

MÖT

Nr 1 2019 Årg 21
Utg. av Överlida Byalag
www.overlida.se
och Mjöbäck's byalag
www.byalagetmjoback.se

Glad vår!

Foto: Elske

ICA-handlare med stora ambitioner

Det är lugnt i butiken, endast en handfull kunder har samlats vid kassan och posten. Klockan är halv tre och eftermiddagsrusningen har ännu inte infunnit sig. Jag fångar upp Conny Rantzow precis när han ska gå från kontoret. Har han tid? Jodå, tiden finns. Vi kliver in och innan vi sätter oss på varsin kontorstol kikar han ut genom dörren och stänger den sedan efter sig. Han ursäktar några mindre pappershögar som ligger travade på skrivborden.

- Det blir gärna lite rörigt när man går in och ut och hämtar grejer härifrån, medger han samtidigt som har rättar till skjortan och håret.

Butiken däremot, är långt ifrån rörig trots en del omjusteringar sedan Conny tog över. När man kliver in genom dörrarna möts man av öppna ytor och prydligt frontade varor. Att Conny är ambitiös och värdesätter hög service, råder det inga tvivel om.

- Butiken har mycket potential, berättar han entusiastiskt.

Även om han vid första intrycket kan verka allvarsam, har han alltid ett leende nära till hands. När formaliteterna är avklarade sätter vi igång. För Conny, som har en gedigen bakgrund inom försäljning, var det inte ett självklart val att arbeta inom livsmedelsbranschen även om tankarna på att byta bransch funnits med ett tag.

- Jag växte upp i Målsryd och höll på med orientering som sedan ledde till en karriär på elitnivå. När jag sedan fattade beslutet att sluta satsa, frigjordes mycket tid till annat. Efter många år i försäljningsbranschen ändrade jag inriktning och började arbeta i butik inom ICA-koncernen. Starten blev butiksarbete inom avdelningen för kolonialvaror. I samband med sina avslutande karriärer, valde Conny tillsammans med sin sambo att återvända till hemtrakterna. Arbetet i butik gav även mersmak.

- Jag kände direkt att det var i butik som jag ville fortsätta utvecklas. Mötet med kunderna var variationsrikt och även mer personligt. Du möter människor i så många olika skeenden i livet, dessutom förväntas det av dig att ge hög

service, vilket jag fastnade för. Efter flertalet interna utbildningar avancerade Conny till butikschef. Målmedvetenheten och att våga satsa sitter i ryggraden. Sedan rullade det på. Han har varit chef för butiker i både Skene och Borås. Det som sådde frön till att ta steget fullt ut och bli butiksägare, var när han fick chansen att vara med och starta en butik i Ulricehamn.

- Jag är en ambitiös person, en visionär som ser möjligheter. Innan jag bestämde mig för Mjölback, besökte jag flera butiker. Men, de tilltalade mig inte. När sedan tillfället dök upp att överta Monicanders, kunde jag inte tacka nej. Det är en välskött butik, med bra läge och många möjligheter.

Ett leende breder ut sig över hela ansiktet när han fortsätter:

- Bemötandet har varit helt otroligt. Responsen i och med ägarbytet kunde inte ha varit bättre. Folk är väldigt öppna och frågar mig många saker.

Vid frågan vad han ser för utmaningar med butiken tänker han efter en stund innan han beskriver kunders krav på sortiment kontra hållbarhet:

- Om vi säger såhär: naturligtvis ska vi möta kundernas sortimentskrav, men som butik behöver vi se till flera aspekter inom hållbarhet; butikens fortlevnad, matsvinn, klimat, miljö och så vidare. Det är inte bara att köpa in. Sortimentet behöver vara hållbart och ser man i det större perspektivet så ser man exempelvis en stagnerande trend inom ekologiska produkter. Istället är det närproducerat som är mer centralt för konsumenten. Man vill helt enkelt veta varifrån produkterna kommer ifrån. Dessutom kan vi korta ner transportsträckor osv.

vilket också bidrar till ökad hållbarhet.

Conny fortsätter:

- Jag vill ju såklart att butiken ska fortsätta att vara en central del av bygden. Att ge tillbaka till samhället blir då en självklarhet. Det kan vi göra genom att ta tillvara på de lokala producenter som finns. Ett bra exempel är att vi köper in honung som tillverkas några minuter härifrån. Så vill vi och konsumenterna ha det.

Conny själv är en hemvändare, vilket verkar vara en uppgående trend i närområdena och även för Mjölback. När det börjar bli dags att bilda familj söker de sig gärna bort från storstadssurret och ut till lugnet, vilket Conny vittnar om själv. För närmare ett år sedan utökades familjen med ytterligare en familjemedlem

- Det sätter saker i ett annat perspektiv, det här att bli förälder. Vilket alla som är föräldrar redan vet, skrattar han. Man vill ha det lugnt och

tryggt och ändå ha närheten till daglig service.

Med en generation som levtt nära inpå ett brett serviceutbud, ställer även det krav på butiken. Vilket Conny är medveten om:

- Här finns det ytterligare en aspekt vi behöver bemöta och upprätthålla. I dagsläget har vi flera servicefunktioner i butiken och det ska vi fortsätta tillhandahålla.

Luften i rummet börjar kännas lite tung att andas. Jag ser på klockan och märker att det gått över en timme, det är dags att börja runda av intervjun. Jag ställer en sista fråga och undrar om det är något speciellt han skulle vilja förmedla som ny ägare. Conny tänker efter och säger sedan:

- Jag ser det som att butiken är till för bygden och jag vill gärna utveckla den, så är det någon som har idéer så är ni väldigt välkomna med era förslag.

Malin Wik



Alfred i E-sportens värld

I höstas var Alfred i Taiwan och deltog i VM i e-sporten Counter Strike. Han kom hem med en silvermedalj. Visst blir man lite nyfiken. Hur fungerar denna sport och hur kan man försörja sig på detta? Jag träffade Alfred en söndagseftermiddag och vi hade en liten pratstund.

Alfred Karlsson är 21 år och uppvuxen i Överlida med mamma Lena, pappa Morgan och brorsan Gustav och så katten förstås. Efter fem månader i Spanien har han precis flyttat hem igen. Alfred berättar att han alltid spelat olika datorspel sen han var liten och i tioårsåldern introducerade Christoffer Litzell Counter Strike, CS, för honom och då var han såld. Så såld att efter många års spelande försörjer han sig på denna sport och är hans stora intresse.

Alfred berättar att för det mesta spelar man med sitt lag on-line i serier och kval till olika turneringar. Man spelar maps, där man går till 16 i varje och bäst av tre vinner. I spelet finns terrorister som placerar ut bomber och försvarare. Laget börjar på en sida och sen sedan byter man. Det finns sju olika banor. Det är som ett strategispel där de skjuter ner, försvarar och plockar poäng. Ett dataspel som blivit så stort så att man kan försörja sig på detta.

Alfred berättar att han just nu spelar i två serier med sitt lag. Laget tillhör en organisation som de har ett kontrakt med och där de får lön. Lönen höjs med bättre prestationer och tvärtom. Dessutom är sponsorer och prispengar inblandade. Sporten sponsras bl. a. av Svenska spel. Laget är nummer tre i Sverige och med på Top 30 i världen. Det bästa laget just nu är danskar, det bästa laget någonsin, tycker Alfred.

Jag frågar Alfred hur länge han ska hålla på med detta. Detta är mitt stora intresse och så länge motivationen finns slutar jag inte, berättar Alfred. Jag har ingen plan B, för då tror jag inte att jag är så bra i plan A. Jag håller fokus på detta och det gäller att inte tappa humöret. Mamma Lena skrattar och berättar att en fråga som hon

ofta får är vad han ska jobba med på riktigt sen. Hon berättar också att hon kopplar upp sig och följer matcherna och det är riktigt spännande och nervöst. För Alfred är hans stora mål att komma med i en major. Just nu spelas en major i Katowice i Polen och där vill alla vara med. Då spelar vi på en arena och det kan vara 12 000 i publiken. I den här sporten är inte VM så stort, de bästa lagen spelar inte där men jag tycker Alfred kan vara stolt för att hans lag har spelat hem en silvermedalj.

Jag frågar Alfred om han inte får ont i kroppen eller ögonen när han visar mig en uppvärmningsrunda. Sitta i flera timmar och stirra på en dataskärm och jobba med tangenter och musen. Det tycker han inte. Jag är nog hårdad, säger han. Kanske visar

det sig längre fram. En annan baksida är att det ofta är en tuff jargong. På sitt konto kan han ofta få elaka kommentarer och till och med hot. Jag bryr mig inte, säger Alfred men jag tänker i mitt stilla sinne att fy vad hemskt, inte ok.

Jag tackar för pratstunden och kanske har jag fått en

större inblick i denna värld. Vill önska Alfred lycka till med kommande matcher och turneringar. Jag kommer självklart att följa honom och hoppas på att kunna skriva om honom när han spelar sin nästa major.

Eva Berndtsson



MÖT - Information och kontaktuppgifter

Redaktion:

Eva Berndtsson	070-636 33 10	evaberndtsson@telia.com
Jeanette Kristensson	076-116 19 17	jmariakristensson@gmail.com
Marie Mårtensson	070-622 81 87	mariemartensson1972@gmail.com
Elske Teppema	070-214 60 15	elske.teppema@telia.com

Grafisk form:

Jan Cocked	0325 - 138 55
------------	---------------

Tryck:

DS-Tryck	0703-47 60 86	info@dstryck.se
----------	---------------	-----------------

Distribution:

Eva Berndtsson	070-636 33 10	evaberndtsson@telia.com
Håkan Carlsson	070-377 93 79	

Annonsansvarig:

Marie Mårtensson	070-622 81 87	mariemartensson1972@gmail.com
------------------	---------------	-------------------------------

Annonsera i denna tidning MÖT - Mjölby och Överlida Tillsammans
Annonssformat: Helsida (1200 :-), halvsida (750:-), kvartssida (450:-), 1/8-delssida (250:-).
Annonser för privatpersoner, t. ex. köpes/säljes, kvartalets ros, m.m är gratis.
Färdigt annonsmaterial e-postas till mariemartensson1972@gmail.com
Tidningen kommer ut 4 ggr/år, den 15/3, 15/6, 15/9 och 15/12.

Prenumeration på MÖT: 150 kronor per år inom Sverige.

VästkustStugan Byggvaror en byggvaruhandel för alla!

Vi erbjuder ett stort
sortiment inom bygg
med kvalité och priser
som tål att jämföras!

Välkomna!



Nu har vi
även riktigt bra
bilverdprodukter
i butiken!



VästkustStugan Byggvaror

Öxabäcksvägen 9, Mjöbäck Tel: 0325-18616

Psst!

Vi har hus för: kloka praktiker,
flinka akademiker, levnadsglada
poppare, dansanta gourmeter,
frukostälskande bonusbarn och alla
andra er som håller med om att
borta förvisso är bra men
HEMMA i slutändan ändå är... BÄST



Husmodell:

Nova 3

Smarta planlösningar och vackra exteriörer. Borohus anpassar alla hus efter behov och önskemål. Tillsammans tar vi fram det optimala huset för just dig och din familj.

Borohus

-Bli din egen arkitekt!



Med Väst kustVillan kan du bli din egen arkitekt. Klipp och klistra, rita till och dra ifrån eller varför inte börja med ett helt tomt ark? Med dina idéer och vår erfarenhet skapar vi ditt drömhjem. Precis så som du vill ha det.

På hemsidan www.vastkuststugan.se hittar du närmsta försäljningskontor. Du är även välkommen att ringa oss, tel. 0325-18600.



Väst kustVillan

- Våra hus är som våra kunder, alla olika!

-Välj fritidshus och bo där jämt!



Ett fritidshus är en plats utan måsten. Det är långa kvällar, lugn och ro framför braskaminen och härliga kvalitetsstunder med familj, vänner och barnbarn. Idag är det allt fler som gör fritidshuset till sitt permanentboende vilket ställer höga krav på komfort och kvalitet.

På hemsidan www.vastkuststugan.se hittar du närmsta försäljningskontor. Du är även välkommen att ringa oss, tel. 0325-18600.



Väst kustStugan

- Våra hus är som våra kunder, alla olika!

Nyinflyttade i Mjöbäck

Vad heter ni och var bor ni?

Vi heter Andreas Johansson och Erika Andersson och bor sedan november på Platåvägen i Mjöbäck.

Hur trivs ni?

Här trivs vi bra, med närhet till natur och lugn.

Hur kommer det sig att ni flyttade hit?

Tidigare bodde vi i en tvårumslägenhet, men då vi snart får en bebis i familjen kände vi att det vore skönt att flytta till något större. Då Erika kommer från Mjöbäck, vi har jobb i närheten och det här huset så lägligt dök upp, kände vi att det passade bra att flytta hit.

Var har ni bott tidigare?

Erika är uppvuxen i Mjöbäck, men efter att hon tog studenten som frisör, flyttade hon först en sväng upp till Åre och därefter till Vaggeryd i Småland.

Andreas är uppvuxen i Floda och år 2012 flyttade vi ihop i en gemensam lägenhet i Ytterby, som ligger utanför Kungälv. Efter att Erika tog examen som butikskommunikatör på Handelsakademien i Göteborg, flyttade vi ner till Älvsered beroende på jobb.

Hur har ni blivit bemötta här i byn och trakten?

Jättebra, det känns roligt att komma hem igen, tycker Erika. Man ser "Mjöbäcksan" och småsamhällena på ett annat sätt idag, folk bryr sig om varandra här i en liten by och Andreas som jobbar på orten och spelade en säsong i Högvads BK fick snabbt god kontakt med flera i trakten.

Vad jobbar ni med?

Andreas jobbar som elev-assistent i Mjöbäcks skola och Erika är dekoratör på Gekås, men i skrivande stund har hon nyss gått på mammaledighet.

Intressen?

Andreas är en riktig sportnörd, fotboll framförallt. Tillsammans är vi gärna ute och tränar eller gör olika friluftaktiviteter efter årets årstider. Vi tycker även det är kul att odla (närproducerat och/eller ekologiskt är de finaste råvarorna) och gå på konserter (musik är helt klart bäst live).

Erika har ett kreativt sinne och tycker det är kul att utöva det i såväl inredning, tecknande, foto eller musik.

Vad tycker ni verkar vara bäst i Mjöbäck?

Närheten till den fina naturen och att det nödvändigaste finns, såsom mataffär och skola. Dessutom ligger det bra till, lite "mitt i", då vi har vänner och släkt boende här och var i sydvästra delen av landet.

Är det något ni saknar här?

Bättre bussförbindelser på helgerna och kvällarna till städerna runt omkring. För att underlätta för såväl ungdomar som för oss andra som vill slippa att vara bundna till att köra om man ska ut på något särskilt.

Har ni några idéer till byn?

Det var kul när det var sådan uppslutning på 700-årsjubileet i Mjöbäck, så det kanske vore en idé att använda den platsen vid dammarna mer. Kanske som marknadsplats eller sommarkonsert med lokala förmågor.

Redaktionen



Vår hälsa

Hjälp, vad tankar och måsten tar över!

Framtid, dåtid, måsten, oro, grubbleri, ångslan, ilska och rädslor och ännu mera. En strid ström av tankar och känslor som vi inte ens väljer att tänka eller känna. De bara kommer och tar över. Ett intellektuellt brus, samt en känsla som molar, gnager någonstans i kroppen och som ger obehag.

Man försöker stänga av eller tänka på andra positiva tankar men det negativa tar över. Känns detta igen? Sömnlösa nätter och fysiska symtom som bland annat smärta eller

hudproblem gör sig påminda. Listan kan göras lång. Ett ekorrhjul som är svårt att ta sig ur.

Hur bryter man detta tillstånd? Tar jag en ångestdämpande,

lugnande medicin eller sömntabletter så att jag kan sova? Eller finns annat som jag kan göra för att hjälpa mig själv?

Människor har tolv par nerver

som börjar i hjärnan. Bland dessa nerver är vagusnerven den mest intressanta och kraftfulla. Den utgör en

Forts. sid. 11

Framtidstro och förtvivlan!

Idag fick jag möjligheten att tillbringa en dag på Mjöbäcks skola. Det är med stor ödmjukhet och respekt för den verksamheten jag skriver detta inlägg.

Med 34 års erfarenhet av läraryrket och de senaste åren med mycket arbete kring elever i behov av stöd, blir jag förtvivlad när jag vet att tanken är nedläggning av denna lilla byskola. Ett av argumenten är att inte få rätt kompetens till de små enheterna på landsbygden. Jag vill med råge påstå att den kompetens som synliggjordes under mitt besök är av högsta kvalitet. I diskussionen bör ordet kompetens förtydligas. Min erfarenhet är att kompetens inbegriper betydligt mer än ämneskunskaper. En av framgångsfaktorerna i skolan är bemötande. Varje elev blir sedd utifrån sig själv. Inget märkligt säger någon, de är ju så få elever. Det är just det som är kärnan i den här debatten av nedläggning. Det blir inte

ens en ekonomisk vinst av att ta bort små enheter och göra större. Alla barn/elever har rätt att bli sedda och hörda, i behov av stöd eller ej. Läger vi en trygg, stabil grund i relationsbyggandet kommer lusten att lära som ett behov. Vi behöver inte gå längre än till oss själva. Hur vill vi ha det på vår arbetsplats? Är det då inte en vinst i att göra en stabil grund för vår framtid, barnen?

Det första som mötte mig var värmen och tydligheten. Ledarskapet i klassrummet som med fast hand och en vänlig röst tydligt visade på vad som förväntades av de elever som fanns i rummet. Med frimodighet stod eleverna framför klasskamraterna och redovisade sina arbeten om

djur. Vidare fick jag uppleva lektioner i svenska, SO, matematik och utevistelse.

Jag upplevde en stigande energi hos eleverna under dagen. Kan det bero på "springrundorna" som görs tre gånger i veckan förutom idrott/hälsa. Här är rörelse en del av skoldagen och det genererar troligtvis kraft åt skolarbetet. Tydligheten i de olika ämnena och elevernas engagemang gav mig så mycket energi och framtidshopp MEN även en förtvivlan över var prioriteringarna ligger hos våra politiker. Nitton år som gymnasielärare ger mig en inblick i hur det ser ut i andra änden av skoltiden. Allt för många elever har misslyckanden med sig från sin tidigare skolgång som ska repareras under tre år på

gymnasiet. Det är ingen som med berätt mod vill utsätta någon elev för detta utan det är systemet och politiken som utsätter oss alla. Jag upplever nu när jag flyttat ut på landsbygden vad det vill säga att bo här. Det är en kamp. En kamp för vår framtid: barnen, skolan, bussförbindelser, affären, tillgängligheten förläggs på avstånd. Vi ska rädda världen men ska vi sälja själen för det? Börja i närområdet och satsa på framtiden-VÅRA BARN!

Pia
Zielke-Dahlberg
Mjöbäck



Behöver Ni hjälp med digital-TV? Vi fixar allt inom branschen



Vänd Er med förtroende till:

Radio & TV Teknik AB

Rune Gustavsson

Nödinge Storegård 1, HAJOM 0706-85 22 45

Auktoriserad för: Canal Digital, Viasat och Boxer



ÖVERLIDA GRUS & TRANSPORT



**Lägg undan
lite omtanke!**

Har du börjat fundera på barnsparande?

Vad bra! Vi hjälper dig att komma igång direkt.
Du väljer själv vilken sparform som passar och hur mycket du vill
spara.
Det är aldrig för sent att börja!
www.mjobackssparbank.se

Mjöbäcks Sparbank





Till påsk öppnar vi upp Cafe Tostatorpet för säsongen. Vi kommer som vanligt servera hembakt fika i mysig lantlig miljö. Vi tar även emot slutna sällskap.

Öppettider:

Långfredag 11-17, påskafton stängt, påskdagen 11-17, annandag påsk 11-17. Sedan blir det Fredagar, lördagar o söndagar kl 11-17 hela sommaren med lite undantag.

Extra öppet Onsdag 1/5 kl 11-17, Torsdag 30/5 kristi himmelfärsdag kl 11-17, Torsdag 6/6 kl 11-17

Stängt fredag 21/6 (midsommarafton)

Med Reservation för oförutsedda händelser.

Följ oss gärna på fb o Instagram.

Adress :Lindsbo 2 Mjöbäck.tel 070 6757070 Välkomna Carina Lundin.

TEXREP

Surar dina tänder?

Nuförtiden verkar det vara rätt vanligt att vattenflaskorna fylls med citronvatten. Har funderat och läst lite om detta då det givetvis påverkar tänderna negativt.

Det är jättebra för kroppen med citronjuice, men om vi inte tänker på vad som händer i munnen, kan det stå oss dyrt. Bland ungdomar ökar

tandskador i form av erosion eller frätskador. Inte bara pga citronjuice, utan även beroende på söta drycker som läsk, energidrycker och godis

mellan måltiderna.

Om man kombinerar det sura med måltiderna skadas tänderna inte lika mycket.

Det är inte bara ungdomarna

som tillhör riskgrupperna, det kan även vara dem som älskar sött, vinprovare, och personer med medicinska problem, som anorexi eller har besvär med sura uppstötningar.

Vid karies (hål i tänderna) är det bakterier i munnen som bildar syror som fräter på tänderna.

Erosionsskador innebär att tänderna slits ner utan att bakterier är inblandade. Istället fräter syror direkt på tänderna, främst då från syrliga drycker och frukter. I början kan det vara svårt att upptäcka frätskador. Tänderna kan bli lite kortare, mattare och så småningom även mörkare, eftersom tandens yttersta lager, emaljen, slits bort. Man kan även få ilande tänder. Om du misstänker tanderosion

Forts. sid 12



Överlidaprofilen Lina Jarhult

Var du kommer från:

Född och uppvuxen i Torestorp. Flyttade till en kompis och delade lägenhet i Överlida 2004 och har sedan dess bott i Överlida.

Namn: Lina Alicé Jarhult

Familj:

Gift med Daniel Jarhult fd Johansson. Vi har barnen Viktor 11 år och Hannes 6 år.

Arbetar med:

Jobbar heltid på Väst kuststugan med att kapa material till snickarna i fabriken. Varit anställd där sedan 2015. Jag jobbar även som brandman i beredskap i Södra Älvsborgs räddningstjänstförbund, på stationen i Mjölback. Jag trivs väldigt bra på mina jobb som är utmanande på sina olika vis. På Väst kuststugan står jag tryggt på samma plats och lyssnar på radion eller på bra musik tills att i nästa stund, om larmet går, slungas in i helt nya arbetsuppgifter. Jag har ett skrivet avtal med Väst kuststugan att jag får lämna mitt ordinarie arbete om jag behövs inom räddningstjänsten. I räddningstjänsten har vi beredskap var tredje vecka, dygnet runt. Då får vi vara beredda på att om larmet går, ska vi vara på stationen på sex minuter. Från och med förste mars är jag även tillförordnad platschef på station Mjölback.

Intressen:

Jag gillar att träna, både

rogivande eller pulshöjande promenader men också styrketräning. Jag gillar även att träna hund. Just nu har vi ingen egen hund, men jag är ändå iväg på hundträningar med vänner. Jag blir väldigt glad av att dansa och när jag lagar god mat. Jag håller också på att ta motorcykelkörkort och gillar friheten med att köra mc, att känna varma vindar och känna doften av nyslaget hö. Men det största intresset är ändå räddningstjänsten. Ett intresse som jag får ha som jobb är ändå få förunnat.

Favoritmat och dryck:

Jag kan inte bestämma mig till bara en rätt, för jag tycker att all mat är så god. Ärtsoppa, rotmos med kokt fläsklägg, havregrynsgröt, kokt ägg, rare ryggbiff. Ja, listan kan göras lång... Till maten dricker jag helst vatten. Emellanåt dricker jag gärna ett mustigt italienskt rött vin. Och kaffe förstås.

Det bästa med att bo i Överlida är att vi har närhet till mycket. Jag har närhet till naturen, till jobbet och till större städer.

Om du vann mycket pengar, vad är det första du skulle göra då?

Då skulle jag vilja anlita några snickare som renoverade klart huset under tiden som vi är iväg på en semester.

Motto:

Säg inte att du inte kan, innan du försökt.



Forts. från sid. 6 Vår hälsa...

del av det parasympatiska nervsystemet och gör ett väldigt intressant jobb.

Den hjälper dig att slappna av och uppnå tillstånd av fridfullhet. Den bekämpar stress såväl som ångest, och gör att du kan njuta och må väl. Viktigt för bättre livskvalitet!

Vagusnerven går vidare genom: svalget, matstrupen, bronkialrören, hjärtat, magen, bukspottkörteln och levern. Man skulle kunna kalla den en lång motorväg som korsar framsidan av kroppen samtidigt som den gör så många jobb. Den ger dig känsligheten, stimulerar muskler som påverkar röst och kommunikation, den stimulerar produktionen av

det viktiga hormonet oxytocin (för kärlek och beröring) och reglerar lever- och bukspottkörtelfunktionerna (viktigt för din matsmältning).

Vagusnerven är en del av det parasympatiska systemet. Ett system som ger avkoppling, påverkar matsmältningen, minskar hjärtfrekvensen, minskar blodtrycket, stresshormoner mm. När detta system slås

ut eller hamnar i obalans påverkas dessa funktioner rejält. Nyckeln till att motverka detta är andningen, samt att träna sig i att vara här och nu. Att verkligen fokusera på nuet, och inte låta tankarna och känslorna dra iväg med oss till dåtid eller framtid. En stressad, ytlig andning, eller att vi hyperventilerar gör

Forts. sid. 21

Påsk

I Överlida kyrka stänger man för altartavlan under passionstiden, de två sista veckorna innan påsk. På så sätt markera vi slutet av fastan, nu börjar det dra ihop sig. På skärtorsdagen, kommer Jesus gripas för att föras bort och korsfästas.

Frågan om vem som dödade Jesus har väckt mycket känslor i historien. Var det romarna? Eller judarna? Eller överstepräster, vem bär egentligen ansvaret? Det man oftast missat i den diskussionen är Jesus själv. Det verkar faktiskt som om han avsiktligt lät sig dödas på ett kors. Han gjorde inget för att undkomma när han blev gripen, fast han hade kunnat. Han gick med öppna ögon in i sitt lidande. Varför gjorde han det? För att

svara på det måste vi tala om ytterligare en part: dig och mig. Vi som alla har del av världens samlade ondska, ytterst var det vår synd som dödade Jesus. En Gud som inte känner vrede över ondska och orättvisor, en sådan Gud skulle inte vara god. När vi läser om misshandel och rån så blir vi ju upprörda, hur mycket mer upprörd måste då inte Gud bli? När vi ser Jesus på korset ser vi konsekvenserna av världens ondska. Ändå handlar inte korset om hat och ondska utan om kärlek. Så mycket älskade Gud oss att han lät sin ende son ta på sig dessa konsekvenser för vår skull. Långfredagens berättelse handlar om hur Gud vänder upp och ner på alltihop. Just i det ögonblick när det var som mest hopplöst, då föddes hoppet för hela mänskligheten. Guds död ledde till liv för hela mänskligheten.

Tobias Bäckström

Välkommen att fira påsk i våra kyrkor:

Palmsöndagen 14 april

18.00 Mässa i Holsljunga kyrka
Måndag-onsdag 18.00
Andakt i Överlida kyrka

Skärtorsdagen

18.00 Skärtorsdagsmässa i Överlida kyrka
Långfredagen 10.00
Långfredagsgudstjänst i Holsljunga kyrka 15.00
Via Dolorosa, orgelgudstjänst i Kalvs kyrka.

Påskdagen

16.00 Festgudstjänst i Holsljunga kyrka, kyrkkaffe, kör, avtackning av Tobias.

Annandag påsk

14.00 Pilgrimsmässa i Ö Frölunda kyrka, därefter pilgrimsvandring till Överlida.
18.00 "Påskens sånger och psalmer" i Överlida kyrka.

**Vi tillverkar trappor och
övriga snickerier!**

**TORSTRÖMS
SNICKERI**

Mjöbäck, tel. 0325-341 27

Mjöbäcksbaren
Du & Jag

Mitt i Mjöbäck
tel.0325-34444

LUNCH, LAGAD MÉ



**VARD. 11-15
PIZZA**

tisd - fred 11-20
lörd - sönd 12 -20

Välkomna!

Forts. från sid 10 Surar dina tänder...

är det viktigt att du talar med din tandläkare eller din tandhygienist.

Skydda dina tänder genom att undvika sura drycker och frukt mellan måltiderna. Skölj gärna munnen efter du har ätit. Tänk också på att alla kolsyrade produkter i längden ger frätskador, även de utan socker. Det bästa är alltid vanligt VATTEN! Om du precis druckit något surt, borsta inte tänderna direkt. Vänta i så fall någon timma. Stärk tänderna med fluor, säger Peter Lingström, professor i kariologi i Göteborg.

Elske

Ur HÄLSA, nr 9-15.

På tallrik ätes
efterrätt
Men om man
tänker efter rätt
Den skog som
tallrik kallas.
Den talrik är
på tallar
Så och det berg
metallrikt är
som talrikt är
uppå metaller.

ÖVERLIDA BYALAG

Nu har vi äntligen vår i vår by och med den kommer en massa energi att ta till vara på.

Arbetet med cykelvägen till Mjöbäck påbörjas i år och börjar med att sträckan på gamla banvallen görs iordning. Halkskydd på spången vid Näsetrundan har vi ordnat så att vi inte halkar när vi går på den.

Arbetet med belysning runt Näset fortsätter, i skrivande stund ligger bollen hos kommunen och vi vet inte mer än vad som informerats tidigare.

Vi har ansökt och fått beviljat byalagspeng till välkomstskyltar till byn.

Vi tittar på möjligheten att samla in bilder från Överlida till en almanacka för 2020 och

även göra vykort.

Vårt årsmöte äger rum den 20 mars kl. 18.30 på Långehall. Alla är varmt välkomna!

Hälsningar från Överlida Byalag genom:

Lina Efraimsson

KONTAKTINFO

styrelsen@overlida.nu

www.overlida.se

www.facebook.se/overlida

Instagram - Överlida Byalag

Bankgiro 5267-5899

Swish 123 649 28 88

Årsmöte Överlida Byalag 20 mars 2019 Kl. 18.30 Långehall



Alla är varmt välkomna att delta,
ingen anmälan behövs.
Vi bjuder på kaffe och fralla.
Hoppas vi ses!

Vänliga hälsningar Överlida Byalag

**Snälla se till att synas
och använd reflexer
på kvällarna!**



BLOMMOR & PRESENTER

Till vardag och fest, i glädje och sorg

VÄLKOMNA i hörnet!

Öppet: Måndag 15-17.30

Tisd.-Fred. 10-00 - 17.30

Lördag 10.00 - 13.00 Söndag vilodag.

Vi finns på facebook och
Instagram - gilla oss där!
Tel. 0325-321 00
www.susansblommor.se



Försäljning och reparation av bilar!

Petterssons Bil AB Mjöbäck

Tel. 0325-340 19, 343 05



ELsKEs

**Yoga, samtalsterapi,
healing**

www.healyourheart.se

070-214 60 15

BOKTIPS

Jag var precis som du av Negra Efendic

En dag när Negra är elva år står en pojke på skolgården och stirrar henne in i ögonen. ”Din pappa ska bli den förste som får en kula i pannan”, säger han.

Den våren blåser det upp till storm i den jugoslaviska republiken där Negra levtt sitt liv. Skolgården täcks av nationalistiskt klotter. Föräldrar viskar om krig när de tror att barnen sover. Och snart, innan det ens blivit sommar, sätts även Negra i en buss och ser hela sitt liv försvinna i bakrutan.

Jag var precis som du är en personlig berättelse om ett barns väg från tryggheten i byn till ett liv långt borta. Det är en resa förbi vägspärrar och beväpnade män, där en svettig barnhand håller hårt i 50 skrynkliga tyska D-mark. Det är ett liv i väntan, oro och matpaket från Röda korset.

Och till sist en lång bussresa till ett land i norr, där alla äter knäckebröd och där man ändå inte ska stanna. Eller?

Negra Efendic är född i Bosnien 1980, och flydde till Sverige tillsammans med sina föräldrar 1993. Hon är journalist och har bland annat arbetat på Borås Tidning. Hon jobbar nu på Svenska Dagbladet där hon bevakar migrations- och integrationsfrågor. Boken Jag var precis som du fick Stora journalistpriset 2016 med motiveringen: ”För att hon i sin reportagebok återvänder till sin egen flykt och med osentimental blick skildrar krigets spår hos ett barn, samtidigt som hon ger liv åt människorna bakom nyhetstelegrammen.” Hon var även en av radions Sommarpratare 2017, ett intressant och lättlyssnat sommarprat. **Jeanette**

ICA
nära
Monicanders

Mjöbäcks Bokförings- & Revisionsbyrå AB

Älekullavägen 1, MJÖBÄCK
mjoback.rev@telia.com • www.btac.se
0325-341 70

Medlem i **FAR**

Medlem i **bakertilly**

- ALLT INOM BRANSCHEN -

Överlida Plåtslageri AB

Tel. 0325-32300 Fax 0325-32020
www.overlidaplat.se

Mjöbäckprofilen Göran

Namn:

Göran Johansson

Familj:

Birgit och tre utflugna döttrar.

Arbete:

Pensionär (har tidigare jobbat på bl.a. Väst kust-Stugan, Solidhus och Mjöbäck's Entreprenad).

Intressen:

Idrott med fotboll i synnerhet. Vintertid ser jag gärna på längdskidåkning och skidskytte.

Favoritmat och favoritdryck:

Äter det mesta men skall jag nämna något så får det bli fläsk och potatis och en öl till det.

Vad är det bästa med att bo i Mjöbäck:

Närheten till naturen. Trevliga människor. Företagen som kan erbjuda arbeten för ortsbefolkningen och även för människor i närliggande orter.

Vad kan bli bättre i Mjöbäck:

Att få med flera ungdomar i våra föreningar och inte minst i styrelser.

Om du vann mycket pengar, vad är det första du skulle göra då:

Troligen skulle jag dela med mig till nära och kära.

Favoritcitat/motto:

Låt motparten tala färdigt innan du själv tar till orda.

Övrigt:

Ha det bra allesammans!

Mjöbäck's hembygdsförening

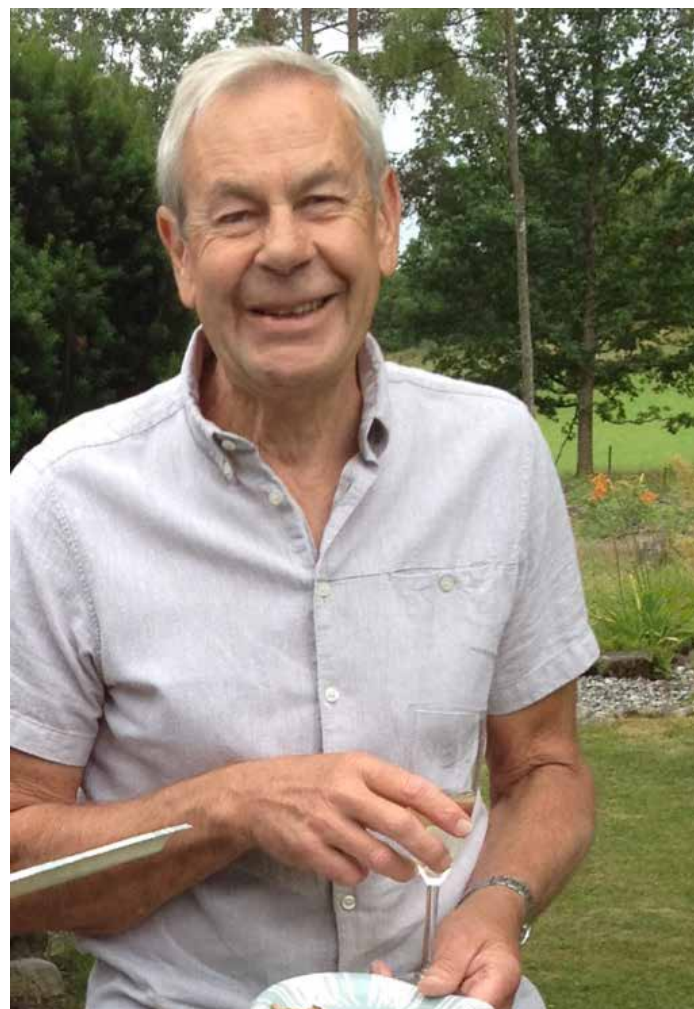
Under de två senaste åren, har det gjorts en hel del arbete, på hembygdsgården i Tokabo.

Vi har fått målat alla våra byggnader och dessutom låtit göra en renovering av vår utställningslokal "Hönshuset". Det känns väldigt roligt, tycker vi i styrelsen och nu ser vi fram emot att få många besökare, vid det här årets aktiviteter i Mjöbäck's hembygdsförening. Ni kan se programmet här i MÖT, men vi skulle ändå vilja tipsa om några av de aktiviteter, som kommer inom den närmaste tiden.

Vår populära "Påskbuffé" blir den 10 april i år, anmäl er gärna så fort som möjligt. Det är begränsat antal platser. Onsdagen den 15 maj gör vi en kvällsutflukt, till det mycket vackra natur- och kulturresevatet Björkekullen i Svarträ.

Vi kommer även i år att göra en Mat- och kulturvandring. Det blir lördagen den 1 juni och vi har för avsikt att starta vid Bergastock för att senare vandra till Stora skog, vandringen brukar ta ca. 4-5 tim, beroende på hur länge man sitter och äter. Under vandringen kommer vi att, berätta om en del av det som vi ser i naturen och om människorna som levt på platserna vi passerar. Det kommer också att serveras en tre rätters måltid, där varje rätt är utplacerad på väl valda platser, under vandringen. Mer information kommer inför varje aktivitet, se affischer och hemsidan www.tokabo.se.

**Mariann Andersson
Norrman**



Butiken med egen tillverkning!

Överlidaljus



Stearinljus med personlig och unik design, framtagna och hantverksmässigt framställda för särskilda tillfällen...



Tor - Fre:
16.00 – 18.00
Lördag:
10.00 – 14.00

Telefon:
070-561 06 95

Ljus i olika varianter, både som present och förbrukningsvara! Lagerförsäljning av heminredningstygger - stor sortering!

Låt dig inspireras! Välkomna! Helena & Thomas

Information från svenljunga.se

Feriearbete - ditt första steg in i arbetslivet

Feriearbete finns för dig som är 16-18 år och som vill prova på att arbeta inom kommunal verksamhet. Den 4 mars öppnar ansökan, du har fram till den 24 på dig.

För att kunna söka feriearbete

hos oss ska du vara folkbokförd i Svenljunga kommun och ha ett fullständigt personnummer (även de fyra sista siffrorna). Under sommaren 2019 kan du som är född 2001, 2002, 2003 få feriearbete av oss.

Nyheter

Här kan du läsa alla våra

nyheter. Om du aldrig vill missa något och få nyheterna direkt till din e-post, kan du även prenumerera på alla våra nyheter »

Hur kan jag påverka?

Vi vill att du ska vara med och bidra till utvecklingen

av Svenljunga kommun. Du kan vara med och påverka din vardag i kommunen. Vill du vara med? Här får du veta mer om olika sätt att väcka frågor och påverka i politiken.

Tekniksupport på Svenljunga Bibliotek Svenljunga

Behöver du hjälp med tekniken i vardagen?

Behöver du hjälp med Internet, din smartphone eller surfplatta? Välkommen till drop-in!

När: Varje måndag kl. 14:00-15:00 på Svenljunga bibliotek 7 jan – 30 maj.

Information hämtad på kommunens hemsida svenljunga.se



Lenas kost & träning

info@lenaskostochtraning.se · Tel. 070-54 33 487

- **Gymavtal (Lenas gym i Holsljunga)**
 - Personlig träning
 - Styrketräning i grupp
 - Kostrådgivning



Föreningens profil ska sammantaget utgöra en väl förankrad lokal kraft i stora och små frågor för aktiva företagare, till gagn för vår bygd.

Föreningens mål är att:

- Aktivt lyssna av och samla upp viktiga frågor från medlemsföretagen.
- Aktivt följa upp och driva företagsrelaterade frågor.
- Aktivt medverka i forum som gynnar våra medlemsföretag.
- Aktivt samverka i former som påverkar tillväxt och inflyttning.

Styrelsen

Stefani Dänhardt - Rundis AB, Ulf Aronsson - Aronsson Bygg AB, Helene Jansson - Intuagera AB, Jörgen Arvidsson - Arvidhus AB, Fredrik Johansson - Mjöbäcksvillan, Daniel Larsson - Överlida El AB, Reima Mattila - Västskustugan AB.

E-post: helene@instuagera.se | www.hogvad.org

Välkommen in och låt dig inspireras av våra nya tapetkollektioner!

Vi har alltid 20% på färg, lim, spackel, verktyg, tapeter (gäller även beställningstapet).

Tapeter från Eco, Boråstapet, Fiona, Decor, Maison, Duro, Midbec m.fl.



Falkenbergsvägen 30, Östra Frölunda Tel. 0325-303 76

ÖPPET: Måndag-torsdag 16-18, fre-sön stängt

Vi säljer Flügger färg www.flugger.se



Synvillan AB är ett byggföretag som utför nybyggnationer, renoveringar och monterar prefabricerade hus. Huvudinriktningen är monteringsfärdiga hus, men vi kan lika gärna bygga till, renovera eller byta kök.

Allt är möjligt!



Synvillan Bygg och Villamontage AB | Hallavägen 8, 512 60 Överlida
Magnus Larsson | 0703-44 67 79 | magnus@synvillan.se
Mathias Sandblom | 0703-44 67 78 | mathias@synvillan.se

Lokal att hyra i Mjöbäcksgården

Kan användas till kommersiell verksamhet eller som lager m.m.
Ytan är ca 64 kvm. Tillträde enligt överenskommelse. Vid intresse kontakta Göran
Johansson på 0763-921 779 elr på goranjohan@hotmail.com

MJÖBÄCKS BYALAG

Skolplan

Nu när det politiska styret i kommunen är klart har återigen skolplanen aktualiserats. Förslaget som ligger och som just nu håller på att utredas är att vi ska ha en skola i Högvad. Var den ska ligga vet vi inget om och vi vet inte heller något om när den nya skolplanen beräknas vara klar och fastställas. Men byalaget följer givetvis utvecklingen kring detta.

Önn 070-682 85 83. Som betalande medlem får du 10 % rabatt på hyran.

Medlemsavgift till byalaget

Medlemsavgiften är även i år oförändrad, vilket innebär 25:-/person eller 100:-/familj. Ditt bidrag går till underhåll utav Hagalund samt utsmyckning av byn. Deras bankgiro är 5818-0571. Vi tackar på förhand för ditt stöd!

Gamla järnvägen

Kommunen tillsammans med Sandhs kommer under året att sätta igång arbetet med gamla järnvägen mellan Mjörback och Draglycke. Det ska verkligen bli kul att efter alla år få gjort i ordning den. Sträckan Draglycke – Överlida kommer i ett senare skede.

Medlemsavgift till bygdegården

Även bygdegården har numera medlemsavgift. Deras avgift är 50:-/person. Även detta bidrag är viktigt då det går till att underhålla vår fina bygdegård. Deras bankgiro är 641-7844.



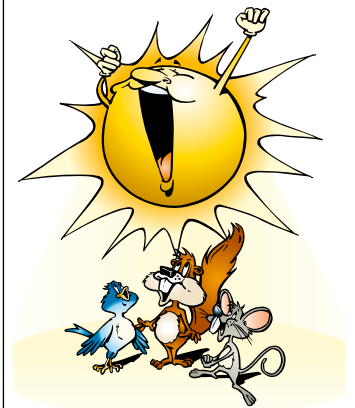
Marie Mårtensson

Fixardag

Snart är det dags att vårstäda vårt fina Hagalund. Vi behöver hjälp med att både kratta och städa. Ju fler vi är som hjälper till ju fortare går det. Kanske hinner vi även med det "där lilla extra" om vi är många. Håll utkik på hemsidan och Facebook efter datum.

Hyr Hagalund eller bygdegården

Du vet väl om att du kan hyra Hagalund och bygdegården för en billig peng till privata fester och barnkalas. Vill du hyra Hagalund kontakta Marie 070-622 81 87. För att hyra bygdegården kontakta Ann-Marie



Rock'n roll Musik & Berättarkväll med The Cadillac Band

Mjörbacksgården
Lördag den 11 Maj, kl. 19.00

Nostalg Rock'n roll Show, med The Cadillac Band och kända artister som, Janne Lucas Persson (Växeln håll m.m.), Ove Plebo (sångare i Strepters i 14 år), Tommy Karlsson (från Wizex), och från USA: legenden Jerry Scheff (Elvis Presley's världsklass basist under 70-talet) med flera...

För biljetter ring: 0705-792629 & 0702-786777, alternativt boka via mail på: tcbbiljettbokning@yahoo.se

Biljettpris: 325:- (vuxen) och 150:- (ungdom 10-15 år) - Servering under kvällen

För mer info: www.tcbshow.se (Reservation för ändringar)
Arrangör är artisterna i samarbete med lokaliteternas innehavare

THE CADILLAC BAND BLEV SOM SVERIGES FÖRSTA BAND INVALDA I THE ROCKABILLY HALL OF FAME, JACKSON TENNESSEE, USA, 2009 EGEN ÅR SVERIGES I SÄRLIGSS ÅRSTA 50-ÅRS ROCK'N ROLL BAND JUST FÖR THE CADILLAC BAND SOM DESSETON HAR SPELAT OCH TURNERAT MED ELVIS PRESLEY'S ORIGINALMUSIKEN



Mjörback's Pallindustri AB
Nygårdsvägen, 512 52 Mjörback
Telefon 0325-343 02

CLAESSON
ENGINEERING

Lindsbovägen • 512 65 MJÖBÄCK
Telefon 0325- 331 10 • Fax 0325-331 12
claessonengineering.com

Lida Yttres gårdsbutik

Butiken är öppen för självbetjäning varje dag
mellan 10.00 - 20.00. Vi har potatis och ägg.

Bamse 0706-45 01 67

Madde 0735-42 41 93

Överlida Ekbacken

Överlida Ekbacken Välkommen!

RECEPT

Glutenfritt nöt- och fröbröd

Busenkelt fröbröd som gräddas i portionsformar. 12- 14 st. ca 45 minuter i 175 grader. Låt bröden svalna helt innan du skär upp dem.

2 ½ msk fiberhusk,
4 dl vatten,
5-6 torkade dadlar,
2 ½ dl grovhackade mandlar
eller andra nötter.
2 ½ dl solros- eller
pumpafrön (eller en mix),
1 ½ dl hampafrön,
1 dl sesamfrön,
1 tsk himalayasalt
(eller annat salt),
2 msk chiafrön,
3 msk kokosolja.

Gör så här: rör ut fiberhusk i vattnet och låt stå tio minuter. Hacka dadlarna grovt. Blanda alla torra ingredienser. Smält kokosoljan på låg värme och rör ner den tillsammans med dadlarna och fiberhusk. Fyll muffinsformar med smeten och låt stå 15 minuter. Baka i ugnen

Pastej på linser och svamp

1 dl röda linser,
150 gr champinjoner,
1 msk olja, 3-4 schalottenlökar,
hackade.
Och ½ tsk chilipulver plus lite salt.

Gör så här: koka linserna 10 min och håll av vattnet. Skär champinjoner i bitar och fräs dem i oljan med löken. Blanda svampen med linserna. Mixa hälften av blandningen. Rör ihop den mixade delen med den omixade. Smaka av med kryddorna. Förvara kallt i en burk.

Elske

Jag räknar med att öppna igen den 28 mars

Välkomma!

Mjöbäcks Blommor

Ulf Aronssons
Bygg AB



070-860 34 99
ÖVERLIDA

Enkel och miljövänlig värme

Fjärrvärme i Överlida AB



Adress: Köpmansvägen 2, 51260 Överlida
Service: Peter Lofström, 070-3336682

Vi har hyreslägenheten du söker!

Solidhus erbjuder dig en bostad i enfamiljshus, radhus, parhus samt flerfamiljshus i trivsamma miljöer.

Vill du också bo bra?
Kontakta oss för mer information.

Solid Hus

ett fastighetsbolag i Mjöbäcksguppen
Tel 0325 - 61 82 50 www.solidhus.se

"Allt från visitkort till fasadvepor"

Det är vi som trycker ÖMT!

DSTRYCK

DIGITALTRYCK STORFORMAT

0703-47 60 86

INFO@DSTRYCK.SE

Välkommen in till oss på
Boråsvägen 31 i Svenljunga

Du vet väl att vi trycker åt både
företag och privatpersoner?

Besök www.dstryck.se för mer info.

Vad skedde förr i Gräne gruva?

I Gräne gruva skedde aktiv brytning mellan åren 1899 och 1932. Gruvan består av cirka 15 olika mineraler.

Främst bröts här fältspat och kvarts men också den lågradioaktiva mineralen euxenit. Euxeniten pulvrerades och användes till radiumdukar. Dessa sades kunna lindra smärta och diverse andra åkommor. Att mineralen kom från Gräne gruva är väldokumenterat av Tekniska museet i Stockholm. Fältspaten användes till porlinsstill-verkning och ugnsfast keramik (upphettnings till >1000 grader). Kvartsen användes till masugnarna i Bergslagen som reduktionsmedel vid järnframställning, slaggbindare. Kvartsen användes även till splittergranater i Tyskland under första världskriget.

Gruvan var ett dagbrott och man sprängde med dynamit. Kvinnor och barn hackade rent malmen, som sedan forslades med skottkärror till en ränna, som mynnade i en tippvagn på järnvägen. Det fanns ett stickspår från Pyttebanan (Falkenberg-Limmared). Pyttebanan hade stor betydelse för industrierna i bygden. Exporten av mineralerna gick via Falkenbergs hamn till Tyskland.

Ingrid Eriksson



ÖPPETTIDER:
Vardagar 7.30 – 17.30
Lördagar 9.00 – 13.00
Mårdaklevsvägen 22
311 63 Älvsered
Tel: 0325 311 08

www.alvseredslantman.se

**Ballong-
lördag 23 mars**

Smäll en ballong och
få rabatt på ditt köp
av butiksvaror.

*Vi bjuder på
kaffe & våfflor
i butiken,
Välkommen!*



Mjögäcks hembygdsförenings årsprogram t.o.m 9 oktober

Påskbuffé

Onsdag 10 april kl. 18.30. Hembygdsgården Tokabo
Anmälan till Kerstin 34219 senast 3 april.

Kvällsutflykt till Björkekullen, Svarträ

Onsdag 15 maj. Samling vid Monicanders kl 18.00.
Medtag egen kaffekorg

Mat och kulturvandring i Stora Skog, Mjögäck

Lördag 1 juni kl 11.00 håller Evy och Mariann i en trevlig
mat och kulturvandring. Anmälan senast 26 maj till
Mariann 070-617 00 04 eller Evy 070-359 12 31

Öppet hus på Nationaldagen

Torsdag 6 juni kl 15.00

Friluftsgudstjänst

Söndag 30 juni kl. 15.00 i Tokabo

Sommarkafé

Onsdagarna i juli kl 18.00-20.00. Hembygdsgården
Tokabo. Utställningar, underhållning, lotteri, utställning
av samlingarna samt servering.

Viltbuffé

Onsdag 9 oktober kl. 18.30. Hembygdsgården Tokabo.
Anmälan till Kerstin 34219 senast 2 okt.

Forts. från sid. 11 Vår hälsa...

att den ökade koldioxiden i kroppen gör oss försurade. Andningen med diafragman (vår stora andningsmuskel) är vår enda pump i kroppen som reglerar vårt reningssystem, lymfsystemet.

När vi börjar uppmärksamma andningen blir vi närvarande. Andningen hjälper dig att vara här och nu. Du kommer att märka när du försöker göra andningsövningar eller går på yoga t ex, där andningen är en viktig del i träningen, så kommer denna strida ström av tankar komma och vilja ta över. Och därmed hindra dig från att koppla av. Därför är daglig träning mycket viktig. Det kommer inte att gå av sig självt, utan du behöver verkligen träna!

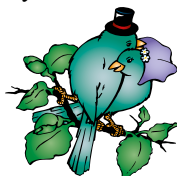
Andningen hjälper oss att släppa tankar och känslor och gör oss mer närvarande i nuet.

Du kommer att känna dig lugnare och sova bättre. Här får du en övning som du kan träna på. För varje in- och ut andetag du gör genom näsan räknar du ett steg baklänges från 20 ner mot noll. Så första in- och ut andetaget är 20. Andra blir då 19 osv. På väg ner mot noll. Detta får dock inte bli till en prestation eller tävling, "att nu är jag klar", för då har du missat hela grejen. Räknandet och uppmärksamheten på andningen kommer att hjälpa dig att vara här och nu. På väg ner mot noll dyker det säkert upp många tankar och det är ok, men de ska inte ta över så du glömmer bort på vilken siffra i andningen du är på. Glömmer du bort det så har tanken tagit över och då börjar du om från 20 igen.

Denna övning kommer göra dig medveten om hur mycket tankarna tar över och inte låter dig komma till 0. Det gör ingenting. Det viktiga är att du tränar. Dina tankar kommer att

hata denna övning och kommer ge dig 1000 ursäkter att göra "viktigare" saker. Detta för att övningen svälter dina tankar. Sedan räcker det att uppmärksamma din andning små stunder under dagen. När jag går till toan eller är på väg för att hämta kaffe t ex, så uppmärksammar jag andningen.

Eller så gör det ännu enklare, ta 3 medvetna andetag och uppmärksamma din navel. Gör det spontant några ggr om dagen. Du känner lugnet när du stannar upp. Tycker du det är svårt, se det då inte som att du är dålig på det utan som något som du behöver träna på för du är otränad. All lycka till!



Markus Johansson

Referenser: <https://4health.se/nyckeln-till-avslappning-stark-din-vagusnerv>

RECEPT

Snabba äppelkaksbollar

(ca 15 stycken)

Dessa kör du snabbt i mixern och är perfekta till utflykter!

1 äpple,
1 msk kanel,
1 dl sötmandel (gärna
blötlagda i 8 timmar),
1 tsk vaniljpulver,
4-5 dadlar,
1 1/2 dl havregryn,
1 dl kokos.

Gör så här: mixa äpplet, kanel, mandel, vanilj och dadlar till en "chunky" smet. Rör ner havregrynen i smeten och forma till jämna bollar. Rulla i kokosflingor.



Elske



ArvidHus
Mjöbäck, tel. 0325-344 40
flexibla hus





Rådgivning till dig som driver företag på landsbygden!

I samarbete med Länsstyrelsen Västra Götaland erbjuder nu Intuagera rådgivning till dig som driver företag på landsbygden. **Du betalar endast 30 procent** av den totala kostnaden själv, 70 procent finansieras av landsbygdsprogrammet. Avtalet är tidsbegränsat, så skynda dig att boka!

Rådgivningen kan innehålla en eller flera av nedanstående punkter:

- Råd och förslag till åtgärder för fortsatt utveckling av företaget
- Information om företagskunskap, stöd, lagar och regler
- Ekonomianalys av företagets möjligheter och behov
- Drifts- och investeringskalkylering
- Resultatbudget i en handlingsplan med företagets ekonomi på lång sikt
- Marknadsföring och branschkunskap
- Produktutveckling och kvalitetsarbete inom bland annat besöksnäringen på landsbygden, grön omsorg, hästföretagande och livsmedel
- Serviceutveckling och kvalitetsarbete för att bland annat utöka antalet serviceslag inom grundläggande service (dagligvaror, drivmedel, betaltjänster, post/paket och apotek)
- Service och värdskap
- Att nå kunden – kommunikation och kundbemötande, i verkligheten och i sociala medier
- Att nå nya kunder och behålla de man har



Fundera igenom vad du behöver hjälp med för att utveckla din verksamhet och maila sedan oss på info@intuagera.se eller ring Helene Jansson på 070-22 58 632, för att boka rådgivning!

I samarbete med Länsstyrelsen Västra Götaland erbjuder Intuagera subventionerad rådgivning till landsbygdsföretag inom Affärsutveckling och ekonomi för landsbygdsföretag, Värdskap inom kommersiell service samt Företagsutveckling inom kommersiell service. Subventionen finansieras av Landsbygdsprogrammet.



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden

Överlida- Mjöbäcks föräldraförening informerar

Vi är en ideell förening, med en styrelse bestående av föräldrar som har barn i de olika verksamheterna, som arbetar aktivt med frågor som rör våra barn på förskola, skola och fritids i Mjöbäck och Överlida. Vi är ett språkrör, en länk mellan föräldrar, förskola/skola/fritids, rektor och kommunen. Vi ser stor glädje i att få hjälpa till och bidra till att sätta guldkant på barnens tillvaro i de olika verksamheterna.

Här kommer en nulägesrapport från föreningen.

Kakförsäljningen

Som vi berättade i förra MÖT samordnade föräldraföreningen en kakförsäljning åt skolbarnen på Mjöbäcks skola inför deras kommande skolresa i vår.

Det var ett stort engagemang från barnen vilket ger de en extrapeng på 9500 kr!

Bra jobbat och vi önskar er en trevlig resa!

Barnens önskemål

Vi har bett personalen på båda skolorna och fritidshem i Överlida och Mjöbäck att ta in önskemål från barnen, vad de önskar att vi skall köpa in och fixa till dem under denna terminen. I skrivande stund håller vi på att samla in dessa önskelistor och kommer gå igenom dem på vårt nästa styrelsemöte och kollar då vilka önsksningar vi har möjlighet att

uppfylla.

Förra året fick tex. Överlida skola en hel del nya bollar och andra uteleksaker, Överlida förskola fick också dem uteleksaker och även jord och örtplanter som barnen planterade i sina utekrukor.

Vi gör så gott vi kan när det gäller att uppfylla barnens önskemål. Ibland räcker tyvärr inte vår tid till och ibland sätter ekonomin stopp för det, men med hjälp av våra fantastiska barn, föräldrar och pedagoger kan vi komma väldigt långt. Kika gärna in på vår facebook sida där vi då och då lägger ut förfrågningar om hjälp till diverse aktiviteter.

Rektorsamtal

Vi välkomnar varmt vår nya rektor Monica Björnsell!

Hon har redan tagit kontakt med oss och vi kommer fortsätta med våra rektorsamtal även med henne. Vi ser fram

emot detta samarbete.

Ett stort tack och lycka till vill vi skicka till Maria och Joakim som jobbade som rektorer för våra verksamheter fram till februari i år.

Det har varit väldigt trevligt att jobba med er och vi vet att barnen kommer att sakna er!

Barnloppis

Den 13 februari hade vi en "barnloppis" i Överlida skolans matsal där vi sålde barnrelaterade

saker, som folk skänkt till oss, kläder, leksaker, vagnar, cyklar mm. Det fanns väldigt mycket att välja på och besökarna kunde verkligen göra fynd då det mesta kostade 10 kr st.

Vi hade även försäljning av korv med bröd och kaffe/saft och kakor.

Trots att det blev en lyckad eftermiddag har vi mycket kläder och skor kvar och tänker att vi runt påsk kommer

ha ytterligare en loppis och hoppas ännu fler besökare hittar till oss.

Pengarna vi fick in går till att köpa in saker på barnens önskelistor.

Vi vill passa på att tacka Kevin Sandin och Viktor Jarhult som hjälpte oss med kunderna och plocka iordning under och efter loppisen. Tusen tack grabbar!

Vi önskar alla en härlig vår!

Har ni frågor, synpunkter, vill komma i kontakt med oss eller stötta föräldraföreningens arbete på något sätt när ni oss på facebookssidan:

Överlida-Mjöbäcks föräldraförening eller mail: foraldrforeningen@outlook.com

Varmt Välkomna!

Vid pennan:
Roxana Guzman



Barnloppisen på sportlovet

Dans och parkour i Överlidahallen

Barn och ungdomar ska få chansen till seriös träning där de kan avancera om de vill. På vägen ska det vara kul och lärorikt. Det är en av Simon Almsaddis ambitioner med LS Motion som kommit till Överlida för att få barn, ungdomar och vuxna att röra på sig på ett mer lär samt sätt.

Från Överlidahallen strömmar musiken. Mitt på golvet står Simon Almsaddi, 22 år, och leder dansgruppen som precis börjat sin uppvärmning. I bakgrunden sitter Gabriel Carlsson, 17 år. Han har nyss avslutat parkourklassen tillsammans med Simon och iakttar killarna som fortfarande övar på att hoppa över plintar. När uppvärmningen är klar, delas barnen in i två grupper beroende på ålder. Simon och Gabriel turas om att leda grupperna i olika slags dans- och kordinationsövningar. Ibland avbryts övningarna för lek och vattenpaus. Barnen är lyriska – det allvarsamma, som den stundande avslutningsuppvärmningen blandas med roliga ”ta-fatt”-lekar som gör att skratten ekar i hela salen. Här har barnen kul.

Svenljungaborna Simon och Gabriel är ansiktena bakom LS Motion. LS Motion, som står för Lär-Sam motion, grundades av Simon och har i dagsläget sin verksamhet centrerad kring Svenljunga och Tranemo. Intresset för att starta klasser i andra kommuner finns.

- Vi tittar på möjligheterna att expandera och förhoppningsvis kommer vi kunna göra det snart, säger Simon.

En av Simons ambitioner med företaget är att ge barn, ungdomar och vuxna möjligheten att motionera på ett mer lär samt sätt, precis

som namnet delger. Det ska även skapa förutsättningar att avancera och kunna tävla om eleverna vill det.

- Jag har både tävlat och coachat i dans på elitnivå, berättar Simon, och jag vill att barn idag ska få chansen att göra det och samtidigt förstå varför det är viktigt att ha en stabil grund att stå på. Att det ibland får vara allvar. Men såklart, även roligt.

Förutom erfarenheterna har han en grundutbildning inom barn- och fritidsprogrammet och har sedan vidareutbildat sig inom dans och parkour. På meritlistan kan han även lägga till både kurser i hjärt- och lungräddning och även en ledarskapsutbildning. Att Simon har ett genuint intresse för det han gör, råder det inga tvivel om.

- Min målsättning är att ha avancerade grupper. Den största utmaningen är att få eleverna att vilja satsa, utan att tröttna och tappa fokus.

Till sin hjälp har han Gabriel. Gabriel är även han målmedveten och vet hur det är att satsa på sin sport och tävla på elitnivå. För hans del är det kampsport och framförallt karate som ligger närmast hjärtat. Till sommaren åker han till EM för att tävla. Han tycker själv att det är riktigt kul att se när barn och ungdomar lyckas i det dem gör. För tillfället genomför han en ledarskapsutbildning för att kunna leda grupper själv. Förhoppningsvis blir



det mer kampsport i framtiden och framförallt, karate.

Under sportlovsveckan erbjöds Svenljungaborna att testa bl.a. självförsvar och kampsport. Dessa klasser höll Gabriel i. En aktivitet som kunde involvera hela familjen om man så önskade. LS Motion vill gärna erbjuda fler

aktiviteter i framtiden. Deras närvaro och engagemang är uppskattad av både barn och föräldrar som med värme välkomnat dem.

Malin Wik

Parkourträningarna sker varje söndag vid 8 tillfällen i Överlidahallen mellan klocka 11-12.
Dansgruppen för barn är varje söndag vid 8 tillfällen i Överlidahallen mellan klockan 12-13.
För den som är nyfiken på LS motion kan komma i kontakt med Simon via facebook – LS Motion eller via telefonnummer 0760 – 76 05 49

Snart har vi vår i Trivab Trivselbygden!



När vintern är som mörkast känns det ibland som att den aldrig skall ta slut. Sedan sitter man plötsligt mitt i ett varmt sommarSverige och känner doften av nygrillat och sommarblomster och undrar vart alla dagar däremellan tog vägen.

Vi lever i en värld i ständig förändring och lyckan ligger troligen i att hitta det sköna i det vardagliga, att se alla de små skatter vi har omkring oss - varje dag.

I Trivab tror vi på att själva vara en del av förändringen och på att medvetet arbeta för vilken riktning den skall ta. Vi jobbar aktivt för en positiv utveckling i alla våra byar och vi tror att vi blir starkare och slagkraftigare tillsammans. Omkring 125 företag är idag anslutna till oss och 2019 sticker vi ut hakan och utmanar oss själva- och alla er. Kan vi bli 150 stycken medlemmar innan året är slut? Vi hoppas det och lovar att fira, tillsammans med er, när vi nått i mål! Härligt att utmana sig själv och se hur långt man kan nå, inte sant?!

En större satsning, på besöksnäringensfrågor i Trivselbygden, har påbörjats och årets turistbroschyr "Upptäck Trivselbygden" är i produktion i detta nu. Vandringslederna i vårt område blir fler och fler och möter den växande efterfrågan på naturupplevelser, i kombination med motion, som vi ser. Detta kommer därför att vara en av delarna i broschyren som utvecklas i 2019 års version, liksom informationen om våra många fantastiska fiskemöjligheter. Broschyren kommer att tryckas på svenska, tyska och engelska.

Trivab har nu två förgreningar med egna trivselbygdsutvecklare; en mot näringslivet "Trivab" och en mot besöksnäring/turism "Trivselbygden". Varje gren har nu fått varsin ny, fräsch

logotype som kan ses här intill. Under hösten 2018 inleddes arbetet med en ny hemsida för Trivab och Trivselbygden och stommen i dessa är nu klar. Under senvåren kommer Jenny (jag) att åka upp till Borås och det företag som bygger hemsidorna åt oss, för att lära sig att sköta dessa i framtiden. De företag och föreningar som valt att medverka i turistbroschyren, kommer även att få sina verksamheter visade, i ord och bild, på hemsidan. Än finns det lite tid kvar att anmäla sig, så tveka inte att höra av er om ni vill vara med och synas!

Trivab och Trivselbygden finns nu på både Facebook och Instagram och våra delningar når likes långt utanför Sveriges gränser- fantastiskt roligt! Önskar ni ha något inlagt eller delat på sidorna, är ni välkomna att kontakta Jenny för Trivselbygdsfrågor och Tommy för Trivab (näringslivsfrågor). På sidorna kommer nyheter och viktig information även att spridas, så FÖLJ OSS gärna!

Tommy arbetar vidare med att försöka hitta lösningar för en förbättrad busskommunikation mellan Svenljunga och Ullared, utan långa väntetider och många byten. Även landsbygdsutvecklare från kommunerna deltar i detta. Projektet FRUKT fortgår också.

Parallellt med detta förbereds nu för en kväll där representanter från Trivab, tillsammans med inbjudna företagare, kommer att föra en dialog med inbjudna politiker kring vad vi anser vara viktiga frågor för våra bygder.

Den 26 mars bjuder Trivab

in till "turistträff" vid Gräne gruva, med god mat och fina möjligheter att utbyta tankar och erfarenheter med andra inom besöksnäringen i Trivselbygden. Christer Johansson berättar om Gräne Gruva och arbetet som pågår i området och Trivab ger lite information och tips inför årets turistsäsong. Inbjudan till detta kommer inom kort.

Det är alltså en massa roligt på gång och vi är alltid intresserade av nya frågor att engagera oss i framöver!

Trivab's styrelse vill ta tillfället i akt att tacka familjen Fransson på Monicanders i Mjölback, för många år av mycket fin service och företagsanda. Samtidigt vill vi passa på att hälsa den nye ägaren, Conny, varmt välkommen till Trivselbygden. Stort lycka till på era nya vägar önskar vi Er alla!

Nu blickar vi framåt mot ljusare tider och lovar oss själva att ta vara på alla köldslagna, regniga och vårfriska dagar- ända fram tills doften av sommar åter sprider sig i Trivselbygden!

Vid pennan, Jenny Magnusson, Trivselbygdsutvecklare- besöksnäring / turism



TRIVSELBYGDEN

Kontakt Trivselbygds- utvecklare:

#Trivselbygden,

jenny@trivab.se

#Trivab, tommy@

trivab.se

KVARNERLINDS GRÄV AB ÖVERLIDA

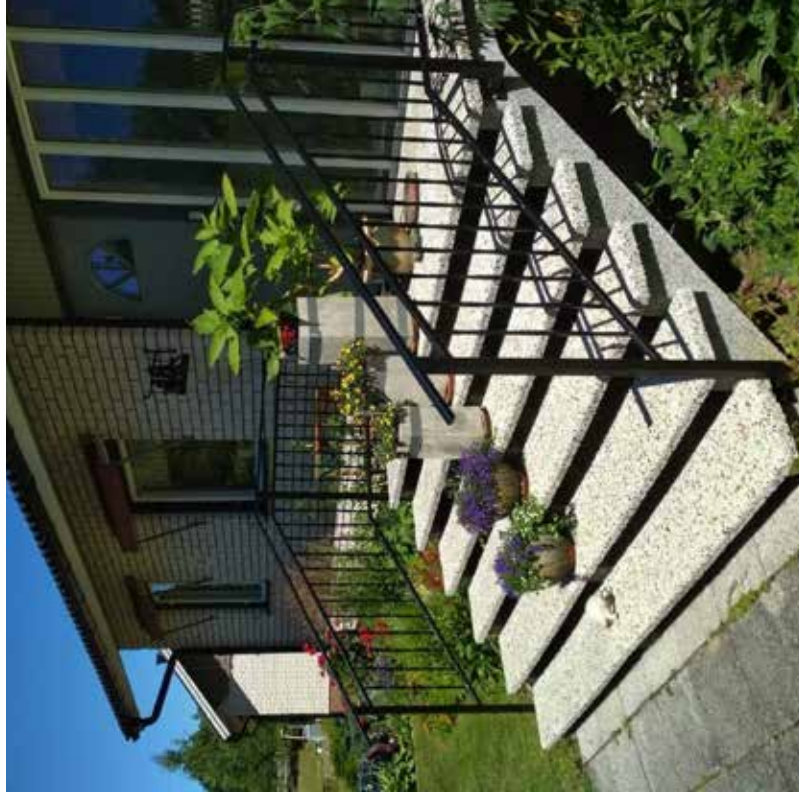
Välkommen till vår nya, moderna och enkla hemsida för kaminer och skorstenar www.karles.se
Till och med **31/3 2019** får du **1000kr rabatt** när du handlar för minst 10 000kr.
För att utnyttja erbjudandet använd rabattkoden **MÖT** i kassan.
Dessutom erbjuder vi **fri frakt** med rabattkoden **MÖT2**.



Byt ut din gamla kamin och skorsten! Vi hjälper med montering.

Många gamla kaminer och insatskaminer uppfyller inte de nya miljönormerna, dessutom är de inte lika effektiva och besparande som de nya. Även gamla skorstenar kan orsaka problem. Vi har insatskaminer för kreativ inredning! Här får du idéer på hur du kan bygga in en insatskamin och inspireras av olika lösningar.

Bli inspirerad



Vår webbutik för smide kommer finnas på www.karles-smide.se
Kontakta oss för offert smide@karles.se och få likadana rabatter som ovan.



FIRST CHOICE

Det kloka steget in i eget hus

FIRST
CHOICE®

14 husmodeller
Nyckelfärdigt från
1 849 000 kr

Smart, tryggt och smidigt!

First Choice är framtaget för alla er som vill ha maximalt med hus för varje investerad krona. Med First Choice får du en extra kvalitetsstämpel på ditt hus, utan att det kostar för mycket.

Läs mer om alla 14 husmodellerna på mjobacks.se

MJÖBÄCKS®
VILLAN

Årets Trivselbygdsträff

ägde rum den 1-2 februari på Hwitan i Falkenberg.

Det är Mjölbackens Sparbank som anordnar denna tillställning för att tillsammans med Svenljunga Tranemo Tidning och byalagen samla in all information som behövs för att skapa årets Trivselbygdstidning. Byalagen som ingår i Trivselbygden är från de 10 orterna Överlida, Mjölback, Holsljunga, Öxabäck, Älekulla, Älvsered, Östra Frölunda, Mårdaklev, Kalv och Håcksvik.

På fredagskvällen hade vi en kort presentation från respektive byalag om vad som är på gång/ eller vad man jobbar med i sin by. Tjejerna från STT gick sedan igenom upplägget inför lördagens konferens. Därefter samlades alla i restaurangen för en god 3 rätters middag och resten av kvällen gick åt till att knyta nya kontakter och utveckla samarbetet med de övriga byalagen.

Och vi hade mycket att prata om! Diskussionerna höll på till långt inpå småtimmarna. Det är just sådana här möten som är så viktiga för att få de gränsöverskridande projekten

att gå i lås. Allt blir så mycket enklare om man suttit ner och pratat och delat med sig av tips och idéer. Vi vill alla att våra byar skall leva vidare, gärna blomma upp och bli attraktiva för både unga, gamla och alla däremellan. Vi vill att folk utanför våra byar skall se just det fina vi ser, det som gör att vi vill bo kvar.

Tillsammans skapar vi därför en tidning som kommer ut lagom till turistsäsongen drar igång.

Så på lördagsmorgonen efter en god natts sömn (om möjligt lite

kort natt) så satte vi igång med informationsgenomgången.

I tidningen skriver man bl.a om nya företag som startat upp i bygden, smultronställen som vi tycker att turister och övriga bybor borde upptäcka och mycket mer. Arbetet med att ta fram denna tidning tar tid och kräver engagemang från alla inblandade, och någon brist på engagemang såg jag verkligen inte vare sig under fredagskvällen eller lördagens konferens. Jag blir glad över att folk ställer upp och jobbar idéellt och verkligen bryr sig

om sina byar. Utan dem hade vi inte haft det så bra som vi har det. Men tillsammans kan vi göra ännu mer och förhoppningsvis kan årets Trivselbygdstidning få ännu fler att upptäcka det fina med att bo ute på landet.

Vid pennan: Roxana Guzman, sekreterare i Överlida byalag samt årets ansvariga utgivare av Trivselbygdstidningen



EL | TELE | DATA | SERVICE | FIBERBLÅSNING | FIBERSVETSNING



Hallavägen 10, Överlida · info@overlidael.se · 0325-321 35 · www.overlidael.se