

Åland just nu

Vård & hälsa

Träna utomhus

Snittblommor

Ge håret en nystart

Ät mer fisk

LEVE VARDAGS- MOTIONEN!

Se vår hälsobilaga inne i tidningen!



Klingbergs först med att
teckna Ömsen Hälsa Företag



Smarta hälsotips



Njut av våra mattips



Ömsen och Medimar
hjälper dig med din hälsa

Ömsen Hälsa

Frisk luft gör underverk

Det spelar i princip ingen roll vad det är för väder ute, men så här års går det inte att häcka inomhus. Jag klarar i alla fall inte av det. Kroppen längtar efter stora portioner frisk luft och dagsljus – och (det ska inte förnekas) gärna också en värmande solglimt.

Vi är inte gjorda för att sitta inomhus på våra rumpor dagarna i ända. Kroppen vill inte sitta stilla vid ett skrivbord och knacka med fingrarna på tangentbordet timme ut och timme in. Den vill röra på sig, musklerna vill arbeta. Det är så vi är byggda, och det är så vi har gjort i alla tider.

Visst är det bra att ställa sig på löpbandet eller ta en tur på motionscykeln på gymmet, men håll med om att upplevelsen blir en helt annan om du gör det utomhus. Förutom att kroppen fått jobba blir lungorna fulla med frisk luft och tanken blir klar.

För mig är raska promenader rena medicinen. Inte bara för att få upp pulsen lite, utan också för att rensa tankarna och vara ute. Jag vet inte hur många problem jag bearbetat och hur många lösningar jag faktiskt hittat när jag tagit en promenad. Otaliga!

Det är som att alla tankar får lite mer spelrum när de är ute i friska luften, och som att allt ter sig lite tydligare. Och det här är ju inte bara inbillning, det finns hur mycket vetenskapligt stöd som helst för att motion och frisk luft är bra för hjärnan.

När jag har en ledig vardag, vilket händer lite nu och då, försöker jag att starta

dagen med någon form av träning eller motion. Jag hör inte till dem som njuter av att träna egentligen, och att gå på gym är långt ifrån en favoritsysselsättning. Men kroppen belönar mig på så många sätt när jag varit snäll mot den. Och på samma sätt protesterar den när jag slarvar. Så vill jag att vi ska ha en god relation livet ut är det bara att samarbeta. Inte svårare än så.

Men om vädret tillåter (japp, latmasken kan rygga för oväder) börjar jag helst dagen med frisk luft.

Sandra Widing

”För mig är raska promenader rena medicinen. Inte bara för att få upp pulsen lite, utan också för att rensa tankarna och vara ute. Jag vet inte hur många problem jag bearbetat och hur många lösningar jag faktiskt hittat när jag tagit en promenad. Otaliga!”



REDAKTÖR
Sandra Widing

TEXT
Alexandra Gädtnäs, Otto Johansson, Staffan Lund, Sandra Widing

ANSVARIG UTGIVARE
Daniel Dahlén

PÅ OMSLAGET / FOTOGRAF
Rob Watkins / Robert Jansson

FOTO
Daniel Eriksson, Robert Jansson, Staffan Lund

LAYOUT
Staffan Lund

ANNONSPRODUKTION
Ått / Annonssverkstan

TRYCK
Tidningstryckarna På Åland

UPPLAGA
30.000 ex

GES UT AV
Ålands Tidnings-Tryckeri Ab

KONTAKT
E-post: fornamn.etternamn@alandstidningen.ax



Medarebetare i detta nummer:

Fotograf Daniel Eriksson – Vad gör du för att må bra?

– Sunt förnuft när det gäller mat och vardagsmotion. Att göra kloka val som inte påverkar vardagen, det är nyckeln. Men visst. Jag styrketränar på gymmet tre-fyra gånger i veckan. Jag gör gymnastik och stretching hemma rätt ofta. Jag sitter två timmar i veckan på motionscykel eller crosstrainer. Sen kan jag skämma bort mig med livets goda för att må bra.

TELEFON
+ 358 18 26026

ADRESS:
Pb 50, Ax-22101 Mariehamn, Åland.

Tidningen distribueras till alla åländska hushåll och finns på följande platser: Kantarellen, Sparhallen, Mathishallen, Sittkoffs galleria, Magazin, Stadsbiblioteket, Hotell Arkipelag, Hotell Adlon, Park Hotell, Scandic Hotell Savoy, F:ma Erik Mattsson, Kea-Market, Turistinformationen Storgatan.

ECKERÖ LINJEN
Bilbokning Åland: (0)18-28300
Grisslehamn: 0175-25800

VIKING LINE
ms Amorella, ms Isabella, ms Rosella

WILLIAMS
bussar

Åland just nu
Annonssäljare:
Jocke Nyberg tel 26 613

MARS-APRIL-SPECIAL

Alla förlovnings- och vigselringar i guld -15%



Representant på plats tisdag 17.3 kl. 10-17 från Kultakeskus.

Måndag-fredag 9.30-17.30

Wickström
UR & GULD

**Torggatan 13
Tel. 19 833
www.wickstroms.ax**

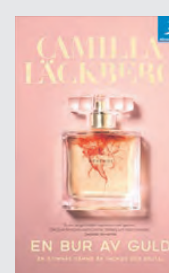
Pocketnyheter!



Tag 4 betala endast för 3

Hos oss får du den förmånligaste pocketboken på köpet.

Pocketpris från 7,15-8,90.



1886 MB MARIEHAMNS BOKHANDEL

MÅND-FRED 9-18, TORSD 9-20, LÖRD 10-16 • TORGGATAN 14, TEL. 19 745

Solenergi för hem och stuga

STUGPAKET



Paketpris
1.950,-

NÄTANSLUTET 3,9kWp



PAKETPRIS
från 4.800,-

Frågor? Ring,
kom in eller maila
så berättar vi mera!

JFS
JFS EL & ENERGI

Butik: **Bolstavägen 3**, Norrböle | Tel: 50 185 | info@jfs.ax | www.jfs.ax | Öppet: mån-fre 9-17

MAGNUSSON'S
PETFOOD



HUNDMAT PÅ VÅRT VIS

Omsorgsfullt ugnsbakade på lokala,
färska svenska råvaror



SVENSKA RÅVAROR

Våra råvaror är helt enkelt det bästa Sverige har att erbjuda, fulla med näring och nyttigheter, så att vi kan laga välbalanserad, näringsrik och god hundmat.

För precis som vi människor, förtjänar våra bästa vänner också mat som är svensk, lokalproducerad, håller hög kvalitet och tillverkad på ett hållbart sätt.

BILA AB
www.bila.ax

AAA
HÖGSTA KREDITVÄRDISHET
© September 2015

Överbyvägen 115, JOMALA, TEL. 32 850 info@bila.ax

Träning på gym gör dig stark och glad,
vi finns här för dig!



Nu har vi kört igång vår unika nyhet THE TRIP live!

En rolig cykelklass i 3D som tar dig på en resa genom digitalt skapande världar.

Vi erbjuder även virtuell cykling inom Les Mills koncepten RPM och Sprint som rullar på varje dag från morgon till kväll under den tid då vi inte har våra egna ledarleda cykelpass. Alla kan cykla och det är ett perfekt komplement till all sorts träning!

Välkommen in i gemenskapen, det finns något för alla!

**FOOD
BOX®**

www.foodbox.se

Köp
Foodbox
hos oss!

Vår goda,
nyttiga och
näringsrika
träningsmat!

7,50/st

5 st för 37,50

10 st för 70€



Mer info om oss hittar du på www.avancia.ax

LES MILLS

FortGjort

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS

Neptunigatan 1, tel. 15 215 | Torggatan 14 | info@avancia.ax





TRÄDGÅRD

NÄRODLAD BLOMSTERPRAKT

Det är inte bara grönsaker som är bättre att välja i säsong - utan också blommor! Många förknippar våren, och påsken, med just en bukett tulpaner på bordet. Tulpanernas högsäsong är faktiskt från Tulpanens dag i januari till och med påsk.

Tulpaner odlas lite här som var i närområdet så passa på att välj

närodla - kanske till och med på lök? Om du inte är ett fan av lök-trenden så ska du komma ihåg snitta buketter på nytt när du kommer hem och ställa den i kallt vatten - långt bort från fruktskålen, den förkortar nämligen livslängden på buketter. (Mer om att välja blommor i säsong kan du läsa på sidan 16).

Foto: Unsplash



BÖCKER

ÅLÄNSK FEELGOOD – I POCKETFORMAT!

Åländska Pernilla Lindroos roman "Breven från E" har fått fina recensioner och klassas som en riktig feel-good bok. Passande nog har den nu också utkommit som pocket: perfekt att ha med sig på vå-räventyr. Boken hittas hos de åländska bokhandlarna och på nätet som inbunden.

Foto: Ordberoende förlag

Länge leve svagdrickan!

För första gången meddelar Alko att alkoholfria alternativ var populärare än cidern under försäljningsåret 2019. Att mängder alkohol inte är så värst hälsosamt känner de flesta till och de svaga eller alkoholfria alternativen blir allt fler, och allt mer kvalitativa, på marknaden. Åland har länge haft lyxen att erbjuda många sorters äppelcider och numer också ett roligt lokalt läsk utbud. Även Alko hänger med i svängarna och erbjuder flera nya roliga tillslag, som till exempel Nøgne Ø Stripped Craft - en norsk hantverksöl med karaktär.

Foto: Alko



Ett grönare proteinalternativ

För hälsans skull ska en finsk standardvuxen inte äta mer än 500 gram rött kött i veckan. I de åländska butikerna finns nu många bra alternativ för att variera vardagsmaten: till exempel den svenska YiPin-tofun. De olika tofusorterna är baserade på EU-odlade sojaböner och de flesta av produkterna är ekologiska. Tofu smakar inte så mycket i grunden utan tanken är att du själv får smaksätta den. YiPin har även en alspånsrökt variant som funkalar fint att använda i stroganoff, att steka och ha i tacos eller tunnbrödsrullar - eller varför inte med en fräsch potatissallad! Du kan hitta den åländska nyheten på bland annat Sparhallen.

Foto: YiPin



MAT & DRICK

Testa på en app för mindfulness



HÄLSA

En färsk studie vid Lund och Uppsala universitet tyder på att mindfulness-appar faktiskt kan lindra rädsla och oro. De definierade mindfulness som "medveten närvaro och är en metod där man genom olika meditationsövningar försöker utveckla en förmåga att vara närvarande i nuet och känna acceptans för olika upplevelser man får i stunden". I studien fick en grupp app-användare, och en grupp icke-användare, se på neutrala bilder och få en liten elstöt som triggade en reaktion av rädsla. Gruppen som använt appar visade dock inte tecken på stress eller rädsla när de visades samma bilder ett dygn senare - icke-användarna visade dock reaktioner på det. Att ladda ner en app och öva på att slappna av verkar helt enkelt vara en metod för lite mera sinnesfrid!

Foto: Istock



MODE

Färgklickar i vardagen

HM Homes vårkollektion präglas av naturvitt, varmt guldigt och jordiga toner. Bland annat hittar man flertalet mor-gonrockar i en lugn

gul färg - både för stora och små. Små gula detaljer runt om i hemmet kan lätt locka lite solkänslor - även en molnig marsdag. Håll utkik efter blockljus i solgult eller varför inte ett härligt påslakan-set? Foto: HM home



Vi har Ålands STÖRSTA SORTIMENT I MÅNGA PRISKLASSER!



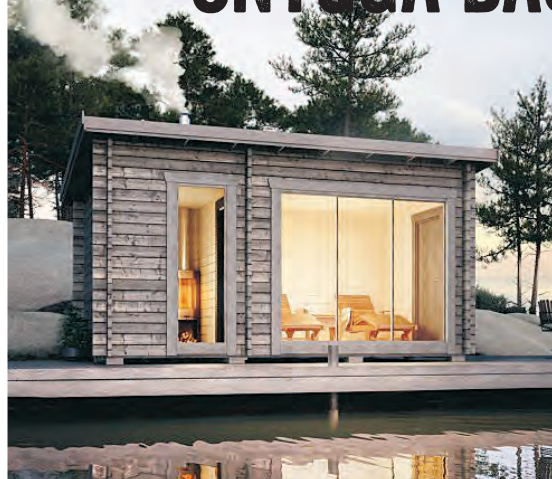
Se våra priser och
boka på www.rollic.ax
eller e-mail/ring för offert!

ROLLIC

ETT SÄKERT VAL

rollic.ax • Karlbergsv. 2 • rollic@aland.net • Tel. 23 611

FUNKTIONELLA OCH SNYGGA BASTUR!



BASECO

GELLAS funkisbastu

6.690€

inkl. moms,
fraktfritt Byggis

Modellerna är utställda hos oss på gården. Välkommen och kika!

BRÅSKA stuga/bastu

3.990€

inkl. moms,
fraktfritt Byggis



**BYGG
VARUHUSET**

Woody
BYGGHANDEL

Grindmattesvägen 1-3 Tel. 28 011 www.byggvaruhuset.ax
ByggVaruhuset vard. 7-18, lörd. 9-15 Trädgård & Marin vard. 8-17, lörd 9-15

Kryssa till Visby och Bornholm



VIKING LINE CLUB

**Visby-
Bornholm**

Prisex/person

155 €

Del i Insidehytt
tre nätter



VIKING LINE CLUB

**Visby-
kryssning**

Prisex/person

128 €

Del i Insidehytt
två nätter



Upplev rosor, raukar och ruiner. Sila sanden mellan tårna.

Vi ger dig det vackraste av Visby och Bornholm i sommar. Se Almedalen, ringmuren, Fårö och Kneippbyn i Visby och upplev kulinariska höjdpunkter, stränder och rundkyrkor i Bornholm. Utflykterna i land bokar du enkelt i samband med båtresan.

Med sju kryssningsavgångar till Visby 17.6, 25.6, 30.6, 2.7, 4.7, 17.8 och 19.8 och en unik långkryssning till Bornholm och Visby 21-24.6 har du många chanser att njuta.

Välkommen ombord
på Cinderella!



Läs mer och boka på
Vikingline.ax/visby

NG L



FINLANDS MEST EFTERTRAKTADE LADDHYBRID.

VOLVO XC60 T8 TWIN ENGINE AWD LADDHYBRID.

Med den laddbara Volvo XC60 T8 Twin Engine AWD-hybridmodellen får du njuta av god prestanda – utan kompromisser.

El- och bränslemotorn samarbetar och ger hög effekt (390 hk) och liten bränsleförbrukning samt möjlighet att köra drygt 40 km på enbart el, vilket räcker till för de flesta dagliga arbetsresor. Du har fyra olika körlägen och AWD-fyrhjulsdraft till ditt förfogande.

Volvo XC60 T8 AWD aut. Twin Engine från: bilskattefritt pris 64 700 €, bilskatt 2 537,12 €
leveranskostnader 600 €, totalpris 67 237,12 €. EU-komb. 2,6 l/100 km, CO2 54 g/km. Bilen på bilden är extrautrustad.

MOTORCOMPANY
BILHUSET I MARIEHAMN 

Västra utfarten, tel. *5252, Tony Sommarström 525 309, David Larsson 525 311
Bilförsäljning: vard. 9–17. lörd. 11–14. www.motorcompany.ax

TAKKAMPANJ!

Takomläggning

(tegel, betong, plåt & papp)

Takmålning Taktvätt

Hushållsavdrag, ansvarsförsäkring

Skorstenshuvar

Även mindre
arbeten utföres!

Avgiftsfri offert

ECT Bygg AB

+358 41 750 2028

KVINNOFRIDSLINJEN

Kvinnofridslinjen är en stödtelefon för dej som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld eller hot och våld. Du som anhörig eller vän är också välkommen att ringa.



Ring **25 500** (018 25 500 om du ringer från din mobil) och du får stöd och hjälp dygnet runt av professionella handläggare med tystnadsplikt!

NCK NATIONELLT CENTRUM
FÖR KVINNOFRID

och

 Ålands
landskapsregering

i samarbete

Verkstad och reservdelar

Det är vi som hjälper dig. Välkommen!



STEFAN
Verkmästare reservdelar

- Reservdelar
- Generatorer
- Startmotorer
- Värmare



FREDRIK
Verkmästare, reservdelar

- Robotar
- Reservdelar
- Vitvaror



SIMON
Mekaniker

- Marinmotorer
- Växellhus och drev
- Vattenskoter
- Motorsågar



TOBIAS
Mekaniker

- Marinmotorer
- Båtar
- Värmare



MARKUS
Mekaniker

- ATV
- Truckar
- Handverktyg
- Trailers och släpvagnar
- Småmaskiner

SPECIALISERAD VERKSTAD FÖR:

HONDA
MARINE

SUZUKI
MARINE

Thakita

Husqvarna

Jonsered

Webasto

SEN200

can-am



EVINRUDE



YANMAR

wallas

BOSCH

Vi servar givetvis alla märken!

PARTNER

ECHO

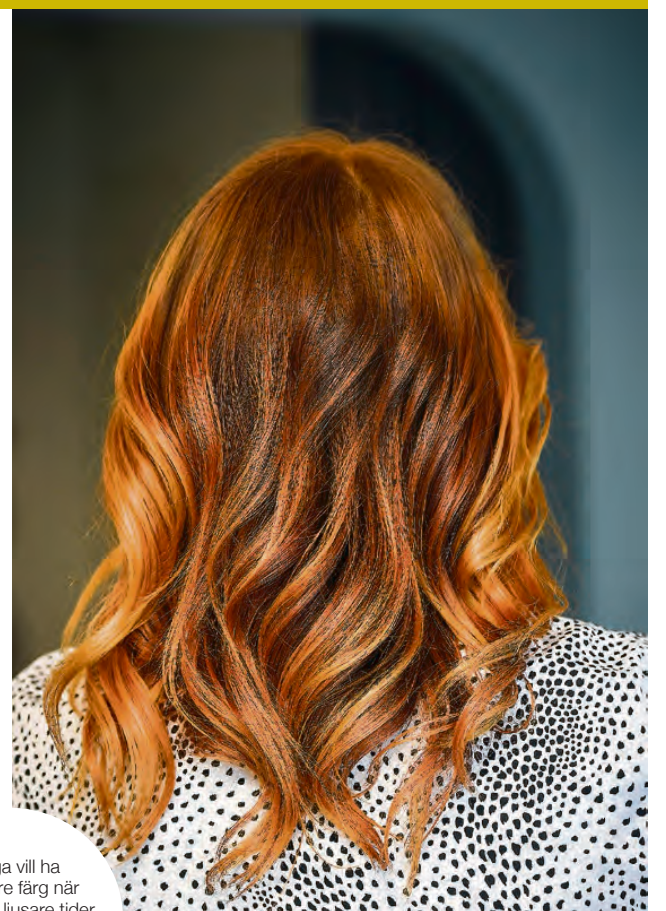
BRIGGS & STRATTON

Eberspächer

VARTA

BRINK
TEC

Grindmattesvägen 3, Mariehamn +358 18 28127, +358 457 595 7718, brinktec.aland@gmail.com



Många vill ha en ljusare färg när vi går mot ljusare tider. Men annars är det helt rätt med ett kopparfärgat hår i vår.



KOPPARTONER

är helt rätt i vår

Kärlek, återfuktning och kanske en indisk huvudmassage?
Ge håret en nystart genom att kapa topparna rejält, testa något
nytt med en varm kopparton eller varför inte klippa en lugg!
Vi har samlat de bästa tipsen för att ta genvägen till en
sommarfräsch look.

Fortsättning på nästa sida

På Strandgatan i Mariehamn har det sedan snart ett år tillbaka funnits ett nyttillskott: frisörsalongen Ekoforia. Salongen har nishat sig på ekologisk

hårvård och teamet består av fyra frisörer: **Ina Tekkala, Elin Liewendahl, Martina Nordin** och **Susanna Paananen** samt en barberare, **Samuel Ljungdahl**.

Åland Just Nu passa- de på att fråga frisörerna Ina Tekkala, Elin Liewendahl och Susanna Paananen om de bästa sätten att fräscha upp sig inför våren – och fick en uppsjö goda tips!

Ina Tekkala har jobbat som ekofrisör sedan 2017 och säger att valet

att övergå till ekologisk hårvård var solklart.

– När man lärde sig om alla ämnena och kemikalier som man annars använder och hur skadliga dessa är för miljön, min kund och mig själv blev det självklart att byta till ett bättre alternativ.

Susanna Paananen är nyast i gänget och har jobbat ekologiskt sedan hon flyttade till Åland för ett och ett halvt år sedan.

– När man väl börjar med ekologisk hårvård finns det ingen återvändo, jag kommer inte att gå tillbaka till "det vanliga" inom frisörvärlden igen.

Elin Liewendahl, och barberaren Samuel Ljungdahl, är veteraner inom ekologisk hårvård på Åland och har pysslat med det i snart sex år.

– En intressant sak som nya kunder märker av är att det inte luktar av några kemikalier alls här inne. Vi har bara ekologiska produkter så det är inget som sticker i ögonen eller i näsan och irriterar. Vi använder produkter utan kemiska parfymer: kemiska produkter kan i grunden innehålla väldigt konstiga saker som företaget då behöver parfymera starkt för att dölja.

Detta är en av anledningarna till att bland annat folk med allergier uppskattar salongen lite extra. Att färga håret ekologiskt innebär att man får välja från en naturlig färgpalett, neonblått är till exempel svårt att åstadkomma. Generellt väljer många att köra på lite ljusare slingor för att välkomna våren.

– Det finns ibland trendfärger och just nu går det lite mot kopperton, säger Susanna Paananen.

– En ekologisk färgning inleds med att man ofta tvättar håret med lera, för att få bort silikoner och metaller som annars lägger sig som en hinna. Sedan applicerar man färgen som får vara i mellan en halvtimme till över natten – men generellt brukar två till tre timmar vara lagom. Efter att du har sköljt bort färgen tar det ungefär två dygn för den att sätta sig och de första dygna kan färgen vara lite missvisande, säger Elin Liewendahl.

– Det är en mera levande färg, så till exempel utväxten blir inte så skrap som med "vanlig" färg, den blir mer naturlig och skiftande, fortsätter Ina Tekkala.

Den ekologiska färgen kommer från malda växter som är blandade med en vätska som matchar färgen: till exempel kaffe eller rödvin om du satsar på en kopperton.

Lätt uppfräschning

– Man ska komma ihåg att ta hand om sitt hår året om – med till exempel regelbundna inpackningar. Man kan också passa på och kolla att man använder rätt produkter för stajling – annars kan håret bli väldigt frissigt, säger Susanna Paananen.

Att toppa håret rejält är ett bra, och enkelt, sätt att få en mera fräsch helhetslook.

– Man behöver inte göra en stor förändring: att toppa håret och ge det en vårdande

behandling kan göra mycket. Slitna toppar kan dra ner helhetsutseendet och bara du blir av med dem så återfår man ofta fyllnadskänslan, säger Ina Tekkala.

Ifall huden blivit ledsen under vintern kan även det hänga ihop med hur håret mår.

– Det är vanligt att folk har atopisk hud efter vintern och detta kan påverka hårbotten. Man måste komma ihåg att det inte är

pinsamt att fråga om mjäll, kliande hårbotten eller eksem – det är inte några konstigheter, säger Elin Liewendahl.

– Våga fråga frisören mera, vi är här för att hjälpa och det finns inte några dumma frågor. Vi vill att du ska känna dig snygg och bekväm i din frisy, inte bara när du lämnar salongen utan även när du är hemma, säger Susanna Paananen.

Rama in ansiktet

Ifall du är ute efter en större förändring, men inte riktigt känner dig manad att färga håret, kan en omformning av frisyren ge ett lyft.

– En rolig förändring är att klippa till någon form av lugg: en liten sveplugg eller någon form av inramning. En bra sak att komma ihåg är att en kortare lugg kräver ganska mycket stajling jämfört med en längre, säger Ina Tekkala.

Även här lyfter trion fram vikten av att våga fråga. Olika frisyser passar olika bra beroende på ansiktsform, och just detta är något frisörer faktiskt är utbildade i.

– En del kunder kommer in och säger "du har fria händer" och en del kommer in med en tydlig bild på vad de vill ha. Då får man ofta mötas halvvägs, det är inte alltid det är praktiskt möjligt, med tjocklek och längd, att återskapa till exempel en bild på en frisy, säger Elin Liewendahl.

– Konkreta bilder och inspiration är väldigt bra för att visa drömvisionen men det är så viktigt att komma ihåg att det inte alltid är möjligt, fyller Susanna Paananen i.

Herrfrisyrer är ofta lite klurigare att göra något drastiskt med, men vårtipset är det samma: ge håret (och skägget) kärlek.

– Ta hand om håret och skägget! Skägg kan man trimma och hålla snyggt samt utnyttja det för att göra ansiktsformen mer symmetriskt. Det är ett bra redskap för att dölja eller framhäva ansiktsdetaljer, säger Susanna Paananen.

Sammanfattningsvis kan man säga att A och O för ett vårfräsch look är att ta hand om håret och se över vad för produkter man använder, att klippa bort det slitna och kanske fundera på att testa något helt nytt.

Text: Alexandra Gäddnäs
Foto: Daniel Eriksson

"En del kunder kommer in och säger "du har fria händer" och en del kommer in med en tydlig bild på vad de vill ha. Då får man ofta mötas halvvägs."

Elin Liewendahl



Ekoforias vårtips

- Unna dig en vårdande behandling.
- Fråga frisören om din ansiktsform och vilka frisyser som passar den.
 - Kapa de slitna topparna.
- Klipp lugg eller färga i kopperton om du vågar.



Elin Liewendahl är en av frisörerna på salongen. Inför en färgning tvättar man håret med lera. Därefter appliceras färgen. Färgen består av malda växter som blandas med vätska.



Att klippa av slitna toppar är ett bra sätt att fräscha upp ett vintertrött hår.

Söker du en flexibel disponent?

– som tar hand om din fastighet enligt dina behov

Vi skräddarsyr ett samarbete efter Ert behov. Vår styrka är att kunna erbjuda allt från **BOKFÖRING** och annan **ADMINISTRATION** till **UNDERHÅLLSARBETE** och **PROJEKTLEDNING**. Vi har över 20 års erfarenhet i branschen och förvaltar i huvudsak hyresbostäder, men även större kontorshus i City.

Vår styrka är bl.a. **FLEXIBILITET** och **TILLGÄNGLIGHET** och en **KOSTNADSEFFEKTIV FÖRVALTNING**.

Kontakta oss på tel. 25 025 eller e-post: info@disponenthuset.ax för mer information.



ALTERNATIV TILL VÅLD



Alternativ till Våld erbjuder behandling till män som utövar våld i sin nära relation. Behandling i grupp och bedömningssamtal individuellt.

Kontakta oss på tel. 0457 529 1041 måndag eller torsdag kl. 12–13 eller per e-post atv@atv.ax!

Vi har tystnadsplikt. Tjänsten är kostnadsfri.

ALTERNATIV TIL VOLD

och



i samarbete

Spegel
21,90
Tamburmajor
29,90



Hallinredning

Skoställ
32,90
Hallbord
73,-

feja.ax

inredningsbutik

Verkaregränd 4 Tel 16 790 ■ Öppet: vard. 9–17, lörd. 10–15
www.feja.ax



Vi har arbetskläder för alla yrkesområden!

- Yrkeskläder • Logotryck • Arbetsskor
- Handskar • Kock & service • Vård

FootStop Service

Gör det lättare att prova ut skor och sulor som funkar optimalt för dina fötter.



Knegar'n

kläder för yrkesmedvetna



Välkomna in önskar Susanne, Jeanette och Robin!

Dalkarbyvägen 2, tel 14 587, e-mail: knegarn@aland.net, mån–tors 8–17, fre 8–16, lör 10–13

Marksten

Murar

Takrenovering

Dränering

Byggmaterial

Dags att börja fundera på vårens
trädgårdsprojekt

Boka ditt kostnadsfria hembesök redan nu!

Besök vår
utställning och
butik för att få
Inspiration

FJÄDER

Öppet: Vard. 8–17, lörd. 10–14

JM Produkt Ab | Brinkvägen 12, Jomala, tel. 32 454 | www.fjader.ax

**Connect
hotels**

**ÅLÄNNINGAR GRATIS PARKERING PÅ ARLANDA I
1 VECKA I SAMBAND MED BOENDE. GÄLLER ENDAST
DIREKTBOKNINGAR MED HOTELLET.
ÖVRIG TID 349 SEK/VECKA.**

Welcome to
Connect Hotels.
Sustainable
comfort close
to the hubs of
Stockholm

City

Skavsta

Arlanda

Kista

Stockholm

Starta semestern dagen innan take off och checka in både
dig och bilen på Connect Hotels! Rumspriser från 599 SEK
inklusive frukost & transfer till flygplatsen på fasta tider.
Uppge rabattkod ÅLAND och erhåll 10% rabatt på logi
och frukost. Bokningen kan ENDAST göras via vår hemsida
på connecthotels.se

connecthotels.se

RAIS – Art of Fire

RAIS braskaminer representerar miljövänlig
högteknologi i ett tidlöst elegant utförande.
Ni kan själv välja fritt utförande beträffande
färg, dörr, handtag osv.

Kom och bekanta er med RAIS på
Byggvaruhuset i Mariehamn,
Grindmattesvägen 1-3, 2 våningen.

**BYGG
VARUHUSET**

Byggvaruhuset | Grindmattesvägen 1 - 3
AX-22100 MARIEHAMN ÅLAND
tel. +358 18 28 011
info@byggvaruhuset.ax
www.byggvaruhuset.ax

Oy Roltrade Ab
Österviksgatan 18 A | 00210 Helsingfors
tel. +358 (0) 10 322 0500
www.roltrade.com

Woody

ELGIGANTEN FÖRETAG – MER ÄN PRODUKTER

VECKANS ERBJUDANDE! GÄLLER TILL
LÖRDAG 15/3 KL 15:00

SPARA
729,-
INKL MOMS

ASKO
PRO WASH 6KG 1200 RPM P.2

- Kapacitet: 6 kg
- Hastighet: 1200 varv/minut
- Varmvattenanslutning, 8 program

47127*

1282,-
EXKL. MOMS



PERFECT
DISKMASKIN FÖR
DAGIS, SKOLOR
OCH KONTOR

ASKO
DISH PROF 46DB A++

- Standard, 13 kuvert
- Semi-professionell modell
- 9 program, 20 min snabbprogram

DWCB1231W*

1330,-
EXKL. MOMS



KAFFE I
TOPPKLASS!

THA 2,2L

- 2310 Watt, 2,2 liter
- Vattenanslutning
- Airpot ingår, ECBC-certifiering

14379*

564,-
EXKL. MOMS



ÖKA
PRODUKTIVITETEN

LE TP L490/I5-8265/8/256/FHD

- Intel® Core™ i5-8265U-processor
- 14" Full HD-skärm
- Upp till 12 h, sekretess-webbkamera

50898*

886,-
EXKL. MOMS



PERFECT FÖR DIG
SOM OFTA ÄR PÅ
RESANDE FOT

LE TP T490S/I7-8565/16/512/4G/

- Intel® Core™ i7-8565U processor
- 1.35 kg, 20 timmars batteritid
- 512 GB SSD, 4G LTE SIM-fack

51170*

1693,-
EXKL. MOMS



JABRA
ENGAGE 65/Convertible/WI

- Trådlös DECT-anslutning/ USB
- Avancerad brusreducering
- 9 timmars samtalstid

JABENG65CON*

JOBBA
OSTÖRT I
KONTORS-
LANDSKAP

265,-
EXKL. MOMS



JABRA
ENGAGE 65/Stereo/Wless/O

- Trådlös DECT-anslutning/ USB
- Avancerad brusreducering
- 13 timmars samtalstid

JABENG65ST*

233,-
EXKL. MOMS



VECKANS ERBJUDANDE! GÄLLER TILL
LÖRDAG 15/3 KL 15:00

SPARA
53,-
INKL MOMS

JABRA
EVO 65/MS/Stereo/Wireles

- Optimerad för MS Lync
- Brusreducerande
- Mycket komfortabel design

JABEVO65MSST*

86,-
EXKL. MOMS



VECKANS ERBJUDANDE! GÄLLER TILL
LÖRDAG 15/3 KL 15:00

SPARA
370,-
INKL MOMS

DYSON
Hand Dryer AB14 White

- Torkar händerna på bara 14 sek
- HEPA luftfiltrering
- 5 års Dyson-garanti

DYSONAB14WH*

1072,-
EXKL. MOMS



HÖG
KAPACITET!

NILFISK
Vacuum Prof B

- Räckvidd: 18 meter
- HEPA 13-filtrer
- Lämplig för stora rum

VP930P*

282,-
EXKL. MOMS



KÄRCHER
Watermachine WPD 50

- 2 vattentyper
- För upp till 35 användare
- Innovativt filter

129289*

KYLT
VATTEN I
KONFERENSEN!



1128,-
EXKL. MOMS

*Beställningsvara

ELGIGANTEN
FÖRETAG

Vikingagränd 11, tel. 12 012
elgiganten.se
b2b.aland@giganten.se

ÖPPETTIDER
Vardagar 8.30 - 18.00
Lördagar 10.00 - 15.00

FYSIO ÅLAND

Hem till dig eller din arbetsplats

- Fysioterapi
- Massage
- Personlig träning
- Gruppträning
- Förebyggande idrottsspecifik träning
- Föreläsningar



fysioaland@gmail.com
Tfn: 0440476743 / 0440363444

www.fysioaland.ax



Verksamma på hela fasta Åland

VI BYGGER OCH RENOVERAR ALLT INOM BYGG

Även enligt dina egna ritningar

Timmerstuga Purnu 56s



Fritidshus Tolva 97s

• Nybyggnation • Renoveringar

Vi har även försäljning och montering av Kuusamo timmerhus, stugor och bastur.

**KUUSAMO
TIMMERHUS**

Se vår
utställnings-
bastu/stuga!

Finns i Godby vid Shell.

Gilla oss på facebook!



Kontakta oss för att få råd och pris på just ditt drömprojekt!



Purnu 56s

www.kuusamotimmerhus.fi



RUNAR JANSSON
TEL. 0457-343 2343
runar.jansson@aland.net



INGMAR JANSSON
TEL. 0457-343 1344
ingmarj@aland.net



**Honda
sänkte
priserna
med
ca 10%
på de flesta
Honda modellerna
fr.o.m. årskiftet!**

**DEMOBILAR FINNS,
VÄLKOMMEN OCH PROVKÖR!**

VÄRLDENS MEST SÅLDA SUV!

HONDA CR-V



Nu även som hybrid!

2 WD från **32.125€** 4 WD från **37.120€**

HYBRID från **39.145€** inkl. automat

UPPGÅRDSVÄGEN 18, DALBO tel. 12 551
BILFÖRSÄLJNING: måndag-fredag 9-17, lördag 11-14
www.bilcenter.ax

ax FINANS
PRIVATLEASING
& ÄVRETAI NING

BILCENTER f

GENOMGÅENDE FÖRSTKLASSIG KÄNSLA!

HONDA HR-V



HR-V från **22.990€**



HONDA CIVIC

5-D HATCHBACK från **20.350€** 4-D SEDAN från **25.270€**



HONDA JAZZ från **15.594€**

– Det handlar om kvalitet –



Länge leve **VARDAGS- MOTIONEN!**

Fysioterapeuterna Johanna Lundberg och Mats Danielsson är starka förespråkare för vardagsmotion och menar att den kan förbättra både den fysiska och psykiska hälsan. Några konkreta tips är att börja lugnt och att även få in motionen under arbetsdagen.

Fortställning på nästa sida

Duon Johanna Lundberg och Mats Danielsson på Rehab City har lång erfarenhet av att hjälpa människor att komma i gång med träningen.

– Vardagsmotionen är en av de stora utmaningarna för många. Förr i tiden innehöll vardagen naturligt mera motion: vi kunde gladeligen ta oss till och från jobbet cyklandes eller gående. Min farmor cyklade till exempel 27 kilometer till jobbet i Grelsby dagligen. Stillasittande var undantaget i stället för regeln, säger Johanna Lundberg.

Duon menar att samhället i dag har byggt upp någon form av passivitet.

– Har vi möjligheten att vara lata så är vi i regel det, till exempel att ta bilen i stället för att gå, säger Johanna Lundberg.

– Vi har nästan gjort det för bekvämt för oss att det blir till vår nackdel snart, säger Mats Danielsson.

Johanna Lundberg säger att vi historiskt aldrig haft så mycket jobb som innebär att sitta stilla som nu. Detta innebär att vardagsmotionen är speciellt viktig.

– Vi sitter på vägen till jobbet, på jobbet, på väg hem från jobbet och när vi kommer hem sätter vi oss ner. Även jobb som innebär rörelse var mycket mer manuella tidigare. Då utförde man kanske till och med för ansträngande rörelser, säger Mats Danielsson.

Mål och delmål viktiga

I princip alla mår bra av mer vardagsmotion men för att göra en varaktig förändring krävs motivation – och metoder för att bevara motivationen.

– Alla vet egentligen vad de borde göra, men problemet är när de inte vet varför. Till exempel hade jag en kund för länge sedan som hade stenkoll på allt som han borde göra – men det kom till slut fram att det var frun som bokade tiden åt honom. Utmaningen var att han inte riktigt hade motivationen till förändringen själv, säger Johanna Lundberg.

Ett bra sätt att hitta motivationen, och behålla den, är enligt Mats Danielsson att sätta upp ett huvudmål och delmål.

– Försök svara på frågan om varför du vill röra på dig och motionera. Sen vad du väljer att göra är mera upp till dig. Huvudsaken är att du gör det.

– Ett vanligt sätt kan vara att man vill förebygga vissa saker: till exempel äftlig diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar. Det kan också vara saker som "jag vill klara av att åka på skidresan och orka hela vägen" eller att "jag vill kunna ta mig i och ur båten själv när jag åker till stugan" ifall man till exempel har leder som krånglar. Att man gör ett val för höjd livskvalitet, säger Johanna Lundberg.

Utnyttja arbetstiden

För den som har ett stillasittande jobb finns många möjligheter att göra även jobbvardagen mera rörlig.

– Vissa tränar till exempel en stund på lunchen, men det räknas snarare som träning än vardagsmotion. Men att komma i gång bara 30 minuter varje dag, från att vara helt stillasittande, kan göra enorma skillnader.

Några enkla knep att utnyttja på jobbet kan vara att, som på Rehab City, placera skrivaren längre bort från din kontorsplats så att du måste upp och gå varje gång du skriver ut eller kopierar något.

– Jag har ett höj- och sänkbart skrivbord så jag står mycket när jag jobbar, men jag har också lyxen av att ha ett väldigt rörligt jobb i grunden. Andra sätt är att se till att ta



Att vara i gång 30 minuter per dag gör skillnad, säger Johanna Lundberg och Mats Danielsson.



Sätt upp, delmål. Gå inte från noll till hundra, säger Johanna Lundberg och Mats Danielsson.

”Vissa tränar till exempel en stund på lunchen, men det räknas snarare som träning än vardagsmotion. Men att komma i gång bara 30 minuter varje dag, från att vara helt stillasittande, kan göra enorma skillnader.”

Johanna Lundberg

en lunchpromenad varje dag eller ifall det är något speciellt man behöver diskutera – ta ett promenadmöte, säger Johanna Lundberg.

– Man kan också ha stående möten, det blir dessutom en helt annan dynamik i gruppen om du börjar stå i stället för att sitta, Mats Danielsson.

– Det finns också många appar och liknande pausgympaprogram som man kan använda sig av på företag, säger Johanna Lundberg.

Idealfallet är en vardag som består av

både vardagsmotion och planerad träning.

– Många brukar använda måttet 10.000 steg per dag. Stegen är en rekommendation som kan användas som mål men den enskilt viktigaste hälsofrämjande åtgärden är att öka syreupptagningsförmågan i kroppen, det vill säga pulshöjande motion och sedan även styrketräning, säger Mats Danielsson.

– Det är ett bra tips om du sitter mycket stilla. Använd din smarttelefon och se till att du kommer upp i just dessa 10.000 steg per dag. Jag kollar personligen alltid hur många steg jag gått när jag kommit hem från jobbet och tar en liten extra promenad ifall jag inte kommit upp i 10.000 steg, säger Johanna Lundberg.

Bra för den psykiska hälsan

Motion har även bevisad positiv effekt i förhållande till stress och oro.

– Vi får läkarordinationer på träning för en del som lider av psykisk ohälsa, där är det viktigt att man hanterar det individuellt och hittar en rutin som är bra i just den livssituationen, säger Mats Danielsson.

– I lindrigare fall kan enkla promenader göra mycket och sakta vara ett steg för att komma i gång och må lite bättre. Det finns



Johanna Lundberg rekommenderar ett höj- och sänkbart skrivbord, så att man kan stå och jobba.

en studie som visar att det är väldigt läkande att vara ute i naturen generellt och att se en solnedgång eller soluppgång, att se havet och horisonten kan vara väldigt positivt för hälsan.

En viktig sak oavsett livssituation är att inte gå från noll till hundra på en gång, då går ofta hela försöket i stöpet.

– När våren kommer är trädgårdsarbete väldigt bra. Men gör absolut inte allting på en gång, om du är otränad kan det bli riktigt tufft. Tar du i för hårt är risken stor att du blir skadad eller tröttnar, säger Mats Danielsson.

– Då finns också risken att du bekräftar din egen bild av "att du inte kan" och då blir tufft att komma i gång igen, säger Johanna Lundberg.

Sammanfattningsvis gäller det att hitta en motionsform man tycker om – och gärna ta med sig en kompis, redan i dag!

– Lura med dig någon på någon av alla fina vandringsleder, tipsar Johanna Lundberg.

Text: Alexandra Gæddnäs
Foto: Daniel Eriksson

STABIL OCH TÅLIG!



BASECO

**DJUPFORS Friggebo
10 m²**

3.390€

inkl. moms & frakt, fritt Byggis

Djupfors 10 m² är en mindre variant av boden Galgat och är i samma populära funktisstil som många av Basecos förråd och stugor. Taket består av en slätpontspanel som är ändspontad och möbelforr, som ger god formstabilitet. Golvet är ändspontat för enkel montering. Golvet är dessutom 25 mm tjockt för att klara extra tung belastning. Djupfors levereras i standardutförande med enkel- och dubbeldörr samt innervägg.

Bekanta dig med de andra modellerna på www.baseco.se

BYGGVARHUSET **Woody**

Grindmattsvägen 1-3 Tel. 28 011 www.byggvarhuset.ax
ByggVarhuset vard. 7-18, lörd. 9-15 Trädgård & Marin vard. 8-17, lörd 9-15



Snart är våren här. Elda inte i onödan!

Var försiktig då du eldar och se till att du har släckningsredskap till hands. Kom ihåg att eldning i tätort är förbjuden.

Trevlig vår önskar vi på räddningsverket!

MARIEHAMNS
STAD




KRISTELEFON

- hjälp och stöd i svåra livssituationer

Telefonen är öppen:
må, on kl. 16-20 • ti, to, fr kl. 9-13

09 2525 0112
(normal samtalstaxa)

 Ålands landskapsregering  Österbottens Kriscenter Valo

Nyheter hos oss!

Nu har vi utökat vårt däckshotell!

Vill du slippa bli irriterad över för hårt sittande bultar? Börjar du tröttna på däck som tar utrymme i garaget? Kom in till oss så tar vi hand om både hjulbyte och förvaring. Medan vi gör hjulbyte kan du njuta av en kopp kaffe i vår nya kundmottagning!



Specialerbjudande!

Hjulbyte	25,-
Förvaring/säsong	30,-

I förvaringen ingår:

- Konditionsgranskning
- Hjulvätt
- Förvaring
- Lagerförsäkring

Välkommen till
Ålands mest
kompleta
bilverkstad!

JOMALA BIL & LACKSERVICE

Södersundavägen 58 • tel. 23 280
VARDAGAR: 08.00-16.00





Snittytan på en ros ska vara längre än på blommor med mjukare stjälk eftersom rosen enbart tar upp vatten genom snittytan.



Olika blommor ska ha olika temperatur på vattnet. Ju hårdare stjälk, desto varmare vatten.

*Så tar du
hand om dina*

SNITT BLOMMOR



Yviga buketter är inne just nu, säger floristen Annsan Weckman. Grönt och torkat är också aktuellt.

Hållbarhet är en trend som går genom samtliga branscher. Även snittblommor kan vara hållbara, bara man ger dem lite kärlek.

– Det viktigaste är att snitta blommorna rätt, säger floristen Annsan Weckman.

Annsan Weckman har varit florist sedan 1997. I tjugio år drev hon egen blombutik men sedan tre år tillbaka är hon florist på begravningsbyrån Nocturne.

– Det är ett intresse jag alltid haft och 1997 kom en möjlighet att gå en vuxenkurs i Stockholm, berättar hon.

När Åland Just Nu ringer upp henne har hon fullt upp med att binderi hela dagen och berättar att hon jobbar mycket med vårvinterns blommor för tillfället.

– Just nu är tulpan, ranunkel, anemoner och forsytia samt en hel del kvistar från naturen, så som videokisar i säsong.

Hon beställer det mesta från Åbo eller Holland.

– Säsongen har förskjutits en del sedan jag började. För 20 år sedan kunde man inte få tulpaner förrän kring jul, men nu kommer de redan till hösten.

Pioner på våren

När vårvintern övergår till en mer renodlad vår är det andra snittblommor vars tillgång och popularitet ökar.

– På våren kommer pionerna och sen in mot högsommaren är det dahlior som gäller. Samtidigt finns det en del blommor som går att få tag på hela tiden, standardblommorna som ros, nejlika, iris och lilja.

Trenderna är ständigt omväxlande och för tillfället är det mycket grönt och torkat som är aktuellt.

– Just nu gäller ganska yviga buketter. Mycket frökapslar och torkat, jag vet inte om det direkt har med ett hållbarhetstänk att göra, trenderna kommer och går.

Hållbarhet i fokus

För att hålla sig inom just hållbarhetstänket kan man tänka på hur man tar hand om sina snittblommor.

– Det viktigaste är att snitta blommorna, se till att inga gröna blad hamnar i vattnet och att ha rätt temperatur på vattnet.

I en blombutik görs allt detta förarbete direkt när blommorna kommer in som stora buntar, men när man gör det själv hemma finns det en viktig sak att komma ihåg:

– Ju hårdare stjälk desto varmare vatten. Mjuka stjälkar som tulpaner tar upp vatten över hela stjälken, då ska man ha en liten snittyta och kallt vatten.

– En nejlika finns någonstans mittemellan, där ska man ha ljummet vatten och en medelstor snittyta medan en ros har en väldigt hård stjälk. Där tas vattnet så gott som enbart upp genom snittytan så då ska snittet vara längre och vattnet varmt.

Ett annat sätt att tänka hållbart är att använda sig av närproducerade blommor och grönt.

– Då gäller det att plocka mycket i naturen. I mina binderier använder jag mig även av sådant som jag odlar själv.

– På Åland är det främst sommarblommorna som går att få närproducerade. När jag drev blomsterhandel beställde jag det mesta av mina sommarplantor från Brändö.

Text: Otto Johansson

Foto: Robert Jansson

Ömsen Hälsa

Våren 2020

Klingbergs först med att
teckna Ömsen Hälsa Företag



Smarta hälsotips



Njut av våra mattips



Ömsen och Medimar
hjälper dig med din hälsa

Häng med till ett friskare liv



Dan-Erik Woivalin, Vd Ömsen

Det börjar väl snart bli dags att släppa det men under två sekunder på 1980-talet var jag den höjdhoppare som hoppat högst av alla finländska juniorer. Sedan föll ribban ner från 207 centimeter – jag hade touchat med ena vaden...

Den rivningen hängde med mig under många år framöver och kan fortfarande göra sig påmind. Revanschlustan som det väckte bär jag i vart fall med mig var-enda dag liksom insikten att det alltid är bättre att försöka än att låta bli. Så vill jag att alla mina medarbetare på Ömsen ska arbeta varje dag – försöka göra varje sak lite bättre.

Min höjdhoppskarriär avslutades så småningom men mitt intresse för idrott, friskvård och god kondition har hängt med. Jag hör till dem som genuint tror att en människa som försöker leva hälsosamt är lycklig eller åtminstone frisk – lycka är ju sist och slutligen något man själv bestämmer över.

Sedan jag var tonåring och höjdhoppare har det hänt massor. Jag blev jurist, bankman, pappa, make, Pommerngast, Vasaloppsåkare och numera vd för Ömsen som jag betraktar som alla ålänningars bästa vän. Vi vill vara ett stöd då livet erbjuder citroner och en inspirerande partner i vardagen. Ömsen är Ålands äldsta bolag och en kompis som står trygg vad som än händer. I vår försäkringsportfölj har vi försökt tänka på allt och särskilt det viktigaste – människan.

För att gå rakt på sak. Med hälsa borde det vara som det är att förtöja båtar; vi hoppas på sol men gör oss redo för storm. I själva verket och med handen på hjärtat är det inte riktigt så vi lever. Av alla de saker vi mest försäkras kommer omsorgen om den egna hälsan högt på listan. Det är ganska mänskligt – som frisk vill vi tusen saker; som sjuk bara en. Inte förrän vi själva drabbas inser vi allvaret och då är allt väldigt mycket besvärligare och ofta dyrt.

På Ömsen har vi identifierat allas vår

hälsa som ett av våra viktigaste mål. Vi jobbar för Åland och ålänningarna och ju friskare vi är, desto bättre är det för alla. Hela Åland vinner på att vi prioriterar vår hälsa. Detta kan låta självklart men är det inte. Alltför ofta vet vi att vägen till ett friskt liv kan ligga så långt bortom ekonomiska realiteter att vi hellre lider i det tysta. Därför har vi fäst stor vikt vid det förebyggande friskvårdsarbetet i vårt jobb för en tryggare vardag.

I Ömsen Hälsa ingår förutom ersättning för vårdkostnader även tillgång till en coach som hjälper dig fatta de rätta besluten. Du får också gratis rådgivning kring vardagens nödvändigheter som kost, motion, sömn och återhämtning. Vi hjälper dig tappa vikt, sortera tankar, orka mer, sova bättre och sedan snabbt göra det igen! Av alla försäkringar som vi tagit fram – det är många – är vi särskilt stolta över just denna. Alla drabbas förr eller senare av sjukdom eller olyckor och då vill vi utgöra tryggheten. Vi stannar inte där. Med Ömsen Hälsa kan du också försäkra ditt ofödda barn och garantera hen ett säkert liv från och med det allra första och livgivande gallsriket!

Ömsen Hälsa är trygghet på riktigt. Genom att investera en slant i dig själv gör du dig redo för storm; i den mån någon sådan dyker upp. Ömsen Hälsa är en vilig åländsk försäkring som är fri från knoppiska skrивningar och finstilla förbehåll.

Vi är ålänningarnas eget försäkringsbolag och vi står stadigt när tillvaron skakar. Detta har många företag och privatpersoner insett, du möter några av dem i den här bilagan där vi lyfter några goda och inspirerande exempel direkt från den vardag vi alla lever i.

Med denna bilaga vill vi önska alla en skön, frisk och smakfylld vår. Testa gärna de läckra recepten som du hittar bland texterna. Vi vill vara din kompis varje dag. Kom in och hälsa på, slå en signal, surfa till vår hemsida eller ladda ner vår Ömsen Hälsa-app. Vi finns överallt – för din skull.

Och glöm aldrig bort. En rivning i dag kan skapa en god grund för framgång i morgon!

Dan-Erik Woivalin
Vd Ömsen



Primörsalsa med krossrostad potatis och varmrökt sik

Fisken serveras med en rejäl hög färskriven pepparrot. Potatisen kokas, krossas och rostas i ugn med lite brynt smör, timjan, citron och salt – vi lovar att det smakar himmelskt!

För 4 personer

500 g varmrökt sik
färskriven pepparrot till servering

Krossrostad potatis

900 g små färskpotatisar
50 g smör
1 msk hackad färsk timjan eller 1 tsk torkad timjan
finrivet skal av 1 citron
1 tsk flingsalt
1 krm peppar

Primörsalsa

1 knippe rädisor (ca 200 g)
½ gurka (ca 200 g)
2 msk finskuren dill
1 msk färskpressad citronjuice
1 msk olivolja
1 krm salt

Gör så här:

Börja med potatisen. Koka den med skal tills den är nästan överkokt. Häll av. Sätt ugnen på 250°C.

Bryn smöret försiktigt i en liten kastrull tills det börjar skumma, bli karamellfärgat och dofta nötigt. Ta från värmen.

Lägg potatisen på en bakpappersklädd plåt. Tryck till/krossa varje potatis lätt med en gaffel. Häll på det brynta smöret. Strö över timjan och citronskal. Krydda med flingsalt och peppar. Blanda runt och ställ in i mitten av ugnen tills potatisen blivit krispig på ytan och fått fin färg, 20–25 minuter. Gör salsan under tiden.

Primörsalsa:

Skölj och skär rädisorna i små tärningar. Skär gurkan i små tärningar. Lägg rädisor, gurka och dill i en skål. Blanda med citronjuice och olja. Krydda med salt. Lägg fisken på ett fat. Servera med salsan, potatisen och färskriven pepparrot.

Tips!

Den varmrökta siken går att ersätta med varmrökt lax eller regnbåge.



Värdefull rutin: bensträckare

Även små förändringar och rutiner gör skillnad för din hälsa. En sak du kan göra om du har ett stillasittande arbete, är att ta en minuts bensträckare varje halvtimme. Det har visat sig öka det goda HDL-kolesterolet, förbättra blodsockret och minska midjemåttet.

Långvarigt stillasittande är en betydande riskfaktor för många välfärdssjukdomar och något som enligt forskningen förkortar livet ungefär lika mycket som rökning gör. Effekten av dina träningspass, exempelvis på gymmet, minskar om du har en stillasittande livsstil i övrigt. Det räcker inte att kompensera för sitt stillasittande med ett par träningspass i veckan, även om det är bättre än ingenting. Men häng inte läpp för det, nu vet du att en liten bensträckare kan hjälpa!



Djupandas med magen och reflektera

- Lägg undan mobilen, stäng av datorn och hitta en plats där du kan koppla av, kanske i badet eller i en skön fåtölj.
- Sätt eller lägg dig bekvämt tillrätta.
- Töm lungorna på luft.
- Fyll långsamt på med ny luft genom näsan så att magen höjer sig och axlarna sjunker ner.
- Håll andan ett par sekunder.
- Andas långsamt ut genom näsan igen och låt magen sänka sig.
- Upprepa 5–10 gånger. Uppstår ett lugn? Gör gärna den här övningen dagligen.



Ont om tid?

Självklart har du inte tid att träna. Men tänk så här – träning ger dig mer ork till allt det där du anser att du ska ha tid till. Satsa på kort och effektiv träning, HIIT (High Intensity Training) i stället för motsatsen, LIIT (Low Intensity Training).

Fixa träningen på 4 minuter!

Tabata är ett sätt att göra kroppen rejält trött på blott fyra minuter. Välj en övning, exempelvis benböj, armhävningar eller dips, kör järnet i 20 sekunder, vila tio sekunder och upprepa åtta varv. Strunta i att scrolla igenom ditt Instagram-flöde. DÅR vann du just fyra minuter till träning. Fyra minuter HAR du!

Sms-pepping!

Fråga en vän eller kollega om ni ska göra det här tillsammans. Då kan ni pusha varandra och inte minst ge draghjälp de dagar som den ena inte riktigt känner sig sugen. Ni behöver inte vara på samma fysiska plats. Bestäm er för att göra Tabata 4 minuter per dag och sms:a sedan "tumme upp" när det är gjort. Sms-pepping!

Visste du

Som Ömsen Hälsa kund får du tillgång till inspirerande hälsomaterial som det här. I Ömsen Hälsa appen eller inloggad på www.omsenhalsa.ax, hittar du alla artiklar samlade.



5 tips för bättre sömn

Att sova är nödvändigt för att både hjärnan och den övriga kroppen ska kunna varva ner och återhämta sig. Det finns flera sätt att bädda för god sömn – här är våra fem bästa tips!

För att sova gott vinner du på att lyssna på din kropp och följa din dygnsrytm. Din kropp använder ljuset för att reglera din inre klocka. Därför är det bäst att tillbringa så mycket tid som möjligt utomhus under dagen och tona ner ljuset till kvällen, en timme eller två före läggdags.

Dessutom älskar din kropp rutiner. Gå därför gärna och lägg dig och stig upp samma tid, helst varje dag. Försök att inte ägna dig åt tung träning eller äta för stora måltider sent på kvällen, men gå inte heller till sängs alltför hungrig.

En annan sak att tänka på är att skilja på sömnighet och trötthet. Är du sömnig har du behov av att sova, men trött kan du vara av helt andra orsaker. Det kan bero på att du är mer passiv än aktiv om dagarna, stress, att du har bråkat med någon eller är besviken på dig själv. Då kan det verka uppiggande att gå ut på en promenad eller på annat sätt aktivera kroppen.

Några goda råd!

1. Maxa sovrummet

En skön säng och ett mörkt, tyst och svalt sovrum ökar förutsättningarna för en god sömn. Se sängen som en plats där du sover – inte tittar på tv, läser, skriver på datorn eller mobilen. Planera gärna morgondagens aktiviteter, men gör det någon annanstans än i sängen. Har du barn som vill sova med dig och som stör din sömn kanske det värt att investera i en större säng. Om ni är två föräldrar – dela på natten eller ta varannan natt, så att åtminstone en av er får vakna pigg och utvilad. Eller gör du om sovrummet till en enda jättesäng genom att ta bort sängbenen och komplettera med madrasser på golvet!!

2. Rör på dig i friska luften

Fysisk aktivitet har stor betydelse för din sömn, men ägna dig helst inte åt alltför intensiv träning nära in på läggdags. Genom att röra på sig utomhus får du dubbel effekt – både motion och dagsljus. Allra bäst är om du kan vistas en stund i naturen. Naturen lugnar och minskar stressen i kroppen.

3. Skippa kaffe, alkohol och mobil

Kaffe, te, läsk, energidrycker och alkohol gör du bäst i att avstå från minst sex timmar före sänggåendet. Koffein hindrar signalsubstansen adenosin att utsöndras och gör att vi inte kan somna lika lätt som annars. Alkohol förstör sömnkvaliteten. Sluta gärna läsa eller surfa på mobilen, läsplattan eller datorn en stund före sovdags. Skärmarnas blåa ljus minskar nämligen utsöndringen av trötthetshormonet, vilket försvårar insomningen. Att lyssna på musik eller ta hjälp av en sömn-app är inte ett hinder på samma sätt.

4. Varva ner med musik

Lugna aktiviteter på kvällen förbereder kroppen för sömn. Dämpa belysningen, undvik höga ljud och gör dina rörelser långsamt. Att lyssna på lugn musik fungerar för många. Appar och spellistor med "white noise" har blivit populära, inte minst bland småbarnsföräldrar. White noise är enformiga bakgrundsljud, exempelvis av regn, vågskvalp eller syrsor, vilka kan påskynda insomningen. Har du en partner eller ett husdjur är massage och beröring ett effektivt sätt att öka utsöndringen av lugn och ro-hormonet oxytocin.

5. Testa en sömn-app

Sömn-appar som utnyttjar funktionaliteten i våra smarta mobiler registrerar rörelsemönster, aktivitet och ljud och därmed förflyttningen mellan lätt sömn, djup sömn, drömsömn och vaket tillstånd. Apparna innehåller hjälp vid insomning, registrering av sömndata, ibland white noise-ljud och vissa säger sig hitta den perfekta tidpunkten för väckning under ett begränsat tidsfönster. Viktigt att tänka på är att samtliga sömnappar slukar batteri och kräver mobilladdning under hela natten. Några exempel på sömn-appar är SleepBot, Sleep Cycle, SleepTime, Pzizz och Pillow.

Klingbergs först med att teckna Ömsen Hälsa Företag



Klingbergs framförhåller att personalen ska må bra och helst slippa skador eller sjukdomar.

El- och VVS-företaget Klingbergs i Mariehamn är först ut att teckna Ömsen Hälsa Företag för sina anställda. Butiksansvariga Ida Zetterström kan redan konstatera att försäkringen är smidig – inte minst eftersom hon slapp förskottera självrisken när hon blev sjuk.

Kent Klingberg driver företaget Klingbergs AB med ett 30-tal anställda elektriker, VVS-montörer, ingenjörer och försäljare. För honom står en frisk personal högt upp på prioriteringslistan.

– Självkänt vill jag att mina medarbetare ska få må bra, vara friska och helt slippa skador eller sjukdomar. Men blir de trots allt sjuka är en kort sjukskrivning en klar vinst jämfört med en lång, säger han.

För att främja medarbetarnas hälsa investerade Klingbergs förra året i Postens friskvårdskoncept friskvård.ax som innebär att de anställda kan utnyttja friskvårdskuponger på ett stort antal av Ålands idrottsanläggningar.

– Vi hade även tidigare en sjukkostnadsförsäkring för våra anställda, men beslutade oss för att samla alla försäkringar hos Ömsen och tecknade därför Ömsen Hälsa Företag, berättar Kent Klingberg.

Avtalet gäller från första januari i år och erfarenheten av försäkringen är därför än så länge tämligen begränsad. Det Kent Klingberg fastnade för var att försäkringen är enkel både för företaget och för den enskilde. Dessutom uppskattar han att den inte bara har fokus på sjuk- och olycksfall utan också omfattar en preventiv del i form av en hälsocoach hos den privata hälso- och sjukvårdskli-

niken Medimar.

– Vi ska verkligen utnyttja möjligheten att få träffa en hälsocoach. Det är suveränt med en fristående person som kan uppmuntra till ett sunt liv och på så vis höja den generella hälsan på företaget, säger han.

Ida Zetterström är butiksansvarig på Klingbergs. Hon har hunnit utnyttja försäkringen vid ett tillfälle i samband med att hon i vintras drogs med en envis hosta.

– Jag skulle åka till USA på en arbetsresa och det kändes inget vidare med hostan. Så jag ringde Medimar och fick tid hos läkare inom en timme.

”Det är suveränt med en fristående person som kan uppmuntra till ett sunt liv och på så vis höja den generella hälsan på företaget.”

Kent Klingberg, vd, Klingbergs AB



Läkaren skrev ut medicin och jag hann bli frisk till resan, berättar hon.

– Det var smidigt att slippa förskottera självrisk. Tidigare var det en klurig process med formulär som skulle fyllas i och skickas in för att få tillbaka pengarna. Ibland orkade man faktiskt inte göra det. Nu var det bara att hämta ut min medicin, fortsätter Ida.

Ida Zetterström är utbildad elektriker och arbetade tidigare ute på fältet. Hon tycker att det är helt rätt att satsa på prevention, inte minst för elektriker som ofta har mycket obekväma arbetsställningar och ibland jobbar med händerna över huvudet.

”Det var smidigt att slippa förskottera självrisk. Tidigare var det en klurig process med formulär som skulle fyllas i och skickas in för att få tillbaka pengarna.”

Ida Zetterström, butiksansvarig, Klingbergs AB

– Förut hade jag själv problem med handlederna. Det hade varit bra med någon som hade kunnat visa mig några bra övningar för att stärka dem, säger hon.

Kent Klingberg konstaterar att risken för olycksfall bland medarbetarna är ganska liten, men även han pekar på de obekväma och påfrestande arbetsställningar som vissa yrken innebär.

– VVS-installatörernas vardag innehåller många tunga lyft och obekväma arbetsförhållanden och elektrikerna riskerar utslitna axlar. Det är bra med förebyggande träning, jag är övertygad om att det lönar sig i längden, säger han.

Sofia Englund är vikarierande personalansvarig på Klingbergs och har varit inblandad i den process som ledde fram till avtalet med Ömsen.

– Ömsen är överlag lätta att samarbeta med och de få fall där vi hittills nyttjat försäkringen har hanterats väldigt bra, säger hon.

– Försäkringen blev också väl mottagen av medarbetarna, genvägen blev hundraprocentigt och alla är med, fortsätter Sofia.

Text: Karin Strand

Foto: Daniel Eriksson

Klingbergs AB

Grundat: 2005

Erbjuder: Kompletta badrum, el-, industri- och VVS-installationer, fastighets- och industriautomation, service av bland annat bränsleautomater, hissar, kylmaskiner, pantautomater, truckar, vitvaror och värmepumpar. Det allra senaste på listan är agenturen för Softub spabad i Finland och Sverige.

Antal anställda: Cirka 30.

För friskare personal



Maj-Len Sundby, gruppchef frivilliga personförsäkringar, Ömsen

Ömsen Hälsa Företag är en helhetslösning som kompletterar företagshälsovården och arbetar förebyggande.

Ömsen Hälsa Företag är en heltäckande hälsoförsäkring som både arbetar förebyggande och ger ett skydd om något händer som kräver exempelvis sjukhusvård, fysioterapi, psykoterapi, naprapat eller kiropraktor.

Maj-Len Sundby, gruppchef frivilliga Personförsäkringar, berättar att Ömsen Hälsa Företag bygger på försäkringen Ömsen Hälsa. Hon lyfter bland annat två unika fördelar med försäkringen:

Helhetslösningen

Ömsen Hälsa samarbetar med sjukvårdskliniken Medimar. Många företag har redan i dag sin företagshälsovård via Medimar och på så sätt behöver inte företaget eller den anställda bekymra sig om vårdkostnaderna ersätts via företagshälsovården eller via försäkringen – det reder vårdgivaren och försäkringsbolaget ut. Ömsen Hälsa Företag ersätter vårdkostnader, utan självrisk på Medimar och vid akutvård i den offentliga vården samt vid remiss från dessa.

Det preventiva arbetet

De som ingår i försäkringen har möjlighet att vart tredje år kostnadsfritt gå på en hälsoträff med syftet att förebygga ohälsa. Med små, enkla medel kan de med hjälp av inspiration och information må ännu lite bättre.

– Fördelen för företagen som tecknar försäkringen för sina anställda är dels det förebyggande arbetet, att de anställda kan undvika att bli skadade eller sjuka, dels att de vid sjukdom eller olycksfall kan få den anställda tillbaka i arbete igen så snabbt som möjligt. På Åland har vi en bra offentlig vård, men vissa typer av operationer kan man få vänta på och då är det bra att kunna välja ett privat alternativ, konstaterar **Göran ”Jösse” Abrahamsson**, kundansvarig på Ömsen.

Han lyfter också fram enkelheten. Dyker det upp bekymmer ringer man bara vårdcoachen på Medimar som kan remittera vidare till läkare, terapeut eller ge goda råd.

Några andra delar som ingår i företagsförsäkringen är:

- Ersättning för kostnader vid sjukdom upp till 200 000 euro. Exempelvis operationskostnader, specialistläkararvoden, magnetröntgen, ett flertal terapier och receptbelagda mediciner.

- Ingen självrisk utan försäkringen ersätter kostnaderna från första euron (hos Medimar och vid akutvård eller vid remiss till annan vårdinrättning).

- Tillgång till privat och offentlig vård i både Finland och Sverige.

- Tillgång till hälsoinspiration och information i form av bland annat event, föreläsningar samt artiklar om mat, hälsa och livsstil via omsenhalsa.ax eller Ömsen Hälsas app.

- Vid pensionering eller byte av arbetsplats kan den anställda fortsätta att vara försäkrad. Försäkringen omvandlas då till en vanlig privat Ömsen Hälsa-försäkring med normal premie och självrisk.

Text: Karin Strand

Lammfärsburgare med ölkaramelliserad rödlök



Lammfärs är en bra start för den som har lite svårt för lammkött. Här i form av en burgare med rostad levain, färska grönsaker, Prostens hårdost och karamelliserad rödlök med öl från Stallhagen. Burgaren serveras med två sorters betor för en pigg färgsymfoni på tallriken.

För 4 personer

500 g lammfärs
1 tsk salt
1 krm nymalen svartpeppar
4 skivor hårdost (t ex Prostens)
4 skivor levain (gärna från ett lokalt bageri)
4 salladsblad
4 stora tomatskivor

Ölkaramelliserad rödlök

2 rödlökar
1 msk smör
2 msk strösocker
1 dl mörkt öl (t ex Stallhagen Delikat)

Kaprismajonnäs

1 ½ dl majonnäs
1 tsk dijonsenap
½ dl grovhackad kapris

Rostade betor

500 g blandade betor (t ex röd- och gulbetor)
1 msk olivolja
2 krm salt

Gör så här:

Börja med betorna. Sätt ugnen på 200°C. Borsta/skölj och skär betorna i klyftor. Lägg i en ugnssäker form. Blanda med olja och salt. Ställ in i mitten av ugnen tills betorna är mjuka, 30–40 minuter.

Ölkaramelliserad rödlök: Skala, dela och skär löken i tunna skivor. Fräs löken i smöret ca 5 minuter i en stekpanna. Tillsätt sockret och låt det karamellisera. Håll på ölen och låt koka in.

Kaprismajonnäs: Rör ihop majonnäs, dijonsenap och kapris. Blanda lammfärs, salt och peppar i en bunke. Forma till 4 burgare. Grilla eller stek burgarna 5–8 minuter per sida. Lägg på osten mot slutet och låt den smälta.

Rosta brödsnivorna och dela på mitten.

Bred kaprismajonnäs på en brödsniva. Lägg på sallad, tomat och ostburgaren. Toppa med rödlök. Lägg på den andra brödsnivån. Servera med de rostade betorna och mer majonnäs.

Tips!

Använder du betor med blasten kvar?
Släng den inte, den går utmärkt att blanda ner i en sallad eller att fräsa lätt med lite vitlök, smör och salt.

Sant/falskt:



Stress är dåligt?

Stress har ofta en negativ klang, men stress i lagom dos kan fungera motivationshöjande, skärpa ditt fokus och därmed din effektivitet. Eller få dig att agera och göra en nödvändig förändring. Stress är en uråldrig reaktion som sker i kroppen när vi utsätts för fara, vilket får oss att vilja fly eller fäkta. När vi levde på savannen uppstod stress av att vi exempelvis mötte ett lejon eller en tiger. I dag blir vi främst stressade av olika orosmoment som eskalerar till mer diffusa faror, som deadlines på jobbet, högre låneräntor eller ett fullspäckt vardagsschema. Fysisk aktivitet gör oss mer stresståliga, och graden av kontroll påverkar huruvida vi upplever en stressreaktion som negativ eller positiv.



Ägg ger dig högt kolesterol?

På 1970-talet ansågs ägg vara en hälsofara, för att därefter hyllas som en superrävara till att nyligen bli omskrivet som farligt igen. Anledningen är att äggulan innehåller en hel del av blodfettämnet kolesterol – en stark riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom. Tesen har därför varit att kolesterol i ägg höjer kroppens kolesterolvärden. Men sanningen är de flesta av oss kan äta flera ägg om dagen utan att dessa värden påverkas negativt. Friska människor har nämligen en kontrollmekanism som gör att den kroppsegna produktionen av kolesterol minskar vid intag av kolesterolrik mat. Så ät gärna ägg, det är utmärkt källa till protein, fett samt flertalet vitaminer och mineraler. Personer med störd kolesterolomsättning eller de som ligger i riskzonen för hjärt- och kärlsjukdom kan dock behöva begränsa kolesterolintaget, vilket i så fall värden ger råd om.



Sugen på att springa ett lopp?

På omsenhalsa.ax tipsar vi om åländska lopp

Vad gör du för din hälsa?

Vi frågade personal på Ömsen, på vilket sätt de investerar i sin hälsa.



Jessica Sundqvist, affärsutvecklare

– Jag cyklar till och från jobbet, tränar några gånger i veckan och äter lagom mycket god mat. Sen tror jag det är viktigt att ha roligt och umgås med vänner och familj för att fylla på med positiv energi.



Mathias Johansson, analytiker

– Jag försöker äta balanserat. Vi odlar mycket grönsaker hemma och äter nästan bara vilt. Jag springer två gånger i veckan och eftersom vi har små barn så faller det sig naturligt att vi rör oss även i vardagen.



Marica Nordberg, HR-specialist

– Jag är inget träningsfreak, men ser till att komma iväg till gymmet en gång i veckan. I övrigt är det promenader och trädgårdsarbete som gäller. En kväll i veckan går jag på keramik, det är verkligen avkoppling för mig.

Ömsen Hälsa

VAD ÄR ÖMSEN HÄLSA?

Trygghet

Ömsen Hälsa är en sjukkostnadsförsäkring för alla i familjen. Den kan tecknas oavsett ålder och gäller upp till 100 år. Ömsen Hälsa hjälper dig att snabbt få rätt vård och ersätter sjukdoms- och olycksfallskostnader. Du väljer själv var du söker vård: privat eller offentlig, på Åland eller utanför.

Helhetstänk

Försäkringen ersätter även kostnader för psykolog, KBT, kiropraktor, ergo- och fysioterapi, naprapat, talterapi och dietist.

Vårdcoach

Genom att ta kontakt med vår vårdcoach på Medimar får du snabb och smidig tillgång till rätt vård. Vårdcoachen finns till som en hjälpande hand under hela sjukdomstiden och sköter kontakten med oss på Ömsen.

Medimar hanterar ansökan till FPA samt gör skadeanmälan, när du uppsökt dem för vård. Allt för att underlätta för dig.

Fler friska dagar

Vi vill sporra och utmana dig att göra sunda livsstilsval.



Inspiration

Vi bjuder dig på inspirerande artiklar, filmer, aktiviteter och föreläsningar.



Individuella tips och råd

Du får även individuella tips och råd, genom din egen hälsocoach. Du får helt utan extra kostnad konkreta tips och råd – ett steg i taget för att må ännu bättre.



Ofött barn

- Gäller 100 år
- Utan klausuler
- Trygg start i livet



Barn

- Ingen självrisk
- Gäller 100 år
- Vårdcoach
- Tryggt och enkelt



Vuxen

- Hälsoträff
- Vårdcoach
- Självrisk max 100€/år
- Smidigt

Läs mer och ansök om försäkringen på [omsenhalsa.ax](https://www.omsenhalsa.ax)

Ömsen
FÖRSÄKRINGAR

Köpmansgatan 6, tel. 27 600, www.omsenhalsa.ax



Medimars tre KBT-psykoterapeuter: Monica Danielsson, Annica Erickson och Thomas Erickson.

Ömsen och Medimar

En hälsocoach som hjälper dig att förebygga ohälsa, en vårdcoach som lotsar dig till rätt om du ändå blir sjuk samt ett team av experter som står redo att hjälpa dig. Försäkringen Ömsen Hälsa fokuserar på omhändertagande, service och smidighet, allt i samarbete med hälso- och sjukvårdskliniken Medimar.

För den som har Ömsen Hälsa-försäkringen utgör en av de två vårdcoacherna på Medimar, sjukskötarna **Linda Willfors** och **Jonna Breider-Fogelberg**, den första kontakten med hälso- och sjukvården. Deras uppgift är att göra en första bedömning och lotsa till rätt vård.

– När en klient ringer försöker vi ta reda på så mycket som möjligt vad det handlar om och vid behov bokar vi ett möte, ofta redan samma dag, berättar Linda Willfors.

Vårdcoachen kan avgöra ifall klienten behöver träffa exempelvis läkare, fysioterapeut, naprapat eller KBT-terapeut. Eller kanske bara behöver ett gott råd.

– Många samtal handlar om barn. Om infektioner, kost, tänder, sömn, utslag och trots. Många gånger kanske en förälder bara vill få bekräftat att han eller hon tänker rätt kring barnet, säger Jonna Breider-Fogelberg.

För vuxna handlar samtalen ofta om misstänkta infektioner, problem med bihålorna, öronen eller halsen. Rygg- och höftbesvär är också vanliga.

– För dem som har Ömsen Hälsa-försäkringen är vårdcoachtjänsten kostnadsfri, men det är viktigt att komma ihåg att uppge att man har försäkringen, säger Jonna Breider-Fogelberg.

Självrisk för privatförsäkringen betalas bara en gång per år för vuxna. Under denna tid kan vårdcoacherna vara behjälpliga med fakturering till Ömsen och hjälper vid behov även till med skadeanmälan eller ansökan till FPA. Barn har ingen självrisk.

Satsning på KBT

I teamet av experter på Medimar ingår bland annat KBT-terapeuter. KBT-teamet utökades under hösten 2019 och består nu av tre personer.

– Vi i teamet har erfarenhet från såväl akut psykiatrisk vård som vuxen- barn- och ungdomspsykiatri, bred medicinsk kompetens och har samarbetat förut, berättar **Monica Danielsson**, legitimerad KBT-psykoterapeut.

Kognitiv beteendeterapi, KBT, är en evidensbaserad psykoterapeutisk metod för behandling av bland annat ångest, depression, utmattningssyndrom, stress, sömnproblem, livskriser, självförtroendeproblem, smärta, fobier och tvångssyndrom.

– De här problemen är vanliga, inte minst stress. Kraven är höga i dag och det är inte alltid de egna resurserna räcker till för att hantera stressen, säger Monica Danielsson.

Vid KBT gör man först en analys och därefter en målformulering. Sedan arbetar klienten med hemuppgifter och olika psykoterapeutiska metoder, hela tiden med fokus mot ett framtida välmående och ökad livskvalitet. Hur lång behandlingen blir är individuellt.

– Allra bäst är om man kan fånga upp personer med problem i tid och arbeta förebyggande. I dag är många medvetna och hör av sig innan det hinner gå för långt med exempelvis en depression. Styrkan här på Medimar är annars att all personal besitter hög professionell kompetens och kan rekommendera KBT då de ser att det finns behov, säger Monica Danielsson.



Medimars två vårdcoacher Linda Willfors och Jonna Breider-Fogelberg

Förebyggande

Det förebyggande arbetet är en viktig del i Ömsen Hälsa-försäkringen.

Alla försäkringstagare över 18 år kan vart tredje år boka en till tre träffar med hälsocoachen **Cecilia Bergroth** på Medimar. Inför mötet får man svara på en enkät och lämna blodprover. Det gör att hälsocoachen kan förbereda mötet.

– Vi går igenom kost- och motionsvanor, hur sömnen fungerar och hur livsstilen ser ut – allt som påverkar måendet, berättar Cecilia Bergroth.

– Min roll är i mångt och mycket att lyssna, fastställa behov och leda personen på rätt spår.

Hälsocoachen ska alltså inte dela ut pekpinnar utan inspirera och uppmuntra till en livsstil som ger fler friska dagar. Vid behov ingår en uppföljning av de individuella mål man har satt upp, antingen genom en ny hälsoträff eller per telefon.

Text: Karin Strand

Foto: Daniel Eriksson

Ömsen Hälsa i korthet

- Ömsen Hälsa är en sjukkostnads- och olycksfallsförsäkring som täcker den försäkrades vårdkostnader, lotsar snabbt till rätt vård och inspirerar till en sund livsstil.
- Ömsen Hälsa bygger på ett tätt samarbete med hälso- och sjukvårdskliniken Medimar.
- Försäkringen ersätter både privat och offentlig vård på Åland, i Finland och i Sverige.
- Självrisk för vuxna dras endast en gång per försäkringsperiod vid sjukdom. Vid olycksfall betalas ingen självrisk. Barn under 18 år har ingen självrisk.

Ömsen Hälsa

I vår app kan du enkelt boka din första hälsoträff, ta del av inspirerande artiklar och filmer, anmäla dig till våra event och göra din skadeanmälan.

Om du inte har appen kan du logga in via webben.



Köpmansgatan 6, tel. 27 600, www.omsen.ax

Ömsen
FÖRSÄKRINGAR



ÅLANDS
Skogsindustrier

Bygga brygga?

VI HAR PRIMA ÅLÄNDSKA TRÄVAROR

**Impregnerat • Sågat • Hyvlat • Lister & foder
Paneler & golvvirke • Grundmålat • Pålar**

**Försäljning i Önningeby, tel. 018-329 555 eller wood@skogsindustrier.ax
Välkommen!**

www.skogsindustrier.ax



Studsmattor!



Mini
ø 1,2 m,
utan skyddsnät
99,-

Vi har även reservdelar
och tillbehör, t.ex. steg,
vindankare, kantskydd,
mattor, stolpar, nät m.m.

**Räntefri avbetalning
1-3 månader!**

KOMPLETTA MED SKYDDSNÄT:

"Den lilla" ø 2,4 m	199,-
"Den vanliga" ø 4 m	299,-
"Svart deluxe"	349,-
"Den stora" ø 4,6 m	449,-
"För proffsen" 305 cm x 518 cm	699,-



Svart deluxe

**Hemkörning
ingår inom
fasta Åland
och Vårdö!**



Lekia och Ombudet
tel. 31300

För stora & små barn!

Välkomna önskar
Mattias & Jan-Erik med personal



Fina möjligheter att

Enligt SMHI börjar våren normalt på vår breddgrad i mitten av mars, det vill säga nu! Med mildare väder och förhoppningsvis mindre storm och regn passar det utmärkt att utnyttja några av de fina möjligheterna att motionera utomhus. Dessutom är det gratis!

Text: Alexandra Gäddnäs
Foto: Robert Jansson

Norra Åland

I SUND FINNS ÄNNU inte något utegym men i stället en samling vandringsleder. I Bomarsundstrakten hittar du museibyråns naturstigar som går längs Notvikstornet och Prästö. Från Kastelholm hittar du också till Stornäset och en naturskön stig längs vattnet. Ett konkret mål kan också vara att ta sig an någon av distanserna i Bomarsund Trail Run och redan nu testa på någon av sträckorna på egen hand.

FINSTRÖM HAR ETT fint utegym vid Godby högstadieskola som står fritt för allmänheten att använda. I anslutning finns även en stor grusplan som passar utmärkt för löpträning, bollsporter eller allmänt lek och stöj. Det finns även ett antal trevliga skogsstigar i kommunen: vid Färjsundet finns Godby arboretum och den ännu mer entusiastiska kan testa på att springa intervaller i den långa backen mellan Färjsundets båthamn och von Knorringsvägen. Kom ihåg reflexvästen!

I SALTVIK FINNS ännu inget kommunalt utegym men både Ödkarby skola och Rangsby skola har fina skolgårdar med möjligheter till att spela bollsporter eller löpning. Vid Rangsby skola finns det både en grusplan omgärdad med rink och ett stort

sportfält. Varför inte dra ihop ett gäng bland grannarna eller arbetskolegorna och börja spela hederlig gammal brännboll?

ETT UTMÄRKT motionsäventyr i Geta är att bege sig ut i Getabergen. I artikeln om vardagsmotion nämner fysioterapeuten **Johanna Lundberg** att det finns studier som visar att den som tillbringar tid ute i naturen och nära havet mår bättre: både fysiskt och psykiskt. Getabergen är även ett äventyr som passar de mindre kompanjonerna, Trollstigen kan underhålla de mest rastlösa barnen.

APPEN GEOCACHING innebär att man går på en "virtuell skattjakt". Utgående från en karta i mobilen letar du efter små gömmor där du hittar en liten loggbok som du ska fylla i. Vilket tempo du har medan du förflyttar dig mellan de olika ställena är upp till dig och beroende på ambitionsnivå kan du ta alla geocachar på Vårdö under en helg – eller beta av dem under hela våren.



Södra Åland

APPEN TURF är ännu en slags mobilbase-rad orientering: målet är att du fysiskt ska förflytta dig till en viss zon på kartan och "överta" den. Ju fler zoner du har under en längre tid, desto mer poäng får du. I Eckerö finns en samling zoner runt Berghamn – och spelarna kan själv välja att placera ut nya zoner. När många spelare tävlar om samma zoner blir konkurrensen givetvis hård, och den tävlingsinriktade kommer definitivt att motionera mera för att behålla ledningen.

I HAMMARLAND är förutsättningarna för intervall- och löpträning extra goda just nu. Vid Hammarvallen finns det en fullständig friidrottsanläggning och led-belysningen längs

terrängbanan är sprillans ny! Det finns även en beachvolleyplan som är perfekt för att få upp flåset. Varför inte testa att spela lite badminton också? Det viktigaste är trots allt inte att du idrottar enligt konstens alla regler, utan att du faktiskt får det gjort.

I LUMPARLAND finns idrottsföreningen LUIA rf, information hittar du i gruppen med samma namn på Facebook. I Lemland finns en motionsbana i Söderby och andra faciliteter kopplade till skola, dagis och simstrand. En hinderbana vid skolan kommer vara klar till sommaren – ett perfekt mål att träna upp konditionen inför.



träna utomhus i vår



Jomala och Mariehamn

VID VIKINGAHALLEN I JOMALA finns sedan 2016 en hinderbana med tolv olika hinder på 145 meter. I området finns fina motionsstigar som man kan använda för uppvärmning, intervallträning eller en härlig söndagspromenad. Utanför Pats huvudkontor finns även ett fräscht utegym.

I MARIEHAMN finns en uppsjö promenadvägar och upplysta motionsspår. För den som inte räds lite kall vårvind finns tre beachvolleyplaner att utnyttja: en vid Mariebad, en på Lilla holmen och en på Nabben. För en lite annorlunda motionsform finns också DiscGolf-parken i Badhusparken – allt du behöver är en frisbee och kläder efter väder. På tre ställen i staden finns även MOBO-banor: orientering där du enbart behöver din smarttelefon som karta, kompass och stämpelkort.

FYRA STYCKEN UTEGYM finns också i staden: ett vid Backebergs sportfält i Strandnäs, ett vid Idrottsparken, ett vid Strandnäs skola (södra) samt ett vid Baltichallen. Islandia har även regelbundna, kostnadsfria, friåkningsstider. Aktuellt schema hittas på Mariehamns stads hemsida.



Skärgården

I SKÄRGÅRDSKOMMUNERNA finns det generellt många vackra promenadstigar och fina faciliteter vid grundskolorna. På Kökar finns en fin fotbollsplan precis utanför skolan och kommunens vägar erbjuder många möjligheter till cykelutflykter. På nordöstra Kumlinge finns möjligheten att orientera mera traditionellt, utan en smarttelefon. Mejla kommunen för att få tillgång till kartorna!

FÖGLÖ KOMMUN har en multiarena i Degerby och ett fint utegym. På kommunens hemsida hittar du lite träningsinspiration i form av ett cirkelträningsprogram helt anpassat för att funka just vid utegymmet. Passet har sju olika övningar, som du gör tio till femton gånger. Hela cirkeln upprepar du tre gånger, och här kan du anpassa takten till något som

passar just din kondition. Som uppvärmning fungerar en joggingtur längs motionsspåret bra!

PÅ BRÄNDÖ är du alltid nära en vandringsled: i Lappo, i Torsholma från dagiset och Jurmo vandringsled. Även på Brändö kan du utnyttja den fantastiska möjligheten att "sno" motionsloppet Brändöluftens sträckor: satsa på att ta en långpromenad längs den tio kilometer långa motionssträckan och se ifall du klarar att avverka den joggandes innan vårens slut!

EN UTMÄRKT vårutmaning på Sottunga är att gå den nya St Olav Waterway vandringsleden. Kartan över leden hittar du på kommunens hemsida. Ett effektivt sätt att utnyttja leden kan vara att först gå den i godan ro och se hur lång tid det tar – och sedan sätta ett mål på hur snabbt du vill kunna avverka den i juni 2020.



ÄT MER FISK

Att fisk är nyttigt kommer knappast som en nyhet för någon. Ändå äter vi ganska lite fisk. Faktum är att rapporter visar att nästan hälften av oss äter för lite. Varför? Ingen aning. Kanske tycker vissa att det är svårt att hitta bra recept och att till exempel nötkött är enklare att tillaga. Hur som helst är fisk en fantastisk näringskälla samtidigt som den är bra för vikt, hjärta och muskler.

Jag försöker äta mer fisk även om jag redan äter en hel del. Jag fiskar själv och så länge fisken är av bra kvalitet

räcker det med kokt potatis och en kall eller varm sås. Håll det enkelt, är mitt bästa tips. Låt fisken tala för sig själv.

Det här receptet är en favorit som jag lagar hela tiden och som har allt ett bra recept ska ha. Det passar perfekt både till lunch och middag, det är fräscht, gott, färgglatt, nyttigt och enkelt att laga.

Använd vilken fisk som helst.

Text, recept och foto: Staffan Lund

Stekt lax med gurkspaghetti och kall örtsås

Ingredienser

2 dl crème fraîche
saft från en halv citron
1 msk hackade örter, dill och gräslök passar bäst tycker jag
2 gurkor
2 större morötter
2 msk olivolja
4 bitar lax eller någon annan god fisk

Blanda crème fraîche med citronsaft örter, salt och peppar. Täck över med folie och ställ in i kylan. Ju längre den får stå i desto bättre. Fortsätt med att skala gurkorna. Klyv dem på längden och ta bort kärnorna med en sked. Skär sedan gurkorna i tunna strimlor med en mandolin eller osthyvel och lägg dem i en skål.

Skala morötterna, klyv dem i tunna skivor på längden och strimla dem på samma sätt som gurkorna.

Blanda strimlorna med cirka en tesked citronsaft, en tesked olja och mycket salt och peppar. Blanda försiktigt så att strimlorna inte går sönder, täck över med plastfolie och låt mogna i i kylan.

Dags för laxen. Salta, peppra och stek laxbitarna på hög värme i olivolja med skinnsidan nedåt i cirka 5 minuter tills skinnet är knaprigt. Vänd och stek ytterligare någon minut.

Lägg alltsammans på en tallrik och toppa fisken med små ägg av örtsås. Äggen gör du genom att doppa en sked i varmt vatten för att sedan forma ägg med den varma skeden.

Servera som det är eller med kokt potatis.





MATLUST

NYHET!

*Osötat surdegsbröd.
Finns i din butik.*

Pågen

Pågen på Åland
tel. 0400 529 731
• www.pagen.fi • www.pagen.se

*Ett mysigt,
gammeldags café
med hembakt
kaffebröd och
lättare luncher.
Allt från LCHF;
sockerfritt och
allergivänlig mat
bittar du hos oss!*

**Kaffestugan
Svarta Katten**
Norragatan 15
tel. 21 539

Öppet:
måndag 10-17
tisdag-torsdag 10-18
fredag 10-17
lördag 10-16

**Bagarstugan
1866
Café & Vin**

- Ålandspannkaka
- Glutenfritt
- Laktosfattigt
- Veganska alternativ
- Rawfood

Öppet alla dagar utom söndag | Ekonomiegatan 2 | Mitt i stan

! NU ÄNNU BÄTTRE ! PRIS !

**Vi sänkte
priset på
var tionde
produkt.**

 **S-MARKET**
Din.

Godby
Mån-fre 7-21, lör 9-21, sön 11-19.

Jomala
Mån-fre 7-22, lör 7-22, sön 10-22.



Välkommen till en högklassig
restaurang i anrik miljö med vacker
utsikt mot Pommern!



Hamngatan 2
tel. (0)18 19 931
www.nautical.ax

nautical



Öppettider: vard. 10-18, lörd. 10-15

Vårkänsla på Kortis!

-10% mot uppvisande av denna annons.

marimekko®

Butiken på gågatan mitt i sta'n!
KVB textil
 Torggatan 5 • Tel. 19 386 • kvb@aland.net

RINASCIMENTO®

MADE IN ITALY

Betty Barclay • a Beautiful Story • TIF-TIFFY.DK • MODEHUSET
 Skovhuus • RINASCIMENTO • NATACHA • Φ
 MORE & MORE • MAILLE DEMOISELLE PARIS • ICHI • PULZ JEANS • **Alice**

Vårnyheter

3300 kvm BRA varor till BÄTTRE pris!

Thun's

Öppet måndagar och fredagar 9-20
 Tisdag, onsdag, torsdag 9-16, lördagar 9-14
 Ligger vid Faringe station
 (7 km norr om Almunge, längs länsväg 273)

www.thuns.se

- HEMINREDNING
- KLÄDER
- SKOR
- VÄSKOR

Nytt märke hos oss ONLY

TOPP 18,99

JEANS 29,99

tara

Galleria • TEL. 23 955 • VARD 10-18, TORSD 10-20, LÖRD 10-16

SNYGGGA OCH SKÖNA SKOR TILL VÅREN!



Strollers
dam/herr
39⁹⁰



Strollers
dam
29⁹⁰



Samuika
dam
39⁹⁰



49⁹⁰ €

Bagheera dam



59⁹⁰ €



Dockers herr



49⁹⁰ €



Natura dam



42⁹⁰ €

Duffy dam

KPlusa

Woody
BYGGHANDEL

BYGG
OMLÖP

ÅLANDPOST

Alko.fi

UTHÅMTNINGSPLATS
NOUTOPISTE
PICK-UP POINT

Mattssons

K SUPERMARKET

Måndag-fredag 7-21, lördag 9-21, söndag 11-19. Bygg: Måndag-fredag 7-17, lördag 9-14. Tel. 43 250 www.mattssons.ax

Vårfint från Läderbiten!



**läder
biten**



I Sittkoff Gallerian, tel. 14 432. Vardagar 10-18 • **Torsdagar 10-20** • Lördagar 10-16



BÅTLIV

HÅLL UTKIK!

Säsongen startar i butiken 17-18 april

Vi har redan nu mycket i lager!

VOLVO PENTA AUKTORISERAD FÖRSÄLJNING av motorer och reservdelar

SVEDEN
LAGERHOTELL & BÅTFÖRVARING

AUKTORISERAD SERVICE OCH REPARATIONER i samarbete med Ab Sveden tel. +358 18 525 520

BALTIC DUET GARMIN MARITIM POLY ROPES Raymarine VOLVO PENTA

Öppet:
Vardagar
kl. 8-17

WEMARIN

Skarpansvägen 20, Mariehamn • Tel. 12 990 • www.wemarin.com



VÄLKOMMEN TILL GODBY!



Dags för uteliv!

**Bilsläpvagn
Betanet Small**

Flakmått 122x265cm

990,-



**Båttrailer
AKU BP 750-L**

1199,-

Vi leverar direkt hem till dig mot en liten avgift!

Plussa

Woody

Alko.fi

UTHÄMTNINGSPÅS
NOUTOPISTE
PICK-UP POINT

ALANDPOST

K SUPERMARKET

Mattssons

Mån-fre 7-21, lör 9-21, sön 11-19. Bygg: Mån-fre 7-17, lör 9-14.
Tel. 43 250 www.mattssons.ax

På kommande!

FALCON C7

Falcon C 7 är ett utmärkt val för såväl fisketurer som dagsutflykter.



FALCON

falconboats.fi

MÅNGSIDIGA BÅTAR AV GOD KVALITET!

Falcons båtar är lätta att använda och uppfyller de olika behoven vid dagsutflykter, vattensport och fisketurer. En positiv båtupplevelse är det viktigaste för Falcons, precis som det alltid har varit under hela Bella Boats historia.



FALCON BR 7

Perfekt för fiske och vattenskidåkning, med mer plats för både passagerare och utrustning.



Falcon BR7 + mercury F150
44.900,- eller 867,-/månad*

FALCON BR 5

En stark, smidig och mångsidig båt med fina lagringsutrymmen.

Falcon BR5 + Mercury F80

29.300,-

eller 576,-/månad*



Priserna exkl. installation och lev.kostnad.

* mer information i butiken

Grindmattsvägen 1-3 Tel. 28 011 www.byggvaruhuset.ax
ByggVaruhuset vard. 7-18, lörd. 9-15 Trädgård & Marin vard. 8-17, lörd 9-15

BYGG VARUHUSET

Trädgård

Marin

VARJE VARDAG

BARN / UNGA

Öppet på 4H-gården i Jomalaby
Hela familjen är välkommen till 4H-gården. Kl. 10-15.

MARS

Fredag 13

VERNISSAGE

42 månader, 42 tavlor på Galleri Juha P
Juha Pykäläinen firar tre år (42 månader) i sitt galleri vid Ehns med vernissage kl. 12-14.

FILM / KULTUR

VERA Filmfestival 2020

Kort- och dokumentärfilmfestival i Bio Savoy med en blandning av lokala, nordiska och internationella filmer. Se Verafilmmfestival.ax

ÖVRIGT

Ålands Handelsmässa 2020

i Baltichallen med företag, organisationer, mat och underhållning. 13.3 kl. 12-19, 14.3. kl. 10-18.

TEATER

Ett Dockhem på Alandica

Ett av världens mest spelade skådespel tillsammans med Teater Alandica. Se Alandica.ax för föreställningarnas tidpunkter.

KROG / NÖJE / MUSIK

Trubadurunderhållning med Malin Artz på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE

Dj Simolin i Arken Nattklubb Kl. 22.

Lördag 14

VERNISSAGE

42 månader, 42 tavlor på Galleri Juha P
Juha Pykäläinen firar tre år (42 månader) i sitt galleri vid Ehns med vernissage kl. 12-14.

FILM / KULTUR

VERA Filmfestival 2020

Kort- och dokumentärfilmfestival i Bio Savoy med en blandning av lokala, nordiska och internationella filmer. Se Verafilmmfestival.ax

ÖVRIGT

Ålands Handelsmässa 2020

i Baltichallen med företag, organisationer, mat och underhållning. 13.3 kl. 12-19, 14.3. kl. 10-18.

MAT

Brunch i Oliven restaurang & bar

Boka bord till kl. 11 eller kl 13. Se www.hotellarkipelag.ax

FÖRELÄSNING / KULTUR

Trädgårdskulturen i sekelskiftets Mariehamn i Ålands kulturhistoriska museum Föreläsning med landskapsarkitekt Nann Sommarström. Ingår i entrépriset. Kl. 14.

BARN / UNGA

Musiktävling: Unga band 2020 på Uncan Kl. 18.30-23.30.

MUSIK

Konsert: Hits of the 60's, The Original Artists! i Alandica

Svenne Hedlund, Clabbe af Geijerstam, Lennart Grahn & Janne Önnerud gör gemensam sak, ett unikt samarbete där dom lirar de gamla hitlåtarna från tiden när dom var med i Sveriges populäraste popband under 60-talet! Kl. 19.



... Zandra Lundberg, programvärd och samtalsledare på inte mindre än tre av de totalt 24 programpunkterna under årets litteraturdagar. Evenemanget går av stapeln den 19–22 mars på flera olika platser runt om i Mariehamn.

Vad är det bästa med tiden mars-april på Åland?

– Att promenera när det är soligt och låtsas att det är sommar. Vilket det ju som tur är snart är. Påsken är också himla trevlig, en högtid som centreras runt choklad är aldrig fel.

Vad är det sämsta?

– Förvirringen kring klädseln: vårjacka? Vinterjacka? Kängor? Sandaler? Ingen vet någonting och det verkar tyvärr alltid som att klädseln lyckas bli på tok för kall eller för varm.

Varför ska man gå på litteraturdagarna?

– För att det är fruktansvärt coolt med litteratur.

Människorna som skapar egna små universum i bokform, författarna, de är hjältar.

Vad ska du göra när du inte är på litteraturdagarna?

– Dricka kaffe, yoga och läsa "Ålevangeliet" som alla säger är så bra.

Hur brukar du välkomna våren?

– Ja ... Jag har, vad jag kan minnas, aldrig gjort något speciellt för att välkomna våren. Det skulle väl vara att dra på mig en förkylning då. Hoppas jag slipper sånt elände i år.

Otto Johansson

Onsdag 18

TEATER

Ett Dockhem på Alandica

Ett av världens mest spelade skådespel tillsammans med Teater Alandica. Se Alandica.ax för föreställningarnas tidpunkter.

MUSIK

Ålands Musikinstituts Onsdagskonsert i musikinstitutets konsertsal. Kl. 19.

KROG / NÖJE / MUSIK

Trubadurunderhållning med Kire Ljung på Park Kl. 22.00-01.30.

Torsdag 19

KULTUR / LITTERATUR

Mariehamns litteraturdagar 2020

Litterärt program där författare och artister möts kring ett utvalt tema i Stadsbiblioteket. Program: www.litteraturdagarna.ax

BARN / UNGA / KONST

Öppning av utställning: Femmornas Längtan i stadsbiblioteket under Mariehamns litteraturdagar Hela Ålands årskurs 5 har skrivit berättelser, dikter och målat bilder utifrån temat Längtan. Utställningen visas 19-29 mars och öppnar kl. 09.

KROG / NÖJE / MUSIK

Trubadurunderhållning med Kire Ljung på Park Kl. 22.00-01.30.

Fredag 20

KULTUR / LITTERATUR

Mariehamns litteraturdagar 2020

Litterärt program där författare och artister möts kring ett utvalt tema i Stadsbiblioteket. Program: www.litteraturdagarna.ax

FÖRELÄSNING / KULTUR

Föreläsning: Barnafödande på Åland i Ålands kulturhistoriska museum

Föreläsning med etnolog Sol-Britt Kärkkäinen. Ingår i entrépriset. Kl. 14.

TEATER

MINA TVÅ HALVA LIV – En sjömanshus-trus böner och balansakter i Ålands sjöfartsmuseum

En monolog i två akter utan paus. Kl. 19.

BARN / UNGA / TEATER

Askungen i Föglö grundskola

Föglö ungdomsteater.
Föreställningar: 20-21 mars kl. 19, 22 mars kl. 14.

LITTERATUR

Mariehamns litteraturdagar: Susanne Skogstad och Athena Farrokzhad

NIPÅ bjuder på författarsamtal med debuterande romanförfattare Susanne Skogstad från Norge samt poesiuppläsning och bokprat med Athena Farrokzhad från Sverige. Se Nipa.ax för mer info.

KROG / NÖJE / MUSIK

Torsten & Jag – A Tribute To Totta Näslund på Pub Ettan

Peter Nordlund i triosättning tolkar Totta Näslund. Kl. 20-22.

MAT / MUSIK

Karaoketävling och underhållning på Delicatessens Club Marin

Karaokedeltävling kl. 20

KROG / NÖJE / MUSIK

Trubadurunderhållning med Kire Ljung på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE

Dj Jonake i Arken Nattklubb

Kl. 22.00.

Söndag 22

VANDRING

Vandring i natursköna Lemböte

Anmälan till tove@natur.ax. Samlingsplats: Lembötevägen 123, ta med eget fika. Kl. 11.30-14.30.

KULTUR / LITTERATUR

Mariehamns litteraturdagar 2020

Litterärt program där författare och artister möts kring ett utvalt tema i Stadsbiblioteket. Program: www.litteraturdagarna.ax

LITTERATUR

Mariehamns litteraturdagar: Susanne Skogstad och Athena Farrokzhad

NIPÅ bjuder på författarsamtal med debuterande romanförfattare Susanne Skogstad från Norge samt poesiuppläsning och bokprat med Athena Farrokzhad från Sverige. Se Nipa.ax för mer info.

GUIDNING / RUNDTUR

Temaguidning: Vikingatiden i Kulturhis-

toriska Museiguiden Geir Henriksen berättar om vikingatiden i Norden och på Åland. Kl. 14.

BARN / UNGA / TEATER

Askungen i Föglö grundskola

Föglö ungdomsteater.
Föreställningar: 20-21 mars kl. 19, 22 mars kl. 14.

TEATER

MINA TVÅ HALVA LIV – En sjömanshus-trus böner och balansakter i Ålands sjöfartsmuseum

En monolog i två akter utan paus. Kl. 19.

MARS

Måndag 23

LUNCHFÖRELÄSNING
Östersjön ska blomstra, inte blomma på Hotell Arkipelag
Fira Östersjöns dag tillsammans med en mångfald av organisationer som berättar vad de gör för Östersjön. Kl. 11.30-13.

TEATER
MINA TVÅ HALVA LIV – En sjömanshustrus böner och balansakter i Ålands sjöfartsmuseum
En monolog i två akter utan paus. Kl. 19.

Tisdag 24

TEATER
MINA TVÅ HALVA LIV – En sjömanshustrus böner och balansakter i Ålands sjöfartsmuseum
En monolog i två akter utan paus. Kl. 19.

Onsdag 25

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Spencer Strandh på Park Kl. 22.00-01.30.

Torsdag 26

FILM
Bio Savoy: Film om legenden Pavarotti I samarbete med Filmklubben Chaplin visar Kulturföreningen Katrina den aktuella filmen om operastjärnan och divan Luciano Pavarotti. Kl. 18.30.

KROG / NÖJE / MUSIK
Jazzkväll i Oliven restaurang & bar Pianisten Vladimir "Vova" Shafranov & basisten Wade Mikkola spelar svängig jazz på Hotell Arkipelag kl. 19.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Spencer Strandh på Park Kl. 22.00-01.30.

Fredag 27

KROG / NÖJE / MUSIK
Konsert: Fredagsspelning med O'Really på Pub Stallhagen
Medryckande irländsk musik, god mat, dryck och dans på borden varje sista-Fredagen-i-månaden-spelning. Kl. 19.30.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Spencer Strandh på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE
Dj Fredde i Arken Nattklubb Kl. 22.

Lördag 28

KULTUR
Vernissage: Ett koliv – en bildberättelse från Möckelgräs i Ålands kulturhistoriska museum
Fotograf Anders Westerlund skildrar en modern lantgård med mjölkkor i Geta. Kl. 14-16.

KROG / NÖJE / MUSIK
The Sam Chase + Josh Windmiller på Pub Ettan Amerikan-ska singer-songwriters. Kl. 20-23.

MAT / MUSIK
Karaoketävling och underhållning på Delicatessens Club Marin
Karaokedeltävling kl. 20

DANS / KROG / NÖJE
Showkväll med About Time på Arken En färgsprakande show med det bästa från pop-, disco-, soul- och rock-världen, en fantastisk blåssektion, och några av Sveriges mest eftertraktade dansare. Kl. 22.

KROG / NÖJE / MUSIK
Rockcovers med The Rewinds på Park Bandet spelar kl. 22.30-01.30.

Söndag 29

FÖRELÄSNING / KULTUR
SPETS: Konsten att skapa hål i Kulturhistoriska Museiguiden Hanna Leppälä berättar om spetsens utveckling och kulturella värde, och textilkonservatorn Susan Hannusas visar exempel från museets samling. Kl. 14.

MUSIK
Jubileumskonsert: Musta Lammas - Nordens Institut på Åland firar 35 år på Alandica Gratis konsert, hämta fribiljett i Alandicas reception. Kl. 18.

Måndag 30

ÖVRIGT
Kastelholmssamtalen 2020 med temat krig, fred och miljö
Tema krig, fred och miljö med panelsamtal i slottssalen på Kastelholms slott, sen mer informellt rundabordssamtal i restaurang Smakbyn. I mars släpps ett antal öppna platser.

Tisdag 31

GUIDNING / RUNDTUR / KULTUR
Lunchguidning: Ett koliv - en bildberättelse från Möckelgräs i Ålands kulturhistoriska museum
Med fotograf Anders Westerlund. Ingår i entrépriset. Kl. 12-12.30.

APRIL

Onsdag 1

TEATER
Kvinnor 3 på Alandica
Pjäas av Jessica Edén om tre kvinnor. De är 19, 43 och 70 år och befinner sig varsin komplicerad livssituation. Kl. 19

MUSIK
Ålands Musikinstituts Onsdagskonsert
i musikinstitutets konsertsal. Kl. 19.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Peppe Ekberg på Park Kl. 22.00-01.30.

Torsdag 2

KULTUR
Fri entré i Ålands kulturhistoriska museum och Ålands konstmuseum
Första Torsdagen i månaden. Kl. 11-20.

KONST
Vernissage: "It´s Now or Näver" vid Galleri NIPÅ Textildesignern Emma Dahlqvist undersöker möjligheterna i björknäver. Kl. 17-19.

KONST
Vernissage: Kustresa med akvareller av Ria Roes Schwartz i Stadsbiblioteket
I samband med vernissage visas film om Lofoten, Norge, och konstnärinnan berättar om sin konst. Kl. 17-19.

KONST
Vernissage: Keramik och måleri av Kirsti Lindkvist och Catharina Bauer i GALLERIET
Utställningen pågår 2 april-2 maj, vernissage 2 april kl. 18-19.30.

TEATER
Kvinnor 3 på Alandica
Pjäas av Jessica Edén om tre kvinnor. De är 19, 43 och 70 år och befinner sig varsin komplicerad livssituation. Kl. 19

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Peppe Ekberg på Park Kl. 22.00-01.30.

Fredag 3

KROG / NÖJE / MAT
Damernas afton på Kvarter 5. Lions Club Frejas välgörenhetsevenemang med modevisning, lotteri, välkomstdrink, åländska smårätter och dryck. Köp biljet hos Bromarks Present och Inredning senast 31 mars. Kl. 18.30.

MUSIK **Show: Man in Black - en tolkning av Johnny Cash & June Carter på Alandica**
Med Peter Jezewski och Karin Risberg. Kl. 19.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Peppe Ekberg på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE
Dj Kulas i Arken Nattklubb Kl. 22.

Lördag 4

MARKNAD / LOPPIS
Påskmarknad på Torget i Mariehamn Kl. 10-16.

BARN / UNGA / WORKSHOP
Påskpyssel i Ålands kulturhistoriska museum Påskinspirerat pyssel med museipedagog Katarina Damm i filmsalen. Kl. 11-14.

KONST
Vernissage: RÖRELSE - Bild- och formskolan i Ålands konstmuseum Kl. 14-16.

MAT / MUSIK
Show: Frank Martini's 1920's Night på Ångbåtsbryggan
Dörrarna öppnar kl. 18.30. Kl. 20.30 Frank Martini preview show. Kl. 22.30 FRANK MARTINI SHOW.



Teatern ett dockhem spelas på Alandica

MUSIK
Pianorecital: Komorowski in Mariehamn på Alandica
En annorlunda pianoafton med Patrik Komorowski på piano, sång av sopranen Therese Karlsson och Andreas Nyberg på violin. Konsertintroduktion i foajén kl. 18.20. Konserten startar kl. 19.

MAT / MUSIK
Karaoketävling och underhållning på Delicatessens Club Marin
Karaokedeltävling kl. 20

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Peppe Ekberg på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE
Dj Kulas i Arken Nattklubb Kl. 22.

Evenemangen fortsätter på nästa uppslag

Man In Black

Peter Jezewski & Karin Risberg

NY SUCCÉSHOW
SOM HYLLAS
AV PUBLIKEN!

tolkar Johnny Cash & June Carter i ny show.

Alandica Åland

Fredag 3 april 19:00

Biljettbokning: www.alandica.ax

Mer info: www.bebopaluba.com Mail: info@bebopaluba.com

TAR DEJ FRAM ÖVERALLT

– 4-hjulingar från **CFMOTO**

ATW lagermodeller

Dragkula,
vinsch och
släpvagnskontakt
är standard.

Samtliga modeller är
Traktor B-registrerade
för 60 km/timmen.

Leveranskostnad
tillkommer med 349,-



C force 450 EFI
kort modell
5.590,-



C force 520 EFI ESP
kort modell
6.890,-



C force 520 EFI ESP
lång modell
7.190,-



C force 600 EFI ESP
lång modell
7.890,-



Tillbehör från Black Wolf



BW-TIMBER BOX
249,-



BW-ATV WIND UNI
99,-



ATV cover XL
39,90



BW-SPEADER
899,-



BW-GRIP HEAT+TW
59,50

KALMERS



CAINBY
med över 50 års erfarenhet



Din trogna
skyltleverantör
med modern teknik

ALLA SORTERS SKYLTAR FÖR DIN SYNlighet

FORDONSTEJPNINGAR



STORFORMATSPRINT



FRÄSTA PLAST- OCH METALLSKYLTAR



LJUSSKYLTAR



INREDNING & TAVLOR



TAPETER CANVASTAVLOR MATTOR GOLVDEKALER



DIGITAL SKYLTNING



PLASTSKIVOR



Terasser, uterum, vindskydd m.m.
Vi har plastmaterial för dig.

Lasergraverade skyltar • Sol- & insynsskydd
Ritningskopiering & -printning • Fasadskyltning
Reklamprodukter m.m.

Kundunika lösningar för Er!

Passa på att beställa solskyddsfilm till dina fönster nu!

Norrbölevägen 1, Mariefhamn • 21411 • www.cainby.com

FASTIGHETS- SERVICE

Våra tjänster:

- Fastighetsservice
- Gräsklippning
- Häckklippning
- Lövvupptagning
- Sandupptagning
- Städning
- Dygnet-runt-jour
- Övrigt underhåll & service m.m.

Ta kontakt med Kompaniet för offert och mera
information, telefon 0400 721 135,
e-post: kompaniet.ab@hotmail.com

Kom ihåg att även privatpersoner kan dra av dessa
kostnader i deklarationen (hushållsavdraget).

KOMPANIET AB
ERIKSSON'S FASTIGHETSSERVICE

Trunkluckspris på alla sommardäck!

Lämna in fälgarna
senast 31.3.2020

Cordiant  **KUMHO TIRE** 
Better, All-Ways

Även bilservice

BILVERKSTAD i Mariefhamn
tel. 0457 342 4264

JS-Däck

Tel. 16880, 040 729 4200 eller 0400 804 190
Ickullavägen 12, Jomala • Servicegatan 20, Mariefhamn

ÖPPET ÄVEN PÅ KVÄLLAR – Ring och vi hjälper dig!

APRIL

Söndag 5

GUIDNING / RUNDTUR
Temaguidning: Häxprocesserna i Kulturhistoriska Museiguiden Geir Henriksen berättar om häxprocesserna på Åland och i övriga Europa. Kl. 14.

MUSIK
Thank you for the music - en hyllning till Björn & Benny, Alandica
En hyllning till Björn & Benny och deras unika låtskatt från Gunilla Backman, Kalle Moraeus och Johan Boding. Kl. 19.30.

Tisdag 7

MUSIK
Vårkonsert i S:t Görans kyrka
Mariehamns Ungdomsorkester under ledning av Eskil Heinegård. Kl. 19.

Onsdag 8

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Richard "Räven" Holmgren på Park Kl. 22.00-01.30.

Torsdag 9

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Richard "Räven" Holmgren på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE
Dj Simolin i Arken Nattklubb
Kl. 22.

Fredag 10

BARN / UNGA / KULTUR
Påsköppet på Kastelholms slott
Lär dig mer om slottet med hjälp av audioguiden, klä ut dig i barnens rum eller gå på jakt efter skattkistor. Kl. 10-16.

MUSIK
Konsert i S:t Görans kyrka i Mariehamn: Stabat Mater
Damkören Magnificat och solisterna Jenny Carlstedt och Therese Karlsson med orkester. Kl. 18.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Richard "Räven" Holmgren på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE
Dj Jonake i Arken Nattklubb
Kl. 22.

Lördag 11

FOTBOLL
Fc Åland – Wilpas
Division 3-fotboll på Vikingavallen kl. 16.

BARN / UNGA / KULTUR
Påsköppet på Kastelholms slott
Lär dig mer om slottet med hjälp av audioguiden, klä ut dig i barnens rum eller gå på jakt efter skattkistor. Kl. 10-16.



Kastelholms slott håller påsköppet.

MARKNAD / LOPPIS
Påskmarknad på Torget i Mariehamn Kl. 10-16.

KULTUR / MUSIK
Påskkonsert: Herrerkester med Elina på Ålands kulturhistoriska museum Kl. 14.

MUSIK
MET-Opera: Tosca av Giacomo Puccini visas på Bio Savoy
Anna Netrebko är Puccinis Tosca i den storslagna operan live från Metropolitan. Längd: 3h 20 min inkl. två pauser. Kl. 20.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Richard "Räven" Holmgren på Park Kl. 22.00-01.30.

DANS / KROG / NÖJE
Påskafton 2020 på Arken
Kl. 22.

DANS / KROG / NÖJE
Dj Jonake i Arken Nattklubb
Kl. 22.

Söndag 12

BARN / UNGA / KULTUR
Påsköppet på Kastelholms slott
Lär dig mer om slottet med hjälp av audioguiden, klä ut dig i barnens rum eller gå på jakt efter skattkistor. Kl. 10-16.

GUIDNING / RUNDTUR
Temaguidning: Vår dödlighet - och efter det? i Kulturhistoriska Museiguiden Hanna Leppälä tar lyssnarna till gränslandet mellan döden och livet efter, och berättar om människornas inställning till och traditioner kring döden under olika epoker. Kl. 14.

Måndag 13

TRAV
Ponnydag på Ålandstravet
Åk ponny och vagn, delta i käpphästrace, servering. Kl. 12-16

Onsdag 15

FÖRELÄSNING
Diskussion: En inkluderande och representativ kulturpolitik i Stadsbiblioteket
Hufvudstadsbladets musikredaktör Wilhelm Kvist inleder. Kl. 18.30

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Malin Artz på Park Kl. 22.00-01.30.

Torsdag 16

KONST
Lunchguidning: RÖRELSE – Bild- och formskolan i Ålands konstmuseum Ingår i entrépriset. Kl. 12-12.30.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Malin Artz på Park Kl. 22.00-01.30.

Fredag 17

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Malin Artz på Park Kl. 22.00-01.30.

Lördag 18

FÖRELÄSNING / GUIDNING / RUNDTUR
Föreläsning i Ålands konstmuseum: Döden i konsten
Med intendent Ted Chikasha. Ingår i inträdet. Kl. 14.

BARN / UNGA
Piratdag på Mariebad
I samarbete med Åland United och Rädda Barnen. Utställning, ballongsvärd, piratkamp, frågesport och skattjakt med kapten Krook.

BARN / UNGA / MUSIK
Familjeföreställning: Hurra ett bi! En allsångsteater om bin på stadsbiblioteket
En hoppfull föreställning om vikten av att vara rädda om våra bin. Målgrupp: 3-5 år. Se länk till anmälan på Bibliotek.ax. Kl. 11.

KROG / NÖJE
Show: Jonas Gardell - Queen of F*cking Everything - SOLO på Alandica
En show som får dig att skratta tills du gråter, och den ingjuter glädje, hopp och livsmod. Kl. 19.

KROG / NÖJE / MUSIK
Bluesrock: The Bluetonics med Filip Karlström på Park
Bandet spelar kl. 22.30-01.30.

Tisdag 21

KULTUR / MUSIK
Konsertföreställning: Chelsea Hotel – live på svenska på Bio Savoy
Nu kommer Teater Viirus succé äntligen till Åland! Konserten är en fängslande resa tillbaka till 60- och 70-talets New York. Kl. 18.30-19.30.

Onsdag 22

MUSIK
Vårkonsert med Gävle Symfoniorkester i Alandica
Cellostjärnan Tomas Nuñez-Garcés medverkar. Kl. 19.

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Peter Nordlund på Park Kl. 22.00-01.30.

Torsdag 23

KROG / NÖJE / MUSIK
Trubadurunderhållning med Peter Nordlund på Park Kl. 22.00-01.30.

KROG / NÖJE / MUSIK
Jazzkväll i Oliven restaurang & bar
Pianisten Vladimir "Vova" Shafranov & basisten Wade Mikkola spelar svängig jazz på Hotell Arkipelag kl. 19-21.30.

Mecoc
Termografi

Kontakta oss för info och bokning:
Tel. +358 3556 144
E-post: contact@mecoc.net
www.mecoc.net

Vi utför:

- Inspektioner och kontroller
- Lokalisering av energiförluster
- Konditionsgranskningar

När ni vill ha:

- Bra underlag för fastighetsunderhåll och renoveringar
- Minskade kostnader och energiåtgång
- Bättre boendekomfort

Eckerö Post- och tullhus

Öppet dagligen 10-18.

Årets sommarutställning Festival presenterar konsthantverk från Åland och Norden den 17 maj-31 augusti.

Föglö bibliotek

Måndag kl. 10-13 och 16.30-20

Onsdag kl. 16.30-20

Torsdag kl. 16.30-21

UTFLYKTER, en konstutställning av Föglöbon Lena Johansson visas 11 mars - 15 april

Galleri Juha P. (Ehns)

Måndag-fredag 10-17

Lördag kl. 10-14.

42 månader, 42 tavlor med målningar av Juha Pykäläinen.

Galleri Skarpans

Tisdag, onsdag fredag 11-17

Torsdag 11-19

Lördag 11-14.

Anna Lind Bengtsson tolkar Edith Södergrans dikter i halvabstrakta oljemålningar den 5-29 mars.

Utställning: Edith och jag - oljemålningar av Anna Lind Bengtsson i Galleri Skarpans

Galleriet

Måndag stängt

Tisdag-fredag 11.00-17.00

Lördag 11.00-15.00

Söndag 12.00-15.00

#sniffingaround med Minna Öberg visas den 10 mars - 28 mars

Keramik och måleri av Kirsti Lindkvist och Catharina Bauer visas den 2 april-2 maj.

Lemlands bibliotek

Tisdag och torsdag 9-13 och 18-20

Onsdag 9-15.

Akvarellutställningen Målarglädje. Verk av Berit Gustafsson, Eivor Johansson, Maria Knutsson, Rose-Marie Lampi, Kerstin Leman, Eila Takkunen, Leila Öhman. Visas den 10 - 12 mars

Mariehamns stadsbibliotek

Måndag-torsdag 9-20

Fredag 9-18

Lördag 10-16

Söndag 12-16 (okt-mars)

Kustresa, en akvarellutställning med Ria Roes Schwartz visas 2-26 april.

Femmornas längtan där hela Ålands årskurs 5 har skrivit berättelser, dikter och målat bilder utifrån temat Längtan. 19 mars - 29 mars

"Människor vid vatten" med målningar och grafik av Berndt Wennström visas till 17.3.

Galleri NIPÅ

Vardagar 13-16.

"It's Now or Näver" – textildesignern Emma Dahlqvist undersöker möjligheterna i björknäver. Visas den 3 april - 8 maj

Sjökvarteret

Öppet året om.

Hantverk, skuthamn och sjöviste. Skepps- och båtbyggerimuseum, motormuseum.

Telemuseet på Vårdö

Alla dagar, dygnet runt.

Teleinformation på svenska, finska och engelska i Vargata.

Ålands konstmuseum

Måndagar stängt

Tisdag-söndag 11-17

Torsdag 11-20

"Image Dictionare Åland" är en del av konstnär Hülly Tokur-Ehres integrationsplan, där hon med grafik visar sitt förhållande till olika platser och sambandet mellan dem. Utställningen pågår i QBEN 12 mars - 3 maj

Jubileumsutställning för Ålandskoloristen Bo Högnäs visas 13 mars - 20 mars

Bild- och formskolans elever har under vårterminen jobbat i olika tekniker med rörelse som tema. Utställningen visas 4 april - 3 maj



#sniffingaround med Minna Öberg visas den 10 mars - 28 mars

Ålands kulturhistoriska museum

Måndagar stängt

Tisdag-söndag 11-17

Torsdag 11-20

Ett koliv - bildberättelse från Möckelgräs där fotograf Anders Westerlund skildrar en modern lantgård med mjölkkor i Geta. Visas 28 mars - 3 maj.

Ålands sjöfartsmuseum och Pommern

Alla dagar kl. 11-16

I basutställningen finns spännande berättelser och fantastiska saker. Även interaktiva stationer. För barn: Ruby och havet.

De senaste uppdateringarna hittar du på aland.com



presentkort ax

Välj bland över 110 åländska butiker, restauranger och upplevelser!

På presentkort.ax kan du snabbt och enkelt köpa presentkort från åländska butiker, restauranger och tjänsteföretag.

ÅLAND

10%
*boka tidigt-
rabatt*
före 6 mars

Simon Nurme, mediasäljare
på Strax Kommunikation.



Snart dags för sol, sommar och turister

BOKA ANNONS I GUIDEN ALLA LÄSER!

Åland Guide hela året – från vår till vår!

Du vet väl att Åland Guide är aktuell hela året och finns runt om på Åland och ombord på fartygen också utöver högsäsong? Så vill du göra affärer med turister vår, sommar, höst och vinter är valet lätt.

Kul och nyttig läsning för besökare och ålänningar!

Guiden är besökarnas bästa följeslagare med tips om sevärdheter, roliga utflykter, mat, shopping, nöjen och evenemang. Och naturligtvis för ålänningar som vill upptäcka mer av sin hembygd.

Det här är Åland Guide:

Upplaga: 100 000 ex

Språk: svenska, finska och engelska

Distribution: över hela Åland, ombord på fartygen året runt

Format: 140x200 mm, behändigt fickformat

Utgivning: slutet av maj

I början av juni firar
vi in sommaren med
Åland Guide-kickoff
med annonsörer och
branschfolk!

Snygg exponering!

Snygga ställningar som
exponerar guiden på tre språk
gör att den syns ännu bättre i
miljöer där turister rör sig.
Vill du också ha en ställning?
Mejla simon@strax.ax



ANNONSERA

Simon Nurme
tel. 0457 345 7880
simon@strax.ax

Pia Nyberg
tel. 0457 382 3255
pia.nyberg@strax.ax

Bengt Johansson
tel. 0457 313 5559
bengt@strax.ax

Deadline för bokning av annonsplatser 23 mars.
Vill du ha hjälp med formgivning, texter och
översättningar? Kontakta oss direkt!

Åland
TRAVEL MAGAZINE | ÅLAND GUIDE | ALAND.COM

Ladda upp för våren hos oss!



KÄRCHER

Högtryckstvätt K4 Premium Full Control
• 130 Bar, 420 l/h
• 6 m slang på vinda

219,-
(Ord. pris 265,-)



Jubileumsmåttband
• Limited edition
• 3 m

9,90

Nyhet!

Lågtryckstvätt OC 3 Bike Box
• Speciellt framtagen för skonsam rengöring av cyklar
• Batteridrivnen med inbyggd vattentank

220,-

KÄRCHER



Digitalt vattenpass 60 cm

- Anger grader, procent eller mm/m
- Indikation med siffror, grafik, färg och ljud
- Hundradels känslighet
- Tolerans kan justeras för precision-, standard- och grovarbete
- IP 65

299,-
(Ord. pris 352,-)

En av flera Milwaukee-nyheter i butiken!



Hos oss hittar du ett brett sortiment av Meguiar's högkvalitativa bilvårdsprodukter. Välkommen in så hjälper vi dig att hitta rätt produkter för din bil!



Garageportarna med många +!

Garageporten är ett viktigt designelement för huset. Men inte bara det. Med ditt beslut för en bestämd porttillverkare och en bestämd portmodell har du fattat ett beslut vars resultat rörande komfort, säkerhet och kvalitet du kommer att uppleva under många år.

Vi hjälper dig med allt som rör garageportar, litet som stort. Det kan vara måtttagning i ditt garage, demontering och bortforsling av gammal garageport och montering av ny garageport. Vi ger dig gärna råd och tips om vilken garageport som är bäst för dig!

Crawford garageporten hälsar dig alltid välkommen hem.

Vi tar alltid hand om service, reparationer och garantiåtaganden av det som vi säljer och monterar.



Vi fixar det mesta inom balkonginglasning!

Lumon balkonginglasning är ett inhemskt inglasningssystem helt anpassat för vårt klimat som lämpar sig för balkonger och uterum för egnahemshus, radhus och fritidsboende.

I skydd från regn och vind kan det vara trevligt att umgås i gott sällskap eller bara njuta av ett extra utrymme. Med en extra värmare kan balkongen eller uterummet användas året om. Du kan tidigarelägga våren, men också förlänga sommaren långt in på hösten. 90 % av användarna av en balkonginglasning ångrar att man inte skaffat sin inglasning redan tidigare – gör därför ditt beslut redan nu! Alla balkonginglasningar är individuellt måttanpassade!

SERVICE FÖR DIG

HOLMBERGS
• TEKNIK • KVALITET •

Godbyvägen 13, tel. *23 555
Butiken: mån–fre 7.30–17.30, lörd 9–14 | Verkstaden: Mån–fre 7.30–16.30
www.holmbergs.ax