

# hemmaplan

JUNI 2024 ■ EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG



Upptäck och förebygg  
skador på ditt hem med Alf



BARNSIDAN

Korsord & tävling  
med glassiga priser

## NestorFest

Succén är tillbaka i sommar igen

TÄVLA OCH VINN BILJETTER

KUNDREPORTAGE

Fokus på miljötänk hos  
Eklunds Bildelslager



Vi delar ut återbäring!  
100 miljoner kronor



LF Skaraborg

Fondsparandet banade väg  
för alla att spara smart

Svinns smarta tips  
inför sommaren

LIDKÖPING | GÖTENE

SID 3

SID 8



## Säg hej till Alf och hej då till skador på hemmet.

Skador på hemmet handlar om otur. Eller? Ända sedan dörrhaspen uppfanns har människan försökt förstå den till synes slumpmässiga logiken kring vem som drabbas. Hjälper det att aldrig gå under en stege? En amulett runt halsen?

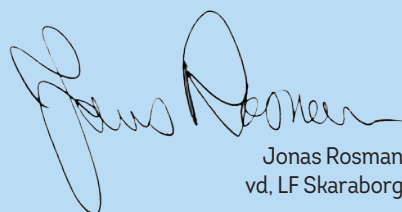
Sedan 1842 har vi på LF Skaraborg funnits här och hjälpt när olyckan varit framme. Tusentals små och stora katastrofer varje år som vi studerat för att begripa händelseförlopp och se samband. Nu kombinerar vi all den här kunskapen med smart teknik. Tiden är mogen för ett helt nytt perspektiv, det är dags att slippa skador på våra bostäder.

Säg hej till Alf – och hej då till skador i hemmet! Genom ett snillrikt system av uppkopplade sensorer, digitala larm och skräddarsydda tips, råd och guider blir skador i hemmet plötsligt förutsägbara och möjliga att förebygga – och därmed undvika. Och är det inte det som är den bästa definitionen av ett försäkringsbolag? Ett bolag som säkrar. Före.

Men såklart även efter. För om något ändå skulle hända, finns Skaraborgs mest populära hemförsäkring fortfarande där för dig. Allt detta gör oss inte bara tryggare, det sparar resurser – för alla inblandade, inte minst i form av ett hållbarare samhälle.

Ge dig själv en sommarpresent genom att boosta din hemförsäkring med Alf. Surfa in på [alf.se](http://alf.se) för att beställa ditt paket eller ring oss på 0500 - 777 111 så hjälper vi dig. Du kan också läsa mer på sida 9 i denna tidning.

Till slut vill jag passa på att önska dig en riktigt härlig sommar. Ta chansen att njuta av vad vårt vackra Skaraborg har att erbjuda.

  
Jonas Rosman  
vd, LF Skaraborg



DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR  
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN  
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION  
AV SVENSK DIREKTEKLAM.



# De ä gôtt att dela

## 100 miljoner i återbäring

Återbäringen betalas ut i höst. Håll utkik!



4-5 Eklunds bildslager



6 Anmäl din skada digitalt



7 Mingelbilder från vårt event



8 Svinns Marta tips med Åtbart



9 Alf



10-11 NestorFest och Tävlning!

**Här finns vi** Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** [info@LFskaraborg.se](mailto:info@LFskaraborg.se)

**Hemmaplan Ansvarig utgivare:** Jonas Rosman, vd Länsförsäkringar Skaraborg.

**Redaktion & Layout:** LF Skaraborg: Malene Falk, Sandra Moberg, Elin Antonius, Sven-David Malmesved och David Seiving.

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar och villkorsändringar. För aktuell information om LF Skaraborgs produkter och tjänster, besök [LFskaraborg.se](http://LFskaraborg.se).



**Håkan Engström**

- chef pension och placering på LF Skaraborg

# Alla kan spara smart med fondsparande

- Håkan förklarar

För exakt 40 år sedan, i juni 1984 startade jag min yrkesbana inom bankvärlden. Det började för mig som för många andra med ett sommarjobb. I mitt fall på ortens sparbank. Mitt första jobb var att sitta i kassan, där jag hjälpte kunder att sätta in och ta ut pengar och betala sina räkningar. Stundtals så var det ganska lugnt och någon vecka efter jag börjat så hittade jag bredvid kassaplatsen en knapp att fästa på skjortan. På den knappen stod det: "Fråga mig om Allemansfond". Jag satte på mig den där knappen och jag kan med allvar påstå att just det ögonblicket blev starten på hela min fortsatta karriär inom bank- och finansvärlden.

Just där och då hade jag ingen aning om vad Allemansfond var för något och hur just den sparformen skulle förändra sparandet i Sverige. Men som det var fick jag naturligtvis frågan från kunder i min kassa, "Vad är Allemansfond?". För att kunna svara på den frågan var jag helt enkelt tvungen att lära mig och därefter har finansmarknaden alltid fascinerat mig och gör det fortfarande. Under de år som jag arbetat med finansiella placeringar, så menar jag att det är det långsiktiga fondsparandet i olika former som byggt trygghetskapital för en stor andel av Sveriges befolkning.

” Det var klokt att spara i fonder för 40 år sedan och det gäller fortfarande.

- Håkan Engström LF Skaraborg

Utvecklingen på världens aktiemarknader har varit enorm och trots ett antal stora börskrascher, så har den långsiktiga fondspararen haft en enorm avkastning, mycket tack vare ränta på ränta effekten. Ränta på ränta innebär att du tjänar pengar inte bara på dina ursprungliga investeringar utan också på de tidigare intjänade avkastningarna. Ju längre tid du låter dina pengar växa, desto större blir effekten av ränta på ränta. Det gör att dina pengar kan växa exponentiellt över tid, vilket är en av de mest kraftfulla principerna inom ekonomi.

Sverige är världsledande inom fondsparande, med sju av tio invånare som sparar i denna populära sparform. Denna utveckling kan spåras tillbaka redan till 1950-talet då de första svenska fonderna introducerades av bröderna Ragnar och Gösta Åhlén, arvtagare till postorderfirman Åhlén och Holm och varuhuskedjan Tempo.

Det stora genomslaget för fondsparande kom dock på 1980-talet då Allemanssparandet som ett skattegynnade sparande och blev en stor framgång. Därefter har vi sett en enorm utveckling med förändringen av pensionssystemet där premiepensionen lanserades i det allmänna pensionssystemet 1994. Utbredningen av fondförsäkringar under 1990-talet och inte minst införandet av ISK, investeringssparkonto 2012 som idag är det mest populära skalet att investera i för fondsparare.

Innan fondsparandet fanns på marknaden så var sparande i aktier inte alls lika utbrett som det är idag och det var vanligtvis den som hade större kapital som hade möjlighet att investera på finansmarknaden. Fondsparandet har ökat tillgången till aktiemarknaden för en bredare publik, främjat diversifiering och sänkt kostnaderna för investeringar i aktier. På så sätt har fondsparandet bidragit till en mer jämställd ekonomi. Det har också gett småsparare möjlighet att påverka företagets hållbarhetsarbete genom att välja fonder med hållbarhetsinriktning. Man kan också indirekt påverka företagsstyrning och beslut inom företag där man har investerat via fonder, genom att fondbolagen företräder spararen vid bolagsstämmor mm. Numera behövs inte heller stor kunskap eller mycket kapital för att investera i olika tillgångar. Sparare kan investera små belopp regelbundet i fonder som förvaltas av proffs. Detta har ökat möjligheterna att bygga upp förmögenhet och pensionskapital över tid och dra nytta av tillväxten på finansmarknaderna.

Som läsaren säkert har förstått, så tycker jag att alla som vill bygga upp en långsiktigt hållbar ekonomi bör överväga att spara i fonder. Det var klokt för 40 år sedan och det gäller fortfarande.

Källor: Fondbolagens förening

Vill du ha inspiration till ditt fondsparande, och lära dig mer, kika in vår fondskola

[LF.se/fonder](https://lf.se/fonder)



*Sparande i fonder innebär alltid en risk. Historisk avkastning är ingen garanti för framtida avkastning. De pengar som placeras i fonder kan både öka och minska i värde och det är inte säkert att du får tillbaka hela det insatta beloppet. Ytterligare information finns i fondens faktablad och informationsbroschyr på LF.se*



# Med siktet inställt på framtiden

Eklunds bildelslager jobbar för att deras bransch ska vara så hållbar som möjligt. Att det ska fungera nu, men också i framtiden är en viktig aspekt som företaget strävar efter i allt de gör. Vi besökte dem för att få höra mer kring hur de arbetar, där varje del räknas, för att skapa värde både idag och imorgon.

Det är en solig, men kall dag när vi kliver in på Eklunds bildelslager. Dag Eklund, vd och Linnéa Eklund Lorentzon, vice vd, hälsar oss välkomna i butiksdelens och hänvisar oss upp för trappan. Där uppe möts vi av gamla foton på väggarna som skvallrar om att företaget funnits länge. Eklunds bildelslager fyllde 75 år förra året och det firades med en jubileumsfest och öppet hus med besöksrekord.

På frågan om hur allt startade så säger Linnéa med ett leende till Dag:

- Du som har jobbat 50 år i bolaget har längst erfarenhet, så det bästa är om du börjar att berätta om hur allt startade.

- Ja, jag är ju gammal i gården svarar Dag. Bolaget startades 1948 av mina föräldrar, Simon och Marianne Eklund. Från början var vi en skrothandel. Vi har sedan starten alltid haft en stark tro på framtiden.



den. Från 1969 har vi varit på samma plats och 1994 köpte vi marken, vi hade planer på att utveckla verksamheten och det är svårt om man inte äger marken, säger Dag och fortsätter.

Från början var de tre personer som arbetade här, idag är vi 37. Linnéa som kom in i verksamheten 2010, fyller i och berättar att företaget genom åren har byggt ut och byggt om.

- Vi har växt från en traditionell bilskrot till ett modernt företag vars största och mest primära fokus är återbruk och i andra hand återvinning, att städa upp snarare än smutsa ner. Hon fortsätter berätta.

- Grunden i vår affärsidé är försäljning av bra begagnade bildelar till

rätt pris och att därigenom bidra till cirkulära skadereparationer. Vi ska genom att ta tillvara de delar som går att återbruka bidra till att hålla nere reparationskostnader och öka miljönyttan för kunder och försäkringsbolag.

- Vår mission är att vara ett företag som leder utvecklingen för att minska bildemonterings påverkan på miljön. Vi vill möta framtidens krav och vara ledande när det kommer till att arbeta hållbart. Att el- och hybridbilar faller under båda de kategorierna är vi helt övertygade om, säger Dag.

**” Vi vill utveckla ny teknik, nya metoder och nya system.**

*-Linnéa Eklund Lorentzon, vice vd, Eklunds Bildelslager*

Eklunds miljöarbete är fokuserat i två parallella spår, återbruk av delar som har god kvalitet, fungerar och är säljbara. Det andra spåret är sortering och återvinning av delar som inte kan återanvändas.

## Hållbar bildemontering

Under 2023 tog Eklunds emot och återbrukade bildelar från 3 313 fordon. De gav nytt liv till 51 771 reservdelar.

Linnéa berättar att de brukar beskriva sig som en baklänges fabrik, de plockar inte ihop bilarna utan plockar isär dem i olika beståndsdelar. Bilarna som kommer till oss blir organdonatorer, där de "friska" delarna får leva vidare i nästa fordon och förlänga livslängden på den.

- När du demonterar din bil hos oss kan du vara säker på att vi tar hand om vätskor och material som är skadliga för miljön likväl som att bildelar återvinns på bästa möjliga miljövänliga sätt. Det är långsiktigt hållbart, flikar Dag in.

Idag tar Eklunds Bildslager emot alla slags bilar för miljövänlig återvinning och är miljö- och kvalitetscertifierade enligt certifieringssystemet ISO 14001 och ISO 9001. De arbetar efter en årstakt bestående av 4000 bilar per år.

- Men vi nöjer oss inte med det! Vi jobbar ständigt med förbättringar i vårt miljö- och kvalitetsarbete inom demontering och bilåtervinning för att du skall kunna hitta pålitliga reservdelar till bra priser, säger Linnéa.

## Återvinnaren

Eklunds är unika på det sättet att de har en egen bilpress, egna transporter och Återvinnaren, en maskin och teknik de var den första aktören i Skandinavien att använda.

- Återvinnaren, är en grävmaskin som har an-

passats för att kunna demontera material på bilen som inte lämpar sig för återbruk, utan går till materialåtervinning. Här hanteras exempelvis fraktioner som stål, koppar och aluminium, berättar Dag och fortsätter.



- När vi 2015 hade manuell återvinning av aluminium och koppar tog vi tillvara 58,7 ton aluminium respektive 0,3 ton koppar/kabel. Motsvarande mängd med hjälp av Återvinnaren är en årstakt på 400 ton aluminium respektive 40 ton koppar/kabel.

- I vår maskinpark har vi även en bilpress för att pressa ihop bilar innan de ska transporteras. Med hjälp av den har vi reducerat transportererna från oss med hela 30 procent, och därmed även utsläpp av koldioxid, säger Linnéa.

## 115 fordon till räddningstjänsten bland annat

Eklunds har under många år haft förtroendet att leverera fordon som används till övningar med Räddningstjänsten.

- Tack vare den stora mängd fordon som vi hanterar här, så kan vi snabbt bistå med stora volymer som 30 stycken åt gången. 2023 levererade vi totalt 115 stycken till räddningstjänsten säger Linnéa.

Förutom räddningstjänsten så jobbar Eklunds mycket tillsammans med forskare i olika forskningsprojekt, bland annat kring hur man kan minska plastanvändningen inom bilindustrin.

- För en vecka sedan var forskare från RISE här och tittade på vårt cirkulära tänk, vi är nu med i ett projekt där vi ska se hur vi kan bidra till att plast från återvunna fordon kan använ-

das i tillverkningen av nya fordon, berättar Dag och fortsätter.

- Jag har väl alltid varit lite på, alltid haft tankesättet att hur gör vi med detta. För utvecklas man inte så avvecklas man. Tycker det är viktigt att ligga i framkant och vara med.

- Häromdagen så satt min farbror Örjan och kollade i gamla tidningsklipp och då var det en annons från 1998 när vår butik öppnade för första gången. Den hade rubriken: Köp miljövänliga reservdelar. Det var lite kul att se idag 26 år senare, att vi hade det fokuset även då, säger Linnéa.

Eklunds jobbar med att kartlägga och mäta både den ekonomiska och miljömässiga vinningen av att använda begagnat istället för nytt.

- Det är häftigt att se hur det miljömässiga tänket växer fram idag, säger Dag.

## Prisas för sitt miljöarbete fler gånger om

- För 20 år sedan fick vi som första företag någonsin mottaga Skövde kommuns miljöpris vid Näringslivsgalan 2003. Och förra året prisades vi igen. Vilket är väldigt roligt då det blir som ett kvitto på det jobbet vi lägger ner, säger Dag och fortsätter.

- Vi har under de två decennier som löpt mellan priserna lagt i många extra växlar för att bli ännu vassare vad det gäller vårt miljöarbete. Vi tar dagligen beslut som driver oss mot målet: att bidra till cirkulära och hållbara bilskadereparationer.

- Idag är vi ett företag som bidrar till något som är gott på riktigt. Vi förlänger livet på bildelar och möjliggör att fordon kan rulla vidare. Ett viktigt uppdrag, som vi varje dag tar oss an med samarbete, motivation och arbetsglädje, säger Linnéa avslutningsvis.



## Eklunds Koldioxid besparing 8152,2 ton CO<sub>2</sub> det motsvarar...

... 27 924 600 timmars dammsugning

... flyga 1418,5 gånger till Thailand tur & retur

... 1275 varv runt jorden med en bensinbil

... 14 893 ton ärtor & baljväxter

... 355 ton konsumerat nötkött





# Skadeanmälan - om olyckan är framme finns hjälpen nära

Plötsligt händer något som gör att du behöver göra en skadeanmälan, men vad sker efter att du anmält skadan? Vi pratade med Caroline Karlsson, skadereglerare för fordonsskador, på LF Skaraborg, om hur arbetet går till när en skadeanmälan som rör ett fordon kommer in.



- När du som kund gjort skadeanmälan för ditt fordon via appen eller på LFskaraborg.se landar den in i vårt system, berättar Caroline och fortsätter.

- Bekräftelsen att skadeanmälan är mottagen kommer via Mina sidor, det är också där vi uppdaterar kring skadeärendet så säkerställ att du har notiser påslagna för att få tillgång till informationen på ett snabbt och smidigt sätt.

- Vanligtvis kontaktar vi kunden inom 24 timmar om det inte är en helgdag. Detta för att kunden ska få en så smidig hantering som möjligt och för att kunden snabbt ska komma vidare i ärendet, säger Caroline.

Är det en singelolycka så löses den oftast inom en dag. Är det flera fordon inblandade så kontaktas motparterns försäkringsbolag eller motpartern direkt om båda är försäkrade via LF Skaraborg. Denna process kan ta upp emot 30 dagar.

- Om fordonet behöver komma till en verkstad bokar vi in ett besök, du som kund får då ett sms med en kallelse dit. Vi utgår från vart kunden bor och bokar en verkstad i närheten. Vi tittar också på vart det är kortast väntetid. Detta besöket tar oftast tjugo minuter och då dokumenteras skadorna på bilen. Därefter bokar du som kund tillsammans med verkstaden in en tid som passar för själva reparationen.

## Reparerar istället för att byta

I första hand reparerar vi alltid skadan och då med begagnade delar i den mån det går.

- Våra tekniker säger till de verkstäder vi samarbetar med att de ska leta efter begagnade delar först. Här har vi ett fint samarbete med Eklunds bildelslager till exempel. Det lämnas garantier på 12 månader

och 3000 mil på de begagnade delarna. Den begagnade delen ska motsvara tidigare del, vi sätter aldrig dit något sämre, berättar Caroline.

## Fördelar med att anmäla digitalt

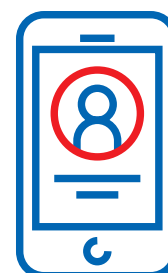
Många ärenden är inte akuta och då finns det många fördelar med att anmäla digitalt.

- Dels identifierar du dig med BankID så att vi kan ha kommunikationen på ett säkert sätt. Därefter kan du i lugn och ro beskriva vad som har hänt med dina egna ord. Det är oftast lättare och blir mer korrekt. Du kan göra din skadeanmälan när det passar dig bäst och behöver inte anpassa dig efter några öppettider. Du får dessutom alltid snabb återkoppling, avslutar Caroline.

## Anmäl din skada digitalt, direkt i appen eller på hemsidan

Logga in i appen Länsförsäkringar eller på LFskaraborg.se. **Välj Anmäl skada** under Försäkringar.

- Beskriv hur skadan gick till.
- Tid och plats för händelsen. *Du kan på karta peka ut platsen direkt i appen.*
- Bifoga bild på skadan och skadeplatsen.
- Ange hur du vill ha din utbetalning.
- Fyll i dina kontaktuppgifter.
- Kolla igenom att allt stämmer och skicka in.





Trifa Chireh föreläste för en fullsatt salong i Lidköping



Therese på Happy Homes visade upp vårens trender



Christina Ahlberg Seiving passade på att prata med Håkan Engström, Chef Pension & Placering LF Skarborg



Karin Ljungquist, Privatrådgivare LF serverade dryck till besökarna och svarade på frågor om privatekonomi



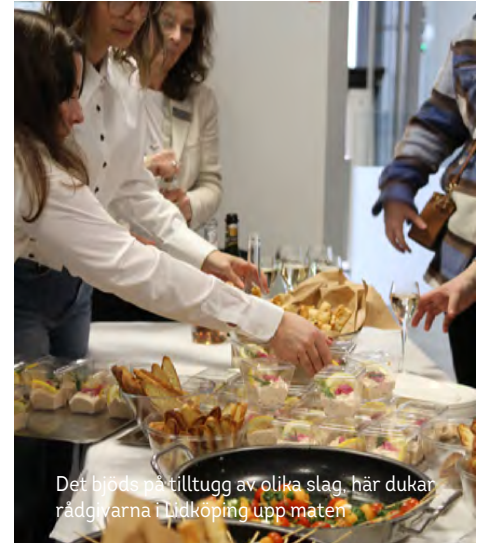
Jenny Ekman, vd Sajakla berättade om sin entreprenörsresa och hållbart företagande



Angelica Blix från svenska IDUN Minerals var på plats i Skövde



Jesper Ahllund och Ulrika Strandberg från Länsförsäkringar Fastighetsförmedling



Det bjöds på tilltugg av olika slag, här dukar rådgivarna i Lidköping upp maten



Det var många besökare på plats för att lyssna på tips och råd samt mingla

# Stort intresse för jämställd ekonomi

Det är lätt hänt att den som har lägst lön lägger mer tid på hushållsarbete och på att ta hand om barnen. Det gör att ekonomiska skillnader mellan könen ökar. Vi på LF Skarborg vill sprida kunskapen kring hur dessa gamla könsroller kan brytas och hur en mer jämställd ekonomi kan skapas. Därför anordnade vi event på temat jämställd ekonomi!

Har du frågor om jämställd ekonomi?

Boka en tid för rådgivning med oss så tittar vi på din och din partners ekonomiska förutsättningar. Utifrån det kan vi lägga upp en plan för hur ni kan få en bättre och mer rättvis ekonomi.

## 3 tips från Trifa Chireh, pensionsekonom Länsförsäkringar:

1. Hoppas på det bästa men planera för det värsta.
2. Vi behöver dela på ansvaret hemma.
3. Försök att ha ett eget sparande/ frihetskaptal.





# Gabriel från Ätbart ger Svinnsmarra tips inför sommaren

Ätbart ser till att osålda livsmedel kommer till nytta på kort sikt samtidigt som de arbetar för att minska matsvinnet på lång sikt. LF Skaraborg är stolta över att ha varit med och stöttat Ätbart ända från det att föreningen grundades 2019, med målet att motverka matfattigdom och minska matsvinnet med 50% till och med 2030.

## Blir det över efter grillningen?

Släng inte det som blir över när du har grillat. Exempelvis korb blir ofta över, skiva ner och frys in och gör en korvstroganoff! Även annat från grillen går att spara. Grillade grönsaker ger exempelvis väldigt god smak till en gryta eller mustig soppa.

## Titta - lukta- smaka!

Släng inte maten bara för att bäst-före-datum har passerat. Bäst-före betyder inte dåligt-efter. Med rätt förvaring står sig maten ofta långt efter bäst-före datumet. **Lita på dina sinnen, titta, lukta och smaka.** Har du tänkt på att salt kan vara miljoner år gammalt från start, men ändå sätts en bäst före stämpel på det. Kryddor över lag blir sällan dåliga, men kan tappa lite i smak. Ägg som står i kylan kan hålla upp till tre månader efter bäst-före-datum.



## Sänk temperaturen i kylskåpet

Ett enkelt sätt att minska svinnet är att sätta temperaturen i kylan på 4 grader. Då står sig maten ungefär **dubbelt så länge** som vid 8 grader. Det här är extra viktigt under sommaren, då blir maten ofta dålig snabbare. Låt den inte stå framme och se till att förvara den på rätt sätt.



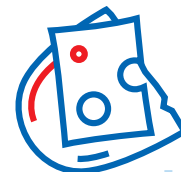
## Vet barnen var maten kommer ifrån?

Berätta för barnen var maten kommer ifrån, då blir det svårare att slänga. Hur långt har maten åkt och från hur många olika länder kommer maten som nu ligger på tallriken? Det skapar en förståelse för varför vi inte ska slänga mat och det blir ett kul samtalsämne.



## Spara även små rester

Många lever efter principen att när maten väl har nuddat tallriken så måste den slängas om den inte äts upp. Men det går ju faktiskt att skrapa ner även det som har varit på tallriken i en matlåda. Ta tillvara även de små resterna, frys ner över tid och samla på dig till exempelvis en pyttipanna.



## Det mesta går att frysa

Exempelvis kan mjölk frysas direkt från butik och plockas fram när du behöver den. Det här är även ett tips för din plånbok, när det är extrapris på exempelvis smör så går det utmärkt att köpa hem mer än vad du behöver här och nu och istället frysa in det. Du sparar på både pengarna och miljön.

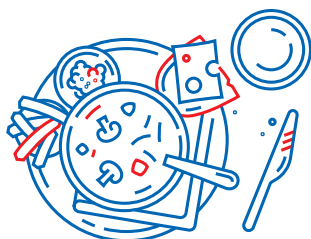
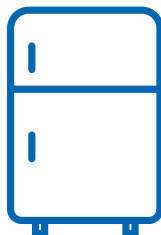
## Frukt & bär som iskuber

Generellt så slängs väldigt mycket frukt - frys istället in bitar av frukt och ha som snacks eller som isbitar i sommarens kalla drycker. Övermogna bananer kan slantas och frysas in det samma gäller jordgubbarna som blir över på midsommar. Då har du en perfekt grund till en smoothie eller frozen yoghurt redo i frysen.



## Svinnylla i kylan

Det som behöver ätas upp snart, samla det på en hylla i kylan så har du koll på vad som behöver ätas upp först.



## Restfest!

Är en jättebra grej, det låter roligt att kalla det för restfest och det blir lite som en tapasmiddag för familjen där alla äter olika saker utifrån vad man är sugen på.

## Vill du vara med och stötta Ätbart?

Bli medlem och hjälp på det sättet till att göra samhällsnytta, både socialt och för miljön.



Scanna QR-koden för att läsa mer och bli medlem





# Så upptäcker du vattenläckan i tid



I en värld där trygghet i hemmet blir allt viktigare, introducerar LF Skaraborg en revolutionerande tjänst som kombinerar lång erfarenhet med framtidens teknik: **Alf**. Alf ser till att ditt hem är tryggt och säkert - dygnet runt.

Visste du att över 120 000 svenska bostäder drabbas av vatten- eller brandskada varje år? För att motverka detta har Länsförsäkringar tagit fram Alf - en app och uppkopplade enheter som gör att du upptäcker potentiella skador i hemmet innan det är för sent.



Terhi Berlin

- När du bygger på din hemförsäkring med Alf får du och ditt hem skydd mot brand- och vattenskador, säger Terhi Berlin, Koordinator för Trygghetstjänster på LF Skaraborg.

Alf kombinerar digitala larmsystem, smarta enheter och guider som hjälper dig att förebygga allt från droppskador och vattenläckor till att detektera rök i ditt hem. Alla Alf-enheter styrs enkelt och smidigt i Alf-appen - så du har koll, även om du är bortrest. Skulle något oförutsett hända kan du lita på att du fortfarande har Sveriges mest populära hemförsäkring vid din sida.

## Kommer det fler smarta produkter till Alf?

- Självklart! I närtid byggs Alf till exempel på med Smarta Lås som både är smidigt för dig själv och gör att du enkelt kan släppa in en granne med en tillfällig kod om larmet går och du inte är hemma. Alf kommer hela tiden att utvecklas med nya tjänster och fler smarta prylar för att kunna skapa ett tryggare hem för kunderna, säger Terhi.

## Kom igång med Alf i tre steg!

### 1. Välj ditt Alf-paket

Börja med att ange om du bor i hus eller lägenhet. Priset är 19 kr/mån för baspaketet i 6 månader, därefter 99 kr/mån.

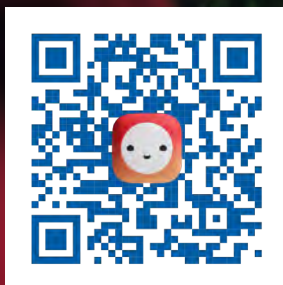
### 2. Installera app och enheter

Det är enkelt och smidigt att själv installera Alf-enheter direkt via din mobil.

- Se till att enheterna är installerade och uppkopplade. De håller koll på ditt hem dygnet runt och varnar dig omedelbart via inbyggda sirener och larmnotiser om något verkar fel. Se även till att addera medlemmar och nödkontakter så de också får larm om olyckan är framme, förklarar Terhi.

### 3. Låt Alf göra jobbet

Styr dina enheter och få skraddarsydda tips på hur du undviker skador i hemmet. Om någon av dina Alf-enheter upptäcker vattenläckage, rökutveckling eller andra händelser får du omedelbart en varning genom larm och notiser.



Scanna QR-koden för att läsa mer om Alf



För mer information om tjänsten, ring 0500-777 111 eller besök [LFskaraborg.se/alf](https://lfskaraborg.se/alf)



Efter succéerna och det stora intresset de två senaste åren återkommer nu NESTOR-festen till Falköping i augusti. Här är sagan om hårdrocksbandet med barndomsvännerna från Falköping som efter närmare 32 års uppehåll fick ett uppsving utan dess like med spelningar över hela världen.

Vi backar bandet och landar i Falköping 1989. Ett gäng unga killar, Tobe, Mackan, Jonny, Mäla och Mattias har musik som sitt största intresse och då framför allt hårdrock. Den musik som lyssnas på är band som Twisted Sister, YES och KISS. Funderingar börjar formas om de inte själva skulle prova att starta ett eget band och Nestor bildas. Den första spelningen sker på långfredagen i bibliotekets hörsal i Falköping. Bandet lyckas efter några år att få ett skivkontrakt och under i början av 90-talet spelade och repade bandet flitigt efter sina ordinarie jobb. Det lyfte emellertid aldrig till den nivå att de helhjärtat kunde satsa på sin musik och bandet splittrades när olika bostadsorter, arbeten och familjeliv tog allt större plats.



#### Plattan som aldrig blev av

Tiden går och sagan om Nestor hade verkligen kunnat sluta med denna berättelse om kompisarna från Falköping. Men inte så, 2021 tar bandets

frontfigur Tobias Gustavsson upp kontakten med några av killarna, som likt Tobias själv nu återfått kontakten med Falköpingsbygden efter 32 år på andra ställen runt om i Sverige och även utomlands. Idén var att försöka skapa den där plattan som aldrig blev av 1989. Tobias berättar att innehållet på låtarna skulle handla om att växa upp i en småstad med stora ambitioner och att inte ta nej för ett svar. Namnet på skivan blev "Kids in A Ghost Town" och succén är ett faktum.

#### Stort intresse med spelningar i Europa

Intresset för Nestor växer nu lavinartat och bandet får bokningsförfrågningar från hela världen. Nu i höst ska de ut på en Europaturné med spelningar i exempelvis Tyskland, Österrike, Schweiz, Spanien och Holland. Men innan dess är det även mycket som ska ske i sommar med Sweden Rock i Sölvesborg, Borgholms Slottsruin tillsammans med Europe och inte minst, deras egen Nestor Fest i Falköping 9-10 augusti.

#### Succen Nestor fest

- Vi körde Nestor Fest för första gången 2022 och efter förra sommaren när allt blev så otroligt lyckat satsar vi nu ännu mer inför detta år, berättar Tobias Gustavsson, sångare i Nestor.

Allt sker i Folkets Park i Falköping och Nestor vill på riktigt skapa minnen som påminner om den tid då bandet bildades. En viktig del i evenemanget utöver de band som spelar är tävlingen Nestor Next där unga nya förmågor får möjlighet att i fyra deltävlingar och en slutfinal vinna en spelning på Nestor Fest.

- Vi vill ge nya band en möjlighet att prova sin musik och att få leva ut just sina drömmar, berättar Tobias och fortsätter. Vi har själva varit i samma situation och det känns bra i hjärtat att se och höra dessa ungdomar spela sin musik. Och samtidigt känna deras förhoppningar om att kanske komma vidare med sitt musikintresse, avslutar Tobias Gustavsson från bandet Nestor och initiativtagare till Nestor Fest.

# TÄVLA & VINN BILJETTER

## till NestorFest i Falköping 9-10 augusti

**Har du koll på Skaraborg?** Svara på frågorna nedan och skicka in rätt svar för att vara med i utlottningen av festivalbiljetter! Tre vinnare får två biljetter vardera. Vinnarna lottas fram den 17 juni och meddelas per telefon.  
Tävla på: [LFskaraborg.se/tavling](https://lfskaraborg.se/tavling)

I denna kommun ligger Sveriges största vattenpark som i år firar 40 år.		4								
Platåbergen Mösseberg och Ålleberg hittar du i denna kommun.	1									
Skadevi Cup i fotboll lockar varje sommar över 10 000 besökare till denna stad.		11								
I augusti varje år arrangeras Kräftivalen i denna stad.							3			
Gullspång heter kommunen, men i vilken ort arrangeras Riddarveckan.		2								
En helt ny strandpromenad vid Vätern öppnas i juni i denna stad.							8			
När sommaren övergår till höst är det dags för Nossan Ljusfestival i denna kommun.						6				
1983 fyllde denna stad 400 år vilket uppmärksammades med en egen glass som alltså finns att köpa, M-400.						5				
Sveriges äldsta golfbana, Ryfors, finns i denna kommun.						7				
Forsviks Bruk med Göta Kanal alldeles i närheten är ett väbesökt turistmål i denna kommun.		9								
Skaraborgs främsta Konserthus invigdes 2003 och finns i denna kommun.			10							

Rätt svar

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11
---	---	----	----

Skicka in ditt svar på: [LFskaraborg.se/tavling](https://lfskaraborg.se/tavling)

LF  
tipsar!

**Skaraborgspodden** är en inspirerande podcast med personliga porträtt och fokus på intressanta människor och företag med anknytning till Skaraborg. Finns där poddar finns och på skaraborgspodden.se Här tipsar vi om tre avsnitt:

AVSNITT  
46

Mickaël Gayet - Mathjälten från Skaraborg  
*Lyssna på mathjälten Mickaël Gayet som är ordförande och grundare för den prisbelönta ideella föreningen Ätbart. Hör hur Ätbart skapar en värld utan matsvinn!*

AVSNITT  
18

Marcus Nohlberg - Dataoraklet på Högskolan i Skövde  
*Hör Marcus berätta om hur vi som individer ska tänka kring säkerhet på nätet men även vilka risker företagare måste hantera i dagens uppkopplade värld.*

AVSNITT  
25

Trifa Chireh, pensionsekonom från LF.  
*I avsnittet möter vi Länsförsäkringars pensionsekonom Trifa Chireh som berättar hur man bör hantera sitt sparande i tuffa tider och hur man kan lägga upp sitt långsiktiga sparande.*





## Visa upp din bostad från sin bästa sida!

Med Försprång förbereder du din försäljning i lugn och ro.

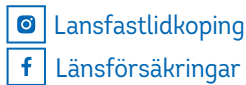
### Är din bostad som **finast** under sommaren?

Med vår tjänst Försprång ser vi till att all dokumentation och bilder finns på plats av din bostad, helt kostnadsfritt. Då är du alltid redo att visa upp din bostads bästa sidor oavsett när du väljer att sälja. Kontakta oss på Länsförsäkringar Fastighetsförmedling i Lidköping så berättar vi mer.

Läs mer på [lansfast.se/forsprang](https://lansfast.se/forsprang)



#### Följ oss på våra sociala medier



Lansfastlidköping

Länsförsäkringar

**Felicia Ahlberg**  
070-966 29 75

**Eva Wigholm**  
072-700 24 26

**Julia Svensson**  
070-966 29 54



#### Kontakta Länsförsäkringar Fastighetsförmedling

Skicka in kupongen, ring 0510-540 540 eller mejla till [lidkoping@lansfast.se](mailto:lidkoping@lansfast.se)

- Jag vill veta vad som är viktigt att tänka på när jag ska sälja min bostad
- Jag är intresserad av en kostnadsfri värdering. Jag förbinder mig inte till något

Namn

Adress

Telefon

E-post

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot

Länsförsäkringar Fastighetsförmedling

Svarspost  
20226403  
531 20 Lidköping

Lidköping | Källaregatan 2B | 0510-540 540  
[lansfast.se/lidkoping](https://lansfast.se/lidkoping) | [lidkoping@lansfast.se](mailto:lidkoping@lansfast.se)

Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling

		ÄR MOTSATSTILL ANALOGTEKNIK	BAKAS BOHUSLÄNS LANDSKAPS RÄTT I	GÅR DET UTAN UPPEHÅLL	POPULÄRT TUGG-GUMMI FÖRK	NYTT HJÄLPMEDEL FÖR ATT FÖREBYGGA OCH BLI MEDVETEN OM SKADOR I HEMMET INNAN DE SKER	LOS ANGELES	GÖRS TILL FÖRSÄKRINGSBOLAGET
		KAN MAN GÖRA I MOBILEN	BESÖKSMÅL VID PLATÅBERGEN	5				TORKA
		LF* <sup>s</sup>	ALLVARLIGT TILLBUD	SPÖKE				STADSDEL I SKÖVDE
I ETT FÖRHÅLLANDE ÄR DET VIKTIGT MED EKONOMISK	KAN GNAGA	START FÖR GÖTA KANAL VID VÄNERN	BÖR I DU-BRÖVNIK	PÅ FLAK		SPANIEN KOD	LITET KÄNGURUBARN	
TRISSA ATT LEKA MED			... & ROGER VÄXER I RABATTEN	TUMMEN UPP	TON	RUNT PAKET JAKOBS BRÖR		
		HÄR LITTERATUR OCH KAFFE					TILLTALA	
VÄSTER OM KUNGSBÄCKA				BRÅ ATT HÅLLA SIG I	TILLVERKAS I FALKÖPING	7	SOLFLÄTAN	
PASSERAR GÖTA KANAL VID VÄTTERN	ENGLSK TITEL	TIDIG STUND HELT OK			RADIUM	FÖRSVARAR INBROTT FRUKTAN	6	
MÖTGIFT		2	AVFART	DYGNDEL	RÄTTVÄRMARE	4	HYLLA	
KYLSKÅP RESTER KAN BLI EN					ROVFÄGEL	DRA	JÄRNVÄGSSKENA	
1	LEASAR	INNEHÅLLS LÖS		ITU	RÄTTA	PLACE RADE PÅ PLATS		
SYLTBAS			DJURFÖRSÄKRING KAN MAN PÅ MUS	KÄND BOXARE			SKÅDESPELARE EKBORG	
			ÄR RIKT PÅ FIBER		NATURLIG HÖJD			
			KULÖR		COCA....			
		ÄR FLICKAN PÅ BILDEN EN GLAD...						
		CENRALT INNEHÅLL I BEN OCH STAM	BÖR VARA ANSVARSFULL I TRAFIKEN	SNURRIG	LAWRENCIUM			
			3					
		KAN ÖGA VARA						

Konstruktör: Ulrika Ressar, Solflätan

## Kryssa och vinn två biobiljetter!

Svara rätt och var med i vår utlotning. Vi lottar ut vinst till sex stycken tävlande, vinsten är två biobiljetter vardera. Sista tävlingsdag är den 2 augusti.



Lämna ditt svar på: [LFskaraborg.se/hemmaplan](https://www.lfskaraborg.se/hemmaplan)

Du kan även skicka in korsordet till: Länsförsäkringar Skaraborg, Box 600, 541 29 Skövde. Märk kuvertet med *korsord*.

### Rätt svar

Fyll i ordet du får från de blå rutorna: .....

Namn: .....

Adress: .....

Du kan läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter på [lansforsakringar.se/personuppgifter](https://www.lansforsakringar.se/personuppgifter). Där hittar du också information om dina rättigheter.

# LILLA

# hemmaplan

Välkommen till vår nya sida för barn

Välkommen till Lilla Hemmaplan - platsen där vi pratar om delar från vår LF-värld på ett lätt och enkelt sätt. Glöm inte att vara med i våra tävlingar för att vinna fina priser!

## SIMMA LUGNT, är du simkunnig?




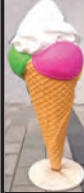


Visst är det kul att badsäsongen snart är här. Äntligen kan man åka till stranden eller en utomhuspool. Men det är viktigt att ha respekt för vatten. När du kan simma **200** meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg räknas du som simkunnig.

200 meter är också det som krävs för att du ska ta simborgarmärket. Simborgarmärket ändrar färg varje år, så det går att ta flera gånger. Gör det gärna till en tradition att ta ett nytt märke inför varje badsäsong. Det är en bra grej att checka av att du klarar att simma den sträckan utan problem.



## Tips att tänka på när du är vid vatten:

- 1 Träna, träna träna.** Gör det till en vana att träna på att simma varje gång du åker och badar. Ta 10 minuter där du övar tillsammans med en vuxen.
- 2 Hoppa aldrig i utan att kolla hur djupt det är.** Titta alltid hur vattendjupet är. Då får du koll på var det är okej att dyka ifrån. Du ska aldrig någonsin dyka på ett ställe där du bottnar, vattnet måste alltid vara över huvudet.
- 3 Spring inte på bryggor eller på bassängkanter** då det ofta är halt och man kan trilla och slå i huvudet. Simma alltid långs med stranden, då har du alltid nära upp om du blir trött.

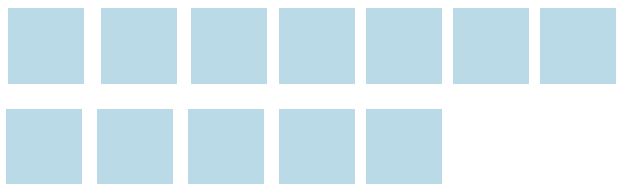
		PLATS FÖR SOL OCH BAD, UTAN MOBIL, NÄRA HAVET	
			LITER
		HETER DEN HÄR FIGUREN	SAMMA RAKA STRECK
		NORR	
	TRÅKIG FÄRG	SE GLAD UT	STÄLLS IN I MASKIN NÄR MAN ÄTTIT
			
GJORDE DEN SOM SATT PÅ EN HÅST			GRIPA ÄR PIPPIS HER R NILSSON EN
RINNER SAKTA, ÄR BREDARE ÄN EN BÄCK	HÄR FÖR-ÄLDRAR		
GÅR ALLA BARN I, UTOM PÅ SOMMAR-LOVET	BÖRSTADE RENT GÖLVET		ADAM OCH...
	LEK		
			VÄSTER BOKSTAV SOM SER UT SOM EN NÖLLA
KALLAS FÅRETS PÅLS		SJUNGER BAKOM EN ARTIST	

Konstruktör: Ulrika Ressar, Solflätan

## Kryssa och vinn!



Lös korsordet och skicka in de två orden som bildas i de blå markeringarna för att vara med i vår utlottning.



Vi lottar ut vinst till sex stycken tävlande, där alla vinner två glasscheckar vardera. Sista tävlingsdag är den 28 juni. Lämna ditt svar tillsammans med namn, ålder och adress på: [LFskaraborg.se/hemmaplan](https://lfskaraborg.se/hemmaplan)



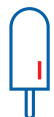
Du kan läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter på [lansforsakringar.se/personuppgifter](https://lansforsakringar.se/personuppgifter). Där hittar du också information om dina rättigheter.



# Glassekonomi

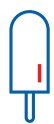


Hej alla glassälskare! Sommarlovet är snart här, och det betyder sol, lek och såklart, massor av glass! Men har du tänkt på hur mycket din glass egentligen kostar? Och hur du kan planera dina pengar så att de räcker till allt kul du vill göra? Här kommer några tips på hur du kan bli en superglassköpare!



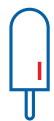
## Förstå vad saker kostar

Vet du vad din favoritglass kostar? Genom att veta det kan du räkna ut hur många glassar du kan köpa under sommarlovet. Kanske kan du inte köpa den dyraste glassen varje gång?



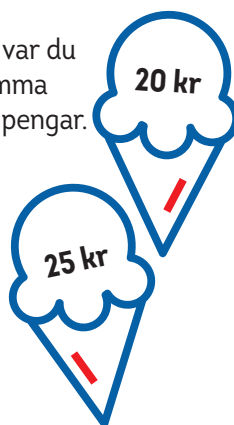
## Jämför priser

Ibland kan priset på glass vara olika beroende på var du köper den. En glass i parken kan kosta mer än samma glass i affären. Om du jämför priser kan du spara pengar.



## Spara till något stort

Vad sägs om en jättestor glass med extra allt på slutet av sommaren? Om du sparar lite av dina pengar varje gång du får dem, så kan du ha nog för att köpa något riktigt speciellt!



## Vad är Swish och vart kommer pengarna ifrån?

Tänk på Swish som en osynlig och supersnabb budbärare som kan skicka dina pengar från din plånbok till någon annans plånbok med bara några tryck på en telefon.



## Men kom ihåg!

Även om det är enkelt att skicka pengar med Swish, så är det riktiga pengar det handlar om. Så varje gång du swishar tas pengar från ditt bankkonto precis som pengarna minskar i plånboken när du handlar med kontanter.

Om du är under 16 år och vill börja använda Swish behöver du hjälp av dina föräldrar. De kan ansluta dig till Swish genom att logga in på sin internetbank eller bankens app. Du behöver även ett Mobilt SäkerhetsID som dina föräldrar kan fixa samtidigt.

Hej, det är jag som är Alf

## Tävling!

Kika runt i tidningen och räkna hur många Alf-figurer du kan hitta. Skicka ditt svar till [marknad@LFskaraborg.se](mailto:marknad@LFskaraborg.se)

Skriv: antal, ditt namn, ålder och adress.

Vi lottar ut 2 stycken glasscheckar till 6 st tävlande. Sista tävlingsdag är den 28 juni.

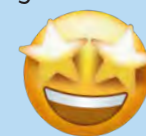
**Lycka till!**



## Svinns smarta recept!

Har du några bruna bananer över hemma? Istället för att slänga kommer här två bra recept du kan använda dem till.

**PST!** Ju brunare banan, desto sötare smak



### Chokladbollar på banan

- Mosa bananen och blanda med 2 msk kakao och 0,5 dl havregryn.
- Forma smeten till små bollar och rulla i kokos.
- Låt stå i kylen i 30 minuter före servering.

### Bananglass!

- Skiva och frys in bananerna minst fyra timmar eller över natten.
- Kör bananskivorna i en matberedare tills den fått en glassig konsistens.
- Servera direkt.

# Säg hej till Alf

och hej då till skador på hemmet.



## Alltid före med Alf

Scanna QR-koden för att läsa mer om Alf

Du kan också ringa till oss på 0500-777 111

Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000, info@LFskaraborg.se | Falköping Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 | Lidköping Torggatan 8, Box 2187, 531 32 Lidköping, 0510-777 220 | Mariestad Esplanaden 8, Box 32, 542 30 Mariestad, 0501-377 240 | Tidaholm Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 | Skara Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 | Habo Jönköpingsvägen 13 A, 566 31 Habo, 036-172 400 | Vara Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270

[LFskaraborg.se](https://www.lfskaraborg.se)

LF Skaraborg

