

RINGBO

magasinet



14

Uterommet

nr. 2 • 2017

Stortrives på

Bergermotunet



12 VÅRKLAR SYKKEL |

18 KRYDDERURTER |

22 BEVAR HMS



Medlemsdager hos Flügger farve 22. - 24. juni

40% på
alle Flügger
produkter
+ 5% bonus*

Flügger farve
Malerfagets leverandør

flugger.no

leder

ER DET NOEN FORSKJELL PÅ BORETTSLAG OG BOLIGSAMEIE?

Ja, men de er svært så begrensede. I begge eierformer eier man en del av helheten og har en eksklusiv bruksrett til sin bolig. I et borettslag eier den enkelte boligeier en andel i borettslaget (selskapet) som igjen eier eiendommen med bygninger og tomt. I et boligsameie eier den enkelte en ideell andel i hele sameiets eiendom.

De to viktigste forskjellene mellom borettslag og boligsameie er også to viktige fortrinn for borettslag som eiermodell. Forskjellene er knyttet til utleie og finansiering.

UTLEIE AV BOLIGEN

I borettslag er det et brukereieprinsipp. Det vil si at de som eier boligen i utgangspunktet selv skal bo i boligen. Bruken av boligen kan likevel i en del tilfeller overlates til andre, det vil si leie eller låne den ut, i inntil tre år. I et sameie er det normalt ingen restriksjoner på utleie.

I et borettslag er man derfor tryggere på at de som eier naboboligene selv bor i disse. Jeg tror de fleste har erfart at eiere som bor i sin bolig, i større grad enn leietakere, tar vare på fellesområder og bidrar positivt i sitt nærmiljø. Utsiktene til sterk prisstigning i Ringeriksregionen gjør det nå mer interessant for investorer

å kjøpe boliger for utleie. Dette er det ikke anledning til i borettslag da kjøper normalt må bo i boligen i minimum 12 måneder før man har anledning til å leie den ut. Vi kaller denne forskjellen for brukereieprinsippet.

FINANSIERINGSFORTRINNET

Et borettslag er normalt finansiert med innskudd og fellesgjeld. Den enkelte andelseier får med det deler av sitt lånebehov dekket gjennom et gunstig lån via borettslaget. Renter og avdrag på denne delen av boliglånet betales månedlig gjennom felleskostnadene til borettslaget. I et sameie finansierer den enkelte sameier normalt hele kjøpesummen selv.

Hvis eierne gjennom vedtak på generalforsamling blir enige om å gjennomføre større vedlikeholds- eller oppgraderingsarbeider så kan dette finansieres gjennom låneopptak

med pant i borettslagets eiendom. I et sameie er det mer begrensede muligheter fordi sameiet ikke har noen eiendom å tilby pant i. Borettslaget kan tilby banken pant og vil normalt få en langt lavere rente på sitt lån enn et sameie.

BERGERMOTUNET

Boligene som bygges og selges i samarbeid med Norhus på Bergermotunet er organisert med borettslag som eierform. Kjøperne her vil dermed få del i nevnte fortrinn. I tillegg er det lagt til rette for at kjøpere som ønsker å betale hele kjøpesummen kan gjøre det. Uten renter og avdrag på andel av felleslånet i borettslaget vil man da ha lave månedlige felleskostnader.

Med ønske om en riktig god sommer!

Jens Veiteberg
Jens Veiteberg
Direktør



innhold

Bergermotunet.....	s. 5
Effekt.....	s. 10
Vårklar sykkel.....	s. 12
Tema uterom.....	s. 14
Krydderurter.....	s. 18
Flügger Farve.....	s. 21
Bevar HMS.....	s. 22
Jus.....	s. 24
Tankedryss.....	s. 26
RINGBOaktuelt.....	s. 27
Mat.....	s. 28
Morosider.....	s. 29
Medlemsfordeler.....	s. 30



12



22



18



28

Nærmer seg innspurten for

Bergermotunet



Boligkonsulent Kristin G. Søraker og daglig leder Caroline Sjøvaag i Norhus.

For tre år siden lanserte Norhus i samarbeid med Bokvalitet og Ringbo, Bergermotunet i Jevnaker kommune. Prosjektet som består av en kombinasjon av leilighetsbygg og eneboliger har fått en svært god mottakelse, og i skrivende stund er det solgt 43 av 44 boliger.

TEKST OG FOTO: Lars-Johan Solheim

– Responsen i markedet har vært fantastisk, til tross for at vi for det meste har brukt digital markedsføring av prosjektet. Noe som tyder på at dette er et boligområde som det snakkes

om, og som mange ønsker seg til, forteller Caroline Sjøvaag i Norhus. Tilbakemeldingene fra kjøperne bekrefter også at prosjektet har fått de kvalitetene som Norhus ønsket.

– De som har flyttet inn på Bergermotunet er veldig fornøyde og de trives i området. I tillegg så har det blitt en god variasjon i alderen blant kjøperne, noe som bidrar til å skape et dynamisk



MEDLEMSBLAD FOR RINGBO BBL - NR 2. - 2017

ANSVARLIG REDAKTØR
Jens Veiteberg, Ringbo BBL

RINGBO BBL
Hvervenmoveien 49,
3511 Hønefoss
Tlf. 32 11 36 00
E-post: firmapost@ringbo.no
Hjemmeside: www.ringbo.no

REDAKSJONELL PRODUKSJON
RINGBO, Delbæk Tekstbyrå AS

ANNONSESALG
Arnt Erik Isaksen
arnt.erik.isaksen@flexkonsult.no

PROSJEKTTLEDELSE
OG GRAFISK UTFORMING
H-Design - Hege Svennevig
H-Design@altiboxmail.no
Mob. 90 13 44 05

TRYKK
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE
Foto: Lars-Johan Solheim

”Vi fått mange lovord fra kommunen, og Bergermotunet har blitt trukket frem som et eksempel til etterfølgelse i flere fora”

og levende bomiljø, konstaterer Sjøvaag.

Og ifølge Kristin G. Søraker som er Sjøvaags kollega er det flere som har lagt merke til prosjektet.

– I tillegg til skryt fra innbyggere som vi møter, så har vi fått mange lovord fra kommunen, og Bergermotunet har blitt trukket frem som et eksempel til etterfølgelse i flere fora, blant annet i fremtidsverksted for Jevnaker kommune. Det syns vi er veldig hyggelig og det er klart at det bidrar til at det blir ekstra gøy å gå på jobb, forteller hun.

FREMTIDSRETTET

Selv synes Søraker at Bergermotunet har blitt et helhetlig, ryddig og fremtidsrettet prosjekt.

– Det er virkelig et flott prosjekt,

og vi ser nå at det også begynner å skje ting i nærområdet. Blant annet har flere butikker valgt å etablere seg like ved, noe som jeg mener bidrar til å gjøre prosjektet enda mer attraktivt.

I skrivende stund arbeides det med planleggingen av det som blir siste ledd i utviklingen av tomteområdet.

– Vi jobber nå med byggesøknaden av tre firemannsboliger og to seksmannsboliger, og vi tar sikte på å få lagt dette ut på markedet i løpet av noen få måneder, forteller Søraker.

BORETTSLAG

De siste boligene vil på lik linje som de øvrige boligene på Bergermotunet organiseres som borettslag.

– Vi ser at modellen vi har valgt fungerer godt. Så den vil vi satse videre på, noe som innebærer at også de nye boligene vil bli organisert som et borettslag, forteller hun.

De som kjøper en bolig på Bergermotunet kan selv velge om de ønsker å betale hele kjøpesummen med en gang, eller om de ønsker deler av beløpet finansiert gjennom fellesgjeld.

– Vi har lagt opp til en veldig fleksibel modell innenfor gitte rammer som har blitt veldig godt mottatt. Alle må betale et minimumsinnskudd på 60 prosent av kjøpesummen, deretter er det opp til den enkelte om de ønsker å betale et større innskudd, eller nedbetale på det resterende beløpet over felleskostnadene, forklarer Søraker.

Til høsten er det to år siden Bente Westmo tok med seg flyttelasset sitt fra Hønefoss og flyttet over kommunegrensa til Bergermotunet i Jevnaker kommune. Det har hun ikke angret ett sekund på.

Kampanje: To.m. 30. juni 2017

NÅ ER DET
MONTÉRKUPP

SE VÅRT STORE UTVALG AV
GRESSKLIPPERE

FRA

2490,-



GARDENA
ROBOTKLIPPER
R40Li
Nobb.nr.: 44705012



McCULLOCH
GRESSKLIPPER
M51-110M CLASSIC
Nobb.nr.: 49683158



BLACK+DECKER
GRESSKLIPPER
36V CLM3820L1
Nobb.nr.: 47212495



McCULLOCH
GRESSKLIPPER
TL-350 1400W
Nobb.nr.: 24937104

HUSK!
I tillegg 4% bonus
på alle kjøp

Montér Hønefoss

Tyrmyrveien 19, 3515 Hønefoss.

honefoss@monter.no. Tlf. 46 93 70 00. 7-17 (9-14)

Montér

STORTRIVES PÅ BERGERMOTUNET

TEKST OG FOTO:
Lars-Johan Solheim

– Det er helt fantastisk å bo så nær naturen. Her er det bare å hive på seg skoene og komme seg ut på tur, sier hun med tydelig begeistring mens hun putter en ny kapsel i kaffemaskinen som står sentralt plassert på det romslige kjøkkenet.

Det er tre år siden Ringbo-magasinet besøkte Bergermotunet sist. Den gangen var det ikke annet enn skog på den store tomten. Skog som i dag er ofret til fordel for en rekke hvitmalte leilighetsbygg og eneboliger i kjede. Og det er i en av disse eneboligene vi møter Westmo, som var den første innflytteren i det andre salgstrinnet som stod klart i september 2015.

– Vi kaller oss lykkliga gatan vi som flyttet inn i disse åtte eneboligene den høsten. Vi bor jo så nært at det blir et samhold,

samtidig så har jo boligkjøpet gjort at vi har en felles opplevelse å dele. Og selv om vi kun har rukket å ha en sommer her, så har vi fått gjort mye. Levegger er montert og beplantning har kommet på plass. Det er jo viktig å ha det hyggelig rundt seg, konstaterer hun.

STYRELEDER

Det at boligene er organisert som borettslag bidrar også til å styrke samholdet mener Westmo, som også fikk gleden av å bli borettslagets første styreleder.

– Jeg takket ja til å sitte i styret, men i og med at jeg reiser mye i jobben så ville jeg ikke ta på meg vervet som styreleder. Det brydde imidlertid ikke de andre seg noe om, så da ble det slik, humrer hun.

Og selv om Westmo ofte er på reisefot, så har tilværelsen som styreleder vært god.

– Dugnadsånden er god her, vi drar alle i samme retning, og når det er ting jeg lurar på så ringer jeg bare Ringbo. Der får jeg svar som jeg forstår, og de gir en god oppfølging som bidrar til at jeg føler meg trygg på at alt er på stell. I tillegg så må jeg jo få nevne at det har vært veldig greit å forholde seg til Norhus som har vært utbygger her, sier hun.

ENKLERE MED NYTT

En splitter ny bolig bidrar jo også til å gjøre hverdagen enklere fastslår styrelederen.

– Hovedgrunnen til at jeg kjøpte bolig her, var nettopp fordi det var nytt. Jeg ville slippe å bruke energi på å planlegge og utføre vedlikehold og rehabiliteringer. I tillegg så syntes jeg at huset hadde en god planløsning og en veldig hyggelig pris, forteller hun.

”Jeg er overbevist om at når alt står ferdig her så blir det en perle på Jevnaker hvor mange vil ønske å bo.”



Og nå som Westmo har fått bodd huset inn så er hun ikke i tvil om at hun tenkte riktig.

– Dette huset er perfekt for meg. Det er lettstelt, lunt og varmt. Og det har en hage som er akkurat passe stor. Beliggenheten er fantastisk, med nærhet til naturen samtidig som det er under ti minutter å kjøre til Hønefoss

sentrum. Og når jeg i tillegg fikk gode naboer på kjøpet, så er det ikke mange minusene jeg klarer å komme på, sier hun.

Det eneste minuset som så vidt nevnes er at det kan være litt slitsomt å bo midt i en byggeplass.

– Anleggsmaskiner og lyden av

snekring har preget den første tiden her, men det er jo prisen for å flytte inn i et utbyggingsområde, og det er jo en forbigående sak.

Nå nærmere tiden for ferdigstilling seg, og jeg er overbevist om at når alt står ferdig her så blir det en perle på Jevnaker hvor mange vil ønske å bo, konstaterer hun.



TREFF RIKTIG KJØPER TIL DIN BOLIG MED

Effekt

Nå har Eiendomsmegler 1 tatt nye verktøy i bruk for å øke synligheten av din bolig når du legger den ut for salg. Produktet som har fått navnet «Effekt» kombinerer databasene til FINN og Eiendomsmegler 1 for å nå potensielle kjøpere av din bolig.

TEKST OG FOTO:
Lars-Johan Solheim

– Vi ser at det å vise frem boligen sin i et bredt spekter av kanaler, slik som i nettaviser og på facebook, gir resultater i form av flere besøk på FINN-annonsen. Og når det er flere som titter på annonsen så øker sannsynligheten for at det kommer flere på visning, og at det kan bli en budrunde som løfter prisen på boligen, forklarer Marit Engensbakken som er megler i Eiendomsmegler 1 Ringerike.

SMART TEKNOLOGI

«Effekt» er basert på en algoritme for å vise boligannonser til relevante boligkjøpere. Dette er en smart teknologi som inneholder et sett med operasjoner som gir et bestemt resultat. Algoritmen går 90 dager tilbake i tid og analyserer brukermønstre over 11 millioner økter på FINN. Og basert på disse dataene finner systemet

relevante boligkjøpere til din bolig.

– Enkelt forklart betyr dette at når en potensiell kjøper er inne på FINN så sjekker teknologien om vi har en bolig som matcher brukermønsteret til personen. Og dersom vi har det, så vil teknologien sørge for at personen får se en relevant boligannonse i løpet av mikrosekunder, forklarer Engensbakken.

Annonseringsverktøyet sørger for at annonsen blir synlig for den potensielle kjøperen i mange kanaler, man er altså ikke avhengig av at kunden blir værende på FINN. Og siden det er brukermønsteret som ligger til grunn spiller det heller ingen rolle hvor den potensielle kjøperen bor.

– Teknologien sørger for å levere annonser på kanaler som VG,

Aftenposten og Ringerikes Blad, uavhengig av om personen befinner seg i nærområdet, er i Oslo, eller er på ferie på andre siden av kloden, fortsetter megleren.

LETT Å FØLGE MEG

I tillegg til å sørge for en bedre synlighet for annonsen din, så gir «Effekt» deg også en full oversikt over resultatet av markedsføringen.

– Når en boligselger velger å benytte «Effekt» så vil man få tilsendt en lenke til et effektpanel som viser statistikk over besøk på boligannonsen. Det vil si at det er lett å følge med på og se resultatene av markedsføringen, og min erfaring er at mange setter pris på dette verktøyet når de er i en spennende boligsalgsporsess, sier Engensbakken.



Megler Marit Engensbakken.

– Enkelt forklart betyr dette at når en potensiell kjøper er inne på FINN så sjekker teknologien om vi har en bolig som matcher brukermønsteret til personen.



DET FREMTIDEN BRINGER.

Fiberbredbånd fra Altibox er fremtidens motorvei for kommunikasjon og underholdning og gir deg ubegrenset kapasitet og hastighet – nå og i årene som kommer. Vi har hatt de mest fornøyde kundene innen tv og bredbånd hele 7 år på rad* og i 2017 lanserer vi markedets mest moderne tv-løsning som gir deg din underholdning hvor og når du vil.

Les mer og meld din interesse på altibox.no/boligselskap.

*Kilde: EPSI 2016

altibox

LEVERES AV
VIKEN FIBER

OPPTIL 1 GBPS. 100% FIBER. ALLTID.

4 steg TIL VÅRKLAR SYKKEL

Når de første vårtegnene viser seg og gater og fortau endelig feies fri fra grus, er det mange som gleder seg til å hente frem sykkelen. Før du hopper på sykkelen og suser av sted, er det lurt å gjøre sykkelen klar til bruk. Morten Baatnes fra Intersport-kjeden deler sine beste tips for hvordan du gjør sykkelen vårklar.

TEKST OG FOTO:
Intersport

Medlemstilbud

Nyhet!
**Nå får du rabatt og bonus
hos Intersport**

Nå får du som medlem 10 % rabatt på ordinære varer og 5 % bonus på hele kjøpet hos en rekke Intersport-butikker. Husk å fremvise medlemskort i kassen for å få rabatt på kjøpet, og dra medlemskortet eller registrert bankkort i betalingsterminalen for å få bonus.



1 GI SYKKEL EN GRUNDIG VASK.

Fyll en bøtte med varmt vann med Zalo eller avfettingsmiddel som du kjøper i sportsbutikken. Bruk en svamp til å fjerne det verste av skitt og støv, og vask sykkelen nedenfra og opp. Vær særlig grundig når du vasker kjede og tannhjul, og bruk gjerne et ekstra sterkt avfettingsprodukt på disse områdene.

2 SJEKK BREMSENE.

Vårvasken er en gylden mulighet til å sjekke at alle sykkeldelene fungerer som de skal, og om det er skader på dekk eller bulker i rammen. Forsikre deg

om at bremsene fungerer som de skal ved å holde bremsene inne og trille sykkelen frem og tilbake og sjekke at det er nok motstand. Sjekk også at det er nok bremsebelegg igjen på bremseklossene eller om disse må skiftes. Det er ganske enkelt å skifte bremseklossene selv, og det er noe de fleste kan få til. Har du en sykkel med skivebrems er det litt mer komplisert å skifte bremseklossene, og da kan det være lurt å ta med sykkelen på verksted. Vær nøye når du sjekker at wirene på bremsene er like hele og ikke ruster. I så fall bør du påføre tyntflytende teflonolje.

3 TEST GIR OG LYKTER.

Baatnes anbefaler også å ta en liten prøverunde på sykkelen og skifte mellom girene for å sjekke at de fungerer. Du bør også sørge for at for- og baklyktene virker hvis du skal sykle etter mørkets frembrudd.

4 SMØR SYKKEL.

Det er viktig at kjedet og de bevegelige delene av giret blir smurt godt inn med olje, og du kan gjerne bruke en spray. Det er både lett og effektivt. Det er viktig at du ikke sprayer olje på felgen eller bremsekivene – da reduserer du bremseeffekten. Et godt tips er å dekke dette til med en avis eller pappskive for å beskytte disse områdene.

*Husk at sykkelen må vedlikeholdes gjennom sesongen.
Bruker du sykkelen hver dag bør du tørke av søle og skitt før du parkerer sykkelen
for dagen, og helst smøre kjedet og giret med olje en gang i uka.*



 Vil du ha den beste
hjelpen når du skal selge
din RINGBO-bolig?

Med over 20 års erfaring med salg av RINGBO-leiligheter kjenner jeg ditt borettslag godt. Jeg er opptatt av å gi en god og trygg opplevelse for både kjøper og selger. Ta kontakt i dag!

Marit Engensbakken
Megler

 900 50 297

MEDLEMSFORDEL:

- 2 gratis visninger
- Tilretteleggingsgebyr kr 5 000,-
(Verdi medlemsfordel kr 8 750,-)

EiendomsMegler **1**

DIN EGEN LILLE *grønne* LUNGE



MESTERGRØNN



IKEA

*Hage- og balkonglivet handler om å finne seg et fristed.
Å lage seg en oase hvor man kan trekke seg tilbake og kjenne
at man lever her og nå.*

TEKST: Delbæk Tekstbyrå AS

FOTO: MENU, Mester Grønn, Ferm Living, IKEA.

Vi nordmenn er ikke akkurat bortskjemt med et overtall av soldager, men når de først kommer, skal de nytes til det fulle. Så fort solen dukker opp på himmelen, tar vi med oss puter og myke pledd, og flytter ut. Og har vi tid, så blir vi der gjerne hele sommernatten.

Enten du har en stor hage du kan boltre deg i, eller mindre veranda i et borettslag, er "kjøreregelen" den samme: Innred etter rom og plass, og velg blomster som vil trives der de skal vokse. Investerer litt tid og tanker i uterommet, og du vil få et sted du kan ha glede av i mange, mange år.

HENT INSPIRASJON UTENLANDS

Har du lagt merke til hvor flinke spanjolene er til å dekorere balkongene sine med eksotiske planter i store rustikke terrakotta-potter? Eller hvordan grekerne



IKEA

GJØR DET ENKELT

En velstelt hage nærmest fri for ugress og visne blomster gjør seg ikke selv, men man kan få til mye med bare litt egeninnsats. Et godt råd som mange hageeksperter ofte gir, er å senke sine egne krav og ambisjoner om å få til drømmehagen. Trikset er å få uterommet til å se innbydende og velstelt ut, uten at man nødvendigvis har lagt alt for mye tid og krefter i det.

bruker ulike grønne planter som spennende kontrast til de hvitmalte husene sine? Ved å plante sydeuropeiske planter som lavendel og oliventrær i store krukker eller bed, kan du få en følelse av Syden på din egen veranda. Prydgress og terrassepalmer blir også stadig mer populært, ikke bare er de lettstelte, de er også praktiske om du vil skjerme deg for innsyn.

Er du en av mange som ikke er født med "grønne fingre" er takløk og sukkulenter takknemlige planter. Har du mye plen, som du ikke er så glad i å klippe, vil en robotgressklipper gjøre jobben for deg. Husk at om du vil unngå mest mulig ugress og skadedyr, er optimal høyde på gresset 4-5 centimeter.

Utemøbler av teak er delikat, men krever en del vedlikehold om



Trådpotter fra MENU



MESTERGRØNN



Telysholder fra IKEA

Mygglys fra MESTERGRØNN



Bord og stol fra IKEA

du ikke vil at det skal gråne. Hvitmalte tremøbler i landlig stil skaper god stemning, og lykter med levende lys gjør sommerkveldene ekstra hyggelig. Om du vil unngå å flytte puter inn og ut etter vær, bør du vurdere utemøbler i tekstiler som tåler litt vær og vind. Her fins flere stiler, kvaliteter og prisklasser tilgjengelig på markedet.

PÅ VERANDAEN

Pynt med verandakasser, koselige utelykter og frodige

blomster, og vipps så har du skapt din egen lille grønne lunge! Ulike sammensetninger

av blomsterpotter gir et spennende uttrykk, miks og match med ulike høyder, farger og stil. Husk bare å bruke store nok potter for at plantene skal bli frodige og trives, og for å unngå at jorda tørker ut. Har du liten plass, bør du satse på kompakte utemøbler som er enkle å flytte og slå sammen. IKEA, for eksempel, har mange fine løsninger her. LED-lys er både dekorativt og praktisk, og ikke minst miljøvennlig.

PÅ FERIE?

Hvis du blir borte på ferie i flere uker, så er det best for plantene om de får litt tilsyn av en nabo eller venn. Flytt plantene vekk fra de varmeste plassene da sterk sol tørker ut pottene fort. Men vær klar over at de til gjengjeld kan slutte å blomstre fordi de får for lite sol. Det finnes forskjellige typer selv vanningspotter på markedet, for eksempel Grow-in fra Mester Grønn, som lar planten trekke til seg den vannmengden den selv trenger. Du kan også enkelt lage din eget selv vanningsystem: Sett noen plastflasker opp ned i bedet, med små hull i korken.

FORLENG SOMMEREN

Selv når sommeren er på hell betyr det ikke at blomster-

sesongen er over av den grunn. Vi kan fortsatt nyte mange fine dager i hagen i september og oktober. Lyng og krysantemum er planter som trives godt helt frem til frosten kommer, og kanskje til og med enda lenger. Flere hagesentre har dessuten mange gode tilbud på blomster, potter og planter på sensommeren, så her kan du gjøre et kjøp. Husk også at du kan sette blomsterløk i jorda helt til de første minusgradene melder sin ankomst. Da kan du glede deg over at det blomstrer vakkert rundt hushjørnet ditt når våren kommer igjen.



Stol fra IKEA



Vannkanne fra IKEA



FIRM LIVING

Tips!

SLIK PLANTER DU I KRUKKER

- Pass på at det er dreneringshull i bunnen av krukka. Fyll opp med lecakuler eller annen drenerende masse i bunnen.
- Fyll deretter på med jord som plantene skal "bo" i. Siden sommerblomstene trenger mye næring for å blomstre gjennom hele sesongen, bør jorda være næringsrik. Det er også smart å tilsette langtidsgjødsel.
- For at jorda ikke skal tette igjen dreneringen, bør du legge en duk eller en gammel t-skjorte over lecakulene.

5

NYTTIGE BLOMSTERTIPS

1. Les på plantelappen om hvilke vekstvilkår planten trenger, om den skal stå i sol eller skygge.
2. Før du planter, bør jorda være fri for ugress, hvis ikke vil plantene dine etter hvert "drukne" i ugresset.
3. Ta gjerne en kikk i naboens hage for å se hvilke blomster som trives der.
4. Invester i en god hagebok og gjør research på nettet. Det finnes mange gode blogger og uendelig mye fakta om dette temaet.
5. Ikke vær redd for å spørre andre hageentusiaster, gartnere eller ansatte i blomsterbutikken om råd. De deler mer enn gjerne av sin kunnskap.





SLIK LYKKES DU SOM HOBBYGARTNER



FIRM LIVING



TEKST: Delbæk Tekstbyrå AS
FOTO: MENU, Mester Grønn, Ferm Living, IKEA.

Krydderplanter er ferskvare, de bør høstes og nytes når bladene er friske og fine. Men mange opplever at krydderplanter kan være vanskelig å få til: De visner og blir slappe i bladene, og smaken blir raskt borte. Hva gjør man da?

SØRG FOR Å VANNE RIKTIG

Den klassiske feilen mange gjør, er å gi for mye vann og vanne "feil". Om en krydderplante vannes ovenfra vil alle næringsstoffene trekke ned i jorda, noe som blir for sterk kost for planten. Krydderplanter skal derfor vannes fra skål, i en til to timer, cirka annenhver dag. Etter vanning skal den ikke rett ned i potta igjen, men stå ute til lufting.

NOEN ER LETTERE Å HOLDE ENN ANDRE

Er du nybegynner, kan det være lurt å prøve seg på de mest "hardføre" urtene først. Gressløk og mynte er enkle og hurtigvoksende urter å få til. Både gressløk og mynte kan komme igjen år etter år, men pass på så de ikke "tar over" hele bedet dersom de er plantet med andre blomster. Særlig formerer mynten seg raskt. Også rosmarin, oregano,

kruspersille og salvie skal være gode planter å starte med. Mange synes basilikum og dill kan være vanskelig å holde, men husk at basilikumen bør ha minimum 15 grader for å trives.

SJEKK RØTTENE NØYE

Har du mulighet, så kan det være lurt å handle krydderurter direkte fra et gartneri. De er friskere enn urtene som selges i butikk. Urtene i butikken kan se friske ut, men er





Tenk så fint å kunne hente sine egne grønnsaker til dagens middag rett fra hagen!

Stol fra MENU

gjørne noen dager gamle. Kjøper du urter ferdig i butikk, bør du i så fall sjekke om røttene er friske og fine. Det gjør du ved å snu planten forsiktig på hodet og se om røttene er hvite i fargen og godt fordelt. Er de brune, har du et dårlig utgangspunkt. Med andre ord: Jo ferskere, jo bedre!

TENK OVER PLASSERINGEN

Sett gjerne urtene inn om natta på kjølige sommernetter, da vil du få glede av dem lenger. Alle krydderplanter trenger mye sol, men tåler dårlig trekk

og temperatursvingninger. Kjøkkenbenken er ofte en ypperlig plassering, der er det ofte en god del lys. Ikke plasser plantene mot syd, der kan lyset rett og slett være for skarpt.

DIN EGEN GRØNNSAKHAGE

Å dyrke sine egne grønnsaker er en drøm for mange og det er spennende å så sine egne frø. Tenk så fint å kunne hente sine egne grønnsaker til dagens middag rett fra hagen! Noen grønnsaker er enklere å få til enn andre, som sukkererter, reddik,



FIRM LIVING

tomater og squash. Reddiker vokser raskt og er supre å bruke i ulike sommersalater.

På frøpakkene står det forklart hvordan man bør gå frem. Følg anvisningen og vent i spenning. Når plantene har blitt så store at de kan håndteres, kan de plantes enkeltvis i små potter eller yoghurtbokser. Er du litt for utålmodig til å følge med på hele prosessen, kan du "jukse" litt og kjøpe en ferdig grønnsakplante fra hagesenteret eller gartneren. Når plantene har blitt cirka 10-15 centimeter, må de plantes i større beholdere. Husk at grønnsakplantene trenger mye næring for å vokse og sette grønnsaker. Kukompost eller næringsrik jord kan med fordel brukes.

LA BARN BLI MED

Barn synes gjerne det er gøy å følge med på alt som spirer og gror. La de få sine egne planter å passe på, så blir det ekstra stas. Stikk ned små pinner med navn på plantene ned i jorda, og la de få prøve seg på å vanne og stelle plantene på egenhånd.

Lykke til!

Flügger farve

UTEPLASS I NY DRAKT

Endelig er sommeren her, og det er på tide å sette ut hagemøblene. Hvorfor ikke gi dem nytt liv med et strøk maling, og gi uteplassen et personlig uttrykk?



En dekkstol i en røff farge kombinert med lune detaljer skaper et stemningsfullt uttrykk. Nyanse: 3468



Terrasse: Om sommeren tilbringer vi mye tid utendørs, og inspirerende omgivelser forsterker de gode opplevelsene. Nyanse: 3476



Taburett: Dristig grønn eller dus pastell? Uansett hvilken stil du har kan du med liten innsats og lavt budsjett male om til en farge som gir deg energi. Nyanse: 2521, 2511 og 2522

TEKST: Bettina Bjørn
FOTO: Leverandøren

Når sommerværet kommer, flytter vi måltider, lesestunder – ja, det meste av tilværelsen ut på uteplassen. Men når du endelig skal finne frem og ta i bruk utemøblene slår det deg kanskje at de ikke ser spesielt innbydende ut lenger. I stedet for å kjøpe nytt kan du enkelt og rimelig gi utemøblene nytt liv med et strøk maling.

En modig og morsom måte å skape en personlig stil på

utemøblene er å velge markante farger. Bryt med det tradisjonelle og gi den klassiske dekkstolen en kraftig blåfarge eller en drakt i burgunder. Mal barnas møbler i fargene de liker best, og piff opp grillplassen med en sprek farge.

Dristige fargevalg føles ikke like naturlig for alle, og vil du ha en mer dempet stil, kan du velge klassiske farger i den skandinaviske stilen, som grå og sandfargede nyanser, perlemor og havblå. Det viktigste er å finne farger du trives med, slik at du kan sette et personlig preg på utemøblene og møte sommeren med stil og fornyet energi.

Medlemstilbud

Flügger farve har malingen og maleutstyret du trenger til å fornye uteplassen.

Ringbo-medlemmer får 20 % rabatt på ordinære varer og 5 % bonus på hele kjøpet hos Flügger farve.



Elektrikertjenester utføres

**Lys og Kraft
Installasjon AS**

Rabattavtale for medlemmer i Ringbo!



Lys og Kraft Installasjon AS
Hønengata 65, 3515 Hønefoss • Tlf. 32 10 99 70

elfag.no - Når du trenger elektriker



FULL KONTROLL MED BEVAR HMS

Styret i Hov Gård borettslag har siden 2014 benyttet seg av BEVAR HMS levert av Ringbo. Løsningen er et nettbasert verktøy som er utviklet for å gjøre arbeidet med HMS i boligselskap enklere for styret.

TEKST OG FOTO:
Lars-Johan Solheim

– For meg som styreleder er det viktig at alt er i orden og at vi følger opp de kravene lovverket stiller til oss. Men det er mange lover og forskrifter som skal følges, ting som det ikke er så lett å sette seg inn i. Derfor er jeg veldig takknemlig for at vi får hjelp av Ringbo til dette arbeidet, sier Astrid Opsahl som er styreleder i borettslaget.

STYRET HAR ANSVARET

Styret har ansvar for å innføre og gjennomføre internkontroll i henhold til myndighetenes krav. Dette innebærer blant annet at styret må kunne dokumentere

at det har gjort risikovurderinger i forhold til helse, miljø og sikkerhet, slik at boligselskapet er et trygt sted å bo.

– I et godt internkontrollsystem har man oversikt over alt fra tilstanden på det elektriske anlegget til noe så enkelt som hvilke rutiner som må følges når det kommer snø. Hvordan skal gangstier og tak sikres slik at man unngår personskade? Når skal brannslukningsapparatene kontrolleres neste gang? Og så videre, forklarer Jonny Fjellstad som er HMS-rådgiver i Ringbo.

OMSORGSBOLIGER

Hov Gård borettslag består av 41 leiligheter i rekkehus og boligene er organisert som omsorgsboliger hvor det er kommunen som er ansvarlig for å tildele bolig basert på en behovsprøving.

– Mange av de som bor her har funksjonshemninger som begrenser muligheten til å reagere raskt på for eksempel en brannalarm. Av denne grunn er boligene registrert som et såkalt særskilt brannobjekt, hvor det blant annet stilles større krav til varslings- og slukkesystem, forklarer Fjellstad.



HMS-rådgiver Jonny Fjellstad og styreleder Astrid Opsahl.

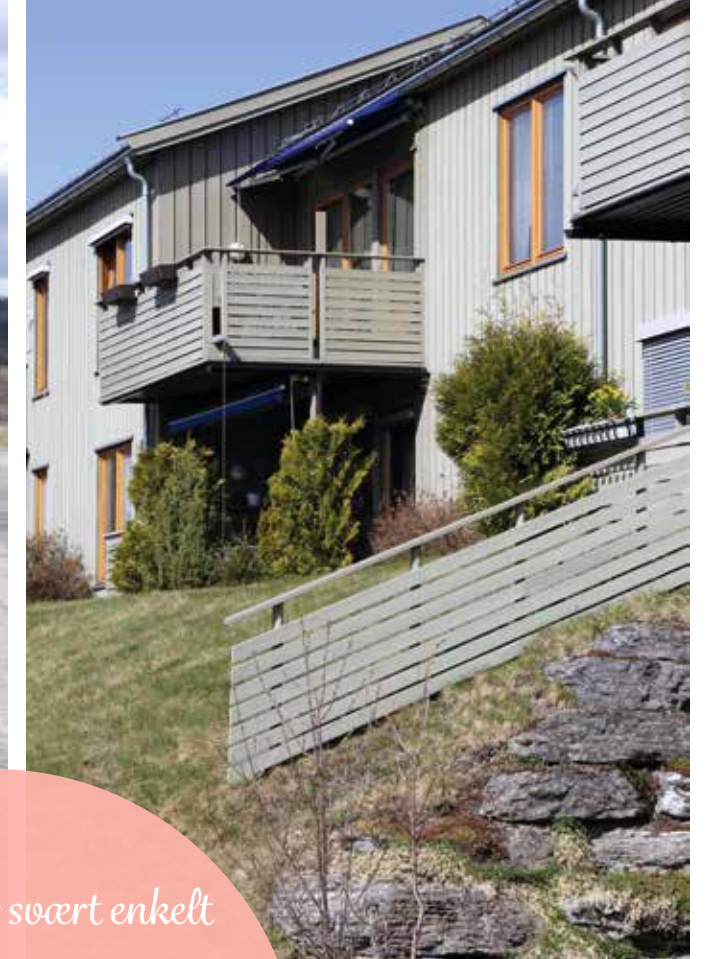
Slike systemer er imidlertid avhengig av jevnlig vedlikehold og testing, og dette er en del av det jevnlige HMS-arbeidet. I tillegg gjennomføres det en årlig teoretisk brannøvelse for å øke bevisstheten blant andelseierne.

– Det at vi samler andelseierne til en slik teoretisk øvelse hvert år gir oss i styret en økt trygghet, og det bidrar til å skape en bedre bevissthet blant de som bor her, sier styreleder Opsahl.

RÅDGIVER

Ringbo bistår med planlegging og tilrettelegging av disse øvelsene, i tillegg gjennomfører de årlige vernerunder sammen med styret for å avdekke eventuelle avvik. Men Fjellstad understreker at Ringbo først og fremst skal fungere som en god rådgiver for styret.

– Det er styret som er ansvarlig, men vi tilpasser vårt HMS-produkt ut i fra det enkeltes boligselskaps behov. Vi ønsker å være en god tilrettelegger og en god



– Systemet er svært enkelt i bruk og blir tilpasset hvert enkelt boligselskap. Det gir en full oversikt over alle oppgaver, status og eventuelle avvik.

klar styrke at all historikk blir liggende tilgjengelig, også for fremtidens styre, forklarer Fjellstad.

EKSTRA TRYGGHET

Når det er oppgaver som styret må utføre dukker det opp varsler på e-post, og styret må da selv gå inn og registrere at oppgavene er utført.

– Når disse meldingene dukker opp så forter vi oss med å få gjort oppgavene, hvis ikke får vi Jonny på nakken, humrer styreleder Opsahl.

Og skulle det være noe styret er usikre på så er de ikke redde for å ta en telefon til Ringbo. Det gir ifølge Opsahl en ekstra trygghet i hverdagen.

– Det er veldig fint å kunne ringe Ringbo når jeg er usikker, eller har fått spørsmål jeg ikke kan svare på. Og jeg må innrømme at jeg nok ikke ville tatt på meg vervet som styreleder dersom jeg ikke hadde hatt Ringbo å lene meg på, sier hun.

rådgiver, som skal bidra til å gjøre styrehverdagen enklere gjennom gode løsninger som sikrer en kontinuitet i HMS-arbeidet, sier han.

NETTBASERT VERKTØY

HMS-arbeidet i boligselskapet registreres i et nettbasert verktøy som gir en god oversikt over hva som er gjort, og hva som må gjøres.

– Systemet er svært enkelt i bruk og blir tilpasset hvert enkelt boligselskap. Det gir en full oversikt over alle oppgaver, status og eventuelle avvik. Aktuelle lover og forskrifter oppdateres automatisk. Og så er det en

TIPS OG RÅD FOR BOLIGEIER SOM SKAL PUSSE OPP

Å pusse opp bolig kan by på utfordringer. Engasjerer du en håndverker, er det flere forhold du må huske på slik at du slipper problemer underveis eller etter avsluttet oppdrag. I denne artikkelen gir vi deg noen tips og råd for å unngå problemer eller tvister.

KILDE: Fagrådet for våtrom, Forbrukerrådet.
TEKST: Advokat Nils Mugaas

KORT OM REGELVERK

Avtalen mellom partene regulerer innholdet og omfanget av arbeidene som skal utføres. I tillegg har vi lov om håndverkertjenester. Denne utfyller avtalen. Håndverkertjenesteloven er ufravikelig til fordel for forbrukere. Det betyr at vilkår som er mer ugunstig for forbrukeren enn det som er regulert i loven, ikke er gyldig.



UNDERSØKELSER

Når du skal engasjere håndverker er det viktig å starte med grundige undersøkelser. Det kan være lurt å innhente referanser fra tidligere kunder. I tillegg lønner det seg å sjekke informasjon om bedriften på f.eks. Brønnøysund, proff.no.

SKRIFTLIG BESKRIVELSE

Det anbefales at du skriftlig redegjør for arbeid du ønsker skal utføres. På den måten får håndverkeren et godt grunnlag til å vurdere omfang og pris på oppdraget. Man får i tillegg dokumentasjon for det man ønsker utført.

SKRIFTLIG TILBUD – FRA FLERE

Be alltid om et skriftlig tilbud, og gjerne fra flere oppdragsgivere. Da kan du sammenligne. Be om fastpris eller prisoverslag. Det skriftlige tilbudet bør, i tillegg til pris, inneholde beskrivelse av oppdraget og tidsramme for arbeidene.

SKRIV AVTALE

For å unngå tvister i ettertid er det viktig å lage en skriftlig avtale med håndverkeren, før arbeidene starter. En ofte brukt standard-kontrakt finner du på forbruker- rådets nettsider. Avtal tilleggssarbeider skriftlig. Er det behov for tilleggssarbeider eller endringer underveis, bør dette avtales skriftlig. I tilleggss-arvtalen bør det fremgå pris, hva tilleggssarbeidene gjelder og en angivelse av tiden dette vil ta.

BETALING AV VEDERLAG

Vi anbefaler at det avtales betaling etter hvert som arbeidene utføres. Skulle det oppstå problemer eller mangler underveis, vil man kunne holde tilbake en del av vederlaget.

FORMELL AVSLUTNING AV OPPDRAG

Før oppdraget avsluttes bør det foretas en befaring. Oppdages det feil eller mangler bør det straks reklameres på dette. Håndverkeren skal rette opp i forholdet før endelig sluttoppgjør. Merk at dersom man velger å holde tilbake en del av sluttoppgjøret, kan ikke beløpet overstige kostnaden til utbedringen.

DOKUMENTASJON FOR UTFØRT ARBEID

Vær nøye med å få dokumentasjon for utførte arbeider før eller i forbindelse med overlevering og betaling av sluttoppgjør. Dokumentasjonen er viktig ved et eierskifte eller ved en verdivurdering av boligen.



KONSEKVENSEN AV EGEN-INNSATS OG SELVINNKJØPT UTSTYR

Det er viktig å være oppmerksom på at dersom du bidrar med egeninnsats eller selvinnkjøpt utstyr, kan dette skape problemer ved fordeling av ansvarsforhold i forhold til avtalen.

HAR DET GÅTT GALT?

Går noe galt, bør man få en annen håndverker/firma til å foreta kontroll av de utførte arbeidene. Oppstår det en tvist kan det være lurt å søke råd hos en advokat så tidlig som mulig i prosessen.

HAR DU SPØRSMÅL?

Ta kontakt med
Advokat Nils Mugaas hos
Advokatfirmaet Bentzen
32 12 32 12
www.v-b.no



advokatfirmaet
BENTZEN

Medlemstilbud

Som Ringbo-medlem får du følgende fordeler:

- En times vederlagsfri advokatkonsultasjon i forkant av et eventuelt oppdrag.
- 20% rabatt på gjeldende timesats for juridisk bistand.
- Kostnadsramme på jobben så langt det lar seg gjøre.



Trenger du hjelp i ditt borettslag ?

Vi utfører:

- Grøntvedlikehold
- Vintervedlikehold
- Vaktmestertjenester

Kontakt oss idag for en uforpliktende gjennomgang!



Tlf. 938 16 335 - 980 57 520

Ringerike
Utemiljø

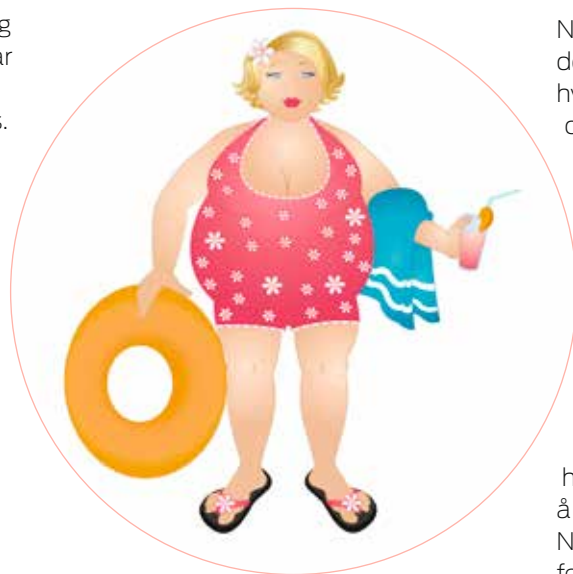
PROSJEKT

Sommerkroppen 2017

Straks de siste julekakene er spist og ribbefettet tørket fra munnvikene var de i gang. Alle ukebladene, avisene og magasinene som skal slanke oss. Slik blir du i kvitt julekiloene, slank av deg ribbefettet, kom i form til sommeren. Men i januar hadde jeg jo kjempegod tid, ikke sant? Og dessuten, man skal jo ikke kaste mat, og Delfiakaka var nesten urørt, kokosmakronene altfor gode til å kastes, sjokoladeesken nesten urørt etter nyttårsfesten. De som skapte uttrykket « jula varer helt til påske», hadde nok akkurat som meg, forkjøpt seg litt før jul. Og i år kom påska i tillegg ekstra seint. Med påske-egg og lammelår og hvitløksgratinerte poteter. Forsettene om et nytt og bedre liv druknet et sted i smågodthyllene til Europris. 4.90 pr hekto, hvem kjøper knekkebrød og appelsiner da?

Men når vårsola begynner å gi løfter om varme dager og mindre klær, da kan man ikke utsette det lenger. Det er straks 17. mai og selv bunaden blir i overkant våget, når alt sprenger, tyter og flyter under både bluse og serk. Prosjekt sommerkroppen 2017 er allerede langt på etterskudd, så nå er gode råd – bokstavelig talt – dyre. For heldigvis har både Dagbladet, glansede magasiner og Facebookreklamen hjelp å komme med. For bare noen skarve hundrelapper tilbyr de å hjelpe oss med å gå ned ti kilo på like mange dager, illustrert med flotte før og nå bilder av Margaret fra Ørsta som gikk ned 37 kilo ved hjelp av søte piller fra Lurium as. Og når tiden er knapp, lar vi oss gjerne bedra, selv om vi egentlig vet, både før og etter og foran og bak, at det eneste som blir slankere er lommeboka. Og akkurat DEN har vi vel egentlig aldri hatt noe problem med å slanke, og det til og med helt på egenhånd ...

Men hvis vi ikke vil – eller kan – betale, så ha vi jo alltid Google. Vår alltid tilstedeværende venn når diagnoser



TEKST: Myriam H. Bjerkli

skal stilles og problemer skal løses. Når jeg søker på Sommerkroppen 2017 på Google kommer det opp 33 000 treff og uhorvelig mengder med bilder. «Få sommerkropp på fire uker», «Tren deg til bikinikropp,» «Ned ti kilo på ti dager.» Undersøkelser viser at de aller fleste kvinner – og også ganske mange menn – har følt eller føler at de er for tykke. Uansett alder, bosted eller utdanning. Når det kommer til slankepress, så er vi alle SV-ere, det er det nærmeste vi nordmenn kommer likhet for alle, uansett hvor på kroppen fettete måtte være fordelt. Derfor har også de fleste av oss, minst en eller annen gang i livet, forsøkt å slanke seg. Dessverre så vet man også nå at de fleste som lykkes i å slanke seg, oftest går ganske raskt opp i vekt igjen. Mange av dem går også opp litt mer enn de gikk ned. Og så er det på`n igjen ... Slanker vi oss rett og slett feite? Er kanskje den beste slankekur, å aldri noensinne begynne å slanke seg? Akkurat DET sier selvfølgelig verken magasiner eller slankeeksperter noe om, da hadde det jo blitt magre kår, for både dem og lommeboka deres ...

Når jeg ser på gamle bilder, så hender det i hvert fall at jeg undres. Både på hvorfor jeg begynte å slanke meg, og på hvordan jeg hadde sett ut i dag, dersom jeg ikke allerede i sekstenårsalderen hadde begynt å leke russisk rullet med spisevanene. Fullt eller tomt hus, ingenting eller altfor mye, etterfulgt av ingenting og på`n igjen. Grapefrukt, kålsuppe og sitronsaftkur, Grethe Roede, lavkarbo, Rikshospitalets suppekur (som selvfølgelig ikke har det minste med rikshospitalet å gjøre.) Atkins, Cambridge eller Noka. Fleksikur, LCHQ og LQHF, femdagersdietten, slank deg med ris, bli slank med VGs Vektklubb, eller slank deg med sex ...

Vel, med unntak av sex på kommando, (beklager for at jeg snøt deg for den, mannen min) så har jeg prøvd dem nesten alle. Totalt har jeg antagelig gått ned flere hundre kilo i løpet av min førtiårige slankekarriere. Uten at jeg i dag kan stå fram i Hjemmet eller Det Nye og skryte av noe før og nå-resultat. Men av en eller annen merkelig grunn er jeg allikevel langt mer komfortabel med min overvektige kropp i dag, enn jeg var med min helt normalvektige kropp som sekstenåring. Ikke at jeg skal påberope meg å elske hver valke, men i hvert fall såpass at jeg – også ikledd bikini på stranda – nå greier å ha fokus på annet enn å holde inn magen og irritere meg over fett og celluliter. Isteden leser jeg kanskje en bok, følger med (det sylslanke) paret som kranter på pleddet ved siden av meg (kanskje de er sultne?) og ler av den søte og lubne ettåringen som hopper i bølgene for første gang. Eller, dessverre litt for ofte, følger med på de truende sorte skyende i horisonten... For en ting er ganske sikkert, uansett hvordan det går med prosjekt Sommerkropp 2017. Kroppen din er der den skal, og du finner alltid en bikini som passer. Men for de av oss som ferierer i Norge, er det langt mer usikkert, dette med sommer ...

HVA SKJER MED MEDLEMSKAPET VED SALG AV BORETTSLAGSBOLIG?

Medlemskapet opphører ikke selv om du selger din borettslagsbolig. Du beholder ansienniteten på medlemsnummeret, og kan igjen benytte nummeret til nytt boligkjøp ved en senere anledning.

NY MEDLEMSAVTALE

Det er inngått en avtale til innenfor Gresvik-kjeden, og du får nå 10 % rabatt og 5 % bonus hos Intersport. I Hønefoss finner du Intersport på Eikli i Barbroveien 7.

NYE FORVALTNINGSOPPDRA

Boligsameiet Glederud fra 01.03.17
Gjesvalhaugen Boligsameie fra 15.03.17

AKTIVERING AV MEDLEMSNUMMER

For å få full nytte av medlemskapet ditt, bør du aktivere medlemsnummeret. Med aktivert medlemsnummer opparbeider du bonus i tillegg til rabatt på dine handler. Du aktiverer medlemsnummeret på www.ringbo.no og trykk på «Aktiver medlemsnummeret». Tast inn medlemsnummer og postnummer, og følg den videre veiledningen. Har du aktivert medlemsnummeret ditt tidligere, behøver du ikke gjøre dette igjen selv om du mottar nytt medlemskort.

OVERFØRING AV MEDLEMSKAP

Husk at din oppsparte ansiennitet i boligbyggelaget kan komme andre familie-medlemmer til nytte. Om du mener du ikke trenger ditt medlemskap lenger, kanskje noen andre gjøre det? Ditt medlemskap kan overføres til familie i rett opp- eller nedstigende linje, men også til ektefelle eller søsken.

FORKJØPSRETT

Boliger på forkjøpsrett annonseres på Ringbos nettside www.ringbo.no. Hver torsdag legges det ut nye boliger og forkjøpsretten må meldes innen kl. 14:00 påfølgende onsdag. Meldeskjema ligger under den enkelte bolig på nettsiden. Noe avvik på tidspunkt vil forekomme i forbindelse med helligdager og ferieavvikling.

Det er mulig å registrere seg for e-postvarsling i forbindelse med forkjøpsrett. Du kan både melde og slette interesse for boliger elektronisk. Registreringen finner du på siden der boligene annonseres. Har du problemer med registreringen eller er du på utkikk etter ny bolig, men har ikke tilgang til internett, da må du gjerne ringe oss for informasjon.

TILDELING AV MIDLER TIL SKADEFOREBYGGENDE TILTAK

I samarbeid med Gjensidige ønsker Ringbo å bidra til skade-forebyggende tiltak i boligselskap som har sin forsikring i Gjensidige. Målet med støtteordningen er dels å bidra til at boligene blir enda tryggere å bo i, samt å redusere kostnadene ved utbedring av skadesaker.

Da søknadsfristen gikk ut hadde Ringbo mottatt 10 søknader om ulike tiltak, og følgende selskaper fikk tilkjent støtte: Begnaparken Borettslag, Bekken Borettslag, Hvervenbakken Borettslag, Hønen Allé Borettslag, Sagatun Borettslag, Thorseplassen Borettslag og Viksveien 2 Boligsameie.

Støtten som er tildelt er i størrelsesorden kr 6.000,- til og med kr 26.250,- og støtten går til bl.a. innstallering av komfyrvakter, utskifting av røykvarslere, slukkeutstyr og utskifting av stoppekraner. Totalt tilkjent støtte i 2017 er kr 89.750,-



KILDE: MatPrat

Hipp hurra for
sol sommer og

Grillfest!

Smakfull starter!

Scampi med spekeskinke

- du bør prøve!

Grill fisken på planke! Smaken blir ekstra god, og du unngår at fisken fester seg til grillen. Server ørretfileten med en asiatisk vårløksalat og litt kokt ris eller en frisk salat.

INGREDIENSER

800 g ørretfilet
1 ss olje til pensling
1/2 ts salt
1/4 ts pepper
Vårløksalat:
2 bunt vårløk
3 ss soyasaus
1 ss brunt sukker
1 ss sesamolje
2 ss sesamfrø,
- gjerne både sorte og hvite
2 ts grovt chilikrydder
3 ts hvitvinseddik
1 båt revet hvitløk

SLIK GJØR DU

1. Bruk en grillplanke av for eksempel eik, bøk eller epletre. Legg planken i vann i minimum 30 minutter.
2. Pensle ørretfileten med olje, krydre med salt og pepper og legg fileten på den fuktige planken. Legg planken på grillen og grill fileten i 20-25 minutter.
3. Skjær vårløk i tynne strimler på langs. Du kan også bruke en grønnsaksskreller til denne jobben. Legg strimlene i en bolle med isvann slik at de krøller seg sammen.
4. Bland ingrediensene til dressingen i en liten skål.
5. Hell ut vannet fra bollen, og la vårløken renne godt av seg. Bland sammen dressingen og vårløken rett før servering.

INGREDIENSER

12 stk rå scampi (renset, med halen på)
100 g revet mozzarella
1 ts pepper
12 skive spekeskinke
2 ss olivenolje
12 g tannpirkere uten smak
1 dl søt chilisaus

SLIK GJØR DU

1. Rull hver scampi inn i en skive spekeskinke med revet ost og pepper. Halen skal stikke ut i enden av rullen. Tre scampi på en og en tannpirker.
2. Pensle med olivenolje, og stek de på grillen eller i ovnen på 230 °C i 6-8 minutter.
3. Ha søt chilisaus i en liten skål og server som dip.

SLIK GJØR DU

1. Del paprika i fire, og ta ut kjernen.
2. Pensle paprikabiten med litt olje og legg dem på grillen med skinnsiden ned. La dem grille i 5-10 minutter, eller til skinnet er sort og paprikaene er møre. Du kan også legge dem på et bakepapkledde stekebrett og grille dem på øverste rille i stekeovn på 250 °C.
3. Legg den grillede paprikaen i en bolle og dekk med plastfolie. Avkjøl.
4. Rist pinjekjerner i en tørr panne til de får en pen gylden farge.
5. Dra forsiktig skinnet av paprikaene, bruk gjerne en tynn spiss kniv til denne jobben. Skjær paprika i strimler eller grove biter og legg dem på et serveringsfat.
6. Smuldre fetaost over, dryss på pinjekjerner og grovhakket bladpersille. Krydre med salt og pepper.

INGREDIENSER

4 stk rød paprika
2 stk oransje paprika
2 stk gul paprika
4 ss pinjekjerner
100 g fetaost
2 ss grovhakket bladpersille,
eller andre urter
1/4 ts salt
1/4 ts pepper

Tilbehør

Grillet paprikasalat



Paprika får en fantastisk god og søt smak når den grilles. Med salt fetaost, urter og pinjekjerner blir denne grillede paprikasalaten et knallgodt tilbehør til grillmaten.

KILDE: MatPrat

Server grillet paprikasalat som tilbehør til grillet kjøtt eller fisk, eller som en rett på tapasbordet.

Morosider

Hva skjuler seg her?



Ha-ha-ha!

Geir er dårlig i matte, og læreren skal lære ham hva 2 pluss 2 er.
"Har dere katt?"
"Ja, det har vi!"
"Hvis den føder to kattunger om våren og to til om høsten, hvor mange kattunger har du da?"
"Ingen, Buster er en hannkatt!"

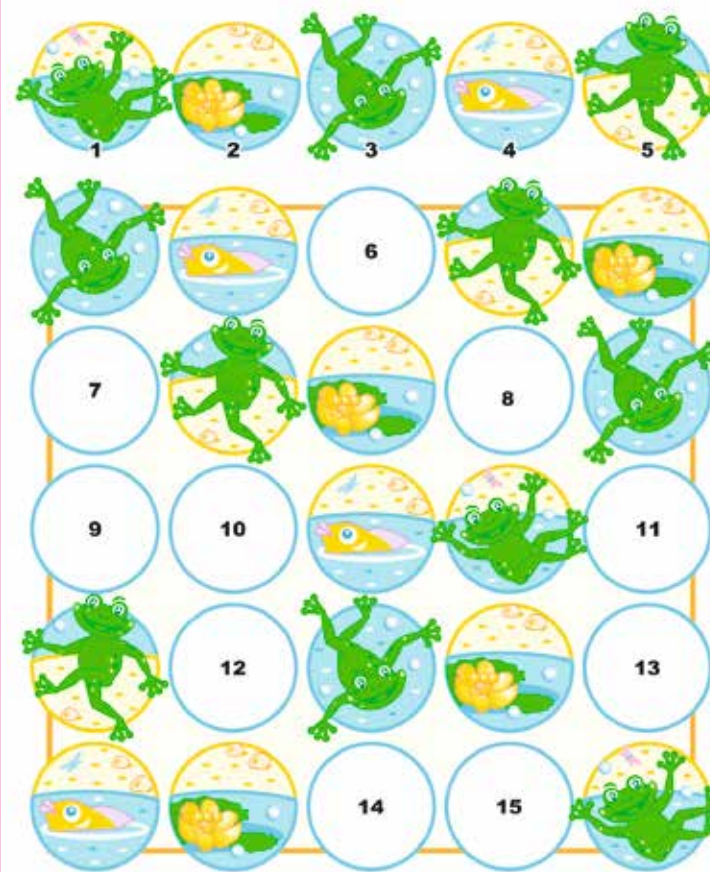
Gåte

1. Hvordan staver man musefelle med fire bokstaver?
2. Hva får du om du krysser et virus med en klovn?

Svar: 1. katt, 2. syk humor

Bilde-sudoku

Tegn inn riktig bilde i de blanke feltene. Hvis du har gjort det riktig, skal du tilslutt ha en av hvert bilde i en rad eller i en kolonne.



Svar: 6-1, 7-1, 8-4, 9-2, 10-3, 11-5, 12-1, 13-4, 14-5, 15-3

Følg streken...



Hi-hi...

Har du hørt om hønene som hadde så høy feber at det bare kom kokte egg?



Hva kan du spare på medlemsskapet ditt?

HUSK! Bonus får du i tillegg til rabatter og gjelder for alle kjøp, også tilbud og kampanjer. For å få bonus må du ha aktivert medlemsnummeret ditt og bruke medlemskortet ved kjøp.

LOKALE FORRETNINGER



Hvervenmoveien 49
Tlf. 32 12 32 12



Eikli, Dronning Åstas gate 14
Tlf. 940 19 940



Søndre Torv
Tlf. 32 10 98 00



Hvervenmoveien 2 A
Tlf. 32 14 04 30



Hønengata 69
Tlf. 32 18 00 26



Kuben
Tlf. 31 12 11 88



Barbroveien 7
Tlf. 32 17 08 30



Kuben
Tlf. 32 14 25 30



Tyrimyrveien 19
Tlf. 46 93 70 00



Risesletta
Tlf. 405 24 000

MEDLEMSFORDEL

20 % rabatt på juridisk bistand
1 times vederlagsfri konsultasjon

10 % rabatt
5 % bonus

2 gratis visninger
Halv pris på tilrettelegging

5 % bonus

20 % rabatt
5 % bonus

10 % rabatt på ordinær vare
5 % bonus

10 % rabatt på ordinær vare
5 % bonus

5 % bonus, gjelder også
nettbutikk

30 – 35 % rabatt på trelast og vinduer
20 – 30 % rabatt på bygningsplater
25 % rabatt på maling
15 – 25 % rabatt på jernvarer
15 – 20 % rabatt på listverk, parkett- og
laminatgulv med tilbehør
4 % bonus

Fra 45 % rabatt på listepriis på dekk
Kr 499,- pr sesong for dekkhotell
Kr 200,- for omlegging på bil

ØVRIGE MEDLEMSFORDELER

TILBORDS



Kuben
Tlf. 468 95 651

fordelskortet.no
Tlf. 03712



fordelskortet.no



fordelskortet.no
tlf: 51 82 02 10



fordelskortet.no
Tlf. 73 89 77 10



fordelskortet.no



fordelskortet.no
Tlf. 21059950



fordelskortet.no



fordelskortet.no

MEDLEMSFORDEL

10 % rabatt
5 % bonus

18 % samlerabatt
Medlemspriser på innbo og reise

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser
5 % bonus

Bonus i nettbutikker
Prisgaranti og uhellforsikring
Reiseforsikring inkludert

10 % rabatt
5 % bonus

Fri installering av grunnpakken og
10 % på tilhørende vekttertjenester

Bonus og verdikupong

12 % rabatt på ordinær pris

RINGBO
magasinet



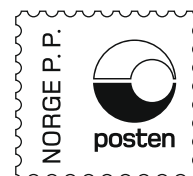
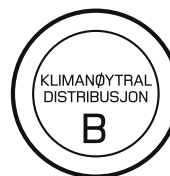
Neste utgivelse kommer i september!
Mer informasjon eller bestille annonse?

Utgivelse: uke 39 • Annonsefrist: 11.09

Ta kontakt!

ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619
arnt.erik.isaksen@flexkonsult.no

Returadresse:
Ringbo BBL
Hvervenmoveien 49
3511 Hønefoss



Behov for oppgradering av borettslaget?

Som hovedbankforbindelse til borettslagene tilbyr vi finansiering til oppgradering eller nye investeringer.

Ta kontakt med meg direkte:

Bjørn Nilsen
tlf: 415 37 435
epost: bjorn.nilsen@rhbank.no

En bank med tradisjoner – en bank i utvikling