

DAGS ATT VÄRDERA LÄGET? Funderar du på att sälja bostaden och vill veta vad den är värd? Låt oss värdera den åt dig. Vi kan östra Göteborg på handens fem fingrar. Kontakta oss redan i dag, så bokar vi en tid för fri värdering. Välkommen till vår bobutik på Redbergsplatsen!

**SVENSK**  
**FASTIGHETS**  
**FÖRMEDLING**



Tack för året som varit – och till er alla från oss alla önskar vi en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

TEL 031 21 49 00. [WWW.SVENSKFAST.SE](http://WWW.SVENSKFAST.SE)

Din lokala tidning

[www.ohposten.se](http://www.ohposten.se)

nr 1 ● januari 2019

# Örgryte & Härlanda POSTEN



**primärtandvården**  
BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

HOS OSS ERBJUDS DU  
EN MODERN OCH TRYGG  
TANDVÅRDSUPPLEVELSE



**AKUT  
TANVÅRD  
INOM  
24H**

Tandblekning  
– nu endast  
1.995 kronor!

Vi bjuder dig  
25–29 år som inte  
varit hos tandläkare  
på två år på en **gratis**  
undersökning!

**Akuttandvård – boka online eller ring!**

PRIMÄRTANDVÅRDEN Kaggledstorget 1 Telefon: 031-255037  
ÖPPETTIDER Mån–tor: 7:30–19 Fre: 8–16

[www.primartandvarden.se](http://www.primartandvarden.se)



**Se bättre. Dag och natt.**

Starkare kontraster, mer levande färger  
och bättre mörkerseende.

Dina ögon är lika unika som dina fingeravtryck. Med ZEISS  
i.Scription®-teknik får du glasönglas perfekt anpassade  
till ditt synfel, dina bågar och ditt ansikte. Upplev skillnaden.

[www.optikercarlberg.se](http://www.optikercarlberg.se)

[www.zeiss.se/vision](http://www.zeiss.se/vision)



Följ oss i  
sociala medier



**Synanalys med ZEISS i.Profiler!**

**CARLBERG®**  
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel 031 25 42 45

[www.optikercarlberg.se](http://www.optikercarlberg.se)

Öppet mån–fre 10–18

**Vi hjälper dig med  
hela din ekonomi**

– både företagets och din privata

Kom in till oss på St Sigfrids Plan. Du kan också  
boka rådgivningsmöte på [kontakta5019@seb.se](mailto:kontakta5019@seb.se)  
eller 031-62 28 90. Välkommen!

**SEB**

**TRÄNA GRATIS  
EN HEL VECKA**

Välkommen in till oss för  
att ta del av erbjudandet.

**NORDICWELLNESS**

NORDIC WELLNESS ÖRGRYTE Töpelsgatan 7, 010-155 52 62

**ZOO**

**GÖTEBORGS ZOOLOGISKA**

Massor av djur  
– öppet alla dagar!



Kaggledstorget 2, Göteborg | Tel. 031-25 88 48  
[info@gbgzoo.se](mailto:info@gbgzoo.se) | [www.gbgzoo.se](http://www.gbgzoo.se)



**Glayol**  
Salong

**Nu också brudhåruppsättning och makeup!**

Boka tid för slingor eller färgning, så bjuder vi på klippning  
eller en hårprodukt i samband med behandlingen!

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HÅL I ÖRA/NÄSA

Munkebäcksgatan 6  
Tel: 031-21 52 00  
Mobil 0762-67 81 10





## ANSVARIG UTGIVARE

**Helene Fasth**

0701-47 39 10

helene@ohposten.se

## Redaktör

**Attila Hein**

070-228 27 36

attila@athemedia.se

## ANNONS/MARKNAD



**Helene Fasth**

0701-47 39 10

helene

@ohposten.se

## Annonsmaterial

Attila Hein

070-228 27 36

Digitalt (max 20 MB) till:

attila@athemedia.se

## Distribution

Posten

## Tryck

Bold/Borås Tidnings Tryckeri

## Utgivningsplan

Varje månad (förutom juli)

## ÖHP 2018

|          | Mtrl.dag | Utkommer |
|----------|----------|----------|
| Januari  | 20       | 28       |
| Februari | 17       | 25       |
| Mars     | 17       | 25       |
| April    | 22       | 29       |
| Maj      | 19       | 27       |
| Juni     | 15       | 20       |

★★★

Redaktionellt material (text/bild)  
generellt 2-3 dagar innan sista  
materialdag för annons.

## Här kan du hämta Örgryte & Härlanda Posten:

Aqua Dental på Redbergsvägen  
13A i Olskroken • ICA Kvantum  
Munkebäck • ICA Stabbetorget •  
Coop Nära på Trätorget • Lejonet  
& Björnen på Danska vägen •  
ICA Supermarket Olskroken • Lidl  
Olskroken • Kulturhuset Kåken •  
Biblioteket Kåken • Coop Friggagatan •  
Active Wellnes • Handelsbanken  
Prästgårdsängen • SEB St. Sigfridsplan • Sally Bazar på  
Änåsgatan • Träffpunkten i Kallebäck

**Örgryte&Härlanda Posten  
att. Helene Fast Martinsson  
Båtsman Lustigs Gata 27  
422 57 Hisings-Backa**

redaktionen@ohposten.se  
annons@ohposten.se

www.ohposten.se



**AKTUELLT.** Pianisten Karin Nilsson och sångerskan Nina Ewald.

FOTO: MAGNUS RÖNNKVIST

# Franz Schuberts tid är nu – på Kulturhuset Kåken

**Torsdagen den 31 januari anordnas Göteborg Schubertmaraton på kulturhuset Kåken. Syftet är att sänka trösklarna för den klassiska musiken - på den österrikiska tonsättarens 222:a födelsedag.**

Tanken är att det hela ska bli en tradition. Vartannat år anordnar frilansmusikern Karin Nilsson det hon kallar Göteborg Schubertmaraton. Då spelas Franz Schuberts musik konstant och under pop up-workshops får barnen röra sig och dansa till musiken. På Kåken är det uppdelat i två olika program, ett på dagen och ett på kvällen.

– På dagen ser vi gärna en generationsöverskridande publik. Det är för både stora och små. På kvällen är det mer för vuxna då det är ett lite tyngre program i form av en konsert. Vi har gjort en specialbeställning från kompositörerna Olle Sundström och Maria Löfberg, där Schuberts texter görs med helt ny musik. Samma ord med nya toner. Jag hoppas att vi kan göra sångerna rättvisa, säger Karin Nilsson.

**Karin Nilsson beskriver** det som en Schuber-

tiad, musik som passar i de små formaten. Hon menar också på att Franz Schubert har ett kärnfullt budskap och en vacker poesi.

– Jag tror att det är ett format som passar vår tid. Poesi och musik hör ihop, man kan inte ta bort något av det. Det är som ett giftermål. Det är tidlösa ämnen som alla kan relatera till. Man måste uppleva det live.

**Konserten på kvällen** kostar 60 kronor. Dagsprogrammet är kostnadsfritt, men en anmälan krävs då det finns begränsat antal platser. Enligt Karin Nilsson innebär upplägget en variation för både örat och sinnet, med hopp om att barnen enklare ska ta åt sig musiken.

– Det är viktigt att sänka trösklarna för den klassiska musiken, det ska vara för alla. Men det är också viktigt att barnen får uppleva levande musik. Jag skulle säga att det är akut läge, att vi som spelar klassisk musik måste ta vårt ansvar och göra det tillgängligt.

**Göteborg Schubertmaraton** på Kåken är ett resultat av en lång tids arbete. Den strategiska

processen har pågått under två års tid, med bland annat sökande av pengar för att kunna genomföra projektet. De konkreta förberedelserna började Karin Nilsson med för drygt ett halvår sedan, när Kåken tackade ja till att låta kulturhuset formas till sann Schubertanda.

–Det känns jätteroligt att Kåken nappade på idén. Jag har själv varit där mycket som besökare så det känns nästan som hemma. Jag hoppas att de som kommer får en rolig stund med mycket gemenskap och en musikalisk upplevelse. Och att den här dagen kan leda till inspiration. Det är det absolut högsta målet, säger Karin Nilsson.

**Det hela är** en uppstart på något större och mer omfattande. Karin Nilsson och kollegan Nina Ewald har nämligen fått stöd av Kulturrådet för att anordna liknande arrangemang på andra platser.

– Tanken är att vi ska ta Schubert ut i landet. Det är det stora projektet i år, att nå ut till så många barn i så många städer som möjligt, säger hon.

**JENNIFER LAST**



## Redbergsgårdens Blommor

### **Tulpaner** 10-pack

**59:-**



**Blanda 2 paket för 99:-**

Glöm inte alla  
hjärtans dag 14/2



**Rosbuntar**  
10-pack  
fr. 69:-/buntar

### **Vårlökar**



**25:-**

**Danskavägen 110**  
**Telefon 031-195050**

**Öppet alla dagar !**



Fri parkering 10Min

## Alla Hjärtans Dag

Glöm inte att fira Alla Hjärtans Dag med din  
käraste onsdag den 14 Februari.

Hos oss på Leonardo får du en romantisk  
kväll i kärlekens tecken.

*Boka bord i god tid för att säkra er plats.*

**Varmt välkommna!**



**Leonardo**  
TAPAS & LOUNGE

Konsten att umgås under enkla former

Redbergsvägen 9 - I hjärtat av Olskroken  
Tel: 031-25 24 67 [www.leonardogbg.se](http://www.leonardogbg.se)



Urval av förmedlade hus i Örgryte 2018



Skeppsholmen

**Sotheby's**  
INTERNATIONAL REALTY



## Går ni i säljtankar?

Vi på Skeppsholmen Sotheby's International Realty har specialiserat oss på livskvalitet och drömboende och har under 26 år optimalt marknadsfört våra kunders hem och skapat branschens starkaste varumärke inom premiumbostäder. Vi erbjuder en kraftfull marknadsföring där er bostad kommer att synas på ett 20-tal sajter, inhemska såväl som internationella. Vi vet att dagen kommer då ni vill förändra ert boende och samtidigt passa på att göra en bra affär. Då vill vi gärna finnas där och hjälpa er till en lyckad försäljning.

Magnus Helin, Reg. Fastighetsmäklare, 0739-82 80 39, [magnus.h@sothebysrealty.se](mailto:magnus.h@sothebysrealty.se)

Kungsportsavenyen 18 Göteborg 031-18 22 00 [info@goteborg.se](mailto:info@goteborg.se) [skeppsholmen.se](http://skeppsholmen.se)



Nytt år med ny humor och nya vitsar – skratta på! hälsar vår skrattprofessor Anders Nielsen.

Jag har legat på Sahlgrenska och Högsbo sjukhus i fem veckor sedan Luciadagen och tänkt på följande:

Nattsköterskan kommer in i rummet mitt i natten:

– Vakna, du skall få ditt sömnmedel!

★★★★

Vad har en boxare och en sjukhusläkare gemensamt? Båda går sina ronder!

★★★★

Inför blodprovet:

– Det är väl ingen idè att jag kommer hit om syster bara skall sticka!

★★★★

Vad sa ortopedén på nyårsdagen?

– God FOT-sättning!”

★★★★

På min sal på Sahlgrenska stod det skärmar mellan sängarna. Varför?

Jo, för att eliminera SKÄRM-ytslingar !

★★★★

Efter att ha blivit tvättad och duschad från topp till tå sade jag till den duktiga sköterskan;

– Nu känner jag mej som om jag är i Norrland: Rengjord med lapp !

★★★★

– Vad gör doktorn där uppe?

– Jo, jag är överläkare!”

★★★★

– Kan man få en kopp kaffe hos fotvården?

– Ja, på-tår!

★★★★

Några vitsar utanför vårdén:

Inför vintersäsongen skall jag köpa ett par skidor med BÄST FÖRE DATUM!

★★★★

En fråga till Englands Premiärminister:

– Blir det någon Brexit?

– MAY be!

★★★★

En hälsning till Kjell-Ove, med anledning av handbolls-VM:

– Våldigt vad dom svenska handbollsspelarna är långa. Sverige hade tre spelare på nio meter!

★★★★

Och till slut en enkel fråga från vår egen skrattprofessor:

Behöver dom inte en Rolighetsminister i vår nya regering?

ÖHP svarar:

– Jo, en Nielsen med förnamnet Anders...



# Stipendiater som värnar om det lokala föreningslivet

Den 11 december delades tolv stipendier ut till unga ledare som varit aktiva inom det lokala föreningslivet.

Det var under nämndsammanträdet två veckor innan jul som den årliga stipendieutdelningen till ideella krafter ägde rum. Vem som helst har kunnat nominera personer inom den

förening de är aktiva inom. Uppvaktningen av engagerade eldsjälar inom föreningslivet har varit en tradition sedan stadsdelarna gick ihop år 2011.

– Det är jätteviktigt att unga ledare får uppskattning. Att man visar att samhället ser att de gör skillnad, säger Niklas Sjöström, föreningskonsulent Örgryte/Härlanda.

Totalt delas tolv stipendier ut i två kategorier, en för unga ledare upp till 19 år och en för föreningsledare över 19 år. Hur stort det blir är enligt Niklas Sjöström olika från år till år, men den här gången kom det sammanlagt in mellan 65 och 75 nomineringar.

– Det spelar ingen roll vad det är för verksamhet. Det är helt öppet. Det kan vara såväl

# Lundenhallen är rejält

Efterlängtad tillskott för föreningslivet  
Precis bredvid Lundenskolan, invigdes den 17 december den omtalade Lundenhallen. Den nya idrottsanläggningen är både efterlängtad och välbehövlig.

Det var sista veckan innan en välkommen jul- och nyårsledighet. Sista rycket på 2018. Efter flera års process var det äntligen dags att inviga nykomlingen som ska främja stadens föreningsliv. Den 17 december invigdes nämligen Lundenhallen och flera föreningar i området visade upp sina aktiviteter för Lundenskolan och Kulturskolan. Därefter fick de testa varandras idrotter och utforska byggnaden, som förutom sporthallen har en separat gymnastikhall, ett caféutrymme och teorisalar.

– Det var en liten invigning som inte var för allmänheten, men den var välbesökt. Om göteborgarna vill se hur det ser ut kan de sticka in näsan när som helst, säger Maria Westerberg,



REDO. Lundenhallen står äntligen färdig.

FOTO: JOANNA KLASÉN

enhetschef för sporthallar i idrott-och föreningsförvaltningen.

## VÄLKOMMEN TILL EN BEKVÄMARE PARKERING

Vi har garage- & p-platser i Lunden och Olskroken.

Från 875 kr inkl. moms



ERNST ROSÉN

erparkering@ernstrosen.se  
031-80 60 80





**FAKTA STIPENDIATER:**  
**Två vuxna får ett diplom och 10 000 kronor vardera, medan tio ungdomar får ett diplom och 2 000 kronor per person. Här är samtliga stipendiater för unga ledare:**  
✓ Jesper Björklund Greter, IBK Göteborg innebandyförening  
✓ Märta Malmström, GF Göteborgsgymnasterna  
✓ Olof Hjalmarsson, IK Stern  
✓ Selma Stretmo, GF Göteborgsgymnasterna  
✓ Paulina Holmström, Redbergslid IK  
✓ Emilia Pavic, GF Göteborgsgymnasterna  
✓ Pauline Blomqvist, GF Göteborgsgymnasterna  
✓ Hilda Granath, Svenska kyrkan  
✓ Alexander Kapnias Olsson, Redbergslid IK  
✓ Simon Berntsson, GF Göteborgsgymnasterna  
**Här följer 2018 års stipendiater för vuxna föreningsledare:**  
✓ Lars Bäckman  
✓ Rosivaldo Machado Silva

FOTO: MATHILDA AHLBERG

idrott som inom kyrkan, säger han.

Enligt Niklas Sjöström kan man den senaste tiden se stora skillnader inom de ideella verksamheterna. Han menar på att det ideella engagemanget stadigt har gått nedåt, vilket belyser vikten av att hylla stipendiaterna ytterligare.

– Det har varit tyst länge, så det är jätteviktigt att man lyfter det. Det är ju de här personerna som är de riktiga vardagshjältarna, säger han.

Stipendierna delas ut av föreningsrådet, som själva väljer ut och röstar på någon av de nominerade som inte ingår i deras egen förening.

– Det fina är att det är föreningarna själva som delar ut stipendier till andra engagerade föreningar, säger Niklas Sjöström.

Det föreningsrådet tittar mest på vad gäller valet av stipendiater är hur mycket man gör för att hjälpa andra.

– De flesta är engagerade över flera års tid och det är fantastiskt att se att de kan hålla på så länge, säger Niklas Sjöström.

Överlag handlar det om engagemang, hur mycket man gör för föreningslivet och under hur lång tid. Föreningsrådet försöker även dela ut stipendierna jämnt, men antalet tjejer och killar handlar också om vilka som har blivit nominerade.

– Det är klart att vi vill ha det 50/50, men vi tittar inte på könet utan på vad man har gjort. Det viktiga är att man har bidragit till stadsdelen, säger Niklas Sjöström.

JENNIFER LAST

# efterlängtnad

Något som är relativt nytt är att stadsdelen kommer ha närvaro i hallen. De kommer ha en kontorsyta på plats, vilket innebär att de kommer närmare det de ständigt jobbar för.

– Det är ett samarbete vi ser oerhört mycket fram emot, säger Maria Westerberg.

**Enligt Maria Westerberg** har Lundenhallen varit planerad under många år. Hon menar på att det tar lång tid att ta fram förslag som ska gå igenom för att sedan bygga och genomföra ett sådant här stort projekt. Byggnaden har en yta på totalt 3800 kvadratmeter med en läktare med plats för 500 åskådare. I uppstartsfasen vände man sig till eleverna som fick komma med önskemål kring hur de ville att deras nya idrottshall skulle utformas. Enligt Linnea Haraldsson, kommunikatör för Örgryte-Härlanda stadsförvaltning, blev resultatet av detta bland annat en innervägg i entrén till omklädningsrummet så man inte kommer in direkt där man byter om, samt en vattensta-

tion för att kunna fylla på med vatten när man tränar inne i hallen.

– Det är härligt att involvera brukarna i projektet. Att de får vara med och påverka är väldigt positivt, säger Maria Westerberg.

Skolorna har tillgång till hallen enligt skolkontraktet mellan klockan 8-17. Övrig tid nyttjas hallen av föreningslivet. Lundenhallen kommer därför vara en plats som präglas av Göteborgsgymnasterna samt mycket handboll och innebandy där de stora förbunden knyter många av tiderna.

– Vi kommer inom de närmsta åren att ha en brist på idrottsanläggningar i staden, och att få ett sådant här tillskott för föreningslivet är väldigt välkommet. Eleverna får en avsevärt bättre lokal för idrottslektionerna. Hallen är stor och välplanerad och har de absolut bästa förutsättningarna till vad den är avsedd för, säger Maria Westerberg.

JENNIFER LAST

# optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

**1000 kr rabatt**  
på progressiva glasögon

**Kostnadsfri synundersökning vid köp av glasögon. Värde 395 kr**  
Synundersökningen avser glasögon och utförs av leg. optiker.

**Alltid andra paret för halva priset!**  
Vi erbjuder alltid ett andra par glasögon för halva priset! (Gäller billigaste paret från samma recept).

Gäller t.o.m. 2019-02-10.

# optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

**OLSKROKEN** Redbergsvägen 17, Tel: 031-19 84 70

**LERUM** Brobacken 3, Tel: 0302-138 83

**BACKAPLAN** Backavägen 2 (Coophuset), Tel: 031-23 98 88

**MAJORNA** Stigbergsliden 22, Tel: 031-780 60 18

**KYRKBYTORGET** Eketrägatan 11 Tel: 031-23 86 30

**KÅLLERED** Eken Center Ekenleden 3, Tel: 031-795 22 30

**KUNGSBACKA** Borgmästaregatan 8 Tel: 0300-56 32 80

**MÖLNLYCKE** Allén 4, Tel: 031-50 88 95

Boka synundersökning idag!

Välkommen!



# Vid Danska Vägen, för 150 år sedan

Mycket snart, mot mitten av februari, är det 150 år sedan Överås vid Danska Vägen hade sitt enda större bekymmer med uppvärmningen av växthusen. Men man löste problemet och hade snart för sina fruktodlingar en lagom värme, medan fattigare folk i trakten kunde ha så kalla nätter att det inomhus bildades is i nattkärLEN.

Det var olika samhällsklasser längs den ganska långa Danska Vägen. Men även många fattiga uppgavs, enligt prästerna, känna stolthet över Dicksons Överås.

**V**issa exotiska frukter kunde man på våra breddgrader se växa endast på Överås, där trädgårdsmästaren var högavlönad och även en god mekaniker för värmesystem och annat fanns. Gatunamnet Orangerigatan där i närheten vittnar om att man odlade apelsiner, vilket man dock inte var ensam om i länet.

Då i februari 1869 var Överås nästan slottsslika vita villa inte ens tio år gammal. Den brittiskt ättade James Jameson Dickson hade låtit byggmästare Krüger uppföra den efter ritningar av arkitekten Boulnois. Där bodde familjen Dickson i flera decennier.

**En för britterna** väsentlig sak under våren 1869 var att den 24 maj skulle Englands drottning Victoria fylla 50 år. Födelsedagen kom att firas på Överås. Givetvis utan hennes personliga närvaro, men hon blev i efterhand säkert medveten om det genom engelska tidningsnotiser. I svensk press, där Victorias bemärkelsedag beskrevs, har jag dock inte sett Överås nämnas.

Överås trädgårdars storhetstid kulminerade året därpå, när Göteborg i augusti, alltså 1870, höll den stora lantbruksutställningen. Festligheternas hjärta var Exercisheden inne i staden, men folk var välkomna även ut till Överås i Örgryte socken, där partytält på brittisk manér var uppställda på gräsmattorna.

**Omgivningen var dock** i förändring. Granngården Lunden kom att köpas billigt av Linus Strömsten 1877. Han lät stycka en stor del av ägorna i bergiga, sluttande små tomter att sälja vidare – visserligen för skäliga summor men med en sammantaget stor förtjänst.

Enkelt folk, som satsade allt de ägde på att köpa tomterna där, började bygga sig provisoriska hus. Virket de använde var ofta begagnat. Eftersom den förste kåkbyggaren i dessa branter var August Kristensson från Tjörn, kom hela området att kallas Tjörbostaden.

Platsnamnet förekom vardagligt för bara någon generation sedan. Alltså i trakten där gator som Jenny Lindsgatan, Karlagatan, Räntmästaregatan och delar av Danska Vägen och Sankt Pauligatan numera ses.

**När Linus Strömsten** ville stycka mark mellan Överås och Bö Ranberg på samma sätt, började folk i Örgryte kommun ana oråd. På grund av Tjörbostadens nybyggare, som i många fall var så tydligt fattiga, hade kostnaden för fattighjälpen i Örgryte mer än fördubblats. Man klagade också på fylleri och allmän orede.

För att Strömsten inte skulle åstadkomma ett sådant kåkområde till, köpte Dickson denna mark av Strömsten för mer än tre gånger marknadsvärdet. Där kom Dickson i stället att bygga den rejäla vita trävillan Skogshyddan, som dottern Beatrice sedan fick donera till Örgryte församling.

Det vita gamla trähuset står ännu kvar. Det har haft flera olika roller, främst varit



**SKILDA VÄRLDAR.** Överås ståttliga vita villa stod klar 1861 – samma år som det nordamerikanska inbördeskriget bröt ut. Den vintertrista vyn till trots, med det lövlösa trädet i förgrunden, så var Överås under sin storhetstid känt för sina trädgårdar.

FOTO: SÖREN SKARBACK

församlingshem men också förlossningshem med mera, så visst kan en del äldre personer peka på Skogshyddan och säga sig vara födda där inne.

De boende i Tjörbostaden sökte sig sällan till arbeten på bondgårdarna. Det var industrialismens tidevarv, där fler och fler fabriksarbetare behövdes på Gårda och i Gamlestan. Tjörbostaden beboddes till viss del också av så kallade pålare. De var lågavlönat anställda av Göteborgs stad, i synnerhet som grovarbetare vid projektering inför byggen, då stadens folkmängd var i kraftig ökning. I trakten bodde också småhandlare, som sällan hade egna salubodar utan kunde ta sig runt med en kärra, dragen för hand eller av en häst eller åsna, då varor såldes direkt från kärran.

**Flickor och pojkar** fick också tillfälliga jobb i butiker och hos hantverkare i Olskroken. Göteborgs stadsfullmäktige hade redan 1865 fått ta ställning till den förr så lantliga traktens första byggnadsplan, närmare bestämt för Olskroken, landeriet Redberget och den del av Änäs som låg söder om järnvägen.

Vid Danska Vägen, inte vid Örgryte kyrka eller Överås men på Lundens mark, växte också fram en del små företag. Det kunde vara ett bageri, garveri, hovslageri, vedfirma och ett litet snickeri för pinnstolar och liknande.

Liksom i dag, men på helt andra sätt, var Danska Vägens två ändpunkter mycket olika

till karaktären. Jacobsdals gård hade en för sin tid god mjölkproduktion, vilket i dag i trafikstockningar vid Sankt Sigfrids Plan ter sig en smula utopiskt.

Jacobsdal ägdes då till över hälften av Leopold Abrahamsson, som arrenderade ut dess jordbruk till boden Karl Fredrik Larsson. Denne var av en släkt som i många generationer funnits i Örgryte. Och som motpol till bondgården vid vägens sydvästra ända fanns ju vid nordändan det nämnda, alltmer stadsdelslika Olskroken.

**Ett bekymmer i** Olskroken var den ofta kännbara bristen på dricksvatten. Efter några alltför torra somrar hade staden år 1868 för skattemedel grävt och murat en utmärkt brunn på Emil Ekmans förfinade lantgård Gubbero, och därifrån fick olskroksbor då hämta vatten. Men inte gratis. De var tvungna att i gengäld göra dagsverken, alltså arbeta ett antal dagar om året på herremannen Ekmans gård, trots att brunnen var skattefinansierad.

Fem år senare fick vattenfrågan dock sin lösning, då Olskroken vid Redbergsplatsen fick sin första allmänna tappkälla med delsjö-vatten.

Frammot sekelskiftet 1900 kom Olskroken åter att helt ändra karaktär. Gatorna blev bättre reglerade och man byggde den

välkända mängd trevånings landshövdingehus, där några generationer hann bo, fram till rivningarna på 1960- och 70-talen.

För att återgå till 1860-talet och sätta in vår trakts historia i ett fragment av ett världsperspektiv, så hade villan Överås alltså stått klar 1861 – samma år som det nordamerikanska inbördeskriget bröt ut. Som protest mot att USA till president valt Abraham Lincoln, som ville förbjuda slaveriet, bröt sig elva sydstater ur – och inbördeskriget var ett faktum för fyra års tid.

Nordstaterna vann. Slaveriet avskaffades. Freden ingicks den 9 april 1865. Sexdagar senare blev Lincoln mördad av en minst sagt dålig förlorare.

**För 150 år** sedan ansåg Dicksons på Överås tveklöst Storbritanniens drottning Victoria vara världens främsta ledare. USA hade då som president Andrew Johnson, som nutida amerikanska historiker anser ha varit den sämste hittills, när de i dagsläget inom det massmediala drevet jämför med... gissa vem?

I Örgryte kommun var Andrew Johnson på sin tid känd av endast ett litet fåtal noggranna tidningsläsare. Men alla visste att Sveriges konung var Karl XV och vad andra medlemmar av kungahuset hette. Vid Karl XV:s död, hösten 1872, beträddes tronen av hans yngre bror Oskar II.

## HISTORISKT

med Sören Skarback  
– författare med  
Göteborg i fokus







## Välkommen till Olivia Hemomsorg

Vi erbjuder dig hemomsorg i form av hemtjänst, avlösning, ledsagning, personlig assistans och stöd som utgår från ditt hem. Välkommen att kontakta oss för mer information.



Emma Karlsson,  
Regionchef

### Varma hälsningar

”Vi är godkända  
att utföra hemtjänst  
i Göteborgs stad”



Malin Grönesjö,  
Teamchef

För mer information:

Telefon: 031-14 43 03 | E-mail: hemomsorg-goteborg@olivia.se



[www.oliviahemtjanst.se](http://www.oliviahemtjanst.se)

## treat and teach

Hudvård och hälsa



## The home of skinhealth!

Behöver din hud en boost?  
Boka din tid hos Treat and Teach.  
Varmt välkommen!

**Pernilla**



**Redbergsplatsen** ..... Ånäsvägen 6  
**Telefon** ..... 031-388 00 55  
**Hemsida** ..... [treatandteach.se](http://treatandteach.se)  
**Facebook** [facebook.com/treatandteach](https://facebook.com/treatandteach) **Instagram** [@treatandteach](https://@treatandteach)

# TRÄNING TILLSAMMANS

VI HAR NÅGOT **FÖR ALLA**

GYMKORT FR.

**369:-**  
/ MÅN

**STARTPAKET HELA JANUARI!**  
VID KÖP AV HELÅRSKORT

- ✓ 3 st månadskort
- ✓ Startavgift
- ✓ Sportbag
- ✓ Vattenflaska

**VÄRDE 2087 KR**



**PASSA PÅ**  
KAMPANJEN GÅR  
UT 31 JANUARI

**NORDIC WELLNESS ÖRGRYTE**  
Töpelsgatan 7, 010-155 52 62  
[nordicwellness.se](http://nordicwellness.se)

# NORDICWELLNESS

Reservation för slutförsäljning och ev. tryckfel.



# Jo, prylar gör det lite roligare ute på spåret

**Nytt år och nya möjligheter. Det gäller även det här med att kanske börja motionera. Eller att öka "motionsdosen" lite grand. Oavsett om du har som mål att komma ur soffan och promenera varannan kväll, lyckas springa milen under en timme eller genomföra en IronMan så finns det bra motivationshjälpmedel. Som en klocka som kan hjälpa dig att bli rejält motiverad.**

**F**ör någon vecka sedan tog jag mig ut till Garmins Nordenkontor (garmin.com) i Billdal och träffade Ida Enstedt som jobbar med PR & Marknadskommunikation och som också är aktiv motionär. Jag bad henne berätta lite grand om Garmin och om produkterna som hjälper oss motionärer. Och vad de kan hjälpa till med.

– Garmin har tillverkat klockor i 13 år och utvecklingen av funktioner de senaste tre åren har varit enorm. Klockan har blivit som en personlig tränare, eller motivator om du så föredrar, berättar Ida Enstedt.

Den mäter allt från steg, puls och sömn till aktiviteter, prestationer och ger statistik. Och det fina är att du kan själv välja hur mycket du vill analysera och hur mycket uppmuntran du vill ha.

– För dig som vill komma igång kan en klocka hjälpa dig att få koll på hur aktiv eller kanske snarare oaktiv du är under en dag. Genom att sätta upp mål är det enklare att komma igång. När du sedan ser att du klarar det, ser att både sömnen och vilopulsen blivit bättre och att du dessutom mår bättre blir du sugen på att fortsätta.



Ida Enstedt (i lilla infällda bilden) jobbar med PR och marknadskommunikation på Garmin.

FOTO: GARMIN

– För den som har högre mål som tex att springa 5 km eller klara milen under 1 timme behöver andra typer av verktyg. Att se och kunna jämföra sina kilometertider över en längre period ger fakta och uppmuntran till att klara lite bättre hela tiden.

– Det finns så klart även klockor för eliten. Då handlar det ofta om att analysera in i minsta detalj. Se exakt pulsdata, mäta skillnaden på höger och vänster kroppshalva eller trycka ett specifikt watt-tal på sina cykelpedaler. Oavsett prestationsnivå och mål finns det utrustning som kan mäta just det du är intresserad av.

– Det finns klockor i alla prisklasser och givetvis mäter de olika mycket data. Men det handlar också om att hitta en klocka som passar just dig. Vissa klockor kan "allt" som tex att avisera dina SMS, lagra och spela upp Spotify och även betala med klockan. Plus alla saker du behöver för ditt motionerande.

**När jag själv** är ute och motionerar, antingen jag cyklar, joggar eller promenerar så vill jag gärna veta distans, tid och tempo.

Ida Enstedt igen:

– Alla löparklockor med GPS mäter just det under träningspasset men sparar även infon för analys i telefon eller dator efteråt.

Klockan samlar även in data så att du kan analysera puls, löpkadens, steglängd och kalorier.

– Är du en "avancerad" motionär så kan du få ut mycket mer data med hjälp av ett pulsband runt bröstkorgen som har en accelerometer i modulen.

Som till exempel vertikal svängningsrörelse som är studsens i din löpningsrörelse mätt i cm. Markkontakttid är den tid i varje steg som du befinner dig på marken när du springer och balans för markkontakttid visar skillnaden i procent mellan din högra och vänstra sida.

Steglängden är längden på ditt steg från ett nedtramp till nästa, den mäts i meter.

Kvot vertikal rörelse/steglängd är förhållandet mellan vertikal rörelse och steglängd. En procentsats visas. Ett lägre tal anger vanligtvis en bättre löpstil.

– Sen finns det klockor med fler aktivitetsprofiler såsom cykel, simning, rodd, skidor, yoga, styrketräning mm.



En populär cykeldator (t v) samt en av många populära löparklockor med många finesser..

FOTO: GARMIN

De flesta cyklister, i alla fall de som kör MTB har en cykeldatorer som mäter distans, tid och hastighet.

Med olika tillbehör kan du även få reda på puls, kadens, watt med mera.

Dessutom hjälper den dig att navigera om du har en cykeldator med karta i.

En bra sak till. Kommer du till en ny ort kan du få hjälp med att hitta cykelleder.

**Här kommer lite** ny och bra information. Genom att cyklandet ökar mer och mer. Inte minst pendelcyklingen. Och för alla som tränar landsvägscyckling, pendlar till jobbet är ju säkerheten extra viktig.

– Funktionen Incident detection skickar ett SMS till valfri kontakt om du råkar ut för en cykel-krasch. Speciellt viktigt om du är ute och cyklar MTB i skogen eller på ensliga vägar. Du kan avbryta larmet inom 30 sekunder efter olyckan om du mår ok.

– Ytterligare ett viktigt tillbehör. Varia radar som varnar för fordon som närmar sig bakiifrån på upp till 140 meters avstånd.

Det dyker upp en lysande prick på displayen som indikerar avståndet till bilen bakom dig.

Radarns lampa lyser även starkare när den upptäcker en bil så att bilisten blir mer uppmärksam på att den har en cyklist framför sig.

Vilken utveckling. Och det bara på några år. Riktigt bra produkter och då inte bara som utmärkte hjälpmedel utan också som bidrar till att öka säkerheten för oss motionärer.

Stig Andersson

## Så in i skogen skönt med lite ljus

**Även om vi är på väg mot ljusare tider så mörknar det ganska tidigt om eftermiddagarna. Just nu går solen ned ca kl 16.00 och upp runt kl 08.45.**

**M**ånga är vi ju som vill vara ute och träna/motionera på eftermiddagarna och kvällarna, trots att mörkret smyger sig på tidigt.

Vad finns det då för hjälpmedel att ta till, antingen man är ute och går med hunden, joggar eller vill cykla en sväng?

Jo, för att känna sig trygg och säker ute i kvällsmörkret rekommenderar jag varmt en bra pannlampa.

Något som inte bara är till för elitidrottaren utan även för oss vanliga motionärer.

Pannlampan ger trygghet och skänker säkerhet när man är ute i terrängen och så även på grusvägarna och stigarna.

Det finns en hel del pannlampor att välja på skall du veta i olika prisklasser.

Google på "pannlampor" och titta in på ett antal hemsidor på nätet så får du en bra uppfattning om olika lampor och dess fördelar.

Jag tog kontakt med SM Sport (smsport.se), som är en specialbutik för orienterare och trailrunning och där ägarna också är hängivna orienterare och löpare.

Vad skall jag tänka på när jag skall köpa en pannlampa, frågade jag en av ägarna, Stefan Millegård, när jag träffade honom i butiken



UPPLYSANDE. Pannlampor på rad – experterna Oskar Svarfvar (tv) och Stefan Millegård.

FOTO: STIG ANDERSSON

som ligger hundra meter från parkeringen vid Bertilssons stuga – Analysvägen 16 i Mölnlycke.

Jo, att välja pannlampa är inte så lätt som man kan tro. Man förleds lätt att tro att det enda som räknas är antal lumen (se faktaruta). Men risken är om man bara tittar på antal lumen att man då glömmer:

✓ dåligt konstruerade lampor tappar snabbt effekt då de blir varma. Redan efter 30 minuter kan styrkan ha halverats.

✓ Ljusbilden är viktig för utövande av din

sport. Vill du ha ett brett sken eller vill du kunna se långt fram eller både och?

✓ vill du kunna läsa en karta utan att bli bländad?

✓ viktigt att det finns reservdelar till lampan som laddare och batteri.

Stefan Millegård igen:

– Vi på SM Sport har tre steg för att hjälpa kunden till rätt lampa.

✓ **Steg 1:** Till vad skall pannlampan användas? Promenader med hunden, traillöpning, skidåkning, orientering, MTB cykling etc.

### Detta är lumen

✓ Lumen är SI-enheten för ljusflöde och har enhetssymbolen lm. En ljuskällas intensitet mäts i candela. Från lumen kan man dessutom härleda enheten lux. En lumen motsvarar det totala ljusflödet, lika med intensiteten multiplicerat med den rymdvinkel i vilken ljusets utsänds. **Källa Wikipedia**

Vilken prisklass? Extra batteri, laddare, sele etc?

✓ **Steg 2:** Läs på om de olika modellerna. Oftast brukar man få en favorit. Kontakta oss gärna så hjälps vi åt att resonera oss fram till ett bra resultat.

✓ **Steg 3:** Ja, då gäller det att ta beslut vilken som är din favoritlampa.

**Jag hoppas att** ovanstående tips skall hjälpa dig att hitta en bra pannlampa så att du kan förlänga din motionstid plus att det är lite extra kul att ta sig runt med en pannlampa som lyser upp även om du är ute i en "lampförsedd" terräng. Oftast är det ju lite långt mellan lamporna som dessutom kanske inte lyser så skarpt.

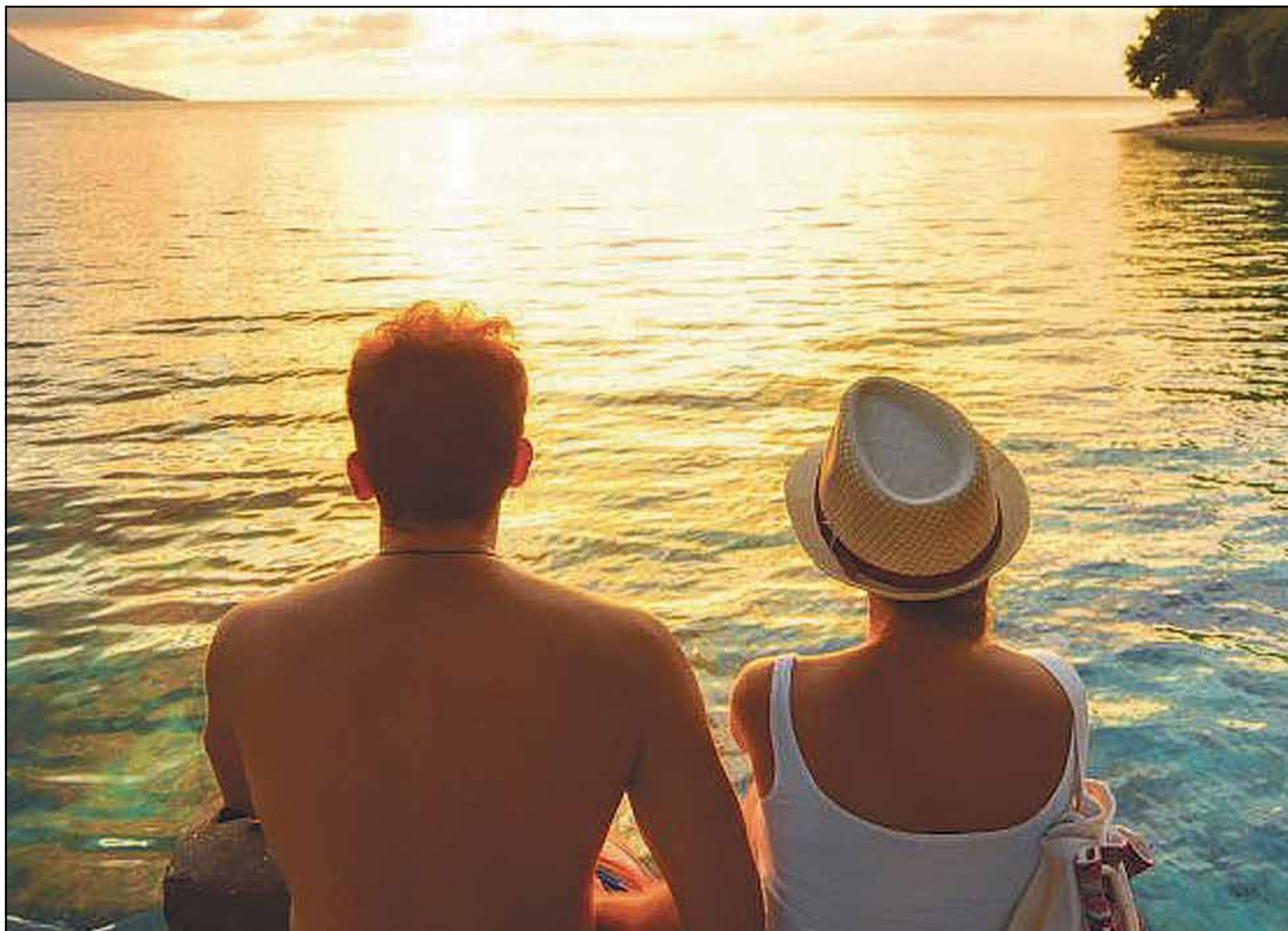
### PÅ SPÅRET

med Stig Andersson

– som håller koll på friluftslivet för oss







## VI ERBJUDER DIG SOM ÄR LÄSARE **100:- RABATT** NÄR DU VACCINERAR DIG MOT HEPATIT A OCH B

### HEPATIT A

Orsakas av ett virus som sprids via avloppsförorenat vatten och förorenad mat.  
Hepatit A-virus orsakar en inflammation i levern.

### HEPATIT B

Orsakas av ett virus som sprids via blod eller sexuellt. Smittan kan överföras genom infekterade instrument, infekterade nålar samt vid sexuella kontakter.  
Viruset kan orsaka svår leverinflammation.

NAMN ..... ADRESS.....

POSTNUMMER..... POSTORT .....

Erbjudandet gäller en gång t.o.m. 28 februari 2019 och mot uppvisande av denna kupong hos Din Klinik på Fridkullagatan 27 i Göteborg.

VD Martin Öst med personal hälsar Dig välkommen  
till Vaccinationsmottagningen Din Klinik Johanneberg!

# Din Klinik

## Vårdcentralen för Dig.

Fridkullagatan 27, Göteborg | Telefon: 031-444 000 | E-post: [info@dinklinik.se](mailto:info@dinklinik.se) | Hemsida: [www.dinklinik.se](http://www.dinklinik.se)





**SMAKLIG MÅLTID** kan man räkna med om man besöker Leonardo Tapas & Lounge på Olskrokstorget...

Foto: PRIVAT

# En liten bit av Medelhavet – här mitt i Olskroken

**I Olskrokens kärna ligger Leonardo Tapas & Lounge. En restaurang som de själva beskriver som en liten bit av Medelhavet.**

Tapas, pizza, hamburgare, pasta. Menyn på Leonardo är framtagen för att fånga alla typer av gäster. Enligt ägaren Robert Tügler ändrar de rätterna två gånger om året för att få en så välsmakande meny som möjligt, anpassad efter säsong.

– Den stora skillnaden från andra tapasrestauranger är att vi inte har så mycket halvfabrikat. Maten vi gör, gör vi från grunden och vi lagar den med kärlek. Vi använder oss av bra råvaror vilket resulterar i väldigt god mat, säger han.

**Robert Tügler öppnade** Leonardo år 2012 och har ett långt förflutet inom branschen. Han har ägt även andra restauranger innan, bland annat Michelangelo i Källtorp, och har dessutom arbetat som DJ. Från första början drev han en pizzeria och det har sedan dess varit en självklarhet att fortsätta uppåt inom yrket.

– Jag har alltid gillat service och att göra folk nöjda. Jag har en stor passion för matlagning och goda viner. Det handlar om mat och fitness. Det ska inte behöva kosta skjortan för att



man vill äta och dricka gott. Det handlar om att få en upplevelse och det är något jag vill kunna skapa, säger han.

**Leonardo Tapas & Lounge** har som tidigare nämnt en meny fullspäckad med mat som tillfredsställer smaklökarna. Tapasrätterna i medelhavsanda varvas med pizzor och ostbrickor. Har du aldrig tidigare besökt restaurangen, rekommenderar Robert Tügler att du lutar dig mot kockarna och låter dem ta fram det som passar just dig.

– Vi har något vi kallar för Kockens val. Då får man kockens urval av tapas och det blir alltid en riktig matupplevelse. Då vet vi vad kunden vill ha och kan utgå från det, säger han.

Enligt Robert Tügler erbjuder Leonardo

mycket mer än bara ett restaurangbesök. Han har nämligen två företag i ett, och driver även Donatellos catering.

Dessutom anordnar de födelsedagskalas, bröllop och andra stora evenemang.

– Istället för att hyra lokal kan man boka upp till 70 platser hos oss och få en tapasbuffé och välkomstbubbel, eller vad man nu vill ha. Folk gillar det. Det är en helhetslösning som har blivit väldigt uppskattad.

**Leonardos gäster består** av såväl stamkunder som förstagångsbesökare. Enligt honom bidrar de med ett unikt koncept till lokalsamhället och han menar på att det är viktigt att ha en bra restaurang i området.

– Det gäller att komplettera varandra, man måste ha lite av allt. När gästerna väl har hittat till oss, kommer de tillbaka. Det är så vi når ut och hela tiden får nya kunder, säger han.

**Robert Tügler är** hemlighetsfull vad gäller restaurangens framtid, men enligt honom finns det en del nyheter inom rimligt räckhåll.

– Vi har lite annat på gång, mer kan jag inte säga. Min stammisar lär märka när det händer. Tills dess kör vi på som vanligt.

**JENNIFER LAST**



...och i köket hittar vi ursprunget till läckerheterna, från vänster Andreas Tügler och Robert Tügler.

Foto: ÖHP



# ALLTID GENERÖSA PRISER



UTFÖRSÄLJNING AV  
UTVALDA JACKOR 99:-

**KLÄDLAGRET OLSKROKEN**

Hökegatan 32, Göteborg • Tel. 21 76 00 • Vard. 10-18 | Lörd. 10-15

Erbjudandena i denna annons gäller så långt lagret räcker med reservation för tryckfel.



## ÄR DU PENSIONÄR? BRA, DÅ HAR VI JOBB TILL DIG.

Jobba extra – på dina egna villkor. Hos oss arbetar många erfarna veteraner och nu behöver vi bli fler. Vi söker framförallt:

- Snickare
- Målare som också kan tapetsera
- Medlemmar till vårt städteam

Kontakta Ellinor på **031-21 77 30!**  
goteborg.ostra@veteranpoolen.se

**VETERANPOOLEN**  
HEMMET | HANTVERK | TRÄDGÅRD



## Nära dig genom hela livet.

**PÅ DIN VÅRDcentral** får du trygg kontakt genom hela livet. Om du blir sjuk, skadar dig eller mår psykiskt dåligt är det oss du först kontaktar.



Du kan enkelt lista dig hos oss genom att logga in på **1177.se** med BankID, för en trygg kontakt hela livet.

**Närhälsan** Björkekärr vårdcentral  
Stabbegatan 2 B, 031-345 06 51  
narhalsan.se/bjorkekarrvardcentral

**Närhälsan** Ekmanska vårdcentral  
Lillkullegatan 21A, 031-747 92 60  
narhalsan.se/ekmanskavardcentral

**Närhälsan** Olskroken vårdcentral  
Redbergsvägen 6, 031-345 04 00  
narhalsan.se/olskrokenvardcentral

**Närhälsan** Torpavallen vårdcentral  
Torpavallsgatan 9, 031-747 81 00  
narhalsan.se/torpavallenvardcentral



**GÖR DITT VÅRDVAL.** Du väljer själv var du vill lista dig på narhalsan.se. Eller kontakta oss så hjälper vi dig.

Din egen vårdcentral

Närhälsan



# Läge att trappa upp

Farväl till jul- och nyårshelgerna och 2018.

Ett nytt år är här – och kanske ett ”nytt liv”...!?

Linda Jerklöv-Edlind, 42, vet hur man kommer i form och helst behåller den resten av livet.

Hon har egen erfarenhet av vad grundträning och välmående betyder när man drabbas av fysisk sjukdom, depression, och olycka.

– Det har varit tuffa år när min sambo i stort sett var dödsförklarad och sedan mor-mor, pappa, och min styvpappa gick bort inom loppet av ett år.

Linda har en omfattande livserfarenhet och ett digert cv.

Först som allt-i-allo i gatukök, konditori, blomsteraffär, och inredningsbutik.

Därefter som copywriter och marknadsförare.

Numera

som egen

företagare i

gym- och häl-

sobranschen,

med titlar

som personlig

tränare, fysträ-

nare, massör,

kostrådgivare,

föreläsare,

instruktör, skribent, och livsstilscoach på

visitkortet.

Hon har även genomgått kurser i yoga, andningsteknik, meditation samt Life Kinetik, en form av ”hjärnträning” hämtad från Tyskland.

– Jag är framförallt också mamma till Elvis, vår 10-årige son, berättar hon stolt.

Sambon Bobby Rose, 51, jobbar som brandman – men var hösten 2011 med om en otäck upplevelse i samband med detta.

**Under en strapatsrik** övning i rökdykning i 65-gradig värme kom han ut i friska luften för att återhämta sig. Men i stället för något han trodde var vatten drack han ur en flaska med 33-procentig frätande och dödlig ammoniak.

Bobby hann ta två stora klunkar innan han kände att något var fel.

När ångorna nådde andningsvägarna fick han ingen luft. Det brann i munnen.

I ilfart fördes Bobby Rose till Sahlgrenska där han sövdes ner i sex dygn samtidigt som läkarna gjorde en öppning till luftstrupen genom halsen.

Efter flera operationer och ett par månader på sjukhus lyckades då 3-årige Elvis pappa så småningom återvända till ett någorlunda normalt liv.

Så här sa Bobby i en intervju i GT ett halvår efter olyckan:

– Jag är tävlingsmänniska och genom jobbet har jag lärt mig att snabbt fatta beslut, att gå vidare och ta en bit i taget och vara systematisk. Som brandman är jag också van att komma ur svåra händelser. Jag har ett starkt psyke.

**Det är just** så sambon Linda Jerklöv-Edlind upplevt Bobby:

– För mig var och är han odödlig även om läkarna inte gav honom stora möjligheter att överleva de svåra skadorna. Bobbys ovanligt goda fysik räddade honom. Redan efter tio dagar bad han mig ta med enkilos hantlar till sjukhuset så att han kunde börja träna.

**Nu kommer vi** osökt in på vad fysik och

starkt psyke betyder.

– Jag rekommenderar alla som tvivlar på resultat av träning och motion att läsa boken ”Hjärnstark”, säger hon.

För egen del har hon hållt igång i stort sett dagligen under de senaste 15 åren. 2004

tog Linda

nämligen

tjänstledigt

ett halvår från

jobbet som

copywriter och

utbildade sig

till personlig

tränare.

– Jag hade

för mycket

myror i brallan för att sitta på kontor, påpekar tjejen som fram till 17-årsåldern spelade handboll i IK Sävehof. Jag höll redan på med att springa i skogen, cykla mountainbike och klättring.

**Efter examen satsade** Linda på sin nya nisch fullt ut. Åkte inledningsvis hem till folk och instruerade, tog anställning på olika gym, och jobbade också i Frölunda Hockeys lokaler med deras partners och sponsorer.

I november 2013 startade Linda West-Coast Elite – ett Performance Center med helhetssyn på kropp och själ – när hon tog över, byggde om, och inredde ett gammalt godislager på 560 kvadratmeter på Norra Ävägen i Mölndal till en aptitlig träningslokal med behandlingsrum.

– Jag tyckte tiden var mogen för att stå på egna ben i en egen anläggning, skapa en plattform där andra inom samma bransch kunde hyra in sig, förklarar hon satsningen.

**Men allt är** inte guld som glimmar. Lindas ambitionsnivå stod inte i relation till dygnets antal timmar. Hon jobbade 70–80 timmar i veckan och slarvade med sömnen.

– Det var en tuff upptakt. Inte minst ekonomiskt. Inte gjordes tillvaron enklare det första året av att jag förlorade tre nära och kära inom loppet av ett år. All ledig tid under den perioden tillbringade jag mest i fosterställning hemma i soffan.

Linda ”kraschade”, som hon själv beskriver. Hamnade på akuten med fysisk binjureutmattning och diagnosen hjärntrötthet, utmattning, depression och utbränd.

Läkarna ville sjukskriva och börja medicinera henne:

– Men jag vägrade ta antidepressiva mediciner utan satsade istället på örter och kosttillskott. Och fortsatt egen fysisk träning, yoga och meditation. Jag gick mot strömmen – men gjorde mitt val utifrån vad jag kände.

• **Hur mår du idag?**

– Så bra att jag arbetar 40–50 timmar i veckan med kunder och cirka tio timmar med administration. Dessutom har jag påbörjat en författarutbildning. Drömmen är att en



Linda Jerklöv-Edlind driver träningsanläggningen West Coast Elite.

dag skriva en bok; kanske med hälso- och träningstips.

Parallellt med sitt företag, där fysioterapeuten Elin Andersson gått in som delägare, kan vi också läsa Linda Jerklöv-Edlind ge goda råd i Örgryte&Härlanda Posten.

– Jag har alltid gillat att skriva, förklarar hon.

42-åringen har onekligen många strängar på sin lyra. 2013 ingick hon exempelvis i ett gäng (team Rynkeby från Jönköping) som för Barncancerfondens räkning cyklade från

— **SLUTA MED SOCKER. HELST HELT OCH HÅLLET. OCH FÖRSÖK ATT DRA NER PÅ KOLHYDRATERNA – INTE TA BORT DEM HELT MEN KANSKE ÄTA MINDRE AV DEM** —



# nu, tycker Linda



Foto: ÖHP

Göteborg – från Drottning Silvias barnsjukhus – till Paris. En nätt liten cykeltur på 120 mil som tog sex dagar.

Och året därpå var hon med i serviceteamet då sambon Bobby gjorde samma resa och insats för att samla in pengar till ett gott

ändamål. Huvudsysslan är ändå att driva WestCoast Elite som vänder sig till privatpersoner, företag och elitidrottare; äldre som unga. Bland andra flera av Frölundas utvandrande proffsspelare, exempelvis Erik Karlsson, Fredrik Pettersson och John Klingberg, har i

## TIPSA KOA!

- Vilka intressanta människor möter Du i våra kvarter, på gator och torg, och rent av i butiker, som bör porträtteras under vinjetten "Folk vi möter"?
- Det kan vara ung som gammal, en känd, en okänd, en kvinna eller en man. Hör av dig till [koa.andersson@gmail.com](mailto:koa.andersson@gmail.com) så tar vi hand om tipset.

perioder genomfört sin sommarträning i lokalerna. Liksom golfstjärnan Linda Wessberg.

I staben ingår också dietist, massör, samtalscoach, och fysioterapeut. Elin Andersson som är delägare i Westcoast Elite har arbetat och levt nära supereliten i många år i och med diverse idrottsuppdrag och privat tillsammans med sambon förre Frölundaspelaren Anton Axelsson.

### • Hur ser du på utvecklingen?

– Allt fler företag satsar på kollektiv träning för sina anställda. Och så här på det nya året märker vi att privatpersoner bestämt sig för att investera i sig själva. Vi väntar oss en rejäl anstormning under februari.

**Parallellt med att** utöka sin verksamhet talar Linda lite grann emot sig själv när hon säger:

– För de flesta människor är vardagsmotionen i anslutning till jobbet och hemmavid viktigare än att gå till gymmet.

### • Hur tänker du där?

– Jag avser den dagliga ambitionen att på ett enkelt sätt stärka upp skelett och leder. Forskning visar att svensken i genomsnitt sitter nio timmar om dagen. Nio timmar! Och hur många av dessa är inte barn och ungdomar som tillbringar väldigt mycket tid framför datorer och med telefonen i hand. Jag är uppriktigt sagt orolig. Vi måste röra på oss avsevärt mer.

**Linda påpekar att** hon lärt sig massor vid de utbildningar hon genomgått. Men också fått ett uppvaknande efter sin egen genomklappning 2014.

– Jag tränar väldigt blandat numera. Och jag är jättenoga med vad jag äter. Lusläser innehållsförteckningar och väljer bort det mesta som klassas som onyttigt. Det gäller att hitta en bra balans mellan kost och träning. Låter kanske självklart, men är viktigare än vad man föreställer sig.

### • Hur ska jag/vi bäst ta bort överflödskalor som hamnade runt midjan under jul och nyår?

– Sluta med socker. Helst helt och hållet. Och försök att dra ner på kolhydraterna – inte ta bort dem helt men kanske äta mindre av dem, svarar Linda.

Själv tillbringade hon några veckor i december som yogainstruktör och livsstilscoach för ett träningsgäng som reste till Guadeloupe i Kabirien för Langley. I maj drar hon och en kollega från Westcoast iväg med en grupp till Kroatien för att hårdträna och i höst väntar en tripp till Korsika tillsammans med Langley med ytterligare ett antal kunder där kost, yoga och träning står på agendan.

– Jag älskar att resa. Och gärna ihop med människor som vill värna både sin fysiska och mentala hälsa, avslutar Linda Jerklöv-Edlind.

**KJELL-OVE "KOA" ANDERSSON**



Linda Jerklöv-Edlind.

Foto: ÖHP

## LINDAS TIPS

**Till dig som ska springa Göteborgsvarvet den 20 maj:**

- ✓ Komplettera löpningen med styrketräning.
- ✓ Spring intervaller, långa, korta och backe.
- ✓ Stärk fötter och knän med balansträning.
- ✓ Väij dig vid att springa långa distanser och jobba på uthålligheten.
- ✓ Löpträna innan loppet med de skor och kläder som du planerar att använda under loppet för att undvika skav och liknande.



**Till dig som tänkt tillbringa sommaren på badstranden och vill "slippa att sitta i vassen":**

- ✓ Pulsträna för att få igång förbränningen.
  - ✓ Vardagsmotionera mera.
  - ✓ Ät lite mindre portioner.
  - ✓ Ta bort socker ur din kost.
  - ✓ Bestäm dig för att göra en förändring.
- "Om du gör som du alltid har gjort kommer du alltid att få samma resultat".



**Till dig som vill hitta mer rörelse i vardagen och åstadkomma resultat på längre sikt:**

- ✓ Bestäm dig för en förändring och skriv ner dina mål.
  - ✓ Checka av hur många steg du går per dag, öka med ett antal steg för varje vecka.
  - ✓ Välj trappor när det finns möjlighet.
  - ✓ Ta en promenad på lunchen, bättre en kort promenad än ingen alls.
  - ✓ Sitt så lite du bara kan under en dag.
- Res dig på arbetsplatsen och från tv-soffan. Testa och se hur det går!



# Småprat om Gothenburg, Nebraska

**Gothenburgs först födda baby år 2019 blev flickebarnet Blakely Christina Hearn. Det läste vi i tidningen Gothenburg Times.**

**Jag kom till min lilla stuga i väst-svensk, lite lantlig miljö, för att med några vänner ha en mysig afton med svensksbygderna i Nebraska som tema.**

**Kanske snöade det i samma ögonblick i Gothenburg och Loomis, när jag började borsta nyfallen snö från min trappa på denna sidan Atlanten.**

**R**adiostationer hade i julas framfört våra hälsningar från Göteborg till den lilla men pigga staden Gothenburg med omnejd i staten Nebraska, liggande praktiskt taget mitt i USA. Radioprofilen Adam Smith hade meddelat mig att han för lyssnarna även kunde spela ett smakprov på en julsång sjungen av Linda Rosenberg – på svenska(!).

**Jag klev in** i min stuga, belåten att elementen höll värmen behaglig, trots den plötsligt tilltagande vintern.

Country-stjärnan Lynn Anderson, född i North Dakota 1947 men uppväxt i California och boende större delen av livet i Nashville, Tennessee, fram till sin död 2015, sjöng trivsamt i mina små högtalare på väggen sina hits ”Rose Garden” och ”Smile for Me”.

Två av mina tavlor var tillfälligt dolda av något som jag en gång kommit över på en auktion, nämligen staten Nebraskas flagga. Den har likt vår svenska flagga blå botten men inte lika mycket gult. Statens cirkelrunda sigill i gult och mycket ljusst gråblått är på finare exemplar av flaggan guld och silver.

**Min kompis Agneta** dök upp och hjälpte mig duka. Det var trångt. När man satt sig till bords var det inte mycket utrymme kvar. Kaffebryggaren puttrade troget.

– Vad är det för brudpar på bilden? frågade gamle Lundberg när vi satt där i doften av varma mackor från mikron.

– A Gothenburg couple, ungefär 1950, svarade jag beträffande det upphängda, inramade gamla bröllopsfotot.

– Sannerligen tidstypiskt, log Agneta. Man anar att fotot varit i svartvitt men färglagt för hand i de milda pastellfärgerna, så som man gjorde på 50-talet. Tänk att det fanns ett liv före datorerna.

**Vi snackade lite** allmänt om staden Gothenburg, som har färre än fyratusen invånare men varje samhällsfunktion i bästa trim. Samtidigt vårdar man sin historia. Tänk skyltarna, som hos bland annat skolan förkunnar att staden är ”Home of the Swedes”.

Och det finns en gammal station för legendariska Ponnyexpressen bevarad.

– Ett stadigt timmerhus.

Man kan tänka sig postryttaren anlända i full galopp på en svettig häst, myste verkmästare Lundberg vid en titt på fotot på Pony Express-stationen.

– Trä är alltid trä. Extra mysigt när vi nu sitter i din timmerkoja, Alice, sa hans dotter Patricia belåtet. Den påminner om din stuga i Örgrytekolonin, i fråga om lantröda

**DEN PÅMINNER OM DIN STUGA I ÖRGRYTEKOLONIN, I FRÅGA OM LANTRÖDA FÄRGEN OCH KNUTARNA. OCH DET SVARTA TAKET.**

**BETRAKTELSE**  
av Alice Radomska  
– författare och konstnär



**VINTERVITT.** Några mil inåt Västergötland hade fallit mer snö än i Olskroken, men mindre än i Nebraska. Det var häromdan dags att ta emot lite vänner i stugan – med staden Gothenburg som tema.

FOTO: DAVID LUNDBERG

färgen och knutarna. Och det svarta taket.

– Jo, jag byggde dem i samma veva, 1996, av samma sorts virke, sa jag. Men att taket är svart anar ingen i kväll, när det fallit så mycket snö.

Gothenburg, Nebraska, inledde år 2019 med att skotta snö för allt vad tygeln höll. En blizzard, häftig snöstorm, försökte första och andra januari ta grepp om svenskstaden och lyckades nog för några timmar, innan snösvängen erfare var igång, påpekade vår historiker Sören Skarback och tog sig en macka till.

Hans första bett i denna macka blev tre minuter fördröjt, för han kunde inte låta bli att sjunga med

när Waylon Jennings lågmält ur högtalarna sjöng ”Loving Her was Easier Than Anything



**GOTHENBURGARE.** Milt färglagt bröllopsfoto från cirka 1950. Gothenburgers är sig lika, oavsett vilken sida av Atlanten det är på.

I Ever do Again” (som förresten ingår med text och noter i vår signerade Kris Kristoffer-son-sångbok).

Jag log åt den glansiga sheriff-stjärna, från troligen en leksaksbutik, som Patricia bar på sin väst, kvällen till ära. Med den stansade inskriptionen U.S. Marshal. Jag nämnde att en av de tongivande hos radiokoncernen KNEB Nebraska Rural Radio Association faktiskt heter Tim Marshall.

– Underbart att vår julkhälsning till Gothenburg gick ut i etern över hela Nebraska, tyckte Lundberg belåtet.

– Nja, inte hela staten, men rejält inom South Central Nebraska och marginellt in i Kansas, preciserade jag.

**Craig Larson, som** är radiokoncernens verkställande direktör, håller på att skriva en bok med personliga korta historier från uppväxten i den mindre svenskstaden Loomis, sydost om Gothenburg.

Den sympatiske Larson har förresten mejlat mig en bild på sin stilfulla souvenirsamling från ett besök i Tranås, Ödeshög och så vidare, där han haft förfäder som hetat Hultman, Brodin, Lundberg, Hyg, Thorell och annat. (Under några decennier efter 1850 utvandrade en miljon svenskar till USA.)

Ur högtalarna ljöd stämningsfullt ”Michigan Moonlight”, sjungen av erfarne Håkan Stahre som tonsatt Skarbacks text. Därefter hördes blonda Skeeter Davis i ”Help Me Make It Through the Night”. Och Liz Anderson (Lynns mamma) med ”Ode to Billie Joe”.

– Nu är klockan kvart över åtta på kvällen, men i Nebraska är den bara kvart över ett, alltså lunchtid, sa Agneta. Där är dom en timme efter New York.

– Nebraska i all ära, men svensksbygdernas hjärta är väl ändå staten Minnesota? sa Lundberg.

**– Jo, sa Skarback,** som själv har avlägsen släkt i Saint Paul, Minnesota. Och tittar vi på boksviten ”Utvandrarna” av Vilhelm Moberg, så är ju brevet i ”Nybyggarna” daterat juldagen 1860 i Minnesota. Men senare anlända följn av svenskar fick dra längre västerut, till obruten mark i Dakota och ner åt Nebraska.

Svenskstaden Loomis, namngiven faktiskt efter en järnvägarare av släkt från ursprungligen engelska Lancashire, grundades 1885. Tre år därefter grundades Gothenburg av Olof Bergstroem.

– Era böcker finns väl på biblioteket i Gothenburg? sa Patricia.

– Du, Patsy, det kan jag aldrig tro, log jag. Nutida generationer där i stan är väl knappast svenskspråkiga. Men radiochefen Craig Larson sa mig att i hans barndom i staden Loomis, som ju inte kan ha varit längesen, hördes ännu en del sång på svenska i radion. Till och med gamla Lapp-Lisa med ”Barnatro”, efter att hon var i princip bortglömd här hemma.

– Biblioteket, The Gothenburg Public Library, är över hundra år gammalt, inflikade Skarback. Hundra år låter inte mycket för oss, men vi får betänka att när det byggdes, 1915, så var staden inte ens trettio år. Redan från början hade kulturen varit stark med konst, musik och litteratur i olika lokaler.

**Må vara att** där nu bor fler tysk- än svenskättlingar, och även många irländare samt ”vanliga” amerikaner, men Gothenburg förblir ”Home of the Swedes”.

Piggt lever staden vidare – med Blakely Christina Hearn som detta års först födda nya lilla invånare. Visst vill vi någon gång resa dit!



# ZOO

## GÖTEBORGS ZOOLOGISKA

Kaggeledstorget 2 | 416 74 Göteborg | Tel. 031-25 88 48 | [info@gbgzoo.se](mailto:info@gbgzoo.se) | [www.gbgzoo.se](http://www.gbgzoo.se)

ÖPPET ALLA DAGAR  
Vardagar 10-19 Lördagar 10-16  
Söndagar 11-16

Hitta till oss: Med spårvagn tar du linje 1 mot Östra sjukhuset och går av på Kaggeledstorget. Kör du bil tar du E20 mot Stockholm/ Partille och svänger av på Torpamotet. Sedan tar du höger in på Torpavallsgatan kör c:a 500 m och svägar vänster in på kaggeledsgatan förbi biltvätten under spårvägen sedan kommer Kaggeldstorget.



Dvärg-papegoja  
800:-

Vi har  
inackordering  
av smådjur,  
fåglar och  
reptiler

Undulater  
395:-



STORT URVAL  
HUNDTÄCKEN!

Reflex-  
västar  
fr. 69:-

Vi har massor  
av reflexer och  
blinkreflexer!

Dvärg-  
hamstrar  
fr. 195:-



# STÖRST I STAN PÅ REPTILER

– vi har terrarium och alla tillbehör!



Stor djuravdelning, många från egen uppfödning.  
Kaniner • Gnagare • Fåglar • Reptiler m.m.



DU HITTAR FÖLJANDE MÄRKEN I BUTIKEN:



Vi har också  
hemleverans – kolla för  
mer info på hemsidan!

[www.gbgzoo.se](http://www.gbgzoo.se)







7 000-8 000 personer anmäls försvunna varje år  
200-300 försvunna kräver sökinsats

20-30 hittas inte

## VI GER INTE UPP!

Missing People Sweden är en ideell förening som publicerar efterlysningar och hjälper polis och anhöriga med att arrangera skallgångar när personer försvinner spårlöst. Hjälp oss att rädda liv.

Stöd Missing People Sweden genom att swisha din gåva till

123-691 95 00

TACK FÖR ATT DU ÄR MED OCH RÄDDAR LIV!

MISSING  
PEOPLE  
SWEDEN

[www.missingpeople.se](http://www.missingpeople.se)

ALEXANDRA:

# Valet är ditt

Det är morgon. Du ska iväg på ett viktigt möte. Plötsligt hittar du inte bilnyckeln. Var kan den vara?!

**Du tömmer väskan** mitt på frukostbordet och i ivern välter du det halvfulla juiceglaset över dina viktiga papper som du ska ha med till mötet.

Hjärtat börjar slå snabbare och du känner hur stressen ökar för varje sekund som går.

Till slut hittar du nyckeln i fickan på jeansen du hade på dig i går.

Nu är tiden knapp och du rusar ut till bilen och ser att du måste skrapa bort frosten om du inte ska vara en trafikfara både för dig själv och för dina medtrafikanter. Tick tack, tick tack ... varför måste tiden gå så snabbt när man har bråttom?!

Du sätter dig i bilen, startar motorn och ser till din bestörtning att tanken nästan är tom.

Va?

Hur gick det här till?!

**Kanske du känner** igen händelseförloppet, eller kanske du känner någon vars vardag ser ut ungefär så här.

Det är lätt att lockas till att tycka synd om den stackare som behöver leva i stress som denna men det behöver inte vara så. Hela händelseförloppet är ett resultat som vi alla kan ha full kontroll över och ansvar för.

Fundera på saken. Är det inte så att allt är ett resultat av ett av följande alternativ:

✓ 1 Det vi väljer att göra.

✓ 2 Det vi väljer att inte göra.

✓ 3 Hur vi väljer att reagera på det som händer.

Hade du valt att kontrollera att bilen hade tillräckligt med bensin kvällen innan och åkt och tankat så hade ett stressmoment försvunnit.

Hade du dessutom valt att lägga ett skydd på bilrutan så att frosten inte lade sig där och hade du haft bilnyckeln framme där den är lätt att hitta så hade juicen inte spillts och på det stora hela hade det kunnat vara en lugn morgon.

Kanske du säger att du inte är en så organiserad person. Må så vara.

Men då är det det du valt att vara och resultaten blir därefter.



**Men allt kan** ju inte förutses, kanske du invänder. Visst är det så. Oförutsedda händelser sker.

Men då har vi möjlighet att välja hur vi vill reagera på det som händer. Jag kan välja att vara ett nervvrak och se dagen som förstörd, eller jag kan välja att ta livet med ro, be om ursäkt för min sena ankomst och gå vidare med dagen.

Oavsett vad vi väljer så leder våra val till olika resultat. Det du väljer att göra leder till vissa resultat. Det du väljer att inte göra leder till andra resultat och hur du väljer att reagera på det som händer leder återigen till andra resultat.

**LIVSCOACHEN**

**Alexandra Tittus**  
– din personliga strateg och bollplank



Vilka resultat är du efter under 2019?

Valet är ditt.  
Allt gott!



Saknad kan inte beskrivas i ord.

Postgiro: 90 20 90-0

## AGNETA BANKS BALETTSKOLA

Björkekärr

Barnbalett • Klassisk balett  
Dansaerobics

Barn tonår, vuxna & 65+

**Nya elever testar två  
lektioner innan man binder  
sig för terminen  
– se hemsidan för mer info.**

[agneta.bank@telia.com](mailto:agneta.bank@telia.com)  
[www.barndans.nu](http://www.barndans.nu)

**0738-09 51 11**

by ann-louise obom

## UNNA DIG SJÄLV EN HÄRLIG STUND

MEDICINSK FOTVÅRD

VAXNING

KOPPNING

NATURLIG FACELIFT

REGNDROPPSMASSAGE

SHELLAC



TIDSBESTÄLLNING & DROP IN  
Lilla Munkebäcksgatan 3A Gaveln, Munkebäck  
Bokadirekt.se • Tel. 0705-85 46 46  
[www.byannlouiseobom.se](http://www.byannlouiseobom.se)



## Varmt välkommen in till oss på Café Kaffekoppen & Retro Corner!



Vi är ett Socialt företag som arbetar med människor som står långt ifrån arbetsmarknaden och behöver arbetsträna. I vårt cafe ska alla ha råd och möjlighet att unna sig en fika och ha en trevlig stund. Vi bakar och gör allt från grunden.

Exempel på våra priser:

Soppa, bröd, kaffe och kaka ..... 55:-  
Kaffe och mjuk kaka ..... 25:-

Vi har öppet: Måndag–Fredag kl. 10-16

Vill du skänka? Vi tar gärna emot!

**Munkebäcksgatan 2**  
**Tel. 031-707 82 83**



# BÅTDYNOR & GARDINER

Vi tillverkar dynor & gardiner i alla storlekar och former.

Ex; sänggavlar, soffor/bänkdynor, stolsitsar, vindskydd till balkong & båt, m.m.  
Bäddmadrasser i specialmått till båt & husbil. Omstoppning och tapetsering utförs.  
Vi har materialen för hemmfixare och proffs! Vi servar hem, restauranger, hotell och kontor.  
Välkommen till oss!

**10% rabatt  
vid nybeställning  
av båtdynor och  
båtbäddmadrasser!**

Gäller tom 28 feb 2019

**Vi är vana vid det ovanliga!**

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Skumplast ex 61x205x7 .....         | 550:-    |
| Konstläder/Galon .....              | fr 159:- |
| Skrovbeklädnad .....                | fr 335:- |
| Luftspaltsmatta 160 br .....        | fr 425:- |
| Markisväv till balkongskydd.....    | fr 139:- |
| Marina tyger till ex gardiner ..... | fr 129:- |

**SUNBRELLA KAPELLVÄV OCH  
SUNBRELLA DYNVÄV I MYCKET STORT URVAL!**

## GALANT PLAST

Odinsplatsen 2

Vard. 9-18 | Lörd 10-14



Tel. 031-15 28 16

[www.galantplast.se](http://www.galantplast.se)



*cumpane*  
ekologisk bakverkstad



**HÖG TID ATT NJUTA AV  
VÄSTSVERIGES BÄSTA SEMLA!**

Vår semla tog priset 2018 – utsågs till Västsveriges bästa  
av branschorganisationen Sveriges Bagare och Konditorer.

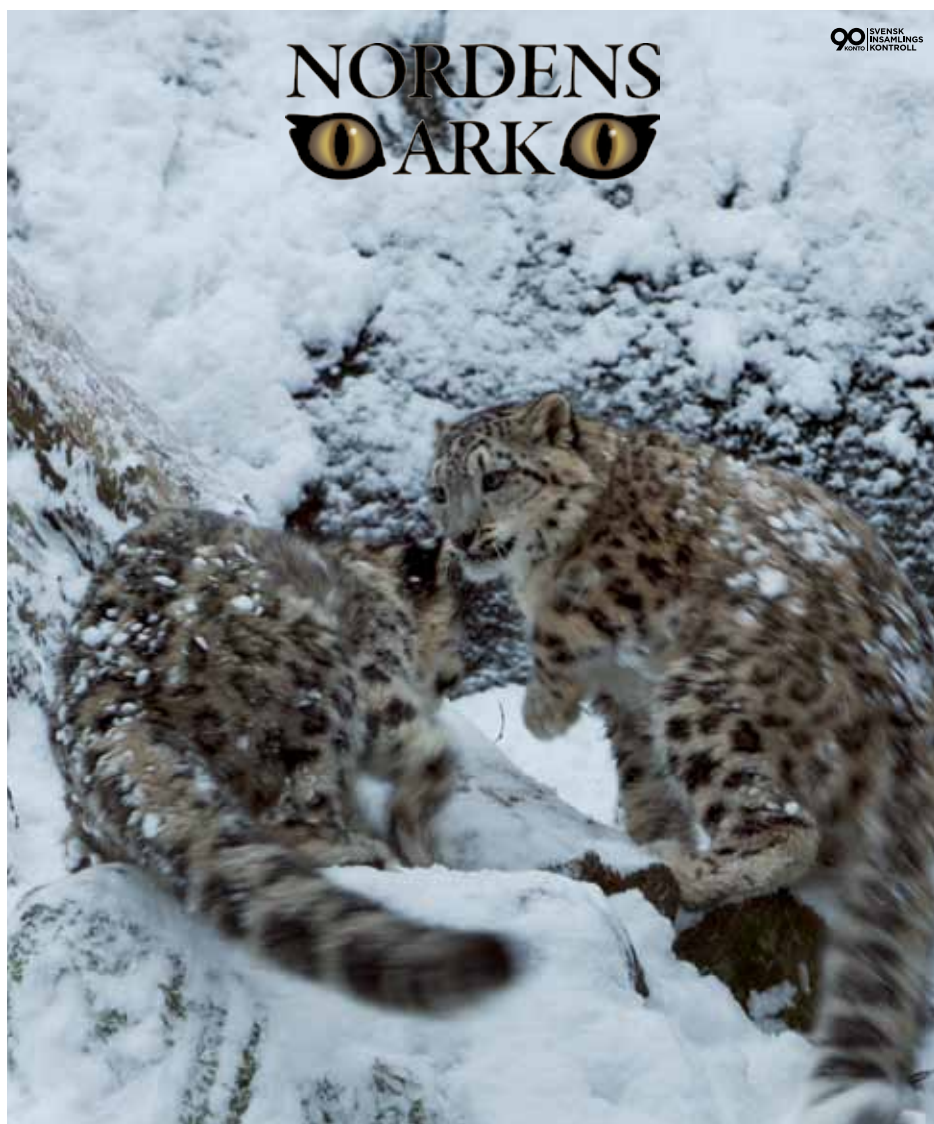
**Kobbarnas väg 4** (mittemot Systembolaget)

tis-fre kl 7-18, lör kl 9-14 | tel 031-19 99 96

Vi finns även på Mariagatan 17 och på [www.cumpane.coop](http://www.cumpane.coop)

**NORDENS  
ARK**

90 SVENSK  
INSÄMLINGS  
KONTROLL



**VINTERBUS PÅ NORDENS ARK!**

Kom och hälsa på de utrotningshotade djuren i vinter.

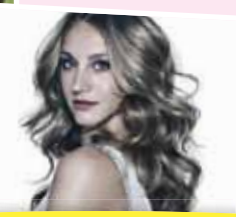
Vi har öppet varje dag - året runt!

[www.nordensark.se](http://www.nordensark.se) • Djurparken som gör skillnad!

## Salong Hårfiness



**EXPERTER  
PÅ  
TRÅDNING!**



**MÅNADENS ERBJUDANDE!**

**1/2 PRISET PÅ KLIPPNING!**

|                 |       |                 |
|-----------------|-------|-----------------|
| Kort hår        | 125:- | Ord. pris 250:- |
| Mellanlångt hår | 140:- | Ord. pris 280:- |
| Långt hår       | 160:- | Ord. pris 320:- |

Erbj. gäller endast nya kunder och längst t.o.m. 24 februari 2019

## Salong Hårfiness

Danska vägen 79 • Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14  
031-84 62 97

0736-14 61 53









## Välkommen till stadsdelsnämndens sammanträde

Kl 17.00 börjar "allmänhetens frågestund". Då har du möjlighet att ställa frågor och framföra synpunkter till nämnden. Därefter börjar nämndens beslutssammanträde, då har du rätt att närvara, men inte att yttra dig.

Handlingar till mötet finns cirka en vecka innan på:  
[www.goteborg.se/namndhandlingar](http://www.goteborg.se/namndhandlingar)

### När:

Tisdag 29 januari,  
klockan 17.00

### Plats:

Kulturhuset Kåken,  
Kålltorpsgratan 2,  
Stora Salen

Spårvagn 1 och 3,  
hållplats  
Stockholmsgatan

### Kommande möten

26 februari, 26 mars, 23 april,  
28 maj, 19 juni (onsdag)

### Välkommen!

På [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se) finns föredragningslista med handlingar samt protokoll. Här kan du också lämna synpunkter.

# Kaffe & semla 60:-



Sven Jerkstrand  
**REDBERGSGÅRDENS  
KONDITORI**

ÖPPET ALLA DAGAR!

Danska vägen 110

Tel. 031-84 74 76

## fjällmans *begravning*

*I tre generationer har vi på Fjällmans varit ett stöd för anhöriga i sorg.*

*Tack vare våra egna florister, jurister och transporter kan vi arbeta omtänksamt över hela Göteborg.*

*Oskar Fjällman*



Härlanda  
Högsbo  
Lundby  
Majorna

031-21 79 70  
031-82 20 90  
031-22 16 45  
031-14 97 54

Olskroken  
Sävedalen/Partille  
Torslanda  
Västra Frölunda

031-19 46 90  
031-26 55 22  
031-92 02 20  
031-29 06 36

[www.fjallmans.se](http://www.fjallmans.se)



## Bemanning för ditt företag. Vi gör vardagen enklare!

Det kan handla om att våra erfarna och pålitliga veteraner kommer och jobbar några timmar i veckan till heltid.

Vi kan hjälpa till med det mesta t.ex.

- Lärare
- Ekonomi
- Bygg
- Fastighetsskötsel
- Trädgård
- Administration
- Reception
- Med mera...



# veterankraft.se

[goteborg@veterankraft.se](mailto:goteborg@veterankraft.se) | tel: 031-310 76 60



fonus.se

# Personlig begravning

När en person dör förändras allt.  
Mitt i en omtumlande tid ställs du inför många val och beslut.  
Vi hjälper dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt  
avsked och ett fint minne.



Välkommen in och hämta  
Vita Arkivet  
- en vägledning för dina nära.

Norra Gubberogatan 7, Göteborg | 031 85 98 30

## FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED



# SALONG LILLKULLE 24

Klippning  
pensionär/student

200:-

Permanent

fr 399:-

Färgning

fr 299:-

GÖR OCKSÅ HEMBESÖK  
FÖR KLIPPNING!

Fri parkering

Varmt välkomna!

Lillkullegatan 24 | Göteborg

Tel: 031-40 61 20

Mittmot Ekmanska vårdcentralen

0707-65 30 69

Öppettider: Mån 13-19 | Tis-Fre 9.30-18 | Lör 10-15

# BÖRJA TRÄNA DU MED!

## KARATE för ALLA!

Göteborg Karate Akademi, startar vårterminens  
nybörjarkurser i modern karate.

Vi har träning för barn & föräldrar, vuxen & ungdom samt  
nyheten karate för personer med funktionsnedsättning.

Start: Från den 26 januari

GRUPPER: Lek-karate 5-7 år, barn-karate 8-12 år,  
barn- & föräldraträning, ungdom & vuxen,  
karate för personer med särskilda behov

TRÄNINGSLOKAL

Kvibergs Kaserner,  
Övre Kaserngården 4D.

För intresseanmälan till provträning, vägbeskrivning, karta  
och mer information om våra kurser besök gärna vår hemsida!

KOMMUNIKATION

Spårvagnar 6, 7 & 11, hållplats Kviberg,  
Bussar 21 & 58, hållplats Brovägen.

Anmälan till provträning sker på vår hemsida.



Varmt välkomna  
till våra  
provtränings-  
tillfällen!

INFO

Tel. 070-444 10 25  
E-post:  
karateakademi@gmail.com

www.karateakademi.se

KYRKFÖNSTRET

annons@ohposten.se

### Björkekärrs församling

www.svenskakyrkan.se/bjorkekarr

**Tisdag 29 januari**  
19.00 Veckomässa med förbön,  
Ragnar Olinder

**Söndag 3 februari**  
10.00 Högmässa, Ragnar Olinder.  
Söndagsklubben.

**Tisdag 5 februari**  
19.00 Veckomässa Taizé med för-  
bön, Lars Olsson

**Söndag 10 februari**  
10.00 Högmässa, Lars Olsson.  
Söndagsklubben.

**Tisdag 12 februari**  
19.00 Veckomässa med förbön, Lars  
Olsson

**Söndag 17 februari**  
10.00 Högmässa, Lars Olsson.  
Söndagsklubben.

**Tisdag 19 februari**  
19.00 Veckomässa med förbön, Lars  
Olsson

**Söndag 24 februari**  
10.00 Högmässa, Ragnar Olinder.  
Söndagsklubben.  
18.00 God Time – en gudstjänst  
med fokus på predikan, bön  
och lovsång. Jan Jidsten med  
team leder lovsången.

### Sankt Pauli kyrka

Måndag-fredag 12.00  
Middagsbön i kyrkan

**Tisdag 29 januari**  
11.00 Andakt vid Gemenskapsträ-  
fen, Björn Nilsson

**Onsdag 30 januari**  
11.45 15 min lunchmusik, Gabriella  
de Vries, cello  
13.00 Bibelsamtal inför söndagen.  
Larsson  
18.30 Veckomässa, Björn Larsson  
19.30 Föredrag om Daniels bok.  
Torbjörn Johansson.

**Söndag 3 februari**  
11.00 Högmässa, Björn Larsson  
Voices sjunger.  
16.30 Gudstjänst SMA&stora "Se  
Jesus"

**Tisdag 5 februari**  
11.00 Andakt vid Gemenskapsträ-  
fen, Björn Larsson

**Onsdag 6 februari**  
13.00 Bibelsamtal inför söndagen.  
Daniel Bennsten  
18.30 Veckomässa, Björn Larsson  
19.30 Bibelstudiekväll i Pauligården

**Söndag 10 februari**  
11.00 Högmässa, Daniel Bennsten

**Tisdag 12 februari**  
11.00 Andakt vid Gemenskapsträ-  
fen, Daniel Bennsten

**Onsdag 13 februari**  
11.45 15 min lunchmusik. Mikael

### Härlanda församling

**Onsdag 31 januari**  
18.30 Veckomässa, Carlheim, Bomb  
och Lilja

**Torsdag 31 januari**  
09.00 Morgonmässa, Rubenson,  
Molin

**Söndag 3 februari**  
11.00 Söndagsmässa med dopfest  
och bibelutdelning, Gyll,  
Gripenby, Lindström, Boqvist,  
Ericsson.

**Onsdag 6 februari**  
18.30 Veckomässa, Gyll, Bomb

**Torsdag 7 februari**  
09.00 Morgonbön

**Söndag 10 februari**  
11.00 Söndagsmässa, Rubenson,  
Carlheim, Molin, Löfdahl

**Onsdag 13 februari**  
18.30 Veckomässa, Gripenby, Bomb

**Torsdag 14 februari**  
09.00 Morgonmässa, Gyll, Johans-  
son

**Söndag 17 februari**  
11.00 Söndagsmässa, Gyll, Gri-  
penby, Lindström, Ericsson.

**Onsdag 20 februari**  
18.30 Veckomässa, Gyll, Bomb

**Torsdag 21 februari**

### Höglund – piano

13.00 Bibelsamtal inför söndagen.  
Björn Nilsson

18.30 Veckomässa

19.30 Bibelstudiekväll i Pauligården

**Söndag 17 februari**  
11.00 Högmässa, Björn Nilsson,  
Damkören sjunger.  
18.00 Musikgudstjänst

**Tisdag 19 februari**  
11.00 Andakt vid Gemenskapsträ-  
fen, Björn Nilsson

13.00 Bibelsamtal inför söndagen.  
Björn Larsson

18.30 Veckomässa

19.30 Bibelstudiekväll i Pauligården

Fredag 22 februari  
10.10 Minikyrka i Pauligården för  
barn i förskoleåldern.

**Söndag 24 februari**  
11.00 Högmässa, Björn Larsson,  
Junior- och Ungdomskören.  
18.00 Evensong med kyrkokören.  
Afternoon tea kl 17.00

**Tisdag 26 februari**  
11.00 Andakt vid Gemenskapsträ-  
fen, Björn Larsson

**Onsdag 27 februari**  
11.45 15 min lunchmusik. Henrik  
Kilhamn – piano  
13.00 Bibelsamtal inför söndagen.  
Daniel Bennsten  
18.30 Veckomässa  
19.30 Studiekväll i Pauligården

### Morgonbön

**Söndag 24 februari**  
11.00 Söndagsmässa, Rubenson,  
Löfdahl, Molin  
18.00 Sinnesrokväll, Rubenson,  
Johansson

### Örgryte nya kyrka

**Söndag 27 januari**  
11.00 Gudstjänst, Jutvik, Hildén

**Torsdag 31 januari**  
18.00 Reflex-mässa, Leijon, Persson

**Söndag 3 februari**  
11.00 Högmässa, Andersson, Hildén

**Söndag 3 februari**  
18.00 Orgelmassage, Hildén

**Torsdag 7 februari**  
18.00 Reflex-mässa, Jutvik, Persson

**Söndag 10 februari**  
11.00 Gudstjänst, Andersson, Hildén

**Torsdag 14 februari**  
18.00 Reflex-mässa, Andersson,  
Persson

**Söndag 17 februari**  
11.00 Högmässa, Jutvik, Persson

**Torsdag 21 februari**  
18.00 Reflex-mässa, Lönnblad, Pers-  
son

**Söndag 24 februari**  
11.00 Gudstjänst, Leijon, Hildén

### Skårs kyrka

**Söndag 27 januari**  
11.00 Högmässa, Leijon, Lundgren

**Onsdag 30 januari**  
13.00 Gemenskapssamling "Irland,  
munkar och Whisky, hur går  
det ihop?", Bertil Edqvist

**Söndag 3 februari**  
11.00 Gudstjänst med små och  
stora, Lönnblad, Persson

**Söndag 10 februari**  
11.00 Högmässa, H-O Hansson,  
Persson

**Onsdag 13 februari**  
13.00 Gemenskapssamling "Kata –  
Sveriges första kristna kvinna",  
Marie Wickerts

**Söndag 17 februari**  
11.00 Gudstjänst, Widing, Lundgren

**Söndag 24 februari**  
17.00 Temamässa med konfirmander,  
Andersson, Lundgren

### Örgryte församlingshem

**Tisdag 6 februari**  
13.00 Gemenskapssamling "Samer-  
nas nationaldag" – Johannes  
Marainen, Ingvar Karlsson

**Tisdag 20 februari**  
13.00 Gemenskapssamling "San-  
tiago de Compostela – 80 mil  
i ord och bild" – Eva Hugos-  
son Koinberg

# Svenska sjöräddare smiter från jobbet.

I Sverige har vi 2 300 frivilliga sjöräddare som jobbar ideellt, utan att  
få betalt för sin insats. De flesta har två jobb, ett med lön och ett utan.  
Så tack alla arbetsgivare som låter dem släppa allt för att rädda liv till  
sjöss när larmet går. Läs mer på [sjoraddning.se](http://sjoraddning.se)

FRIVILLIGA SJÖRÄDDARE SEDAN 1907.



## SJÖRÄDDNINGS SÄLLSKAPET

Vi har 90-konto och kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.

20

Örgryte&HärlandaPosten

NR 1 • JANUARI 2019



## KYNDELSMÄSSODAGEN

UPPENBARELSENS LJUS

3 februari

Det är 40 dagar sedan Jesusbarnets födelse. Evangeliet berättar om vad som hände när Maria och Josef barn fram barnet i templet. Till dagen knöts med tiden ljusinvigningsfest. De invigda ljusen förvarades hemma till skydd mot sjukdom och annat ont. Enligt reformatorisk uppfattning kunde denna ljusfest finnas kvar, då ljusen påminde om Jesus Kristus, världens ljus.

Läs evangelietexten i Lukas 2:22-40.

*"Herre, nu låter du din tjänare gå hem,  
i frid, som du har lovat.*

*Ty mina ögon har skådat frälsningen  
som du har berett åt alla folk,  
ett ljus med uppenbarelse åt hedningarna  
och härlighet åt ditt folk Israel."*

Denna del av evangelietexten kallas *Symeons lovsång*, eller på latin *Nunc dimittis*, sjungen av många körsångare i våra kyrkokörer.

## VÄLKOMMEN!

Alla verksamheter är på gång igen efter juledigheterna. Välkommen att delta du också! I gudstjänst, samtal, sopplunch, öppen förskola, körsång, konsert, bibelstudium, gemenskapsträff, kristen djupmeditation, sinnesro mm. Här är ett axplock av speciella tillfällen den närmaste tiden. All verksamhet finner du på hemsidorna.



**HÄRLANDA KYRKA**  
3 FEBRUARI KL 11.00

**Hur många gånger ska du  
rädda mig, söstra mi?**

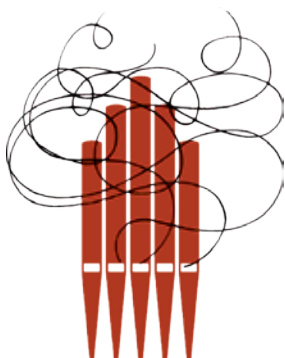
Mässa med dopfest för senaste årets  
döpta, och bibelutdelning till Härlanda

församlings 5-åringar. Med Malin Boqvist & Ulf Lindström, musiker,  
Helene Ericsson, diakon, Eva Gripenby & Erik Gyll, präster.

**BJÖRKEKÄRRS KYRKA**  
START 24 JANUARI KL 18.30

**Bönekursen**

En kurs för dig som vill upptäcka mer av bönens kraft! En  
kväll innehåller input från film, samtal och bön. Kursen är  
tänkt som en helhet men du är välkommen även om du  
inte kan alla gånger. Anmälan hjälper oss men är inget krav!  
Emma Boije 031-731 80 07, [emma.boije@svenskakyrkan.se](mailto:emma.boije@svenskakyrkan.se)  
[www.svenskakyrkan.se/bjorkekarr/bonekursen](http://www.svenskakyrkan.se/bjorkekarr/bonekursen)



**ÖRGRYTE NYA KYRKA**  
3 FEBRUARI KL 18.00

**Orgelmassage**

Organisten i Örgryte Erland Hildén spelar på  
Örgrytes två flaggskeppsorglar!  
Projiceras på filmduk. Den som vill kan få en  
stunds axelmassage av massör under tiden.

**SANKT PAULI FÖRSAMLING**  
START 5 FEBRUARI KL 18.30

**Alphakurs**

Vill du, under trevliga och avslappnade former, få  
ökad inblick och förståelse för det grundläggande  
i kristen tro? Vill du kunna ifrågasätta, samtala och  
diskutera detta med andra? Vill du få chansen att  
komma några steg vidare i tron eller att tacka nej?  
Alpha är till för detta. Alla är välkomna oavsett tro eller icke-tro!  
[www.sanktpauli.se/fordjupning/alpha/](http://www.sanktpauli.se/fordjupning/alpha/)



**Församlingarna i Örgryte pastorat hälsar dig välkommen till gudstjänst och verksamhet!**

Läs mer om gudstjänsterna i våra kyrkor under Kyrkfönstret.

**PASTORSEXPEDITIONEN 031-731 80 40**

HERRGÅRDSGATAN 2 (VID ÖRGRYTE NYA KYRKA)

ÖPPETTIDER: VARDAGAR 09.00-12.00, 12.30-16.00

[orgryte.pastorat@svenskakyrkan.se](mailto:orgryte.pastorat@svenskakyrkan.se) [www.svenskakyrkan.se/orgrytepastorat](http://www.svenskakyrkan.se/orgrytepastorat)



BJÖRKEKÄRRS FÖRSAMLING, SÖRENSSENS GATA 1

HÄRLANDA FÖRSAMLING, HÄRLANDAVÄGEN 23

SANKT PAULI FÖRSAMLING, MÄSTER JOHANSGATAN 1

ÖRGRYTE FÖRSAMLING, HERRGÅRDSGATAN 2



**Salong Glamours**  
**Medicinska Fotvård**  
Medl. i Sveriges Medicinska Fotterapeuter

**Varför inte ge dina  
fötter en behaglig  
vinterbehandling?**

**Boka gärna  
en välgörande  
behandling hos mig.**

**Berzeliigatan 26**  
**Tel 031-18 10 68 el. 0705-23 73 39**

**Fröken Rut Städ**

Flyttstädning, storstädning,  
hemstädning och dödsbo.  
Rut 50% • Garantier  
Bästa referenser finnes

**kontakt@frokenrut.se**  
**Peter: 0735-090 611**  
**www.frokenrut.se**



**Kvalitetsmattor sedan 1970!**

**JUST NU:  
EXTRA FÖRMÅNLIGA  
PRISER!**

**Mattvätt & reparation av alla  
typer av mattor med garanti!**

**REZA'S  
MATTOR** Etab 1970

Södra vägen 18, mittemot Lorensbergs P-däck  
Vardagar 11-18 • Lördagar 10-14  
**www.rezas.se • Tel. 031-18 06 35**

Annonsera i  
**Örgryte & Härlanda**

Annonsen  
önskas införd:.....  
Beställare:.....  
Telefon: .....

**SÅ HÄR GÖR DU:** Kryssa i önskad rubrik och fyll i talongen, som du skickar in med pengar till: **Örgryte & Härlanda, Att. Helene Fast Martinsson, Båtsman Lustigs Gata 27, 422 57 Hisings-Backa.** OBS – kontant betalning. Önskas fotografi i retur, bifoga påskrivet och frankerat kuvert. MEN om du e-postar **annons@ohposten.se** så är det kostnadsfritt!

| FAMILJ                                              |                                                  | RUBRIKANNONSER                              |                                           |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Uppvaktning undanbedes 0:– | <input type="checkbox"/> Vigsel + foto 0:–       | <b>Privatannonser</b>                       | <input type="checkbox"/> Dagmamma 50:–    |
| <input type="checkbox"/> Grattis (endast text) 0:–  | <input type="checkbox"/> Födda (endast text) 0:– | <input type="checkbox"/> Köpes 50:–         | <input type="checkbox"/> Platsannons 50:– |
| <input type="checkbox"/> Grattis + foto 0:–         | <input type="checkbox"/> Födda + foto 0:–        | <input type="checkbox"/> Säljes 50:–        | <input type="checkbox"/> Motor 50:–       |
| <input type="checkbox"/> Förlovning 0:–             | <input type="checkbox"/> Till minne 0:–          | <input type="checkbox"/> Bytes 50:–         | <input type="checkbox"/> Bostad 50:–      |
| <input type="checkbox"/> Vigsel (endast text) 0:–   | <input type="checkbox"/> Tack 0:–                | <input type="checkbox"/> Djur 50:–          | <input type="checkbox"/> Uthyses 50:–     |
|                                                     | <input type="checkbox"/> Månadens Ros 0:–        | <input type="checkbox"/> Förlorat 50:–      | <input type="checkbox"/> Önskas hyra 50:– |
|                                                     |                                                  | <input type="checkbox"/> Tillvarataget 50:– | <input type="checkbox"/> ..... 50:–       |

**Företag**

☐ Företag (end. text) 60x40 200:–

☐ Hantverkare

☐ Bilservice

☐ .....

**VAR VÄNLIG TEXTA!**

..... TELEFON: .....

**MARKNADSPLATSEN** **annons@ohposten.se**



**SAKNAD KATT**

✓ Saknar min katt Pepzi som varit borta sedan början på maj 2018. Försvann från Örgryte, senaste spår är 3/10 baksidan av delsjö-kolonin/sportfisket, har även syns till vid Brudarebacken. Han är helt orange, utan vita inslag, korthårig. Kastrerad och chippad. Jag saknar honom så! Har ni sett honom eller vet något om honom så kontakta mig på:

**Troligtvis stöder du oss redan i hjärtat. Tack.**

**Men vi behöver pengar också. Tack igen.**

**BRIS**  
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Stöd BRIS! Medlemskap 250 kr, eller gåva. Pg 90 15 04-I

**Tel. 076 864 06 48**



**MÅNADENS ROS!**

**Hej och Gott Nytt År!**

Jag bor i Skår och noterade häromdagen att dragkedjan i min dunparkas hade gett upp. Åkte ner till Focus där det finns både skräddare och skomakare som jag brukar anlita. Valde först skomakaren av den anledningen att jag vet att de byter dragkedjor i handväskor.

– Kan du byta den åt mig? frågade jag.

Han tittar på mig och går och hämtar en tång och kniper till låsdelen i botten på låset. Tittar igen på mig.

– Klart, säger han och visar på att den åter går att stänga igen.

– Betalt? Nej, det är service, säger han.

För bra för att låta vara osagt tänker jag och skickar in den infon under rubriken goda gärningar.

Ha ett lyckligt år!

**Lars O Danielsson**

**Salong Nicole** Han

Sofiagatan 6 Tel. 84 20 60 el. 073-735 00 93

Här finns gott om P-platser!

**ALLTID BILLIGT – ALLTID BRA**

**TACK FÖR ATT NI GETT MIG FÖRTROENDE I ÖVER 20 ÅR!**



**Vi söker fler  
jobsugna veteraner**

**Ring 031-21 77 30**

 **VETERANPOOLEN**  
goteborg.ostra@veteranpoolen.se





## PÅ GÅNG

annons@ohposten.se

Under vinjetten på gång kan just din förening tala om vad som står på programmet. E-posta till [annons@ohposten.se](mailto:annons@ohposten.se). Och du, på det här sättet kostar det inget!

### Bouleklubben Seniorerna

- ✓ Vi spelar **boule** på Apslätten i Källtorp under synnerligen gemytliga former varje måndag och torsdag kl 11, året om. Ring **Hans Westberg**, 84 24 52 eller kom dit.
- ✓ **Stavgång** varje söndag kl 10 med start från Apslätten. Stavar finns att låna. Ring **Erik Jones** 0704-78 50 36 eller kom.
- ✓ I övrigt **Hans Westberg** 84 24 52.

### Ekparkens promenadgrupp

- Lillkullegatan 23**
- ✓ **Tisdagar 11.00–13.00.** Vi promenerar i Delsjön/Skatås terrängen med eller utan stavar, vi gör även utflykter och studiebesök (Ekparkens Träffpunkt).

Ring för info 031-365 60 22

### Isblommans Pensionärsförening

- Ekparkens träffpunkt, Lillkullegatan 23**
- ✓ Onsdagar, 11–13: Vi samlas för allas gemenskap i kortspel, frågesport, boccia, bingo, musik m.m. Program finns för avhämtning.

Tel. 0702-56 03 11

### Kulturhuset Kåken

- Källtorpsgratan 2**
- ✓ Språkcafé på Kulturhuset Kåken på onsdagar kl 14-15.30. Kom och träna på att prata svenska. Arrangörer: Röda Korset

Tel 0705-53 42 98

### PRO Källtorp

- Källtorpsgratan 2** [www.pro.se/kalltorp](http://www.pro.se/kalltorp)
- ✓ Möte kl 11.00 med underhållning och information tisdagar jämna veckor, ojämba veckor öppet hus och läsecirkel.

Info: **Velta Jaunupe** tel. 84 77 48

### SPF Seniorerna Björkekärr

- ✓ **14/2 Årsmöte** Silverrävarnas ukuleleorkester spelar och sjunger
- Månadsmöten kl 16.00 på Björkekärrshus
- ✓ **Veckans aktiviteter:** Tisdagar: gym och boule. Onsdagar: tävlingsbridge och canasta.

Kontakt **Inga-Lisa Elzer** 0739-539 783

### SPF Skår

- Örgryte församlingshem, Herrgårdsgatan 2**
- ✓ Månadsmöten tisdagar kl. 12.00 i Örgryte församlingshem (buss 62). Efter en kort föreningsinformation följer föredrag eller annan underhållning. Därefter blir det kaffe med smörgås. Kostnad 80 kronor. Välkomna!

För mer information se

[www.spfseniorerna.se/skar](http://www.spfseniorerna.se/skar)

Mer info, **Hans Lindberg** 073-034 70 90.

### PRO Björkekärr

#### Trätorget 2 (under Jerkstrands)

- ✓ Möten torsdag ojämba veckor kl 10.30. Trivselträffar, underhållning, föredrag.

**Hasse Kimmevik** tel. 0768-22 69 27

### SPF Seniorerna Örgryte

#### Örgryte församlingshem, Herrgårdsgatan 2

- ✓ På vårt program ([spfseniorerna.se/orgryte](http://spfseniorerna.se/orgryte)) står trevliga sammankomster med intressanta föredrag och underhållning samt bridge, utflykter och studiebesök. Vi arbetar också i flera sammanhang för bättre villkor för äldre.

Vill Du veta mer, kontakta **Monica Pahlsson** 0707 43 46 63

★★★

- ✓ För planeringens skull ber vi Dig om anmälan i förväg. Lokalen rymmer ett begränsat antal gäster. Anmälan till föreningsmöten görs fredagen eller måndagen före mötet kl 9–11 till värdinnorna nedan. Med mail och sms går det bra när som helst före måndag kl 11.

**Vibeke Carlander** tel 0709 90 51 40

[vibeke.carlander@comhem.se](mailto:vibeke.carlander@comhem.se)

**Ulrika Öberg** tel 0703 67 96 79

[ulrika.oberg45@gmail.com](mailto:ulrika.oberg45@gmail.com)

- ✓ Om Du får förhinder meddela detta senast mötesdagen kl 8–8.30 till samma nummer eller mail-adress. Entréavgiften till mötena under hösten är oförändrat 40 kr.

Tag gärna med vänner. VÄLKOMMEN!

### MIK-Knuten

**Människan i Källtorp och Härlanda frivilligcentral/Knuten, Råstensgatan 4**

Tel: 21 12 54

[www.kalltorp.info/mik-knuten](http://www.kalltorp.info/mik-knuten)

### Trivselbridge Club Singelton

- ✓ Vi välkomnar nya och gamla bridgespelare till **Lindhultsgatan 25**, Dagcentralen på **torsdagar kl 18.30-22.00**. Även för dig som är mindre rutinerad.

### Örgryte-Härlandas Träffpunkter

**Välkommen till ett gott liv på äldre dar – i gemenskap med andra!**

- ✓ **Ekparkens träffpunkt**  
Lillekullegatan 23 031-365 60 22
- ✓ **Kaggeleds träffpunkt**  
Kaggeledsgatan 36 031-365 68 14
- ✓ **Lundens träffpunkt**  
Danska vägen 61 A 031-365 64 27
- ✓ **Björkekärrs träffpunkt**  
Rosendalsgatan 10 031-365 55 25

# Westcoast Elite

PERFORMANCE CENTER



## WestCoast Elite – en anläggning som erbjuder det lilla extra

Ett ställe för dig som vill känna dig speciell, prioriterad och utvecklas.

Ett Performance Center för dig som vill ha ut lite mer av din träning.

Vi erbjuder också workshops, inspirationsdagar, kurser, events, företagskonferenser och mycket mer.

Se vår nya uppdaterade hemsida:

[www.westcoastelite.se](http://www.westcoastelite.se)



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

## HOS OSS ERBJUDS DU EN MODERN OCH TRYGG TANDVÅRDSUPPLEVELSE



**AKUT  
TANVÅRD  
INOM  
24H**

**Tandblekning  
– nu endast  
1.995 kronor!**

Vi bjuder dig  
25–29 år som inte  
varit hos tandläkare  
på två år på en **gratis  
undersökning!**

## Akuttandvård – boka online eller ring!

**PRIMÄRTANDVÅRDEN** Kaggeledstorget 1 **Telefon:** 031-255037  
**ÖPPETTIDER** Mån – tor: 7:30–19 **Fre:** 8–16

[www.primartandvarden.se](http://www.primartandvarden.se)



# RIVSTARTA TRÄNINGÅRET



GYMKORT FRÅN

**249<sup>kr</sup>**

KR MÅN • 12 MÅN AG

## KOM PÅ EN HÄRLIG PROVTRÄNINGSVECKA

Provträna på valfri STC-klubb i en hel vecka. Vi erbjuder det senaste inom styrketräning, kondition och gruppträning. Hämta ditt kort under bemannade öppettider.

Kortavgift 100 kr för tillgänglighet dygnet runt tillkommer.

**VÄRDE  
250 kr**

Mectag flygblad!

**STC GÅRDA** - Norra Kustbanegatan 19, Göteborg  
**STC BJÖRKEKÄRR** - Smörslottsgatan 26, Spåntorget

**stc**

KÖP DITT KORT ONLINE: [www.stc.se](http://www.stc.se)

TRAINING CLUB