarsnaps, citron och basilika. *Källa: coop.se*

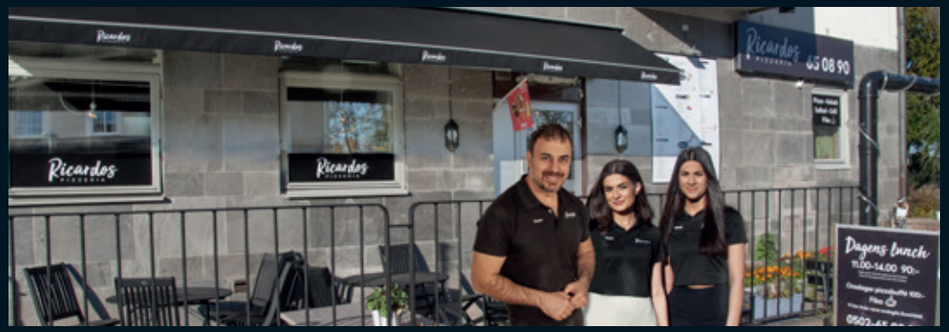
FAVORITRECEPTET

Ricardos
PIZZERIA

PIZZA • KEBAB • SALLAD • GRILL

Gamla torget 1, Tidaholm

0502-65 08 90



Nyhet
Måndagar 11.30-14.00:
KLASSISK PIZZABUFFÉ 100:-

Nyhet
Onsdagar 11.30-14.00:
ITALIENSK PIZZABUFFÉ 100:-

VALFRI PIZZA
15:- rabatt
Gäller avhämtning t.o.m. 28/11 -21. En beställning/kupong.

KEBABTALLRIK
15:- rabatt
Gäller avhämtning t.o.m. 28/11 -21. En beställning/kupong.

VALFRI PIZZA
15:- rabatt
Gäller avhämtning t.o.m. 28/11 -21. En beställning/kupong.

KEBABRULLE
15:- rabatt
Gäller avhämtning t.o.m. 28/11 -21. En beställning/kupong.

Öppet: mån-fre 11.00-22.00, lör 12.00-22.00, sön 11.00-22.00

Välkommen in och se höstens nyttiga och ekologiska livsmedel!







Boka en behandling hos oss!

Vi utför klassisk massage, hot stone-massage, aromamassage, enkel ansiktsbehandling, klassisk ansiktsbehandling, Oasens lyxiga ansiktsbehandling, Aqua detox, hårmineralanalys, bodyscrub, aromainpackning, Oasens mysblandning, Oasens lyxkur.

Dessutom har vi en ny behandling:
KOPPNINGSMASSAGE!

Detta är en djupgående muskel- och bindvävsbehandling som främjar cirkulationen av blod, lymfa och vävnadsvätskor med hjälp av vakuum.

Oasen
Spa & Friskvård

HÄLSOKRAFT
EGENVÅRD - alltid receptfritt

ERBJUDANDE:
100:- rabatt
På valfri behandling som utförs under november månad.

Torggatan 1 522 31 Tidaholm 0502-715 29

Handla och laga smart mat

Mat är en stor utgift i en familj varje månad och visst är det är lätt att hamna i fällan att småhandla varje dag. Men hur gör man då för att sänka sin matbudget rejält? Vi har tipsen!

1. Sluta småhandla

Handla max en gång per vecka och gör tydliga listor. Då är det lättare att hålla fokus och inte impulshandla! Genom bra planering kan du dessutom handla varor med kort datum för billigare pris.

2. Handla inte hungrig

Handla inte hungrig och helst inte efter jobbet. Stress, trötthet och hunger ger ofokuserad handling och det slinker ofta ner dyr snabbmat i korgen. Dessutom är det lätt att falla för reaskyltar på saker man faktiskt inte behöver.

3. Butikserbjudanden

Planera veckans måltider efter vad som är på erbjudande just nu och spara mängder med pengar. Läs reklambladen och gå till närmsta butik!



4. Handla online

Handla gärna maten online. Här är det lättare att hitta varor på extrapris och att jämföra olika sajter mot varandra. Använd inte bara en onlinesajt, handla från fler, på så sätt får du tillgång till fler bra erbjudanden.

5. Skapa inköpslistor

Genom att skapa inköpslistor får du bra överblick på vad du faktiskt behöver handla och undviker onödiga spontanköp.

6. Köp större partier

Dyker du på ett riktigt bra erbjudande på en dyr råvara som exempelvis kött, köp in ett större parti och frys in!

7. Dryga ut maten

Många recept går att dryga ut med billiga råvaror som bönor och linser.

8. Inför en restmiddag

Inför en restmiddag i veckan då familjen äter olika rätter på överbliven mat. Har man en fast dag, då är det lättare att komma ihåg att man har de där

Fortsättning på sidan 20





Välkomna till vårt Stenugnsbageri och Kafé Turbinen på Turbinhusön i Tidaholm!

14 nov Fira fars dag med stenugnsbakade hantverkspizzor!

20 nov Vår populära Afternoon tea med bubbel, smörrebröd och söta bakverk!

26 nov Quiz med Peter Mattsson – frågesport och pizza!
Bilda lag och vinn tillbaka halva notan!

Öppettider höst och vinter:
Lördagar och söndagar 11.00-16.00
Övriga tider tar vi emot gruppbokningar och beställningar.

Turbinen
TIDAHOLM
MAT • FIKA • TÅRTOR • BRÖD • SMÖRGÅSTÅRTOR • GRUPPBOKNINGAR • FEST

Museigatan 3
Tel. 0502-130 80
info@turbinentidaholm.se
www.turbinentidaholm.se



Minska matsvinnet

Tillsammans med föreningen Ätbart vill vi minska matsvinnet i Tidaholm. Föreningen Ätbart grundades år 2019 med syfte att minska matsvinnet i Skaraborg. Idag omfördelar Ätbart matsvinn från livsmedelsaktörer till människor i behov i stora delar av Skaraborg, utbildar elever och företag om matsvinn samt deltar aktivt i kampen mot matsvinn tillsammans med bland annat Handelsbanken. Ätbart är nu under uppstart i Tidaholm.

Ätbarts bästa svinntips:

1) Planera dina inköp och köp inte mer än du gör av med.
2) Håll kylen kall! En bra kylskåpstemperatur är +4 °C.
3) Titta, lukta och smaka innan du slänger – våga lita på dina sinnen!

Läs mer på: **www.atbart.org**

ätbart

Handelsbanken
0515-831 50
falköping@handelsbanken.se



EHNS KÖK
Grundat: 2017
Antal anställda: Tre personer
Omsättning: 3 miljoner kr
Ägare: Johan Ehn

Månadens företag: Ehns kök

Vad vet du egentligen om våra företag i Tidaholm? Vi presenterar ett lokalt företag per nummer och lär oss mer om deras verksamhet. I detta nummer möter vi Ehns kök och dess ägare Johan Ehn.

Beskriv er verksamhet?
– Vi bedriver restaurangverksamhet med inriktning lunch och catering.

Ge en kort historik?
– Företaget grundades 2017 då vi tog över Swedish Match Industries lunchrestaurang. Vi har sedan start haft vår lunch som grund och utöver detta bedriver vi en cateringverksamhet.

Hur många jobbar här?
– För närvarande har vi tre anställda samt extra personal.

Berätta lite om din bakgrund innan du tog över butiken?
– Jag, Johan Ehn, började min bana med att läsa på hotell och restaurangprogrammet i Tidaholm. Under utbildningen jobbade jag även extra på Rossies Gatukök. Efter utbildningen började jag på Stadshotellet i Tidaholm, därefter på Hotell Prisma i Skövde. Sedan var jag även i Jönköping ett tag på Aqua Dinner and Drinks innan jag började jobba på Stampens Kvarn i Hjo. Där arbetade jag fram till starten på Ehns kök.

Vad säljer bäst just nu?
– Det som säljer bäst just nu är självklart våra luncher, men även cateringen har tagit fart nu när restriktionerna börjar släppa.

Någon produkt eller tjänst ni själva rekommenderar?
– Har ni inte provat vår utkörning av lunch borde ni testa detta. Vi kör ut mat varje vardag. Ring innan 11.00 så kommer vi ut med lunchen utan extra kostnad.

Vilka är era kunder?
– Våra kunder är allt från arbetare som vill äta en snabblunch till glada pensionärer som vill ta en bit mat.

Varför tror ni kunderna väljer er?
– Jag/vi tror att gästerna väljer oss för våra val av bra råvaror och att vi lagar mat som folk uppskattar.

Vad är bra med att verka i Tidaholm?
– Något som är bra när man bedriver en verksamhet i en liten stad som Tidaholm är att man känner många av sina gäster och det ger en väldigt familjär känsla.

Vilken är den största utmaningen för Tidaholm (som stad) framöver?
– En stor utmaning är ju självklart flytten av Nobia, men samtidigt känns det ju positivt att andra stora företag i kommunen går bra och nyanställer.

Hur ser ni på er framtid?
– Framtiden ser ljus ut. Vi får in många bokningar av catering och luncherna rullar på för fullt.

HÖST & VINTER

FESTVÅNING 4:AN

ONSDAGAR 11.30-14.00 LUNCHBUFFÉ
100:- inkl. salladsbord, kaffe och kaka.

LÖR 30/10 DANSBANDSKUNGEN i Valvet
och Halloween-disco på Mellanplan. Förköp/entré 200:-

FRE 12/11 WHISKEYPROVNING med MACKMYRA
550:-/kuvert inkl. provning, mat och en starkdryck till maten.
Begränsat antal platser.

LÖR 13/11 PUBKVÄLL med BAR DJ Mer info kommer.

SÖN 14/11 FARSDAGSBUFFÉ
13.00 Smörgåsbord med småvarmt.
Inkl. dricka, kaffe och tårta. 250:-/kuvert. Endast bordsbokning.

LÖR 27/11 DOGGE DOGGELITO i Valvet
och Bar DJ på Mellanplan. Förköp/entré 200:-
(Önskar man boka julbord, 495:- inkl. entré till Dogge).

TOR 2/12 • FRE 3/12 • LÖR 4/12
TRADITIONELLT JULBORD MED
MEDUZA-FEELING av HENKE & PEDER SVEDER
18.30 Välkomstglögg, julbord, dessertbord och kaffe.
495:-/kuvert. Endast förbokningar.

LÖR 4/12 JULMARKENBUFFÈ
Liten julbuffé 11.30-15.00. Inkl dricka, kaffe. 200:-/kuvert.

FRE 10/12 • LÖR 11/12 TRADITIONELLT JULBORD
19.00 Välkomstglögg, julbord, dessertbord och kaffe.
395:-/kuvert. Endast förbokningar.

SÖN 12/12 TRADITIONELLT JULBORD
19.00 Välkomstglögg, julbord, dessertbord och kaffe.
395:-/kuvert. Endast förbokningar.

ONS 15/12 JUL-LUNCHBUFFÉ
150:- (drop in) Liten julbuffé med småvarmt, kaffe och pepparkaka.

Övriga dagar i december dukar vi upp julbordet efter Era önskemål! Ring oss på 0502-711 17, så skräddarsyr vi bokningen efter Era önskemål. Välkomna! Angela & Fredrik med personal

www.fyranhuset.com







resterna längst in i kylskåpet. Även en speciell plats i kylskåpet för resterna gör att man lättare vet vad man har.

9. Var kreativ med resterna

Rester behöver inte vara tråkigt. Tänk kreativt! En chili con carne eller köttfärsås kanske känns tråkigt att äta tre dagar i rad. Men gör enchiladas av con carnen, eller fyll pitabröd med en klick gräddfil och köttfärsås. Eller gör crêpes och tillför riven ost, tillsätt tacokrydda och gör tacos mitt i veckan, fyll ut köttfärsen med bönor, majs, pasta och gör en pastagratäng. Eller varför inte göra en matig omelett eller kanske bäst av allt – gör en pizza med köttfärsås, tomater och massor av ost på.

10. Släng inte maten!

Varje svensk slänger 45 kg mat per år. En barnfamilj sparar 3000-6000 kronor om året på att äta upp maten istället för att slänga den (källa: Konsumentföreningen Stockholm).
Vi är väldigt snabba på att kasta mat med utgånget datum. Bäst före-datum är enbart en rekommendation. Lukta och smaka innan du kastar, oftast håller maten/produkten några dagar till. Hetta upp maten till över 70 grader om du skulle vara osäker.



11. Gör storkok

Gör storkok och frys in i både familjeportioner och matlådor. Då behöver du inte stå utan när det tryter i plånboken mot slutet av månaden.

12. Frys in!

Frys in! Det går faktiskt att frysa in fler råvaror än du tror ! Ägg, grädde, nötter, mjölk, ost och många fler. Men det bör tilläggas att dessa främst ska användas i matlagning sedan. Till exempel mjölken bör inte drickas och äggen kan inte frysas med skal. På Livsmedelsverket finns en lång lista på alla råvaror som går att frysa.

13. Ta vara på hela råvaran.

Köper vi en broccoli kastar vi ofta stjälken, liksom på blomkål. Mixa ner och ha i mustiga soppor eller riv och frys in. Paul Svensson är en av Sveriges hetaste kockar med en smart filosofi kring mat. Hans nylanserade onlinekurs lär han ut magin kring grönsaker och hur du tar tillvara på hela råvaran.

14. Skippa påsarna!

Skippa plast- och papperspåsar när du handlar. Genom att ha egen kasse sparar du inte bara på miljön utan mellan 500-1000 kr per år. *Källa: koket.se*



Välkommen till lunch på Hellidens slott!

I slottets restaurang: dagens lunch med salladsbord, kaffe och kaka, 90 kr.

Avhämtning: beställ och hämta på parkeringen - lunchlåda med sallad, 80 kr.

Helliden

Måndag-fredag: kl. 12.00-13.30
Telefon till köket: 0502-178 06

Hellidens folkhögskola
522 94 Tidaholm
www.helliden.se

JULMARKNAD

Museum, hantverk, julklappstips och aktiviteter för barnen. Mat och julfika framför brasan. Guidade turer i museet.

Datum: 13-14 nov samt 19-21 nov 10.00-16.00.
Tomtefar bjuder på glögg alla dagar.
Entré: 75 kr/person.

Fredag 21 nov kvällsöppet till 19.00:
Grötmiddag, visor & berättelser
Kristin Fornfela Svensson underhåller framför brasan. Endast förbokning.
Entré: 50 kr/person.

Linda G Lewis JULSHOW 10/12

I år är det många nya utställare!



6 nov: Krogshow med dans – Streaplers Biljetter bokas via Tickster.se

Sägnernas hus
Sandhem ▪ info@sagnernashus.se
mobil 0736-99 09 02
www.sagnernashus.se

Årets Turistmål 2019
Fyra år i rad

Familjesidan

Medverkan är gratis!
Mejla en bild och bildtext till oss senast 11/11 för att komma med i nästa nummer
familjesidan@tidareklam.com

Nyfödda



Ines
Anela och Fredrik Björklund, Tidaholm, fick den 23 juli en flicka, Ines. Vikt 3960 g, längd 52 cm.



Hugo
Ebba Kjellgren och Mikael Johansson, Tidaholm, fick den 20 juli en pojke, Hugo. Vikt 3245 g, längd 50 cm.



Inger
Sandra och Tobias Palm, Tidaholm, fick den 12 juni en flicka, Inger. Vikt 3415 g, längd 47 cm. Storebror Knut.



Ville
Therese Johansson och Pontus Karlsson, Tidaholm, fick den 2 juli en pojke, Ville. Vikt 3660 g, längd 50 cm.



Julian
Kristina och Ludvig Carlquist, Tidaholm, fick den 8 maj en pojke, Julian. Vikt 3570 g, längd 50 cm.



Adam
Wala Qasem och Mohab Alkalawi, Tidaholm, fick den 4 september en pojke, Adam. Vikt 3360 g, längd 52 cm.



Matheo
Evelina och Fredrik Vidhjelm, Tidaholm, fick den 9 maj en pojke, Matheo. Vikt 3200 g, längd 49 cm. Med på bilden är storasyskonen Hailey och Colin.



Melker
Jennifer Johansson och Erik Thurén, Tidaholm, fick den 3 juli en pojke, Melker. Vikt 3340 g, längd 50 cm. Hemma väntade Signe som är stolt storasyster.



Elis
Malin Byström Nyberg och Martin Nyberg, Habo, fick den 17 april en pojke, Elis. Vikt 4100 g, längd 51 cm. Med på bild är storebror Levi.

Nya Företag

Kullsarps Gröna Handelsbolag	26/8
Witared Handels AB	10/9
E.N.E Evolution Economics AB	13/9
H Hammarstrand Medical Consulting AB	14/9
Wimans Schakt	18/9
Kungslena Bygg AB	27/9
Bergmans Måleri och Hantverk	4/10



Nyfödda eller något annat att fira?

Medverkan är gratis. Nästa nummer kommer ut 30/11-3/12, skicka bild och text senast 11/11 2021 till:
familjesidan@tidareklam.com

Eller skanna QR-koden:





Annonsera i vårt JULNUMMER!

Nästa nummer delas ut 30/11-3/12. Manusstopp: 11/11. Utdelning till alla hushåll och företag i Tidaholm, upplaga 6600 ex. Ring 0502-106 00 om du vill vara med och annonsera!

TIDAHOLMS-guiden 28 år

Tel. 0502-106 00
info@tidareklam.com



ALLHELGONA

ÖPPNA KYRKOR, MUSIK OCH INVIGNING

Under vecka 44 är kyrkorna öppna kl. 8–18.
(Obs! Ej Vättaks kyrka, Östra Gerums kyrka, Mobackens kapell och Suntaks gamla kyrka)

Fredag 5 november • Norra kyrkogården kl. 14–17
Kl. 14.00 Invigning av de nya lokalerna, med bandklippning och tal
Kl. 14, 15 & 16 Visning av de nya lokalerna • visning på lördagen kl.15.30 & 16.30
Kaffeservering samt korv & bröd vid Norra kapellet

Lördag 6 november • Söndag 7 november
Musikgudstjänster och minnesgudstjänster runt om i församlingarna
Se exakta tider på hemsidan!

Läs mer om hela allhelgonahelgen
och håll dig uppdaterad via
www.svenskakyrkan.se/tidaholm

Svenska kyrkan
TIDAHOLM



Söker ni lägenheter, lager, förråd eller möbellager?

TIDAHOLMS FASTIGHETSFÖRVALTNING
awen.se

Allt från byggnation och renovering till förvaltning!

A&W Förvaltning

Tel. 0502-784 184, 0739-400 334 info@awen.se

Salong Hon & Han



2001–2021:
Vi firar 20 år i vår regi!

Lördag 30/10 kl. 10-13 ÖPPET HUS

Vi får besök av Pernilla från Schwarzkopf Professional, massor av erbjudanden och utlottning av fina priser. Välkomna!

Nyheter!

Boka din tid hos oss på
bokning.voady.se/salonghonochhan
eller via telefon 0502-105 10



Upptäck skillnaden
Med egna ögon.

ZEISS

Seeing beyond





ZEISS SmartLife

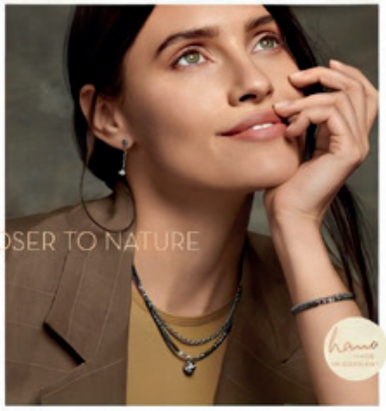
Glasögonglasen för din ständigt uppkopplade livsstil. Glasen som ger dig ett större synfält oavsett avstånd och riktning.

zeiss.se/vision

Välkomna att boka tid för synundersökning 0502-102 36

Fransens Ur & Optik

CŒUR DE LION





HÖSTENS NYHETER!







Solglasögon, två vanliga att byta med, eller ett par framför datorn...

1/2 priset på andra paret!

Delbetala räntefritt

Mån-fre 09.30-18.00
Lunch 13.00-14.00

Tel: 0502-102 36
www.fransensoptik.se

Följ oss gärna på Facebook och Instagram!

Vi har KONTAKTLINSER på lager!

Fransens Ur & Optik

21 snabba med Ramë Shala



Ålder: 36 år.
Familj: tre barn.
Utbildning: målarutbildning.
Yrke: ägare Tidaholms Måleri.
Hobby: vara ute i naturen, umgås med familjen.

Hjälpsam dansare

1 Fem beskrivande ord om dig i en platsannons?
– Trevlig, hjälpsam, ansvarsfull, social och lojal.

2 Vad hade du för dröm som liten?
– Att bli polis.

3 Vad har du för dröm nu?
– Att jag och mina nära och kära får vara friska och leva länge.

4 Om du inte jobbade på Tidaholms Måleri, vad skulle du jobba med istället?
– Då skulle jag nog ha jobbat som vakt av något slag.

5 Vilken egenskap hos dig tycker du mest och minst om?
– Jag tycker mest om att jag är en hjälpsam person och det jag tycker minst om hos mig själv är att jag har för stora krav på mig själv.

6 Vem skulle du vara om du fick vara en annan person/figur för en dag?
– Då skulle jag vara en ängel, för att kunna hjälpa de svårt sjuka att bli friska igen.

7 Vad är din drömsemester?
– Att besöka Kaba i Mecka.

8 Om du fick resa tillbaka i tiden och återuppleva en händelse, vilken skulle det vara?
– Då skulle jag vilja återuppleva en dag ur min barndom tillsammans med min bror som gick bort för några år sedan.

9 Din värsta fobi?
– Ormar.

10 Vilken är din favoritapp?
– Väderappen, eftersom mitt yrke är beroende av vädret.

11 Vilken är din favoritpryl?
– Det är nog min telefon.

12 Fem saker i skafferiet/kylen du inte vill vara utan?
– Kaffe, cay, frukt, mjölk och nötsalami.

13 När lärde du dig senast något nytt?
– Det var häromdagen då jag lärde mig att knyta en slipsknut.

14 Har du någon udda/oväntad förmåga?
– Jag är faktiskt bra på att dansa.

15 Nämn tre saker du absolut inte kan göra?
– Svårt att komma på, kan det mesta förutom att simma.

16 Vilket TV-program skulle du vilja medverka i?
– Gladiatorerna.

17 Vilket uttryck använder du för mycket?
– Absolut.

18 Främsta levnadsregel?
– Lev livet fullt ut.

19 Vad skulle du vilja ändra på i Tidaholm?
– Jag vet faktiskt inte... Det är bra som det är.

20 Vad händer närmaste tiden privat?
– Jag har nyss kommit hem från en vistelse i mitt hemland, så den närmsta tiden kommer bli lugn.

21 Vad händer närmaste tiden på jobbet?
– Har inomhusarbete att göra, dvs tapetsering och målning.

Länsförsäkringar Fastighetsförmedling

Trygga
Kunniga
Personliga

SVERIGES MEST NÖJDA KUNDER 2021



Välkommen till oss!
Vi gör din bostadsaffär enkel, smidig och trygg

Tidaholm | Gamla Torget 6 | 0502- 300 69
lansfast.se/tidaholm | tidaholm@lansfast.se



Privatstäd • Företagsstäd • Fönsterputs • Flyttstäd

Tidastäd
PRIVAT & FÖRETAG

Välkommen att höra av er!
Tel. 076-160 09 55
www.tidastad.se





Verkstad • Volvo Originaldelar • Bildelar • Bilvård

Vi hjälper dig även med däckbyte och däckköp!

Henke's
BILVERKSTAD
Volvo – Renault

VOLVO ASSISTANS
När du gör Volvo Originalservice fortsätter din Volvo Assistans att gälla ett år utan extra kostnad, till dess att din bil är tio år. Volvo Assistans ger hjälp vid stopp dygnet runt i västeuropeiska länder.

Tel. 0502-140 30 • Mån-fre: 07.00-17.00 • Lunch: 12.30-13.00 • Ramstorpsv. 6

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Närhälsan Tidaholm vårdcentral

Riskerar du att bli allvarligt **SJUK AV INFLUENSA?**

Om du vaccinerar dig får immunförsvaret hjälp att skydda kroppen bättre mot viruset.

Du har större risk att bli allvarligt sjuk och bör vaccinera dig om du:

- Har fyllt 65 år
- Har någon av dessa sjukdomar, oavsett ålder:
  - kronisk hjärt- eller lungsjukdom
  - svårbehandlad diabetes
  - kraftigt nedsatt immunförsvar på grund av sjukdom eller medicinering
  - kronisk lever- eller njursvikt
  - extrem fetma
  - neuromuskulär sjukdom som påverkar andningen
- Är barn med flerfunktionshinder eller svår astma
- Är gravid



Smittskydd Västra Götaland

I år har vi en öppen mottagning för vaccinering. Du behöver ej ringa före. Ingen kostnad för riskpatienter.

Icke riskpatienter är välkomna för vaccinering efter 1 december.

DROP IN

9-12 november 10.00-16.00
Gäller endast riskpatienter

Ha gärna kortärmad blus/skjorta.
Välkomna! **Följ skyltningen!**

Du som är 80 år eller äldre kommer att få ett brev med erbjudande om att få dos 3 av covidvaccinet vid samma tillfälle som säsongsinfluensavaccineringen om det gått 6 månader sedan du fått dos 2 av covidvaccinet.

Ladda gärna ner vår app *Närhälsan Online*

Närhälsan

KRÖNIKAN



Nina Nord:

Från FN-soldat till digital marknadsförare

Redan som 25-åring lämnade jag trygga Sverige för ett liv som FN-soldat i Mellanöstern. Med blå basker på huvudet och en hårfläta vilandes på skyddsvästen rattade jag lastbilar i både Libanon och Israel för att hämta förnödenheter. Efter tjänstgöringen i Libanon fick jag blodad tand och gjorde ett par utlandsmissioner ytterligare – dessa i forna Jugoslavien. Men det här var ju många år sen och idag är jag aktiv utlandsveteran med stort MC-intresse. Jag är medlem i en MC-förening för utlandsveteraner som sträcker sig över hela Sverige – BBMC (Blue Berets MC). Som distriktsombud för BBMC Skaraborg anordnar jag MC-turer runt om i länet där vi åker på äventyr på goa hojvägar, vilket det finns gott om i Västra Götaland. Ser du en svart H-D med en stor svart flagga med gula bandet på, då är det jag. Gula bandet bidrar till att stötta utlandsveteraner och dess anhöriga.

Under mitt liv har jag bott på flertal platser, både i Sverige och utomlands. Sedan två år tillbaka bor jag i Tidaholm och driver den lokala webbyrån Togetheronline. Men hur kommer det sig att jag flyttade hit då? Jo, vardagslyx! Det är något jag uppskattar mer och mer ju äldre jag blir. För mig är vardagslyx att ha nära till samhällstjänster som mataffärer, vårdcentral, apotek och återvinningscentral. Och tänk att bara kunna gå runt knuten och ha förmånen att kunna plocka svamp, besöka evenemang och njuta av en supervacker natur! Jag stormtrivdes redan från första stund i min nya hemkommun. Det är lätt att få kontakt med trevliga tidaholmare och man känner sig verkligen välkommen! Skulle jag vilja känna av storstadspulsen så är det inte långt med tåg till Göteborg eller för den delen Stockholm. Och ärligt talat så är jag rätt nöjd efter en dag i storstan.

> **”Jag stormtrivdes redan från första stund i min nya hemkommun”**

Även min mamma och syster bestämde sig för att flytta från storstadens stress och puls för ett lugnare Tidaholm. Men att flytta till en mindre stad i sökandet efter vardagslyxen kan medfölja vissa utmaningar såsom att hitta arbete. Eftersom mitt jobb är digitalt hade jag turen att kunna flytta med mig mitt arbete.

Efter 20 års erfarenhet av digital marknadsföring driver jag idag webbyrån Togetheronline Group AB i Tidaholm. Vi hjälper våra kunder på ett kostnadseffektivt sätt att öka sin synlighet på nätet.

Livet går vidare med min sambo, en liten ädel fyrbent gatukorsning som lyssnar till namnet Skrotis. Många har fått utstå hans envishet, då han stannar mitt på gatan för att inte flytta på sig innan han fått hälsa på mötande tidaholmare. Vem vet, vi kanske syns på våra promenader?

Jag ser fram emot många goda år här i Tidaholm!

Nina Nord & Skrotis





Vi har nyrenoverade lägenheter.
Ring och boka din visning!





SBB
Samhällsbyggnadsbolaget

Södra Ringvägen 9C, Tidaholm
Alfons Andersson
alfons.andersson@sbbnorden.se
Tel. 073-028 70 47

sbb_i_norden_ab_skaraborg

www.sbbnorden.se



HÖSTKAMPANJ:
Hyr kaffemaskin
Fr. 350:-/mån inkl. service

När riktigt gott kaffe är viktigt

Ring 076-296 80 88

www.jobmeal.se



Auktoriserad Citroënverkstad
Vi servar och reparerar alla märken

KÖP din bil lokalt!

Hos oss hittar du både nya och begagnade bilar

DAGS FÖR BYTE TILL VINTERDÄCK!

Hör av dig till oss så hjälper vi dig med däckskifte.
Vi har försäljning av däck, montering, 4-hjulsinställning och däckhotell.

TIDAHOLMS autocenter
BILFÖRSÄLJNING VERKSTAD RESERVDELAR

Egnahemsvägen 52
0502-100 37

Mån-fre 08.00-17.00
Lör 10.00-13.00

CITROËN



Koster
Fåtölj och pall.



Ballerina
Matbord och stol.
Kan måttbeställas.



Florida
Matbord och stol.

WIGELLS

SVENSKTILLVERKADE MÖBLER

Samtliga möbler i annonsen finns i flera andra olika färger, träslag, skinn och tyg.

BRÖDERNA ANDERSSONS



Cora
Sideboard och byrå.

OSCARSSONS MÖBEL



Meja
Hatthylla och skohylla.

OSCARSSONS MÖBEL



Valencia
Soffa.

Parad
Fåtölj.





Split
Soffbord.

BORD Birger BODAFORS



Elna
Soffbord. Kan fås i höjd upp till 60 cm.



KÖP KVALITET
- det lönar sig



Gyro
Fåtölj.

CONFORM

CARPE DIEM BEDS
SWEDISH LUXURY



Fri hemleverans inom 6 mils radie från Tidaholm
– vi monterar dina nya möbler och kör bort dina gamla utan kostnad.

Möbelköp
Fristående butik med unika produkter

Ramstorpsvägen 2,
TIDAHOLM
Tel. 0502-714 81

www.mobelkop.se

Vardagar 09.30-18.00
Lunchstängt 13.00-14.15
Lördagar 09.30-13.00











Köp dina julklappar på Tida Reklam!

Vår julutställning startar **tisdag 2/11 kl. 10.00** med massor av julklappstips i olika prisklasser! Välkommen in och titta samt hämta vår stora julkatalog. Öppet för både privatpersoner och företag vardagar 07.30-16.00.

Välkommen!

tida reklam
GRAFISK TOTALLEVERANTÖR















UTFÖRSÄLJNING

av produkter från Leif Mannerström













Köp julklappar från kända märken:

Markus Aujalay, Sagaform, Orrefors, Kosta Boda m.fl.

Populära gåvokort
Välj valör från 200:- till 2000:- inkl. moms

Du väljer själv din bonusgåva och sedan valfri produkt ur katalogen, värde ca 800-1000:- (inkl. moms)







NYTT MÄRKE!

MARKUS AUJALAY







Ulvestorpsgatan 1 | 0502-106 00 | www.tidareklam.com

KOMPETENSCENTRUM

Sök Yrkesutbildning!

15 OKT - 15 NOV

Ansök via vår hemsida:
www.tidaholm.se/kompetenscentrum



KOCK
CNC-OPERATÖR
VÅRD- OCH OMSORG

All information hittas på
www.tidaholm.se/kompetenscentrum

TILLSAMMANS-VECKORNA

#tillsammanstidaholm

November 2021

Tillsammans-veckorna handlar om att visa och sprida ett budskap om medmänsklighet och gemenskap. Veckorna kommer att vara fyllda av föreläsningar och aktiviteter som utmanar normer, lyfter engagemang och hyllar olikheter. Tillsammans-veckorna är religiöst och politiskt obundet.

På webbplatsen tidaholm.se/tillsammans hittar du material och övningar för att lyfta frågor om gemenskap, normer och fördomar på din arbetsplats, i din förening eller bland dina vänner.

Vill du göra mer? Var med och arrangera ett evenemang under tillsammans-veckorna. Stort som smått - allt gör skillnad! Hör av dig till kontaktpersonerna för veckorna för att synas i programmet.

tidaholm.se/tillsammans



TIDAHOLMS KOMMUN

För mer info kontakta Malin Gustafsson,
malin.gustafsson@tidaholm.se

HÖJDPUNKTER UR PROGRAMMET:

10 november - Nya perspektiv på autism och autister
En föreläsning med Torbjörn Andersson om alternativ till psykiatrins syn på autism. Med goda värderingar bygger man bättre liv för autister och andra neurodivergenta.
Tid & plats: kl. 18.30, Biblioteket

10 november - Information till personer med funktionsvariationer och deras anhöriga
Träffa Attention Skaraborg och Studieförbundet Vuxenskolan som informerar om kommande aktiviteter för personer med funktionsvariationer och deras anhöriga.
Tid & plats: kl. 10-13, Biblioteket

10 november - HBTQIA+ Grundkurs
HBTQIA+, vad är det egentligen? En kväll för dig själv eller någon du känner.
Tid & plats: kl. 18, ABF:s lokal på Torggatan 6C

11 november - Tidaholms koldioxidbudget
David Lindh, miljöstrateg, presenterar Tidaholms kommuns koldioxidbudget, framtagen med hjälp av Chalmers Tekniska högskola, och berättar om vad vi tillsammans kan göra för att minska våra utsläpp.
Tid & Plats: kl. 13 & kl. 18, Biblioteket

12 november - Familjecentralens dag
Aktiviteter för familjen, så som sångstund, pyssel och tipsrunda. Alla är välkomna. Barnen bjuds på glass.
Tid & Plats: kl. 9.30-12, Familjecentralen

15 november - Demokrati gör vi tillsammans
Riksdagsledamot Erik Ezelius berättar om demokrati.
Tid & plats: kl. 18, digitalt

17 november - Guldkväll för ideella
Den 17 november hyllas de ideella krafterna i Tidaholm med en festlig kväll.
Tid & plats: Inbjudan via föreningar

22 november - Våga fråga
En föreläsning om varningstecken på psykisk ohälsa, fakta och myter om självmord och tips på stöd.
Tid & plats: kl. 18-19.30, Disponentvillan

25 november - Självmedkänsla, att stötta sig själv i motgångar
Negativa tankar om sin egen person kan leda till psykisk ohälsa. En föreläsning med Agneta Lagercrantz som ger redskap i att hantera överdriven självkritik.
Tid & plats: kl. 18.30, Tidaholms kyrka

Arrangörer: Tidaholms kommun, Svenska kyrkan, RF Sisu, Studieförbundet Vuxenskolan, Folkhälsorådet, ABF & Sensus.

TIDAHOLMS-QUIZET

I detta nummer tävlar Carina och Maria på Oasens Spa & Friskvård. De får endast svara en gång per kategori. Hur många poäng lyckas du få? Facit hittar du längst ned.



Carina Häll Dahlqvist	
Kemi	0
Sport	0
Kultur/nöje	4
Lokalt	0
Samhälle	0
Summa	4

Maria Asp	
Kemi	2
Sport	0
Kultur/nöje	2
Lokalt	2
Samhälle	1
Summa	7



	5	4	3	2	1
Kemi Ett ämne	Ett icke-metalliskt grundämne med atomnummer 17 i periodiska systemet.	Namnet kommer från det grekiska ordet för gulgrön, ljusgrön. Ett s.k. halogent ämne.	I sin grundform en gas men förekommer oftast i föreningar med andra ämnen, i bl.a. salter.	Tillsammans med natrium det som ingår i vanligt koksalt. Har det kemiska tecknet Cl.	Brukar tillsättas vattnet i en simbassäng. Lägg till "in" så får du ett känt blek- och rengöringsmedel.
Sport En populär sport	Äldre ursprung än man kan tro. Liknande spel förekom på engelska kryssningsfartyg redan under 1920-talet.	1974 utformades reglerna och sportens internationella förbund bildades 1991. Första planen i Sverige ska ha byggts 1998.	Har fått sitt stora uppsving under senare år. Förutom här även en stor sport i Spanien och Latinamerika. Spelas oftast i tvåmannalag på inburade planer.	Inte minst har den tennisinspirerande sporten börjat märkas hos oss. Tennisklubben har byggt en hall med tre sådana banor.	Känner man inte till sporten tänker man nog istället på kanotens åra när man hör namnet.
Kultur/nöje En artist	Född i Iran 1982. Sångerska, kompositör, producent och skådespelare.	Kom till Sverige i 10-årsåldern. Har under en kort period bott i Tidaholm.	Skådespelardebut i *Jalla! Jalla!* år 2000. Den prisade popkarriären inleddes 2005.	Deltog i *Så mycket bättre* 2011 och tolkade bl.a. Eva Dahlgrens *Ängeln i rummet*.	*Live Tomorrow, Some Die Young, Bara få va mig själv* och *Bjurö klubb* är några egna sånger.
Lokalt En lokalprofil	Man född 1944. Uppväxt i Falköping. Flyttade till Tidaholm 1969.	Tilldelades utmärkelsen *Guldmicken* 2015 och vann fototävlingen Skaraborgsmästerskapet 2019.	Till hans intressen hör hästar, speedway, och fotografering.	Bosatt i Ottravad. På hans visitkort står det "präst, berättare, fotograf".	Omtyckt präst och känd för sina många resor till Arktis som han regelbundet föreläser om.
Samhälle En organisation	Grundad av amerikanen Francis Murphy på 1870-talet. Finns i Sverige sedan 1883.	Den svenska delen av organisationen hade sitt riksmöte i Tidaholm 1954.	Klas Sjögren och Lena Elmquist är två kändisar i den lokala föreningen.	Starkt förknippade med Tidaholm, driver Hellidens Folkhögskola och har haft nuvarande Fyranhuset som möteslokal.	En nykterhetsrörelse på kristen grund. Namnet är detsamma som en himmelsfärgad textil.

FACIT Kemi: klor, Sport: padel, Kultur/nöje: Laleh, Lokalt: Bengt-Åke Ohgren, Samhälle: Blå bandet

SIMONS

Sportringen och Simons Radio & TV i samma regi!

Per-Agne Rytter ny ägare till Simons Radio & TV tillsammans med personalen Emelie Ceder och Anna Karlsson.

sport ringen

Tröjor

Sverre
Herr, vit/grå samt grå/grå.
1499:-

Ellie
Dam, blå/vit, rosa/vit, grå/vit.
1499:-

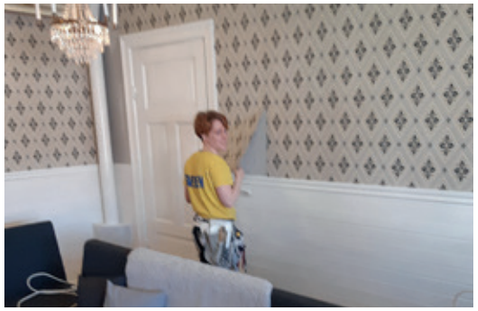
Kappor & rockar

Ivanhoe Rybo
Dam, färg: svart, blå, vinröd, grå.
2699:-
Ord. pris 2999:-

Ivanhoe Alhammar
Herr, färg: svart, blå.
2399:-
Ord. pris 2600:-

Öppet: mån-fre 10-18, lör 10-13 Norra Kungsvägen 3, Tidaholm Tel. 0502-712 00









Vi hjälper er med inomhusmålning, glasbyte och tapetsering!

Ring för kostnadsfri offert:

076-130 34 99

TIDAHOLMS GLASMÄSTERI

JOSEFSSONS MÅLERI
Målning • Tapetsering



Funderar du på att sälja?

Just nu bjuder vi på energideklaration och besiktning vid försäljning

Mäklarbyrån
Andersson & Andersson

Torggatan 4, 522 31 Tidaholm • Tel. 0502-594 59 • info@mbaa.se • mbaa.se

BARNSIDA

10 stycken djur från djungeln har gömt sig bland bokstäverna, kan du hitta dem?
Djurens namn till höger finns i rutnätet, markera orden när du hittat dem.
Vi drar en vinnare som får ett presentkort på fika hos Jives Kök & Café.

L	R	M	S	F	Y	O	L	S	P
A	M	A	N	A	K	O	N	D	A
L	Y	P	E	L	E	F	A	N	T
L	R	A	K	O	L	I	B	R	I
I	S	P	X	G	Z	V	B	L	C
G	L	E	D	R	F	L	B	E	Y
A	O	G	F	O	B	E	N	Y	E
T	K	O	I	D	N	M	E	B	A
O	C	J	J	A	G	U	A	R	P
R	I	A	H	Q	U	R	D	Q	A

APA
ANAKONDA
ALLIGATOR
ELEFANT
GRODA
JAGUAR
KOLIBRI
LEMUR
MYRSLOK
PAPEGOJA

Sudoku

Lätt

	2	4			5			
				2			3	
		7	3	1				8
		9			2	8		4
					6		2	
					4	9	6	5
		8		7				3
9				4				
	1			6				7

Medel

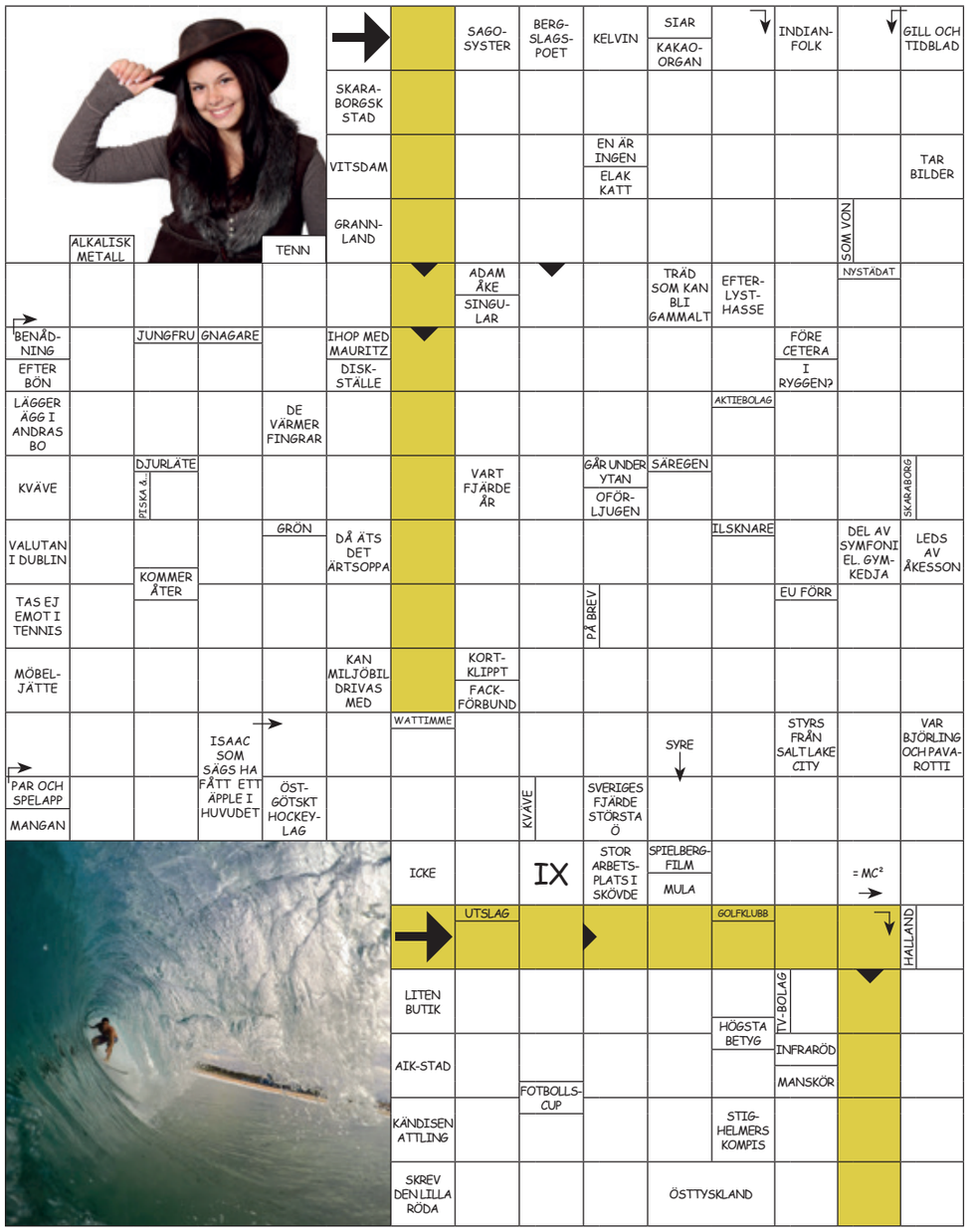
					2		4	
3	2				1			
		9				8		
7	5	3		6				
	6				7	4		
						9		
			7					
	3				6		8	
			4	2	3		7	

Namn:
Adress:
E-post:
Ålder:

Klipp ur sidan, märk kuvertet "Knep & Knåp" och skicka senast 11/11 till: Tida Reklam, Ulvestorpsgatan 1B, 522 32 Tidaholm. Ni kan även mejla in era svar till info@tidareklam.com

Korsord

Lös vårt korsord, vi drar en vinnare som får en ugnsform från Leif Mannerström. Det räcker med rätt ord i de gulmarkerade fälten för att kunna vinna. Facit publiceras på vår hemsida 15/11.



Namn.....
Adress.....
Postnr..... Ort.....
Mobil.....
E-post.....

Klipp ut sidan, lägg i ett kuvert märkt "Knep & knåp" och skicka senast 11/11 till Tida Reklam, Ulvestorpsgatan 1B, 522 32 Tidaholm eller mejla era svar till info@tidareklam.com

Från sommar till vinter
Dygnet runt
Året om

ASSISTANCEKÅREN

Rikstäckande bilbärgning & bilassistans

0515-122 00



assistancekaren.se 020-912 912



WEBBYRÅN
SOM ÖKAR DIN
SYNLIGHET!

Vi ser till att du syns där dina kunder söker!
073-976 78 88 | www.togetheronline.se

together ONLINE



Sparbankerna har nöjdast företagskunder i Banksverige 2021

SPARBANKERNA
SVERIGES NÖJDASTE FÖRETAGSKUNDER
BANK
2021
SKI
SVENSKT KVALITETSINDEX

min bank!

Tidaholms Sparbank

www.tidaholms-sparbank.se | info@tidaholms-sparbank.se | 0502-185 00

FOTOTÄVLING



Skriv **#tidaholmsguiden** när du lägger upp ditt Instagramfoto. Vi visar de bilder vi gillar bäst i nästa nummer av vår tidning. En vinnare kommer också att koras som vinner ett pris. Miljöbilder sökes som speglar årstiderna.

I nästa nummer är temat höst i Tidaholms kommun

INFORMATION: Vinnaren koras bland bilder publicerade t.o.m. 11/11 2021. Saknar du Instagram går det också att mejla till *fototavling@tidareklam.com* eller skicka pappersfoton. Genom att delta i fototävlingen ger du Tida Reklam rättighet att använda bilderna.



Tävlingsvinnare: Anna Ståhl
Härliga höstträd som ramar in kyrktornet på ett fint sätt. Anna vinner en termos från Leif Mannerström.



Foto: Caroline Gyllingberg
Härlig reflektion i dammen vid Helliden.



Foto: Sören Lejhage
Konstnatten på Turbinhusön – en upplevelse.



Foto: Helena Nilsson
Det finns fantastiska motiv på nära håll.

TIDAHOLMS KOMMUN

Följ oss på instagram och facebook
@rudbecksgymnasiettidaholm





Dags att ta körkort?

Riskutbildning 1:
24/11 kl. 09.00

Introduktionsutbildning:
25/11 kl. 16.30

Kontoret öppet
tisdagar kl.14.00-18.00



TA KÖRKORT
Tidaholm

Tel. 0702-59 30 09
Besöksadress: Smedjegatan 12, Tidaholm
takorkorttidaholm@gmail.com
takorkorttidaholm.se

Medlem i:
SVERIGES TRAFIKSKOLORS RIKSFÖRBUND STR

VÄLKOMNA!
Daniel & Anna-Lena

Försäljning och inläggning av:

- altanmattor
- vinyl/plastmattor
- heltäckningsmattor
- badrumsgolv
- väggmattor
- trägolv
  (slipning och lackning)

Många av våra kunder använder
ROT-AVDRAGET
Gör det du också!



ljungbergs
allt inom golv

Industrigatan 2, Tidaholm
Tel. 0502-123 85 Mobil: 0707-87 31 14
Öppettider: måndag, torsdag kl. 15.00-18.00



DAGS FÖR VINTERDÄCK!

Vi fixar dina däck! **Däckhotell 500:-/säsong**

- Aukt. Saabverkstad / Meko Partner
- Vi lagar ALLA märken
- Vi byter bilglas
- Däck / däckhotell
- Släpvagnsreparationer
- Strålkastarpolering



VI REPARERAR OCH SERVAR ALLA BILAR.

AUKTORISERAD SAABVERKSTAD

BILVERKSTAD
MekoPartner

TIDAHOLMSBILAR
ROBIN SVENSSON AB

TIDAHOLMSBILAR

Skolgatan 26, 522 31 Tidaholm Tel. 0502-123 80
robin.svensson@tidaholmsbilar.se
Öppet vardagar 7-17



Husmorstipset
Smart vardag

SÅPA
– ett mirakelmedel

Det är bra att ha tillgång till vanlig såpa hemma. Det är ett miljövänligt medel med många användningsområden.

Såpa innehåller endast naturliga ingredienser: kaliumsalter, vattenglycerin, växtextrakt och naturliga oljor. Här följer några tips som du kan använda den till.

Städning

Det är väl känt att såpvatten är bra för att skura trägolv. Det funkar även på andra golvtyper men undvik vaxade golv. I princip kan såpa ersätta alla rengöringsmedel som används när du rengör badrummet, köksbänkar, spisplattor och spishällar. Såpa har en desinficerande verkan som förstärks om du tillsätter lite vit vinäger till såpvattnet. Att rengöra ugnen med såpvatten är ett klassiskt tips. Blanda två delar såpa och en del vatten i en sprayflaska, spruta i ugnen och värm därefter i 150 grader i ungefär 10-15 minuter. När ugnen har svalnat torkar du ur med hjälp av en fuktig trasa.

Schampo

Såpa kan ersätta många personliga hygienprodukter. Blanda en matsked såpa med en kopp vatten så har du ett schampo som bland annat passar extra bra för att rengöra fett och tunt hår. Dock rekommenderas det inte om du har färgat hår. Du som har hund kan också använda såpa som ett effektiv och skonsamt schampo.

Bra för huden

Såpa är även en ypperlig duschtvål för resten av kroppen. Tack vare de naturliga råvarorna irriteras inte huden, naturlig fukt bibehålls och porerna öppnas vilket ger en fräsch känsla efteråt. Det är igentäppta porer som skapar akne/finnar och pormaskar. Är du drabbad av detta kan du prova att gnida in några droppar såpa på utsatta platser och utslagen kanske sedan försvinner?



Tvättmedel

Såpa kan användas som fläckborttagare, badda på fläcken innan maskintvätten. Det kan även ersätta tvättmedlet, testa att hälla en deciliter i tvättmedelsfacket nästa gång du tvättar sängkläder. Är lakanen vita kan du dessutom använda vit vinäger som sköljmedel. Tvätta i hög temperatur så tar du kål på kvalstren som finns i sängkläderna.

Bladlöss adjöss!

Såpa är perfekt som bekämpningsmedel mot bladlöss samtidigt som det inte är miljöfarligt. Blanda en matsked såpa med 2,5 dl varmt vattten i en sprayflaska. Spruta lösningen på dina uteväxter så skapas ett skyddande lager på dem. Var dock försiktig: gör inte detta i starkt solljus och testa först på en liten del av växten för se om den tål behandlingen. I alltför koncentrerad form är såpan giftig för växter (och människor).

Hopplös disk

Även diskmedlet kan ersättas med såpa. En del såpa och tio delar vatten är en bra blandning. Skulle du få vidbränd mat i kastrullen kan du testa att koka upp såpvatten. Låt svalna och testa att rengöra. Sitter smutsen fortfarande fast kan du låta kastrullen stå över natten. Lika hopplöst som vidbrända kastruller kan grillgallret vara. Applicera koncentrerad såpa på en kökssvamp så går dock rengörningen lite lättare.

Källa: husmorstipset.se

ÒccÆËÜŸÔS ÒÜÜÇ¿r¦ æ«Ea* Á

OÆÈÌ Æ¦ Æ¢æ¦ Æçã¾Æ[å˘ &^¦ æc

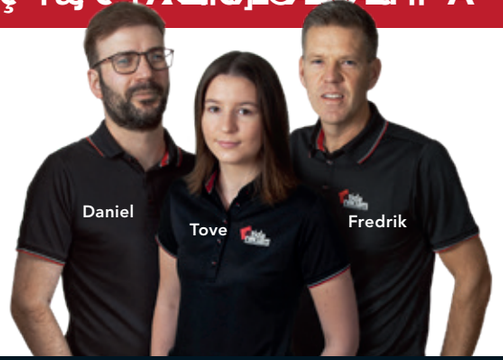
VÜŸÔS ÙCES ÒÜ

=Æãã¤æ\[¦c =Æ¦ lå¦æ =Ä^\læ{ àlæå ÆÖÜÇÆ =Æ[} ~^¦ ^} •à[&\
=Æ˜ ç^¦c =Æ[•&@¦ ^¦ =Æ } &@\˘] [} * ^¦ =Æåå\[¦c
=Æ¢æ\c˘¦æ¦ æ¦] ^¦ =Æåå} ã * æ =ÆEfÆ&@^¦ =Æ[^•^} c\[¦c
=Æ[^ç] æ¦] ^¦ =Æ™&\ ^¦ =Æ¤à˘ å} ã * •\[¦c =Æ æ¦] æÆË[Ë
=Æ¦ c^&\} ã * •à[& =Æãb^cc^¦ =Æ&\\[¦c =Æc¤ã ^cc^¦



Xr|\[{ { ^} Æ¤|Æ} Æ: æ‹Æ\ Æ¦ cæ|^ç^¦ æ} c™Á€|cÆ®ÆccÆcr||^Á

tida reklam
GRAFISK TOTALLEVERANTÖR
tidareklam.com Ulvestorpsgatan 1 0502-106 00



Original Trycksaker Mässmaterial Skyltar Bil- och Fönsterdekor Dekaler Klädtryck Hemsidor Give-aways



Dags för VINTERDÄCK!



- Försäljning av däck från kända leverantörer t.ex. Michelin, Firestone, Bridgestone m.fl.
- Hjulskiften, ring och boka tid!
- Däckhotell
- Biltvätt

BIL-TVÄTT
- Maskintvätt
- Gör det själv

Koppavn Bensin



Vi hyr ut:
- Bilar
- Flakvagnar
- Släpkärror
- Hästtransporter

Butik, Personbilsdäck, Släpvagnsservice, Släpvagnsförsäljning

BILUTHYRNING
AVIS®
We try harder.®

Stallängsvägen 7 • Tel 0502-711 52

Nu är vårt nya team på plats i Tidaholm!

Vi hjälper dig gärna. Just nu ingår* energideklarationen.
Boka in ett möte med oss så berättar vi mer!

**Erbjudandet gäller nya kunder som tecknar ett förmedlingsuppdrag innan 31/12 2021 med Svensk Fastighetsförmedling Tidaholm.*



AMANDA EEK
Fastighetsmäklare
070 947 61 80



LINN STORM
Mäklarassistent
070 391 32 70



MAGDALENA THORELL
Fastighetsmäklare
073 078 51 81



DANIEL ANDERSSON
Fastighetsmäklare
072 722 28 31



DENNIS JOHANSSON
Fastighetsmäklare
070 980 42 30



ANDREAS AGERBORN
Fastighetsmäklare
070 292 89 12

SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING

TIDAHOLM GAMLA TORGET 10 | 0502 108 25 | SVENSKFAST.SE/TIDAHOLM

Branschregister

ANHÖRIGSTÖD
Ann-Charlotte Lundgren 60 64 21
Britt Nilsson 60 64 30

ARBETSKLÄDER
Tida Reklam 106 00

ASFALT, ASFALTBELÄGGNINGAR
Asfalterarna 0708-36 65 44

BANKER
Tidaholms Sparbank 185 00
www.tidaholms-sparbank.se
Handelsbanken 0515-831 50

BADRUM
Br. Johnssons Rör / Monterra 123 10
VVS-doktorn 070-020 98 87

BELYSNING
Möbelköp 714 81

BILDELAR, RESERVDELAR
Tidaholms Bildelar 147 75

BILFÖRSÄLJNING
LP-bilar (Återförsäljare KIA) 0515-155 40
Tidaholms Autocenter (Återförsäljare Citroën) 100 37

BILGLAS
Hellmans Glasmästeri 0515-105 95

BILLACKERING
Bob's Custom Car & Paint 0730-86 85 81

BILPLÅTSLAGERI
EP Autobody 0738-15 03 99

BILREPARATIONER
Däckhotellet 070-544 04 37
Henkes Bil 140 30
Tidaholms Autocenter 100 37
Tidaholmsbilar 123 80

BILVÅRD
Tida Däck & Bilrecond 107 68

BLOMMOR
Lidéns Blommor 100 95

BREDBAND
SpaceDump IT AB 65 31 00
Tidaholms Energi 77 45 00

BYGG OCH RENOVERING
ALB Bygg Tidaholm 073-541 70 03

BYGGMÄSTARE, BYGGNADSENTREPRENÖRER
A&W Entreprenad 78 41 84, 0739-40 03 34

CATERING
Ehns Kök & Catering 073-053 62 14

DATASERVICE
SpaceDump IT AB 65 31 00

DÄCK
Däckhotellet 070-544 04 37
Däckteam Hjo 0503-101 82
Däckteam Tidaholm 134 08
Tida Däck & Bilrecond 107 68
Tidaholms Autocenter 100 37
Tidaholmsbilar 123 80

ELEKTRISKA INSTALLATIONER
Walléns El 0738-18 19 59

ELFÖRSÄLJNING
Tidaholms Energi 77 45 00

FASTIGHETSMÄKLARE
Svensk Fastighetsförmedling 108 25

FÄRG – FÄRGHANDLARE
Färgstark i Daretorp 201 14
Toro Färg & Heminredning 121 11

FÖNSTERPUTS
Nolo Städ 070-379 90 91

GLASMÄSTERI
Tidaholms Glasmästeri 0761-30 34 99
Hellman Glasmästeri 0515-105 95

GOLVBELÄGGNING, MATTOR
Blanks Mattor 070-621 15 35
Ljungbergs 0707-87 31 14

GRÄSKLIPPARE/ROBOT
JK Service 0708-14 72 70
Robocare 0708-33 44 22

GYMNASIUM
Rudbecksgymnasiet 60 61 48

HANDELSTRÄDGÅRD
Lidéns Blommor 100 95

HEMINREDNING
Decor Heminredning 070-758 72 53
Möbelköp 714 81
Toro Färg & Heminredning 121 11

HEMSIDOR
Tida Reklam 106 00
Togetheronline Group 073-976 78 88

HÄLSOKOST
Oasen/Hälsokraft 715 29

KAKEL OCH KLINKER
ALB Bygg Tidaholm 073-541 70 03

KLOCKOR, URMAKARE
Franséns Ur & Optik 102 36

KONFERENSER
Hellidens Slott & Vandrarhem 178 00

LIVSMEDEL
ICA Kvantum 188 00

LÄGENHETER
SBB 141 79
Tidaholms Bostads AB 77 45 00
Tidaholms Fastighetsförvaltning 78 41 84

MASSAGE
JC Hälsoconcept 073-990 88 19

Branschregister

MASSAGE, HUDVÅRD
Oasen/Hälsokraft 715 29

MASSAGE, KIROPRAKTIK
HälsoCenter 133 50

MATTOR
Möbelköp 714 81

MOTORSÅGAR
JK Service 0708-14 72 70

MÅLARMÄSTARE
Josefssons Måleri 0761-30 34 99
Tidaholms Måleri 070-300 08 34

MÖBLER
Möbelköp 714 81

NÄRHÄLSAN TIDAHOLM
www.narhalsan.se/tidaholmvardcentral
Boka en tid att bli uppringd mån-fre 8.00-17.00 180 11
Barnhälsovård/BVC 180 11
Psykisk hälsa *mån-fre 8.15-9.00* 180 11
Medicinsk fotvård *mån-tis 11.15-11.45* 180 17
Laboratorium *drop-in mån-tor 8-16, fre 8-12* 180 11
Dietist 0768-87 11 74

OPTIKER, OPTISKA ARTIKLAR
Franséns Ur & Optik 102 36

PELLETS
Tidaholms Sotningsdistrikt 107 00

PIZZERIOR
Ciao Bella 122 28
Eddies Pizzeria 146 46
Ricardos Pizzeria 65 08 90

PLÅTSLAGERI
Medins Ventilation 0515-77 70 90

REDOVISNINGSKONSULTER
Ekonomikonsult 0515-124 66
Qvicks Bokföringsbyrå 712 29
Tidaholms Redovisningsbyrå 101 80

REKLAMBYRÅ
Tida Reklam 106 00

RESTAURANG
Ehns Kök & Catering 073-053 62 14
Hellidens Slott & Vandrarhem 178 00
La Famiglia 142 57

SKYLTAR
Tida Reklam 106 00

SLÄPVAGNSSERVICE
Däckhotellet 070-544 04 37

SLÄPVAGNSUTHYRNING
Tidaholms Autocenter 100 37

SMYCKEN
Franséns Ur & Optik 102 36

SPRUTMÅLNING
Starks Sprutmåleri 201 14

STEN, STENMONTERING
Bowenius Stenmontering 0708-24 13 34

STÄDNING
Nolo Städ 070-379 90 91

STÄNGSEL
Sundells Stängselservice 330 09, 070-982 33 10

SÖKORDSOPTIMERING
Tida Reklam 106 00
Togetheronline Group 073-976 78 88

TAPETSERING
Josefssons Måleri 0761-30 34 99
Tidaholms Måleri 070-300 08 34

TRAFIKSKOLA
TA Körkort 0702-59 30 09

TRYCKERI
Tida Reklam 106 00

TRÄDGÅRDSARBETE
ALB Bygg Tidaholm 073-541 70 03

TRÄDFÄLLNING
Gotthards Skogs- Mark- & Vägtjänster 0702-77 01 09

TRÄNINGSANLÄGGNINGAR
HälsoCenter 133 50

UTHYRNING AV MASKINER
Ramirent 0515-315 50

VANDRARHEM
Hellidens Slott & Vandrarhem 178 00

VATTENPOLERING
S.A Vattenblästring & Entreprenad 070-249 99 23

VENTILATION
Medins Ventilation 0515-77 70 90

VENTILATIONSRENSNING
Tidaholms Sotningsdistrikt 107 00

VITVAROR
Br. Gustafssons vitvaror i Åsle 0515-361 63

VUXENUTBILDNING
Hellidens Folkhögskola 178 00
Kompetenscentrum 60 61 73

VVS
Br Johnssons Rör / Monterra 123 10
Holmlinds Rörledningsfirma 0706-48 84 80
VVS-doktorn 070-020 98 87

VÄRMEPUMPAR
Br. Johnssons Rör / Monterra 123 10
Br. Gustafsson i Åsle 0515-361 63
Holmlinds Rörledningsfirma 0706-48 84 80
VVS-doktorn 070-020 98 87

WEBBYRÅ
Togetheronline Group 073-976 78 88

BRANSCHREGISTER

Vad är energi?

Energi är rörelse, eller förmågan till rörelse. Energi finns i allt ifrån mat, trä, avfall, olja, vatten och vind.



Det finns många former av energi, exempelvis elektrisk energi, kemisk energi, lägesenergi, rörelseenergi och värmeenergi.

Att prata om att spara energi är egentligen felaktigt, rent fysikaliskt. Den så kallade energiprincipen innebär nämligen att energi i sig inte kan skapas eller förintas, utan bara omvandlas mellan olika former. Till exempel kan rörelseenergi som finns i vind omvandlas till el, och den kemiska energin i mat till rörelseenergi och värme i våra kroppar.

När energi omvandlas kan vi människor få ljus, kraft/rörelse, värme och kyla. Men varje gång en energiomvandling sker går lite av energins kvalitet förlorad och den kan inte användas till lika många olika saker sedan. Det som går att spara är olika former av energi som har olika kvalitet (läs mer om så kallade energibärare längre fram). Exempel på en energiform med hög kvalitet är el. El kan alltså användas till många olika saker.

Fortsättning på sidan 60



VI UTFÖR ALLT INOM EL, BÅDE TILL PRIVATPERSONER OCH FÖRETAG!

KAMPANJ:
Gratis bredband i
3 månader
vid 12 månaders bindningstid

Kampanjen gäller t.o.m. 2021-12-31

Kontakta oss för mer information

Besöksadress:
Smedjegatan 18
Tel. 0502-77 45 00
kundtjanst.teab@tidaholm.se

Mån-tor 08.00-16.00
Fre 08.00-15.00
Lunch 12.00-13.00

Följ oss på sociala medier

Tidaholms
Energi AB Bostads AB Elnät AB

Enheter för energi

Energi kan mätas i många olika enheter, exempelvis joule, kilowatt-timmar och kalorier. El och värme mäts ofta i kilowattimmar, kWh, vilket betyder 1000 wattimmar.

k = kilo (tusen)
W = watt
h = timme (från engelskans hour)

En kilowattimme är den energi som krävs för att driva något som drar en watt i tusen timmar eller något som drar 1000 watt i en timme. Men vad är då en watt? Jo, watt är enheten för effekten hos en apparat som drar el. Effekt är egentligen ett mått på hur fort en energiomvandling sker. Till exempel hur mycket el som går åt per sekund eller timme. Och energin är alltså på samma sätt effekten gånger tiden.

$$\text{Energi [kWh]} = \frac{\text{effekt [W] x tid [h]}}{1000}$$



Det kan jämföras med att spola upp vatten i ett badkar. Effekten motsvarar då hur mycket kranen vrids på, det vill säga hur fort vattnet rinner. Energin motsvarar den mängd vatten som samlas i badkaret efter en viss tid.

Hur mycket energi en apparat drar är alltså beroende på vilken effekt den har (i Watt) och hur lång tid den används (i timmar). För att slippa stora tal med många nollor delas resultatet oftast på 1000 vilket ger enheten kWh, som är mer behändig.

Fortsättning på sidan 62

Tida Däck & Bilrecond

V. Ringvägen 8 0502-107 68 Kl. 08.00-17.00
tidabilrecond@gmail.com

SUPER DÄCK SERVICE www.sds.nu

Recond
- Tvätt & Städ
- Maskinpolering
- Lackskydd
- 4-hjulsmätning

SWEDECLAT Total konservering för Nordvärldens klimat

Vinterdäck!
- Michelin
- Toyo
- Hankook
- Nokian
- Fälgar
- MC - Scooter däck

Bilreparationer & Service

Hjulinställningsmaskin

RESURS BANK *DELA UPP BETALNINGEN PÅ 4 MÅNADER. INGEN RÄNTA, INGA AVGIFTER.*
Även längre kredit till förmånlig kostnad. Ansök i lugn och ro på vår hemsida www.sds.nu

Bravida lås för alla fastigheter och byggnader.

Vi finns alltid nära dig.



Med ett komplett erbjudande kan vi hjälpa dig att projektera, installera och ge service inom:

- Mekaniska lås
- Elektriska lås
- Nyckelfria lås
- Cylindrar och nycklar
- Låssystem
- Passagesystem
- Nöd- och utrymningsprodukter
- Dörrautomatik
- Säkerhetsskåp/nyckelskåp

Trygg hemma?

Vi ser till att ditt hem är skyddat. Vår samlade kompetens gör att vi kan hantera alla olika typer och storlekar av låsanläggningar. Boka gratis säkerhetsbesiktning av din fastighet.



Nu är det dags att smörja låsen:
10% på LÅSSPRAY
Gäller t.o.m. 30/11 2021

10 års garanti*

Passa även på att BOKA GRATIS SÄKERHETSBESIKTNING av din fastighet.
Gäller både företagare och privatkunder.

Kontakt
Egnahemsvägen 41, Tidaholm
Tel. 0502-150 91
Henrik Gustafsson
Dennis Albinsson
www.bravida.se

Butikstider
Mån och ons 07.00-16.00
Lunchstängt 12.00-13.00

*Vi lämnar 10-års garanti på samtliga mekaniska låssystem som vi installerar när du tecknar serviceavtal under hela garantitiden.

bravida FIRE & SECURITY

Med 1 kWh kan till exempel en mindre LED-lampa på 1 W lysa i 41 dygn i sträck medan en gammal glödlampa på 40 W bara skulle gå i 1 dygn. En kWh el räcker även till att dammsuga i en timme, till att köra en tvättmaskin i 60 grader eller att spela Playstation 4 i ungefär 7 timmar (om inte energin för att driva TV:n räknas med). En kWh kan också vara energin i 40 liter ljummet vatten (i rumstemperatur) eller i 10 äpplen.

Energibärare

Det är dock svårt att driva en hårtork med äpplen. När vi människor pratar om att vi behöver energi pratar vi därför oftast om olika energitjänster eller energibärare, som till exempel ljus, värme och el för våra apparater. En energibärare kan ibland ersätta en annan – till exempel kan den olja som idag används i bilar ersättas av el i framtiden. Då skulle elbehovet öka men oljeanvändningen skulle minska. Samtidigt kanske villor som är uppvärmda med direktverkande el idag skulle kunna byggas om till passivhus som kräver mycket lite energi till uppvärmning och främst drivs av värme från solen.
Sådana lösningar kan komma att bli viktiga i framtiden. De energikällor som människor använder idag medför stor miljöpåverkan och är till stor del beroende av resurser som kommer att ta slut. Fossil energi, som kolkraft, olja, bensin och naturgas släpper ut växthusgaser och skadliga föroreningar. Kärnkraften baseras på uran som kommer att ta slut och genererar dessutom radioaktivt avfall som är farligt för människor i 100 000 år. De förnybara energikällorna, som sol, vind, vatten och bioenergi, tar inte slut. Men även de kräver resurser för att kunna utvinnas och kan påverka miljön lokalt på ett negativt sätt. Det är därför viktigt att alla hjälps åt att inte slösa på energi, och att vi människor använder energikällor som har så liten miljöpåverkan som möjligt.

Vi måste spara energi

Naturskyddsföreningen tycker att ökningen av den globala medeltemperaturen – som orsakas av människans utsläpp – måste stanna under 1,5 grader. Det är viktigt för att konsekvenserna för människor och ekosystem på planeten inte ska bli så allvarliga att de inte går att anpassa sig till.
För att nå det målet tror Naturskyddsföreningen att utsläppen av växthusgaser måste vara nära noll i världen 2050 och i Sverige 2030. Att målen är olika beror på att vi i Sverige och andra höginkomstländer har släppt ut mycket mer koldioxid under 1900-talet än dagens låginkomstländer – och det gör vi fortfarande! Länder där många människor lever i fattigdom behöver få utrymme att öka sina utsläpp under en period eftersom det annars blir svårt att minska fattigdomen.
För energisystemet innebär Naturskyddsföreningens klimatmål att vi människor inte kan fortsätta använda fossila bränslen, eftersom de släpper ut mycket växthusgaser. Energikällorna måste också vara långsiktigt hållbara och inte komma från resurser som tar slut (till exempel olja och uran). Därför tycker Naturskyddsföreningen att energin i framtiden måste komma från 100 procent förnybara energikällor i hela världen. Och att dessa förnybara energikällor måste användas på ett sätt som påverkar den lokala miljön så lite som möjligt.

Källa: naturskyddsforeningen.se





Telefon
Kent: 0708-66 02 33
Butiken: 0502-149 09
Kontor: 0502-149 99

www.labbasel.se

Butiken öppen: mån-fre 08.00-12.00

LABBÅS EL

El inom hem och industri



VVS-Doktorn fr.v: Tommy Karlsson, Eddie Lusha och Oskar Cervall.

Ny rörmokare i Tidaholm

VVS-Doktorn hjälper dig med allt inom badrumsrenovering, värmepumpar, avlopp och VVS.

VVS-Doktorn startades i november 2019 av Tommy Karlsson och Eddie Lusha. De hade tidigare arbetat tillsammans på ett annat VVS-företag (Bravida) och kände att de ville stå på egna ben. Tommy hade arbetat drygt 15 år och Eddie 7 år och ganska snart anställdes även Oskar Cervall.

Verksamhet

Företaget är precis som det låter – en doktor som tar hand om värme och vatten (ej ventilation). Enkelt förklarat en traditionell rörmokare!

– Våra vanligaste jobb är installation av badrum, säger Tommy. Det kan vara rördragning och upphängning av badrumsmöbler. Ofta samarbetar vi med en plattsättare och elektriker när vi monterar badrummen.

– Något som vi också gör mycket är installationer och service av värmepumpar, säger Eddie. Det gör vi hela året om men det blir alltid lite mer på hösten och vintern. Det är ofta då man upptäcker att den befintliga värmepumpen inte fungerar som den ska och då får vi antingen ett servicejobb eller nyinstallation av värmepump.

Värmepumpar

VVS-Doktorn installerar värmepumpar från NIBE. De passar alla hus, är smidiga att byta till, har alltid den senaste mjukvaran och justerar värmen efter dina vanor och väderprognosen. Dessutom kan du ha full koll på värmepumpen via din mobil. Värmepumpar kan vara av typerna berg, mark, frånluft eller luft/vatten. Via värmepumpen kan du minska energikostnaden med upp till 80 procent. Investeringskostnaderna är låga, värmepumparna är snälla mot miljön och minskar koldioxidutsläppen.



Service av värmepumpar

En värmepump behöver service och underhåll som all annan mekanisk/teknisk utrustning. Det kan ske genom enkla åtgärder såsom rengöring av filter och ventiler eller kanske behöver någon del bytas på grund av slitage.

Det finns inget som håller i evighet, men man kan förlänga och bibehålla effektiviteten betydligt längre genom service och underhåll. Värmepumpen kanske inte har så många detaljer som behöver bytas, men det lönar sig alltid att ha en värmepump som arbetar optimalt.

– Vi har kunskap och erfarenhet på varje del av denna teknik. Vi hjälper dig spara pengar, förlänger livslängden och hjälper samtidigt till att minska den negativa miljöpåverkan genom att ha din värmepumpanläggning i topptrim. Energiåtgången minskar vilket i sin tur leder till minskat energibehov som i slutändan ger lägre elräkning, säger Tommy.

Hur har det gått att starta upp mitt i pandemin?

– Det var ju väldigt dålig tajming kan man ju lugnt säga, vi hann starta hösten 2019 men när vi kom in på våren 2020 så tog det stopp. Men ganska snart öppnade det upp igen även om det var lite svårare att åka hem till folk. Oftast arbetar vi hemma hos kunderna när de är på sitt jobb, vi träffar dem inte så ofta så det har faktiskt gått bättre än väntat. Det var lite trögt i någon månad men sedan har det tagit fart ordentligt. För närvarande är det hur mycket jobb som helst så det är lite kämpigt att hinna med. Vi upplever att det är fullt tryck överallt och i princip alla hantverkare har fullt upp, säger Tommy.

Hög kvalitet och service

Flera av kunderna har berättat att de ringt fem-sex rörmokare utan att någon har svarat.



Nyrenoverat badrum.

– Vi är lite tvärtom, vi ska alltid svara när kunderna ringer. Vi ska vara tillgängliga och kommer gärna ut och tittar på eventuella nya jobb, säger Eddie.

– Det viktigaste är att man håller vad man lovar. Arbetet ska vara fackmannamässigt utfört. Det ska ske efter överenskommen tid och prissatt enligt offert. Nöjda kunder är våra bästa säljare, säger Tommy.

Vid akuta problem gäller det att kunna hjälpa kunden snabbt och effektivt. Det kan gälla allt ifrån en läckande vattenkoppling, en trasig värmepanna mitt i vintertid eller stopp i avlopp med översvämning som följd.

Tommy Karlsson – nu tidaholmare!

Tommy är inflyttad Jönköpingsbo som bor i Härja med sin sambo Jennifer Johansson. VVS-Doktorn utgår ifrån Jönköping men får alltfler jobb även i Tidaholm och Skaraborg.

– Min tanke är att arbeta i Tidaholm så mycket som möjligt för att slippa pendla till Jönköping varje dag. Vi har redan märkt ett ökat intresse från tidaholmarna och vi hjälper gärna till med allt inom VVS, avslutar Tommy.

Gratis offert

Glöm inte ROT-avdraget!
30% avdrag på arbetskostnaden.

Välkommen att kontakta oss när du behöver hjälp med bl.a. din värmepump.

- Kostnadsfri offert
- Installation
- Bortforsling
- Service
- Felsökning

Vi har även JOUR-tjänst.

V
V V S
S
DOKTORN
TIDAHOLM
SKARABORG

Välkommen att höra av dig!
070-020 98 87
info@vvs-doktorn.se
www.vvs-doktorn.se

Bli energismart

Den el och värme som används i våra hem kommer inte ur två hål i väggen eller ur ett rör i marken. Den har producerats någonstans med någon form av miljöpåverkan som följd.

Det gäller att stoppa alla energitjuvar som slösar energi i onödan! Eftersom all energianvändning påverkar miljön är det enda hållbara alternativet att använda förnybar energi. Vi behöver samtidigt minska vår energianvändning, så att den förnybara energin räcker till alla. Därför gäller det att stoppa alla energitjuvar som slösar energi i onödan!



Hur kan energi sparas?

Det går inte att prata om att vara energismart utan att veta vad som jämförs. En elcykel kräver, till skillnad från en vanlig cykel, elenergi och kan därför framstå som en energitjuv men om den används i stället för en moped eller en bil är den energismart! En LED-lampa drar mindre energi än en glödlampa men om vi sätter upp tio gånger fler än vi egentligen behöver och dessutom låter dem vara igång dygnet runt är det ändå slöseri.

Fortsättning på sidan 68

Dina vinterdäck hittar du hos oss!



Continental
GOODYEAR
HANKOOK
TRACMAX
nokian TYRES
Laufenn
NEXEN
LINGLONG TIRE
MICHELIN

DÄCKHOTELLET
Ring för pris på dimensioner och märken
Mobil 070-54 404 37
Alla har nära till Däckhotellet
Skövde 26 Falköping 193 Tidaholm Däckhotellet Mullsjö
www.dackhotellet.nu

Ring 0502-404 37

KAKEL & KLINKER
FRÅN DEKORA
MER INFORMATION HITTAR DU PÅ BORGUNDA.SE

BESÖK NÅGON AV BORGUNDAS UTSTÄLLNINGAR
HITTA DIN BUTIK PÅ BORGUNDA.SE

Dekora
KAKEL KLINKER & MOSAIK

KVALITETSGOLV
FRÅN PARADOR
MER INFORMATION HITTAR DU PÅ BORGUNDA.SE

BESÖK NÅGON AV BORGUNDAS UTSTÄLLNINGAR
HITTA DIN BUTIK PÅ BORGUNDA.SE

PARADOR

BORGUNDA
BYGGHANDEL

Vad kan då göras för att minska energianvändningen? Det går att vara energismart på flera sätt: energieffektivisering (att använda effektivare teknik), slösa mindre energi, och genom andra besparingar.
Tänk på att: energi är mer än bara el och värme! Eftersom det går åt energi till tillverkning av mat, transporter och allt som tillverkas kan onödig konsumtion, onödiga transporter och matsvinn också vara energitjuvar.



Energieffektivisering

Energieffektivisering innebär att vi genom bättre teknik, eller med andra metoder, får samma resultat med mindre energi. Till exempel genom en mer effektiv motor som använder mindre bensin eller genom en LED-lampa som lyser lika starkt som en glödlampa, men kräver mindre energi per timme (drar färre Watt).

Minska energislöseriet

En tänd LED-lampa är energismart när vi behöver ljus, men blir en energitjuv om den lämnas på när vi inte är hemma. Därför spelar det roll hur vi använder saker. Till slöseri hör när vi använder energi trots att vi inte alls behöver den. Till exempel genom att låta lampor, datorn eller tv:n vara på när vi inte använder dem eller när vi lagar för mycket mat som vi slänger. En full diskmaskin kan använda mindre energi än att diska för hand medan en halvfull blir en energitjuv.
Tips för att minska energislöseriet är att vädra snabbt på vintern istället för att lämna ett fönster på glänt och att ha kyl och frys öppna så kort tid som möjligt. Varje gång kylskåpet öppnas strömmar varm luft in. Den varma luften måste sedan kylas och då går det åt energi. Om något ur frysen ska tillagas till middag är det smart att lägga det i kylen redan på morgonen. Då gör maten kylskåpet kallt medan den tinar och maten behöver inte tinas i mikron. Dubbelsmart!

Spara energi

Till rena energibesparingar hör till exempel att ta cykeln i stället för bilen, minska ned på antalet lampor i julbelysningen, duscha lite kortare eller att sänka temperaturen hemma. Det minskar energianvändningen, men i vissa fall också nyttan som energin ger. Ibland kan samma nytta nås med mindre energi bara genom att tänka smartare och anpassa sina aktiviteter – till exempel går det att spara energi genom att baka, när ugnen ändå värms upp för matlagning. Och i duschen går det att stänga av varmvattnet när det är dags för tvål och schampo och på så sätt spara energi.
Tänk på att: Eftersom energianvändningen beror på hur länge något är igång kan en vattenkokare vara energismartare än en spisplatta, även om vattenkokaren har högre effekt. En vattenkokare med en effekt på 2400 W kokar upp en liter vatten på gissningsvis tre minuter eller 0,05 h. Det innebär att det behövs 120 Wh, eller 0,12 kWh, för att koka upp vattnet. En spisplatta med en effekt på 2000 W behöver istället ungefär fem minuter eller 0,08 h för att koka upp en liter vatten. Det innebär att det går åt 160 Wh, eller 0,16 kWh för att koka upp samma mängd vatten.
Förutom att köpa färre saker och spara el och värme är det också energismart att källsortera sitt avfall. Sorterat skräp kan bli nya prylar om och om igen, och på så vis minskar vi slöseriet med både råvaror och energi. Att göra en konservburk av återvunnet aluminium kräver till exempel bara en tiondel så mycket energi som att göra en konservburk av ny metallråvara. Och gamla mjölkkartonger kan bli som nya flera gånger om, vilket både sparar träd och är energismart.

Källa: naturskyddsforeningen.se



ELSTÄNGSEL
Tryckimp. NTRA stolpar
High Tensil
2,0 & 2,5 ring 25 kg
Aggregat • Band • Rep • Tråd • Nät
Uppsättning av staket
Sundells stängselservice
www.sundellsstangsel.se
Allt inom stängsel
0502-33 009
070-66 12 836



Du kan läsa oss online på:
www.tidaholmsguiden.se

KOMPLETT TRÄDFÄLLNING
Stubbfräsning och bortforsling!



Vi löser även riktigt svåra problemträd
– välkommen att höra av dig!

Glöm inte RUT-avdraget
– 50% på arbetskostnaden

ALLTID ÖPPET
Kostnadsfri offert – ring 070-277 01 09
gotthardpersson@outlook.com

GOTTHARDS
SKOGS- MARK- & VÅGTJÄNSTER
070-277 01 09





Kli(mat) och miljö

Vad du väljer att äta är avgörande för hur stor klimatpåverkan din mat har. Det har faktiskt större betydelse än hur långt maten har transporterats.

Att välja vegetabilier är det enklaste och viktigaste du kan göra för att äta mer klimatvänligt.

Hur kan jag minska klimatpåverkan från maten?

Sammanfattningsvis finns det alltså flera olika faktorer som spelar roll för hur maten påverkar klimat och miljö. Vad kan man som konsument göra för att minska den negativa påverkan och bidra till miljönyttor? Här är fyra viktiga saker att tänka på:

- Mer växtbaserat. Det som har störst betydelse för matens klimatpåverkan är vad vi väljer att äta. Vegetabiliska livsmedel har en lägre klimatpåverkan än kött. Därför är det klimatsmart att äta vegetariskt och veganskt.
- Mer ekologiskt. Ekologisk matproduktion bidrar till den biologiska mångfalden och minskar spridningen av kemiska bekämpningsmedel.
- Mindre och bättre kött. Betande djur kan bidra till miljönytta. Men den totala köttkonsumtionen behöver minska. Därför är det bra för klimatet att äta både mindre kött och kött från djur som får beta, ekologiskt eller svenskt naturbeteskött.
- Mindre matsvinn. Att slänga mindre mat vinner både miljön och plånboken på.

Källa: naturskyddsföreningen.se



Dags att boka rengöring av ventilationsfläkten

Vi utför ventilationsrensning av frånluft från er köksfläkt, takfläkt och värmeväxlare. Allt till ett rimligt pris och med ROT-avdrag. Vi håller avstånd, använder munskydd och handsprit mellan alla våra kunder!

Vi säljer också pellets från:

SCANDBIO

Hämtpris 2290:-



Vi utför:

Förutom sotningar även besiktningar och ventilationsrensningar.

TIDAHOLMS SOTNINGSDISTRIKT AB

Medlem av Sveriges Skorstensfejares Riksförbund

För pris ring:
0502-107 00
0708-85 91 91



Vi vet vilka däck du behöver!

Vi erbjuder följande däckservice:

- Däckskifte
- Däckhotell
- Däckbalansering
- Lufttryck
- Nitrogen
- TPMS
- Byte av fälgar
- MC-, lastbils- samt traktordäcksförsäljning

Visste du att ni kan boka däckskifte online?

Enkelt och smidigt – gå in på www.dackteam.se/tidaholm

Skaftgatan 2, 522 30 Tidaholm **Tel. 0502-134 08, 076-134 08 18** (Jourtelefon)
Öppettider: mån-fre 08.00-17.00, lunch 12.00-13.00

DÄCKTEAM
vet vilka däck du behöver



Återbruket och Brukets Allservice nu under samma tak:

INVIGNING

Fredag 12/11 10.00-18.00 • Lördag 13/11 10.00-14.00

Vi bjuder på korv med bröd!







Utförsäljning av:
Kontorsmöbler
Kontorsstolar, skrivbord, hurtsar m.m.

Alla kläder:
Köp 3 – betala för 2
Gäller alltid! Vi bjuder på billigaste plagget.

Nu finns vi på Ulvestorpsgatan 5, Tidaholm:

Återbruket
Second Hand

Måndag-fredag 10.00-18.00
Lördag 10.00-13.00

Tel. 072-456 61 00
www.aterbrukettidaholm.se

BAS
BRUKETS ALLSERVICE

- **Trädbeskärning**
- **Häckklippning**
- **Gräsklippning**
- **Snöskottning**

Måndag-fredag 07.00-16.00
Lunchstängt 12.00-13.00

Tel. 070-240 62 47
www.bruketsallservice.se