Sveriges bästa pizzeria – tre år i rad!
SANNEGÅRDENS PIZZERIA
VÄLKOMNA IN
OCH LÅT ER VÄL SMAKA!
Danska vägen 87
031-315 01 00
Mån–Fre 10.00–22.00 • Lör–Sön & Helgdagar 11.00–22.00
Beställ direkt på www.sannegardens.se
Munkebäcks Allé 52
031-81 12 25

Din lokala tidning www.ohposten.se nr 1 ● januari 2023

Örgryte&Härlanda POSTEN

primärtandvården
BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK
Trött på vänta för att få en tandläkartid?
AKUT TANDVÅRD INOM 24H

ERBJUDANDE: 399:-
Vid första undersökningen mot denna voucher
Kan finansieras med ATB
Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!
PRIMÄRTANDVÅRDEN Kaggeledstorget 1 Tel. 031-25 50 37
ÖPPETTIDER Mån-Tor 7-19 Fre 7.30-15
www.primartandvarden.se

Låt inte ett synfel hindra ditt barn från att upptäcka världen!

Närsynthet hos barn är inte bara ett problem idag, det kan även bli ett hälsoproblem i framtiden. Nu finns MiSight® 1 day kontaktlinser som är utvecklade för barn och bromsar i genomsnitt utvecklingen av närsynthet med 59 %.[1]

Vi på Carlbergs är specialister på barn och kontaktlinser. Kom in till oss för en synundersökning och ta reda på vad det finns för alternativ för just ditt barn.

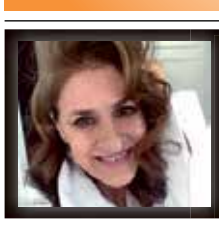
1. Chamberlain P *et al* A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight® Lenses for Myopia Control. Optom Vis Sci 2019;96:556–567. *Over a 3 year period, MiSight® 1 day reduced myopia progression on average by 59 % compared to a single vision contact lens.*

CARLBERG® GLASÖGON & LINSER
Danska vägen 76, Tel 031 25 42 45
www.optikercarlberg.se
Öppet mån-fre 10-18

VI ÖVERFÖR DINA MINNEN TILL USB!
20% RABATT!!!

KAMPANJEN GÄLLER T O M 28/1 2023
SS FOTO
www.ssfoto.se
Göteborgsv. 84 • Sävedalen • Tel: 26 04 62

TANDVÅRDSGRUPPEN STABBETORGET AB
• Kvalitetstandvård sedan 1977 •
Vid akuta problem ring för snabb hjälp
Kvalitet, service och omtanke
Välkommen att boka en tid!
031 – 21 23 46 031 – 25 77 19
www.tandvardsgruppen.org
PRIVAT TANDLÄKARNA Göteborg
Stabbetorget 4 • 416 80 Göteborg
Goda P-möjligheter och buss 17 stannar på torget



Glayol Salong
FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HÅL I ÖRA/NÄSA
En skön salong för skönhet
Dam-, Herr- & Barnklippning även Lashlift & Browlift
Måndagar–Fredagar 10–18 | Lördagar 10–14 – VÄLKOMNA!
Munkebäcksgatan 6
Tel: 031-21 52 00
Mobil 0762-67 81 10
salong.glayol

Örgryte Härlanda
annons@ohposten.se

Lokaltidningen
i Örgryte och Härlanda

nr 1 • januari 2023

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
Borås Tidning
Tryckeri AB

Utgivningsplan
Varje månad (förutom juli)

ÖHP 2023

	Sista mtrl.dag	Utg. dag
Februari	17	27
Mars	20	29

★★★

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

STÖTTA din lokala handlare

Här kan du hämta
Örgryte & Härlanda Posten:
Aqua Dental
på Redbergsvägen 13A i Olskroken
Coop Friggagatan
Coop Nära på Trätorget
Biblioteket Kåken
ICA Stabbetorget
ICA Supermarket Olskroken
Fiskbodarna och Köttboden
på Olskrokstorget
Handelsbanken Prästgårdsängen
Kulturhuset Kåken
Lejonet & Björnen på Danska vägen
Lidl Olskroken
Portens Bageri Munkebäck
Tempo Bö
Tempo Skatås
Tempo Skår
Vårdcentralerna
Torpavallen, Björkekärr,
Olskroken & Ekmanska
Willys Hemma Studiegången

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

redaktionen@ohposten.se
annons@ohposten.se

www.ohposten.se

Passa på att kika närmare på Skansen Lejonet

Nu på lördag den 28 januari är det konungens namnsdag. Traditionsenligt mullrar saluten då uppifrån Skansen Lejonet, där hemvärnssoldater ur Göteborgs garnision avfyrar de fyra salutkanonerna.

Det är annars Götiska Förbundet som ansvarar för Skansen Lejonet och har den som sin förbundsborg. Första söndagen i varje månad har man visning för allmänheten. Nästa tillfälle att se detaljer och höra bitar av dess historia blir den 5 februari, klockan 13.

En smärre avgift får man som besökare betala, men kör man bil dit så är parkeringen fri.

Sommartid håller Götiska även en del vardagar öppet för visning. Men de aktuella söndagarna blir under vårsäsongen den 5 februari, 5 mars, 2 april, 7 maj och 4 juni.

Från mars månad, då morgnarna är betydligt tidigare ljusa än nu, hissas flaggan klockan 8 varje flaggdag (sön- och helgdag osv.). Kung Carl XVI Gustafs födelsedag sista april och Sveriges nationaldag sjätte juni råder det både flaggning och salut.

SEVÄRDHET. *Den 5 februari håller Götiska Förbundet årets första offentliga visning av Skansen Lejonet. Men skansen drar även dessförinnan extra uppmärksamhet till sig, då hemvärnsmän den 28 januari saluterar kungens namnsdag med fyra speciella kanoner.*

Vid Skansen Lejonet är flaggans nyanser av gult och blått givetvis exakt så som lagen fastställt. Förhoppningsvis på alla kommunala flaggstänger också.

Att folk i allmänhet köper lite sydostasiatiskt tillverkade vimplar och rader av ”svenska” små partyflaggor med den blå nyansen på tok för ljus, snudd på himmelsblå. lyder inte under de officiella fanornas regler.

Vad visningar av skansen beträffar, kan man genom guidechef Claes Bratt även beställa separata guidningar för slutna sällskap osv.

Vill man kanske titta närmare på en salutkanon? De är för 57 mm kaliber.

Eller vill man veta hur gammal skansen verkligen är, då rent av uppslagsverk är oeniga i den frågan?

Rörande Skansen Lejonets ålder utgår somliga i Stockholm, Lund och Uppsala från vad som 1689 ”bara” var en taklagsfest, fastän bevarade kvittenser till hantverksmästare visar att väsentliga inre arbeten då fortlöpte i ännu några år.

Alice Radomska

Tillgiven tisdag – Alla Hjärtans Dag i sikte!

Är Alla Hjärtans Dag den varma omtankens, den stora kärlekens och röda rosornas, vackra konfektaskarnas, glittriga parfymflaskornas och symboliska små presenternas dag?

Alla Hjärtans Dag – eller egentligen Valentine’s Day den 14 februari – har funnits i Sverige från cirka 1960. Den skrevs in i almanackorna 1985, helt officiellt. Men egentligen är det från 2010 och framåt som dagen varit stor.

I år blir det på en tisdag, men då har många skyltfönster varslat om det i kanske två veckors tid.

Traditionen att helgonet Saint Valentines dag ska vara kärleks- och presentdag har i långt över hundra år funnits i USA, varifrån vi fått den via långfilmer, romaner, noveller och även tecknade serier. Men Amerika har inte uppfunnit den utan hade fått den från Frankrike och England, där den på olika nivåer med olika manér existerade redan på 1700-talet.

Men att försöka härleda den alltmer kommersiella kärleksdagen tillbaka till årliga vårfester i Antikens Grekland och Rom vore trots liknande känslor lika långsökt som att säga julen är född ur de hedniska vikingarnas vinterfest.

Amerika fick sin Valentine-tradition från franska familjer i Kanada och engelska i de stater som i nordöstra USA gemensamt benämndes New England. Traditionen fick fäste i Washington, New York, Philadelphia, Boston och spreds snabbt till Chicago och ända till San Fransisco.

KÄNSLOSTORM. *Bultande hjärta och oroligt hav? Alla Hjärtans dag kan emellertid vara fridfullt kamratlig, också.* *Foto: Alice Radomska*

Tanja Virtanen-arkivet, som har filial i Örgryte men ”högkvarter” uppåt Trollhättan, visar att finsk tradition liknar svensk, men hos finländarna är dagen bredare – den är för vänner, trogna kompisar över huvud taget. Vännernas dag, Vändagen, skrevs in i finska kalendrar 1987.

Arkivets dokumentation visar också att i Wales är traditionen liksom dubbel. När walesarna har Valentine’s Day den 14 februari, så har de i samma anda haft helgonet Sankt Dwynwens dag den 25 januari.

I början var givarna av gåvor smått anonyma. Det kunde till gåvan medfölja någon liten vers eller gåta som antydde men inte rent ut visade vem den förälskade givaren var. Och i många länder var det då endast kvinnor och flickor som gav gåvor till män och pojkar. En dag om året kunde kvinnan vara den som uppvaktade mannen.

Butikerna fördubblade kommersen genom att genomdriva jämlikhet på Alla Hjärtans. Även kvinnan skulle bli uppvaktad. Så det skyltades rosor, parfym, örhängen och nattlinne till kvinnan och rakvatten, bilhandskar, plånbok och pipa till mannen.

Numera kan endast fantasin sätta gränser för gåvorna, men att mannen röker pipa är ju inte längre så aktuellt. En burk vitaminer eller kosttillskott ligger mer i tiden.

Finnarna ger gärna konkreta presenter, medan vi lite fegare svenskar ofta ger presentkort så mottagaren själv får köpa sig vad som passar. Ingen dum idé. Det vore till exempel svårt att som okunnig att köpa det rätta tillbehöret till en inbiten sportfiskare.

Har finländarna legat före oss i form av speciella bakelser, dagen till ära, så har vi väl nu så gott som hunnit i fatt, även om chokladfabrikernas konfektaskar tillgodoser det största suget efter sötma i våra länder.

Finlands idé att fira vänner över huvud taget är ju också rätt så bra.

Alice Radomska

Gräsliga gruslådan i Björkekärr ur blickfånget nu

Unga syskonen Liam och Maria från Olskroken övernattar ofta hos moster i Björkekärr och har vandrat på de flesta skogsvägar och stigar i de stora naturområdena.

De hade lagt märke till en helt murken och söndrig gammal gruslåda, som kommunen inte på många år har tippat grus i.

Det är flera vintrar sedan lådan ens hade locket kvar. Så nu har de två unga helt enkelt brutit isär och forslat bort den fula och oanvändbara lådan ur blickfånget.

– Titta, jag knäppte en bild på det värdelösa lådskrället redan för några år sen. Och ännu ruttnare och fulare var det nu innan vi bröt isär det, säger Maria. För säkerhets skull tog Liam med sig pappas yxa, men den behövdes inte. Lådan var så usel att den splittrades kring spikarna redan vid min beröring med fingrarna.

– Men en stroppig gubbstrutt med näsan i vädret och pudel i hasorna gick förbi och sa han skulle anmäla oss för vandalisering. Så denna och några fler bilder, nyknäppta, bevisar ju att vi gjorde en god gärning, påpekar Liam som går i femte klass.

BRÄNNBART. *Den uttjänta sönderfallande gruslådan, som inte på många år innehållit grus, har plockats isär för att så småningom eldas vid valborg.* *Foto: Maria*

– Ja, Fritidsförvaltningen eller vad det heter hos kommunen borde bara va glad och tacksam att vi snyggade upp och forslade väck bråten på skottkärra, tycker storasyster Maria.

Men vart forslade ni den? frågar jag.

– Till ett hörn i pappas garage, ler Maria. Man ska ju helst återvinna allt. Även sånt här. Så den blir ett bra bidrag till vår valborgsbrasa hos scouterna fram på vårkanten. (Dock inte Björkekärrs scoutkår utan en annan.)

Men har ni meddelat så kommunen kan ställa dit en ny trälåda nu?

– Trälådornas tid var nog förbi innan vi föddes, svarar Maria. Bättre hållbara gruslådor för framtiden är av hårdplast. Grön hårdplast. Inte gamla bräder som man inte ens har oljat in.

– Förresten var lådan felplacerad hela tiden, säger Liam. Just där på vägen, och stigen som tar vid, ska det vara tydliga bra skidspår, om det blir riktig vinter. Och inte nåt grus som repar under skidorna då, inte.

– Förresten, vem grusar i halkiga dar en grusväg? undrar Maria.

– Och ibland har vi stora plastpåsar med oss och plockar en massa skräp från naturen. Hoppas inte nån skitsur gubbe kallar frivillig städning för egenmäktigt förfarande, det också, säger Liam.

Alice Radomska

Tulpanfrossa hos oss!

Nu har även alla härliga vårlökar kommit till butiken så välkomna hit!
Ronja med personal

Redbergsgårdens Blommor

Varmt välkomna till oss!

Danska vägen 110 • Göteborg • Tel. 031-19 50 50 • ÖPPET ALLA DAGAR!

Vi hade i alla fall tur med ramavtalet

Nypremiär 2 februari Studion

Av GERTRUD LARSSON Regi JENNY NÖRBECK Med HANNAH ALEM DAVIDSON, MARIE DELLESKOG, VICTORIA DYRSTAD, FREDRIK EVERS, CARINA M JOHANSSON, SYLVIA RAUAN

Biljetter 031-708 71 00
www.stadsteatern.goteborg.se

Göteborgs Stadsteater

Skeppsholmen | Sotheby's INTERNATIONAL REALTY

Vi tackar för ett framgångsrikt år med många försäljningar i Örgryte.

Vill du också sälja ditt hem med branschens starkaste marknadsföring? När du säljer med oss når du flest potentiella köpare både i Sverige och utomlands. Förutom att vi marknadsför ditt hem online, annonserar vi i Göteborgs-Posten, SvD, Dagens industri samt på marknadens starkaste sociala mediekonton. Dessutom har vi det mest kvalitativa kundregistret för ert hem.

Varmt välkommen att kontakta mig för rådgivning, värdering och försäljning.

Magnus Helin
Registrerad fastighetsmäklare
0739-82 80 39
magnus.h@sothebysrealty.se

Urval av försäljningar i Örgryte 2022.

- Delsjövägen 3
- Gulsparvsgatan 59
- Hackspettsgatan 23
- Jakobshöjdsvägen 12
- Jakobshöjdsvägen 6
- Laboratoriegatan 26
- Olof Skötkonungsgatan 4
- Stora Gårda 21
- Stora Gårda 35
- Trumpetaregränd 14

MALMÖ SKANÖR-FALSTERBO GOTLAND ÅRE
STOCKHOLM GÖTEBORG HELSINGBORG BÅSTAD

© 2022 Skeppsholmen Sotheby's International Realty
Kungsportsavenyen 18 Göteborg 031-18 22 00 goteborg@sothebysrealty.se skeppsholmen.se

VITSIGT

med Anders Nielsen
– en ordkonstnär
som bjuder goa skratt

För mej är humor nästan allt,
det märks väl bäst i denna spalt.
Mina vitsar får ni se
hela 2023!

En ordvits i månaden under 2022:
Januari 2022: Vad tycker Du om EL-SKATT?
– Jag har aldrig älskat EL-SKATT!

★★★

Februari 2022, OS i Peking: Slalomåkaren tittade på klockan och åkte UR!

★★★

Mars 2022: På Hisingen har det öppnat ett bageri för hundar!
– Vilka hundar kommer att gå dit?
– Det blir väl mest BULL-DOGGAR!

★★★

April 2022, i handelsträdgården: Hur stor rabatt får jag om jag köper hundra lökar?
– Det beror på hur tätt du sätter dom!

★★★

Maj 2022: Många är ute och löpträning så här års.
– Ja, just nu är det SPRING-TIME!

★★★

Juni/juli 2022: I fotoaffären beställde jag en kamera och frågade expediten: Tar Ni kort?

★★★

Augusti 2022: Är Din hund gammal?
– Ja.hon är AN-TIK!

★★★

Oktober 2022: På Systemet frågade jag: Har Ni ÖL på LAGER?

★★★

November 2022: Vem hjälper Dej med att sätta upp julgransbelysningen?
– Ett av mina SLADD-BARN!

★★★

December 2022: På Nobelfesten är det dans i Gyllene Salen i Stockholms Stadshus.
– Ja, då TWISTA de lärde!

Detta var förra året i ett sammandrag – nu raskt till nutiden:
Orättvisa i idrottens värld: Christian Ronaldo tjänar 4 200 kronor i minuten i sin nya klubb, medan en ishockeyspelare i svenska landslaget måste spela en hel match för TRE KRONOR!

★★★

VM i handboll: Mycket HÄNDER i Scandinavium!
Hur lång får en handbollspelare vara?
– Jag vet inte, men Sverige har spelare på NIO meter!

★★★

Här är långt ifrån varmt – ja, vi har FJÄRRVÄRME!

★★★

Den 10:e januari var det skolstart:
– Nu skola vi vandra till skolan!
– Ja, alla skola vi den vägen vandra!
– Eleverna i konditorutbildningen fick bakläxa!

★★★

Vid översvämning: Kontakta LÄNS-försäkringar!

★★★

Efter målgången i Tour de Ski var det skönt att FRIDA fick en FRI DA!
Femton år mellan dom svenska vinsterna i Tour de Ski.
– Ja, det kan man KALLA länge!

★★★

Det lär inte bli något snabbspår till Borås.
– Nej, kostnaderna lär SKENA iväg SPÅR Trafikverket!

★★★

Kan man köpa vin via nätet?
– Ja, man kan få det som flaskpost!

★★★

Man bör inte sitta för nära varandra!
– Nej, långt ifrån!

★★★

Jag köpte frimärke med blomstermotiv.
– Det var väl rabattfrimärke!

★★★

Dyr infrastruktur: Västlänken kommer att under-gräva Göteborgs ekonomi!

★★★

Om våra ungdomar får chansen att göra värnplikten är det ett bra tillfälle att TJÄNA KRONAN!

NYTT PÅ WINGÅRDSGATAN. *I månadsskiftet november/december slog Sagapo upp portarna med mycket grekisk kärlek på menyn.*
Foto: Privat

Taverna fylld av grekisk kärlek

Sagapo – jag älskar dig på grekiska. Det är ungefär så Elvis Smajic vill att folk ska uppleva den nya tavernan på Wingårdsgatan.
– Våra gäster ska känna att vi lagar mat med kärlek och hjärta, säger han.

Det är fredag eftermiddag. Febrik aktivitet i kök och restaurang råder. Ur högtalarna ljuder lågmälda toner av grekiskt snitt. Borden är dukade med både bestick och duk. Möblemanget är inbjudande i varma träfärger och baren välfylld med såväl anisdoftande Ouzo som välkyld Mythos.

Inom någon timme kommer merparten av de 35 platserna att vara upptagna. Sommartid finns ytterligare 20 stolar att tillgå. Det grekiska köket, som öppnade i månadsskiftet november/december, är populärt och lockande.

– Vi har i stort sett haft fullt varje dag. Jag märker att många har ett nostalgiskt skäl att komma hit. De har varit på Rhodos, Kos eller någon av de andra öarna på 80- och 90-tal och vill återuppleva känslan igen via något de åt där en gång i tiden, berättar Elvis.

Som ursprungligen kommer från Bosnien.

Funderar ni över att förnamnet tyder på en annan härkomst? Mamma hade en amerikansk rockidol som sin favoritartist.

– Därmed fick jag helt enkelt heta Elvis, säger sonen med ett skratt och fortsätter:

– Beträffande maten är den grekiska inte helt olik den bosniska. Dessutom har jag tillgång till världens bästa kock i Altan Yilmas.

I köket finns även ägarkollegan Maria som ser till att sätta prägel på det många av oss minns ihop med ljuv semester, med sol och bad vid Medelhavet.

Det vill säga Souvlaki och Moussaka tillsammans med tillhörande och passande dryckesval, med mogna tomater, med den berömda tzatzikin.

Krögare Smajic´ – som tidigare drivit restauranger på såväl Andra Långgatan som i Hassebladshuset – har dock en annan favorit. Eller några, ska vi korrekt säga.

Karides Graten är vitlöksfrästa jätteräkor som serveras tillsammans med färska primörer.

– Den är nog nummer ett här hos oss...

På topplistan finns även två kötträtter

– Jag kan varmt rekommendera vår Black & White (oxfilé och fläskfilé) samt pepparsteken med grönpepparsås. Vi är väldigt noga med att använda de bästa av råvaror. Det innebär exempelvis dagliga inköp av exempelvis tomater och champinjoner. Vi är en ganska liten kvarterskrog och gästerna ska verkligen känna att det blir omhändertagna i en gemytlig miljö.

En bekant tipsade Elvis om lokalen som tidigare hette Skatås Bar. Sedan väntade en höst med renovering innan det var dags att slå upp de nya dörrarna. Ett snittpris (förrätt och efterrätt) ligger på strax över 300 kronor. Här finns även Meze (smårätter) att beställa.

Tavernan – med den vackra betydelsen på grekiska – har öppet sju dagar i veckan. Från 16.00 vardagar och från 14.00 på helgen.

– Det kan även bli aktuellt med lunchservering framöver, men i nuläget är det inget vi erbjuder.

Som sagt inledningsvis är det i stort sett fullbokat dagligen.

– Mun till mun-metoden har varit den överlägset bästa marknadsföringen så här långt.

Dessutom toppad med kärlek till såväl mat som gäst.

Sagapo ska man lämna med en känsla av älskvärdhet. **ÖHP**

Grekisk Meze Tapas och Varmrätter

FEBRUARIERBJUDANDE!
Vid köp av en varmrätt
bjuder köket på en förrätt

Alltid bra priser på öl från 48:-
och Vin från 68:-

TAVERNA BAR
SAGAPO

Wingårdsgatan 11B, Tel: 0739-859 652
Mån-Tor 16-22, Fre 16-23, Lör 14-23, Sön14-22

När det händer
Omtanke ❧ Personligt ❧ Värdigt

GÖTEBORG

Åke Tellqvist
031-18 00 17

LINDOME

Johanna Jonson
031-40 10 12

Himledalen Begravning

Himledalens Begravningsbyrå är en familjeägd byrå och vi har inga kopplingar till någon kedja. På vår begravningsbyrå i Lindome träffar ni Johanna Jonson som är kontorschef och begravningsrådgivare. I Göteborg träffar ni Åke eller Anders.

Vi utformar begravningen tillsammans med de sörjande och köper lokala råvaror till begravningen.

Förutom själva begravningen anordnar vi minnesstunder med förtäring.

Vi utför även bouppteckningar, arvskiften och testamenten

Vi köper upp dödsbon och säljer av sakerna, mycket skänks till välgörande ändamål.

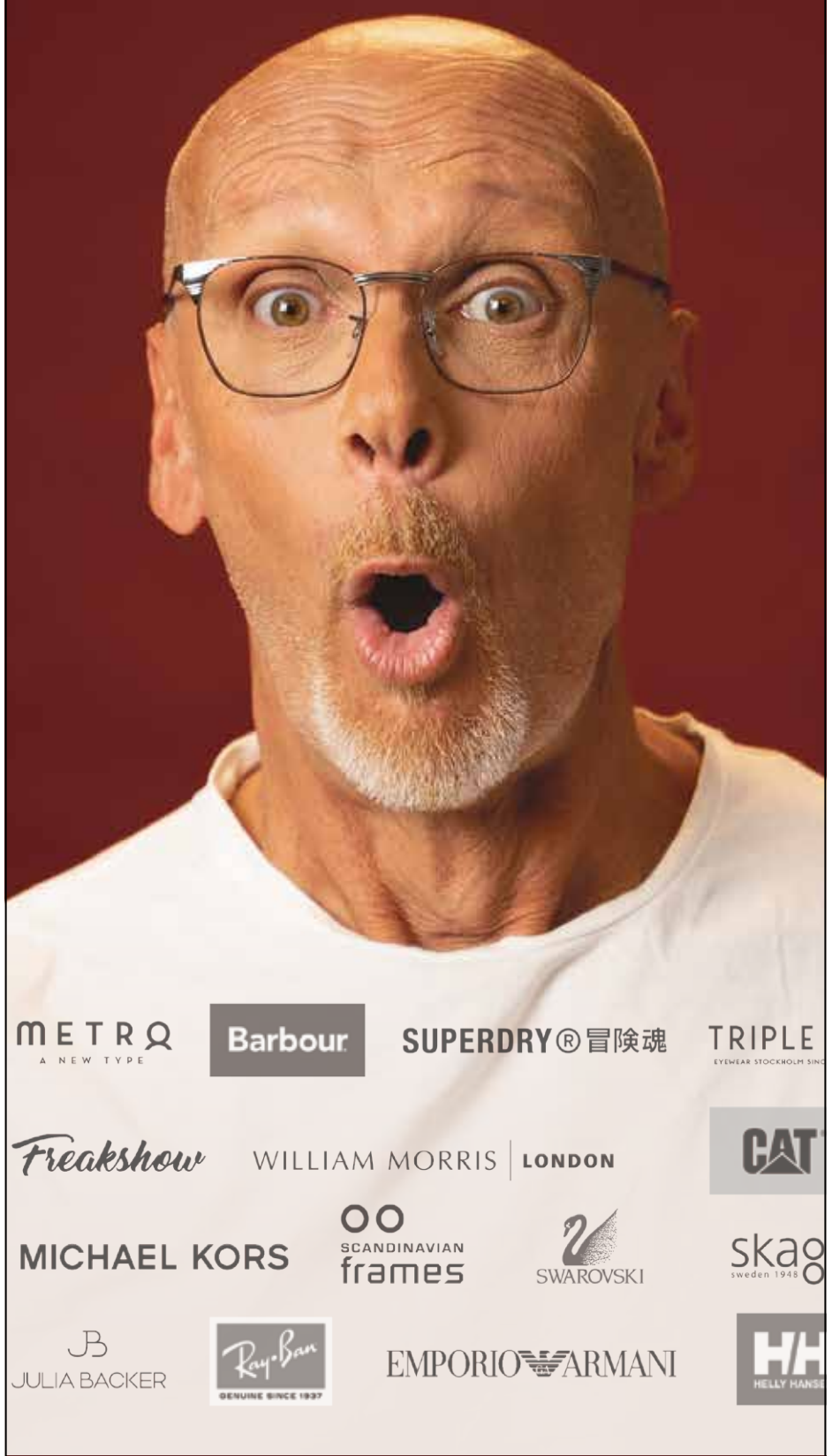
Vi finns på Danska vägen 81 i Göteborg
och på Almåsgången 7 (bredvid Apoteket) i Lindome.

Kontorets öppettider: Mån-Tor 09:00-16:00 | Fre 09:00-15:00

JOUR alla dygnets timmar 0708-58 95 00

www.himledalen.se

REA märkesbågar upp till 80 % | Passa på!



Kostnadsfri synundersökning vid köp av glasögon. Värde 395 kr. Utförs av legitimerad optiker.

glasögonmagasinet
Fd. Optikkällaren

Redbergsvägen 17 Telefon: 031-19 84 70

För information om öppettider, bokning och kampanjer, besök:
www.glasogonmagasinet.se

På Töpelsgatan bodde Wiktor Burgren!

Just det, på Töpelsgatan bodde Burgren. Men vem i allsindar var han?

Inte är han känd av gemene man – men för två generationer SKF-are, alltså flera tusen metallarbetare.

Jodå, Wiktor var eldsjälen bakom SKF:s Friluftsklubb och dess stuga i Hindås förr i tiden.

Från Töpelsgatan i Torp tog han sig för något halvsekel sedan gärna till fots till Hindås. (Vildmarksleden har Skatås–Hindås som en av sträckorna.)

40-TALSHUS. *Töpelsgatan namngavs 1949 och husen projekterades och byggdes nästan genast därefter. På nummer 10 bodde Wiktor Burgren!*

Foto: Alicja Zochowska

Svenska Kullagerfabriken i Gamlestan hade börjat få världsrykte redan på 1930-talet, då dess friluftsklubb med vildmarksliv, fältstafetter och olika idrotter körde igång. Under andra världskriget (1939-1945) var fabrikens export synnerligen diskutabel ur politisk aspekt. Men den var ofantligt lönsam och ledde vidare till en världsposition bland metallfabriker på 1950-, 60- och 70-talen.

På grund av kriget i vår omvärld låg svenska karlar i åratal ute i beredskap längs gränserna. Många projekt, till exempel bostadsbyggande stod stilla. Men nationens ledande fabriker skulle hållas igång.

Den skriande bristen på arbetskraft gjorde att SKF under kriget vädjade till kvinnor och anställde dem för produktionen vid ”löpande bandet”.

Min mormor Asta (egentligen Astrid Wictor) drev fyra kvarterskaféer. Det var kaféerna Göta, Fram och Tyggårdscaféet i Nordstan samt Orient i Haga. Dottern Wilma lärdes upp i kafébranschen men gjorde några års uppehåll i yrket för att rycka in och jobba på SKF.

Med idrottsintresse lärde Wilma då känna SKF-aren Wiktor Burgren. Hon kom med i gänget som i vintriga Hindås spänstade runt på skidor, grillade korv, skrinnade på isen. Och i klubbens hyrda stuga fikade och dansade man till lämplig grammofonmusik, även om golvet inte hade nämnvärd yta att valsa runt på.

På fabriken jobbade man på lördagar fram till lunch och kunde sedan ta tåget till Hindås för en övernattning. Söndagsmorgnar gick också det särskilda ”Sporttåget” från Göteborgs Central till Hindås, och åter på kvällen. Passagerarna var män i jackor och skidbyxor, eller sommartid golfbyxor. Kvinnorna bar jackor och skidbyxor eller i sommartid byxkjolar. SKF hade sportstugor även i Stannum och Rya, men det var sportorten Hindås som alla göteborgare kände till. År 1943, då Wiktor Burgren blivit friluftsklubbens ordförande, snickrades och fixades det mycket på Hindås-stugan. Men han arrangerade också åtskilligt på Skatås. Även vid kaféet Bertilssons Stuga vid Lilla Delsjön. Allt från terränglöpning och enkel poängpromenad till frejdig amatörrevy!

En rejäl andel SKF-kvinnor var från det enkla Olskroken, och från Gullbergsvass där den nämnda Wilma ännu som 22-åring bodde med sina föräldrar i en liten trävilla, vars närmaste granne var den väldiga Gasklockan. Alltså den höga mörktbruna gasbehållare, som var stadens mest explosiva byggnad, ifall något gick snett eller sabotörer skred till verket. (En spion med sabotage som specialitet bodde på Ranängsgatan 4 vid Svingeln och greps av säkerhetspolisen.)

Efter kriget, då kvinnorna fullgjort sin insats i SKF:s verkstadshallar, återgick Wilma till sin mors kaférörelse. Men redan fullärd (i så mycket mer än att ”bara” servera gäster) kunde hon nästan direkt ta steget vidare och bli förstabiträde hos klassiska konditoriet Bräutigams på Östra Hamngatan. I mångt och mycket fungerade hon som föreståndarska medan Carl Bräutigam (tredje generationen Bräutigam) var dess chef.

Då Wilma inte var kvar på SKF fick hon utan klubbtillhörighet spänsta runt för sig själv eller med fästmannen i Delsjöområdet. Vid Delsjövägen var Stora Torps marker föga bebyggda förutom den slottslika vita huvudbyggnaden. Något radio- och TV-hus kunde man på 40-talet inte föreställa sig.

Under år 1946, då Wilma en period var ledig från kafélivet och födde min äldsta storasyster Marita till världen, hade stadens planerare dock fått upp ögonen för de bebyggbara markerna. Stadsingenjören och arkitekterna ritade på kartan in tänkta gator att bygga bostadshus på, i det stora Delsjöområdets kanter.

Dräselkammaren gav det året namn åt Lillatorpsgatan, Iskällareliden och Töpelsgatan, där hus inom några år växte upp. Och vem kom att flytta in på Töpelsgatan 10, om inte Wiktor Burgren och hans hustru?

Töpelsgatan bär namn efter legendariske trädgårdsarkitekten Frans Töpel (1809-1878), mest känd för att inne i stan varit en av Trädgårdsföreningens ivrare och dess förste trädgårdsmästare. Men sammantaget var han minst lika verksam inom Örgryte.

Töpel återskapade mycket av den historiskt berömda Underås trädgård, som efter Carl von Linnés hänförda beröm hundra år tidigare hade försummats en del. Han förfinade också Prospect Hill på Överåsberget, likaså Alelund i dess närhet. På äldre dar formade han delvis vad som skulle bli den grönskande ”villastaden” Bö.

Eftersom Töpel en tid bodde på Lilla Torps mark vid Delsjönaturen blev det där i trakten som gatan alltså 1946 fick hans namn. En hel del av hans historia (urklipp, skisser) kom att samlas av mångsysslaren Burgren, som dock inte alls var historiker i övrigt utan levde friskt och positivt i sin samtid.

Jag har inte forskat i Hindås-stugans vidare öden, men kanske hade den blivit otidsenlig och var ur bilden då Burgren med flera genomdrev att SKF skulle ha en modern och närmre belägen sportstuga, nämligen i Skatås. Som boende på Töpelsgatan kunde han lätt ha den under uppsikt.

Efter kriget hade Wilma Wictor ingen mer kontakt med Wiktor Burgren och SKF, i varje fall inte på länge. Men hon kunde ända in på 50-talet åka iväg och sporta (även fiska) i Hindås där hennes föräldrar, alltså mina morföräldrar Carl och Asta, då hade skaffat sig stuga. Närmaste granne var den välkände djur- och naturmålaren Mosse Stoopendaal.

Efter några år med andra entusiaster på ordförandeposten hos SKF:s Friluftsklubb kom Wiktor att på nytt svinga lilla ordförandeklubban från 1949 och ända fram till 1966.

En klar och frostig söndag i slutet av 60-talet hade mina föräldrar Robert och Wilma promenerat i Delsjönnaturen, även rakt över det hårdfrusna Delsjökärr, då de för en fika i kaféet Bertilssons Stuga glatt träffade på två andra spänstare – Wiktor Burgren med hustru! Säkert blev det mycket tal om SKF, Hindås, och om området Delsjön, vars TV-mast på berget ovanför Brudaremossen hört till stadens silhuett sedan 1961.

Mamma Wilma och jag satt en senvintersöndag vid familjen Burgrens lunch- och fikabord på Töpelsgatan 10. Det måtte varit 1971, eftersom jag gick grundskolans sista termin. Innan vi tog en promenad i trakten visade Wiktor lite av sina samlingar. Det var foton på SKF:s fabriksmiljöer, Hindås-stugan, fältstafetter i Slottsskogen, skridskoåkning och bandy på Delsjön, lekande barn i Skatås, revysketcher osv.

Wiktor gav mig ett foto från en annan senvinter, där Wilma med ett glatt gäng SKF-are kopplar av vid Stora Nedsjön. Wilma sitter på skoj med ett metspö eller noga räknat bara en pinne då bilden knäpps. Och napp fick man ju inte, för det var en klart och frostig januaridag med tjock is på sjön.

SKF:s Friluftsklubb, grundad 1933, gav vid sitt 60-årsjubileum ut en minnesbok. Den skulle Wiktor skriva tillsammans med Elon Leonardsson. Men Elon avled oväntat just i början av bokprojektet, som Wiktor alltså fick ansvara ensam för, med hjälp förstås av många minnesglatt berättande medlemmar.

Och vad ser man på bokens redan femte sida, om inte ett foto på tio söndagsglada SKF-are framför stugan i Hindås? Nio av dem står upp. Den enda som djärvt (eller dumdristigt?) sitter bekvämt ner på snön är typiskt nog min mamma Wilma. Då var hon cirka 22 år gammal, 1943 (fastän boken råkar ange tiden för fotot som ”30-talet”).

Wiktor kom senare också ut med sin memoarlika ”Bland blåkållar och kragsnubbar på Kulan”. Alltså blått overallklädda metallarbetare i kontrast mot ingenjörer i vita skjortor. Wiktor jobbade på SKF i minst ett halvsekel!

När jag för ett år sedan nämnde honom här i krönikan, bara i förbigående, nämnde jag att han som löpare långt upp i åren vann en del veteranlopp mot betydligt yngre pensionärer, även internationellt faktiskt. Och som skidåkare bröt han inte något vasalopp ens i värsta väder och tyngsta före.

För folk i allmänhet är Töpelsgatan namnet på en spårvägshållplats, linje 5, där vagnen svänger från Torp åt Kålltorp och Munkebäck. Men när jag åker förbi där tänker jag alltid:

– På Töpelsgatan bodde Wiktor Burgren!

INGET NAPP. *Söndagsslöa SKF-are i Hindås 1943. Wilma från Gullbergsvass har enklaste metspö, bara en pinne, och sjöns tjocka is är det i varje fall inte minsta hål i. Inga abborrar att halstra den gången.*

Foto: Wiktor Burgren

HISTORISKT
med Sören Skarback
– författare med Göteborg i fokus

Varmt välkomna in till oss!

Portens BAGERI

Munkebäckstorget 8
Tel. 031-21 11 20
Mån-Fre 8-18 | Lör 8-16
www.portensbageri.se

BÅTDYNOR 10% RABATT

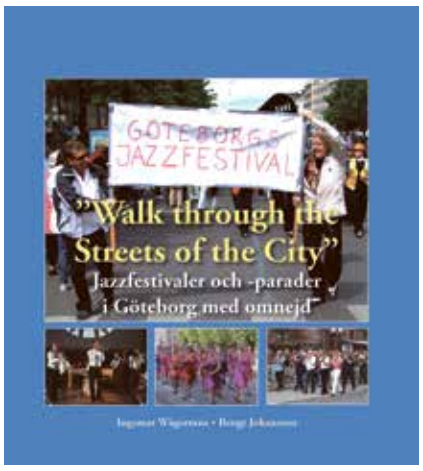
10% RABATT VID NYTILLVERKNING AV BÅTDYNOR & BÅTBÄDDMADRASSER!
Erbj. gäller under februari 2023

VI HAR MATERIALEN FÖR "GÖR-DET-SJÄLVARE"!

Vaxduk 100 olika! ..... fr 69:-
Horredsmattan plast ex 70x150 ..... 1080:-
Möbeltyg Parti! ..... ~~465:-~~ NU 250:-
Galon – Jättesortering! ..... fr 189:-
Dynväv till trädgårdsdynor ..... fr 398:-
Markisväv till balkongskydd & dynor ..... fr 159:-
Gardintyger, marina mönster ..... ex 179:-

GALANT PLAST

Odinsplatsen 2, Göteborg
Vard. 9-18 | Lörd 10-14
Tel. 031-15 28 16
www.galantplast.se



Så här kommer omslaget preliminärt att se ut.

JAZZFESTIVALERNA I GÖTEBORG DOKUMENTERADE!

Den första egentliga tradjazzfestivalen i Göteborg anordnades 1989, men den förgicks av flera liknande tillställningar, bl.a. ”Det Glada Göteborg” och ”Göteborgs Jazzdagar”. Festivalen kallas numera ”Göteborg Classic Jazz Festival” och återkommer varje år, om än med färre dagar, spelställen och band än under de första åren. För många åhörare och deltagare är festivalen fortfarande en stor attraktion, numera den enda jazzfestivalen i Göteborg.

Nu dokumenteras detta kulturevenemang i en bok av pianisten Ingemar Wågerman och fotografen Bengt Johansson. En nostalgitripp för många!

– Vi hoppas kunna presentera resultatet i maj 2023, under förutsättning att vi får in förhandsbeställningar som täcker utgivningen. (Info: gotariver@gmail.com eller 0708–289 413). **ÖHP**

RECEPTET

IL Pepposo

Italiensk köttgryta från Toscana
1 kg grytbitar av nöt eller fläsk
3 st vitlökar
4 dl rött vin
1 msk tomatpure
1 msk nymald svartpeppar
Salt

Så här gör du:
1. Skala alla vitlöksklyftor, dela dom på längden och ta bort grodden i mitten som gör vitlöken svårsmält.
2. Lägg köttbitarna tillsammans med vitlöken i en tjockbottnad gryta och täck med vatten och låt koka på svag/medelvärme under lock i ca 2 timmar.
3. Efter 2 timmar tillsätter man svartpeppar, tomatpure, vin och salt. Fortsätt koka i ytterligare 1,5-2 timmar. Tillsätt lite varmt vatten om det skulle bli för torrt.
4. Grytan är färdigkokt då såsen fått en krämig konsistens och köttet faller isönder när man sticker en gaffel i det.
5. Servera med potatis eller polenta

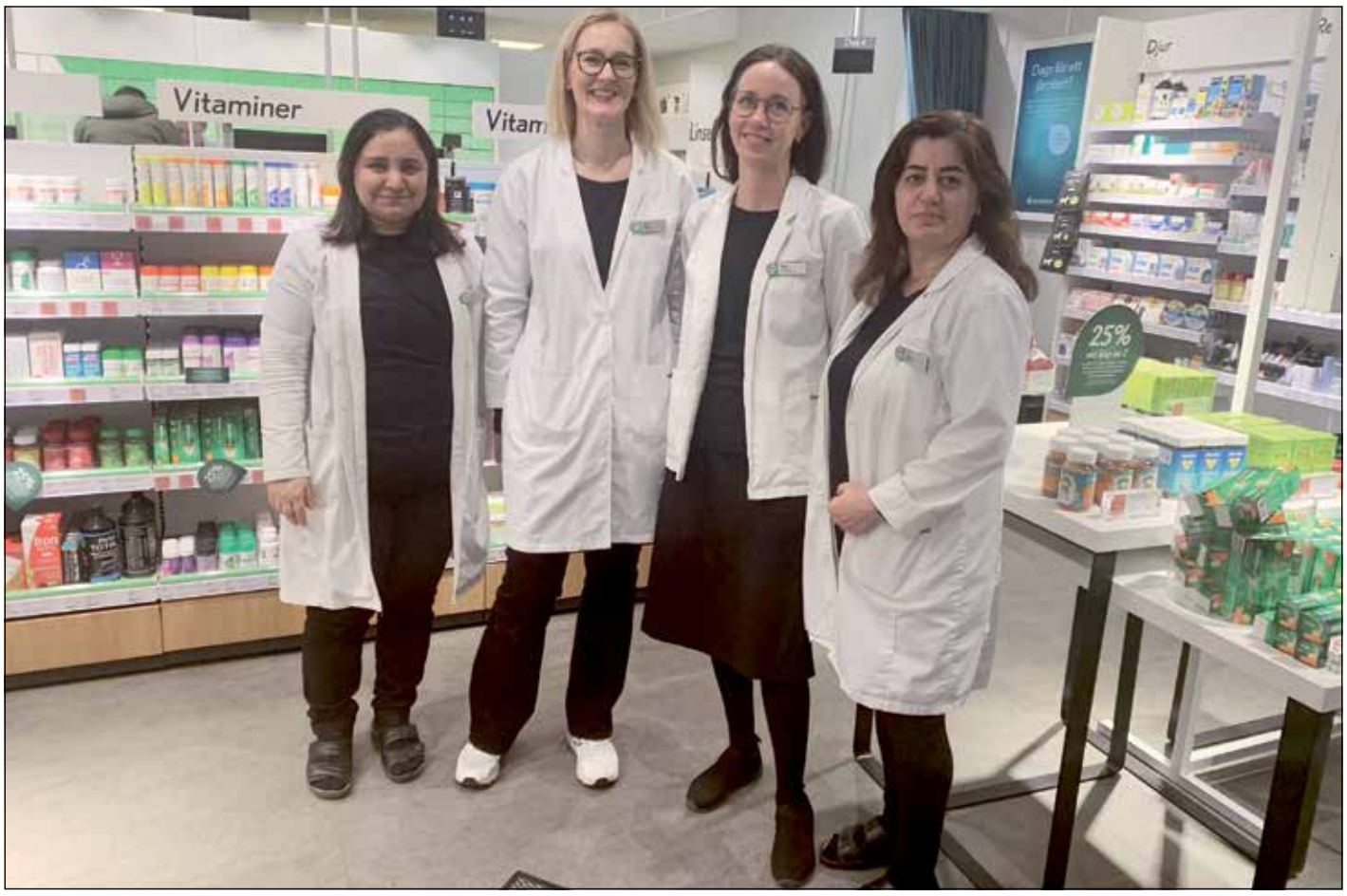
Tafelspitz

Klassisk Österrikisk Kötträtt
Ca: 1,5 kg Rostbiff
1 st Palsternacka
1,5 dl vatten
3 st Morötter
1 st Purjolök
1 st Lök
10 st Svarta pepparkorn
1,5 tsk Salt
Gräslök till garnering

Så här gör du:
1. Koka upp vatten, salt, pepparkorn. Lägg ner köttet och låt sjuda under lock i 1,5 timme. Skumma bort fett och grums som stiger upp till ytan.
2. Tillsätt alla grönsaker i grytan och låt allt få sjuda tillsammans i ytterligare 1 timme.
3. Ta upp köttet med en hålslev och servera med kokt potatis, finhackad gräslök och pepparrotsås.

Sören Rooth

OLSKROKEN



ALLTID REDO. *Ayfer, Malin, Maria och Shahla tillsammans med sina fem andra kollegor på Apoteket Korpen hjälper dig med mediciner eller egenvård.*

Foto: Jennifer Hajdic

Ett apotek med anor sedan slutet av 1800-talet

Ända sedan 1891 har Apoteket Korpen på Redbergsvägen försett sina trogna kunder med mediciner och egenvårdsprodukter. Här finns ett brett utbud av Apotekets produkter och märken som alla är utvalda och kvalitetsmärkta. Den uppstoppade korpen som förr stod framme i butiken, har fått flytta ner i källaren.

– Vi vet inte om det är sant men det sägs att korpen sköts här i området, berättar Maria som är farmaceut och har jobbat på Apoteket Korpen i många år.

Hon säger att kunder ibland frågar om den och tycker att den borde ställas fram igen, men tills vidare står den i källaren och skrämmer personalen som ibland måste gå dit.

– Många apotek har djurnamn. Korpen är vanligt, Måsen, Trasten och andra fågelnamn också, säger Maria. Svanen, Lejonet, Ugglan, Storken är fler förekommande apoteksnamn i landet. Djurnamnen kommer sig troligtvis av att djuren spelade stor roll i medeltida och även kristen symbolik. Förr användes dessutom en del medicinska produkter gjorda på delar från djur så som elfenben, hjärta, fett från markatta och äggskal från struts (källa: apoteket.se).

Apoteket Korpen i Olskroken tillhör kedjan Apoteket, som alla apotek gjorde från början. Det är den enda statliga apotekskedjan som finns i Sverige idag och den konkurrerar med de andra privata som uppkommit efter förändringen 2009. Då bröts Apotekets ensamrätt att bedriva handel med läkemedel och flera privata kedjor uppstod.

– Att staten är ägare innebär ingen skillnad för kunden utan vi konkurrerar på samma villkor som de andra apotekskedjorna. Vi måste ge god service till våra kunder så att de fortsätter att välja oss, säger Malin som är butikschef på Apoteket Korpen sedan i november. Hon har jobbat inom Apoteket i över 20 år med olika delar som bemanning, personal, lager och säljledare då hon varit med och byggt om och byggt nya butiker.

– Jag är inte farmaceut utan rådgivare och har utbildats internt för många år sedan, efter att ha varit anställd som apoteksassistent. Idag får man själv söka till apoteksteknikerutbildningen för att få kompetensen att jobba som rådgivare, berättar Malin.

Titeln rådgivare innebär att hon får ge råd till kunderna i egenvården, men hon kan inte lämna ut receptbelagda mediciner. Det gör endast farmaceuterna.

– Man ger råd om allt mellan himmel och jord. Just nu är det mycket förkylningskunder och corona så klart, men det är jätteblandat vad kunderna vill ha råd om. Vi har många kunder som är gamla men också mycket barnfamiljer, så det är så olika behov, säger Malin.

En stor del av kunderna hämtar ut mediciner på recept, många av dem är äldre och har flera olika mediciner. Det kan vara upp till 300 receptkunder per dag och av varje läkemedel finns många tillverkare så det är mycket mediciner på lager. Påfyllningen sker mest centralt där omsättningen registreras i ett datasystem, på så sätt kan man se vilka sorter och hur mycket som går åt i genomsnitt för att bedöma hur mycket som behöver fyllas på.

– Här ser du hur mycket som är i varje låda, säger Maria och drar ut en av lådorna i den stora väggen av utdragslådor bakom disken för recept.

I varje låda ryms flera rader med medicinkartonger av olika sorter som sorteras slumpvis och inte i bokstavsordning, för att de inte ska kunna blandas ihop. På utdragslådorna finns en bokstav och en siffra så när kunden kommer och ska hämta ut en medicin så står det i datasystemet vilken låda farmaceuten hittar medicinen i.

– Varje månad inventeras medicinerna för att rensa ut de som har kort datum, de skickas sedan iväg till förstöring, säger Malin.

Gamla mediciner får de aldrig sälja och kunder uppmuntras att komma och lämna in sina gamla mediciner.

-Man kan hämta påsar här att lägga sina gamla mediciner i, ta bort kartongerna först. Inlämnade mediciner ger bonuspoäng i form av miljöbonus, säger Maria.

Medlemskap i kundklubben ger också bonus, rabatter och erbjudanden som är mycket förmånliga. Just nu är det en del utförsäljning av produkter med jultema och sortiment som ska bytas ut, det är även bra erbjudande med 30% på ACOs nya hårvårdsserie som har schampo och balsam anpassade för olika hårtyper. Apotekets egna schampo och balsam finns nu för 15 kronor styck och det kommer fortsätta hela året. Ett bra kap för den som vill spara pengar.

STÖTTA din lokala handlare

– Mina egna favoriter är nog Apotekets duscholja som har en väldigt fräsch doft, ACOs läppcerat kan jag inte vara utan och Eucerins ansiktskräm med hyaluronsyra. Footmender är också en omtyckt produkt som ger babylena fötter, säger Malin.

– Decubals salva för torra läppar har jag jämt, den är jättebra, säger Maria.

Sortimentet av egenvård och hudvård är brett och noga utvalt med Apotekets kvalitetsgaranti, de får inte innehålla ämnen som är farliga för miljön och är testade för att vara skonsamma.

– Att få träffa alla olika kunder, att lära sig om nya läkemedel och det som är aktuellt med hälsan är nog det jag gillar bäst med jobbet, säger farmaceuten Ayfer.

Jennifer Hajdic

KVALITETSREA

DUX

JETSON FÅTÖLJ
22.790:- ~~26.990:-~~

GÄLLER JETSON I LÄDER CLASSIC SOFT, FÄRG CHOCOLATE

OSCARSSONS MÖBEL

LILY HALLMÖBLER
10% RABATT

BRÖDERNA ANDERSSONS

ÖRENÄS SOFFA 3-SITS
15% RABATT

GÄLLER SAMTLIGA TYGER

SVENSKA HEM GÖTEBORG

ADRESS
Danska vägen 96
416 59 Göteborg

TELEFON
031-51 95 50

ÖPPETTIDER
Mån - Fred: 10 - 18
Lördag: 10 - 16
Söndag: 11 - 16

ADRESS
Bultgatan 36
442 40 Kungälv

TELEFON
0303-24 54 90

SVENSKA HEM KUNGÄLV

KAMPANJPRISER GÄLLER 13-30/1 2023

Vi reserverar oss för ev. slutförsäljning, skrivfel och prisändringar. Kampanjpriser kan ej kombineras med andra erbjudanden.

SKOGSKARLARNAS KL

I Delsjöområdet finns många föreningar för ung och gammal. En av dessa, Skogskarlarnas Klubb, som har sin hemvist vid Torpet Kolmaden, firade nyligen 90 år. Klubben bildades den 8 december 1932 vid Västra Långvattnet.

Jag har med nöje läst intressanta texter om Skogskarlarnas Klubb i deras jubileumsskrift, som jag gärna vill förmedla vidare till läsekretsen.

Vad gör Skogskarlarnas Klubb? Ja, så här svarar Pereric Hasselgren, avgående Talman (ordförande), som har varit med i Skogskarlarnas Klubb i 50 år:

– Jag brukar säga att den viktigaste uppgiften är att främja orienteringens framåtskridande och att bevara dess egenart. Exempelvis var det skogskarlsrörelsen som drev fram bildandet av Svenska Orienteringsförbundet, som tillkom 1938. I vår klubb har vi i denna anda från första början haft som målsättning att årligen uppmärksamma och premiera förtjänstfulla insatser inom orienteringen med avseende på såväl ledarskap och arrangemang, som på tävlingsmässiga framgångar.

– Från 1967 började vi dela ut Mästarjackan till distriktets bästa herrsenior och året efter instiftades priser till de bästa ungdomarna inom vår sport. På senare år har tillkommit stipendier till distriktets mästerskapsvinnare - nationellt och internationellt.

• Men vad är då en skogskarl?

– Vår före detta skrivare, Göran Börjesson, var en Skogskarl ända in i märgen. Jag pratade mycket med honom om denna fråga och jag minns speciellt en sak han sa: ”Det är karlar som älskar den vackra naturen med dess allehanda skiftningar, där vi inför skogens gud har vår tävlingsplats. Förstå mig nu rätt, men det är faktiskt så att man blir smått religiös, när man tänker på det.”

– Detta har jag många gånger begrundat och burit med mig under alla mina år bland Skogens Karlar.

Pereric tillägger också:

– Jag tänker ofta på vilken lycka vi skogskarlar känner när vi får ge oss ut i skogen, mellan skärmar där vi kämpar oss fram mellan gran och fur, där solen strävar mellan trädstammarna och värmer och lyser upp blåbärsrisets skira grönska.

– Våra lungor fylls då av den fuktiga syrerika luften, alltmedan vi kommer ut i mossen, där tjärnets spegel ger oss en upplevelse av fullständig harmoni med naturen.

Torpet Kolmaden

1986 fick Skogskarlar och Skogsflickor möjlighet att hyra Torpet Kolmaden, belägen i närheten av Delsjöns badplats.

Senare tillkom Skogsveteranerna som en tredje part i koalitionen. På tomten finns en mangårdsbyggnad, kallad Torpet, en fullständigt renoverad ladugård, jordkällare, toaletter och förråd. Renoveringen och tillbyggnationen har utförts av frivilliga krafter. Det fanns vid den tiden bland medlemmarna många skickliga yrkesmän såsom snickare, målare, plåtslagare, elektriker och andra. Alla dessa förbättringar tillsammans har resulterat i att Göteborgs Skogsveteraner, Skogskarlar och Skogsflickor disponerar en utomordentlig anläggning. Det är ett fåtal klubbar som har tillgång till ett eget pörte för sina möten och för förvaring av sina historiska minnen.

I den gamla ladan arrangerar Skogsveteranerna varannan onsdag program av typen musik, bildvisning och föredrag. Vidare anordnas under året ett antal poängpromenader för allmänheten.

Vandringen – årets höjdpunkt

Skogskarlarnas Klubb i Göteborg tillkom 1932 som den fjärde i landet. Stockholm var först ut 1930. Klubben i Göteborg har idag ca 340 medlemmar och är med detta den fjärde största av de närmare 50 skogskarlsklubbar, som finns i de nordiska länderna. Varje år väljs ett tiotal karlar in i klubben. Eftersom medelåldern i klubben är hög är det ungefär lika många som lämnar jordelivet varje år.

Idag är skogskarlsklubbens huvudaktivitet under året en höstvandring med “blot” och årsmöte i skogen. Vädret och vägvalen har skiftat genom åren och vandringar har genomförts på många platser runt om i göteborgsdistriktet. Skogskarlarna i Göteborg tävlar också varje år mot Västergötlands karlar i orientering i kampen om utmärkelsen ”Björkstubben”.

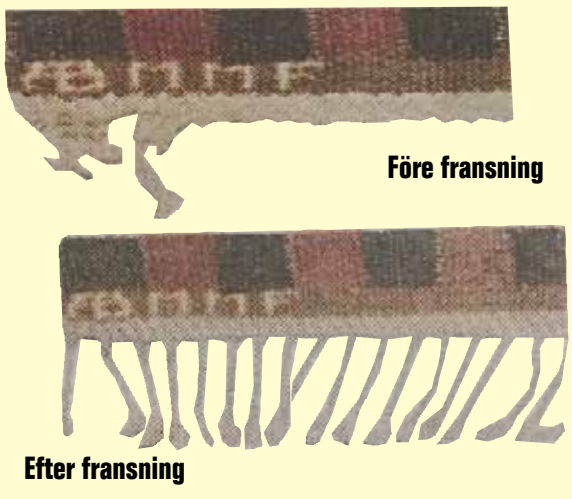
1973 var Skogskarlarna en av arrangörerna för den första vandringsturen på Vildmarksleden. Dessa vandringar blev mycket populära och samlade vissa år mer än 2000 deltagare. Denna aktivitet kom senare att avlösas av Midnattsvandringen i Delsjöterrängen. I slutet av 1970-talet tillkom OL-Centrum vid Skatås, som kom att betyda mycket för orienteringssporten i distriktet, inte minst som lokal för IP Skogen, som förser många arrangemang med material. Den öppna spisen som finns i byggnaden är en gåva från Skogskarlarna.

SKOGSKARLEN *Pereric Hasselgren återger här en glimt från en av klubbens vandringar med sitt måleri.* Foto: Privat

Redan på 30-talet skrevs det om Skogskarlarnas aktiviteter i pressen. Tidningsurklippet nedan är från Göteborgs-Tidningen den 4 januari 1937.

Det utförliga referatet avslutades med ett stort beröm för vad som hände när allt var över: ”Lägerelden släcktes betryggande med rikliga mängder vatten. Allt papper, allt skräp brändes och idag skall ingen på lägerplatsen kunna hitta mer än kolnade pinnar och lite aska. Den lektionen skulle många haft gott att deltaga i.”

BÖRJA TRÄNA DU MED!
KARATE för ALLA!
Göteborg Karate Akademi, startar vårterminens nybörjarkurser i modern karate för alla åldrar.
START
Provträning från den 22 januari
GRUPPER: Barn 4–6 år, barn 7–13 år & grupper från 14 år
TRÄNINGSLOKAL
Kvibergs Park.
Övre Kaserngården 4D
KOMMUNIKATION
Spårvagn 6, 7 och 11, hållplats Kviberg.
Buss 21 och 58, hållplats Brovägen.
För mer information och anmälan till provträning, besök gärna vår hemsida!
Varmt välkomna till våra provträningstillfällen!
KONTAKT
Tel. 070 444 10 25
E-post: karateakademi@gmail.com
www.karateakademi.se
GÖTEBORG KARATE AKADEMI

KÖPER – SÄLJER – RENOVERAR MATTOR

Före fransning
Efter fransning
"Bästa mattaffären!"
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

LUBB 90 ÅR!

Även idag är det svårt att finna spår där Skogskarlarna vandrat. En Skogskarl värnar om naturen.

Jubilaren firades på klassiska Rotundan i Hindås
Skogskarlarnas höstvandring 2022 lockade ca 130 karlar och genomfördes i Hindås med efterföljande blot i skogen samt jubileumsfirande av 90-åringen på Rotundan i Hindås.

Om blott ett decennium firar Skogskarlarnas Klubb sitt första sekel. Vad vore väl lämpligare plats att sekelfira på än vid Västra Långvattnets strand, dit en gång 33 URKARLAR vandrade för att bilda Skogskarlarnas Klubb.

Avslutningsvis, en fin text ur jubileumsskriften:
Glöden från historien inspirerar till nya eldar…

Det är många som med passion, stolthet och kunskap fört traditionerna i skogen vidare genom åren.

Vandringar, blot och kamratanda har susat mellan löv och barr i decennium efter decennium.

Eländiga, skrämda och bleka gröngölingar har antagit tuffa utmaningar med strapatser, svåra frågor och stark medicin. Efter att ha kämpat väl har de välkomnats in i gemenskapen. De gröne har fått en plats vid elden och hört hisnande historier om svunna tider, vedermödor och äventyr.

Och så småningom har de också blivit erfarna och kloka kämpar.

Det är inspirerande att höra om alla dessa karlar som i snart hundra år på olika sätt bidragit till den goda gemenskapen och Skogskarlarnas sus.

Låt oss lyssna och inspireras av de gamles goda råd och klokheter. Låt oss även välkomna de grönes energi och tankar, för oavsett vad vi tycker, är det ju de gröne som är vår framtid.

Precis som orienteringssporten tagit nya kliv över tid behöver även Rådet och Karlarna vara öppna för att varsamt utveckla och förädla våra aktiviteter.

Tillsammans tänder gammal och ung nya eldar och bygger glöden till framtidens årsrundor med nya eskapader och fina upplevelser i skogens paradis.

50-årsjubileumet 1982 och 75-årsjubileumet 2007 firades med vandring till Västra Långvattnet där Skogskarlarnas Klubb i Göteborg bildades. Platsen är utmärkt med ett minnesmärke. *Foto: Privat*

Pereric Hasselgren. *Foto: Privat*

Förhandlingar vid lägerelden.

En Skogskarlarnas Klubb i Göteborg.

Red. A. Ulving.

Vid en lägereld vid stranden av Västra Långvattnet norr om Lilla Delsjön bildade på torsdagskvällen ett trettiotal orienterare från Göteborg och Mölndal en kamratförening, som erhöll namnet Skogskarlarnas Klubb och utgör en bro derorganisation till stockholmsföreningen med samma namn. Klubben har närmast karaktär av en orden. Medlemmarna

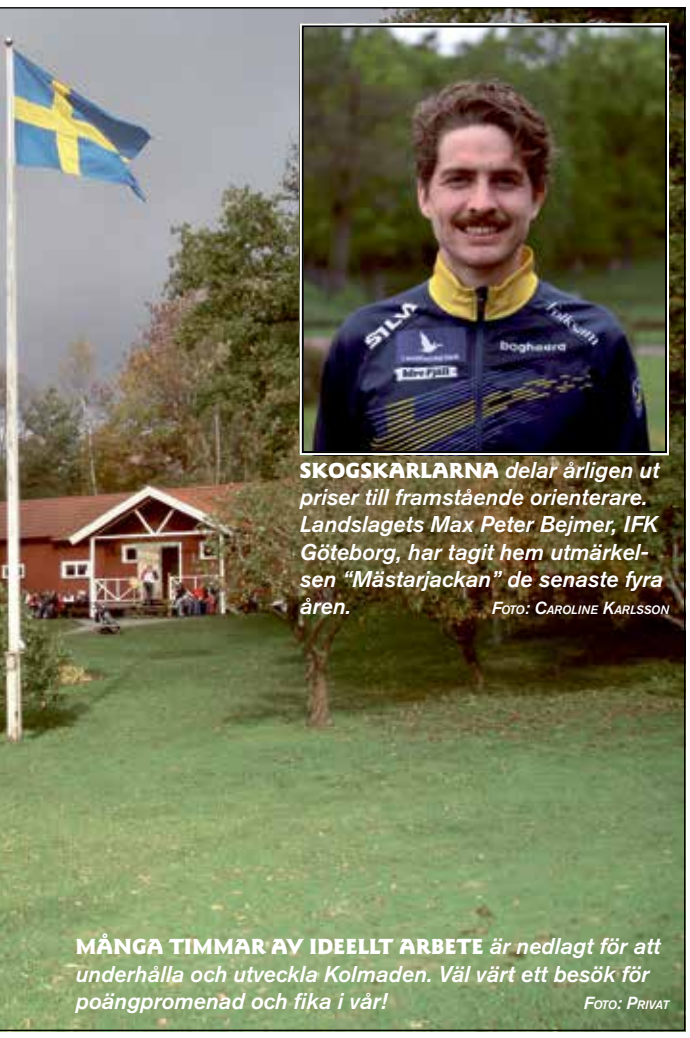
Tidningsurklipp från Göteborgs-Tidningen 1932.

GÖTEBORGS-

MIDVINTERBLOT I SVARTEDALEN

Göteborgs-Tidningen om midvinterblot i Svartedalen.

PÅ SPÅRET
med Stig Andersson
– som håller koll på friluftslivet för oss



SKOGSKARLARNA *delar årligen ut priser till framstående orienterare. Landslagets Max Peter Bejmer, IFK Göteborg, har tagit hem utmärkelsen "Mästarjackan" de senaste fyra åren.* *Foto: Caroline Karlsson*

MÅNGA TIMMAR AV IDEELLT ARBETE *är nedlagt för att underhålla och utveckla Kolmaden. Väl värt ett besök för poängpromenad och fika i vår!* *Foto: Privat*

Apoteket
Redbergsvägen 4, Olskroken
Vardagar 8–19, Lördag 10–15
Tel: 0771-450 450, apoteket.se

apoteket
Vi gör det enklare att må bra

Minns ni årtusendets första månader?

Är millennieskiftet 2000 nåt som ligger långt, långt bakom oss och knappt är värt att minnas?

Kändes vårt årtusendes början egentligen rolig? Levde den upp till våra högt uppskruvade förväntningar?

Låt oss se tillbaka på hur seklet började. Med Jerry Williams rockiga, svettiga show på Rondo i januari. Och rivningen av funkishusen från det mossiga 1900-talet!

Det var en tidig eftermiddag i mitten av januari 2000, när min kollega Inger Nyrén och jag kom gående från Korsvägen, in på Örgrytevägen i Lisebergs riktning. Vi hade på hörnet passerat ett av de gråa funkishus, som i den ljusaste framtidstro höll på att rivas.

Ja, där revs med schvung ett helt område. Bland annat en träkåk som varit världens första Pommac-fabrik. Och inom några år hade man byggt upp Världskulturmuseet med mera.

Hörnhuset åt Korsvägen glömdes nästan direkt, även av folk som ofta varit inne i bank- eller butiksärenden. Och möjligen fanns redan då en tanke om Örgrytevägens framtid, där vi i åratal framöver kommer att se det vara bökigt och stökigt. Mycket kommer att totalt förändras.

Men januari 2000?

Jo, gamle rockidolen Jerry Williams, som levde 1942-2018, var i högform och skulle ha premiär på sin show ”Live ’n’ Jive” den nittonde. Han avlöste då vår internationellt kände trollkarl Joe Labero, som en tid hade dragit gott om folk till Rondo.

Dessa två artisters privata namn är mindre intressanta, men rockaren Jerry hette i folkbokföringen Erik Fernström.

Trollkarlen, eller illusionisten som det noga räknat kallas, hade tagit förnamnet Joe för att det var första ledet i efternamnet Johansson. Till artistnamnet Labero tog han första ledet ur varje förnamn han hade. Alltså La som i Lars, be som i Bengt och ro som i Roland.

Underhållning rådde också strax intill – på Lisebergsteatern – där komedin ”Fröken Fleggmans mustasch” (skriven av de härliga Hasse Alfredson och Tage Danielsson) dock inte var någon fräsch nyhet utan haft premiär i Stockholm hela 17 år dessförinnan. Och idén att en kvinna har skägg eller mustasch hade tjatats ut i lustspel i många generationer. Så pjäsens titel var ingalunda sensationell.

Göteborgs långa epok som berömd revystad var i förbi. Legendariske Hagge Geigert hade inte satt upp någon revy sedan 1986 utan

SKYLTADE SHOWER. *Januari vid Örgrytevägen år 2000. Fotgängare Inger Nyrén vände blicken åt annonseringen för showerna med trollkarlen Joe Labero och rockaren Jerry Williams(!!!). Och i bakgrunden revs Korsvägens funkishus.* *Foto: Alice Radomska*

”bara” producerat importerade farser i svenska versioner, till och med 1997. Och förstås ägnat sig åt sina TV-program.

Då vi passerade Liseberg, nämnde min kollega Inger att hon suttit i publiken vid inspelningen av det ”Gäst hos Hagge”-avsnitt (1984), där Gunnar ”Raskenstam” Hellström var gäst och publiken var hundra procent kvinns.

Men vid millennieskiftet var Hagge sjuk med lungkapaciteten nära noll. Han levde inte långt in på år 2000 utan gick ur tiden den 14 februari.

Annars stack den 14 februari inte ut ur mängden av dagar. Vi firade för två decennier sedan inte Alla Hjärtans dag så märkbart som vi numera gör. Och idén att dagen därpå, 15 februari, ha fest och små jippon på Sankt Sigfridsgatan på namnsdagen Sigfrid (Sankt Sigfrids dag) hade vid försöken kring 1990 inte

DEN UTVALDE. *Sören Skarback var i rena sommarvädret inför Valborg år 2000 utsedd av Örgryte stadsdelsnämnd till millenniets förste talare.* *Foto: Alice Radomska*

slagit rot. Kring år 2000 existerade inte längre den tanken.

Hagge Geigert blev 74 år. Sankt Sigfridsgatans ledande revy- och cabaret-kännare Uno Myggan Ericson, som bodde vid gatan i stor del av livet och skrev alla sina böcker där, levde ytterligare ett år in på 2000-talet. Myggan blev 75.

Då Myggan i unga år var komiker bar han gärna frack och en dammfri hög hatt. Han hade stått för sofistikerade skämt, inte alltid lättbegripliga. Ändå utvecklades han till expert på buskis och folklighet.

Kvicke skämttecknaren Sture Hegerfors reagerade på budskapet från USA att de allra sista serierutorna någonsin om hunden Snobben, husse Charlie Brown och det övriga gänget av smått filosofiska barn skulle publiceras den 13 februari 2000.

Den saken visste man någon vecka i förväg. Vad man inte visste var att seriens skapare Charles M. Schultz skulle avlida, 77 år gammal, den tolfte – dagen före sista publiceringen. (Jo, bitvis kan serien ännu gå i repris, men ingen fick lov att efterträda Schultz som tecknare av denna klassiker.)

Den nyss nämnde Myggan Ericson var förtjust i pärmar med urklipp, dokument och noteringar. Men visst hade han också dator. Han anlitade dock ingen konsult för att skydda datorn mot alla de faror, som datorerna sades vara hotade av i tolvslaget i natten mellan årtusendena.

Ni minns nog hur mycket prat det var om att datorerna vid tolvslaget skulle krascha. Runt om i världen skulle hissar tvärstanna med folk i. Och på sjukhusen skulle apparaturen få spader just genom att år 1999 övergick i 2000. (Jo, så sades det med gravallvarlig röst i Dagens eko och överallt.)

Där var stora pengar att tjäna för datakonsulterna. Men jag vill inte utesluta att de agerade i godaste tro och verkligen ville oss väl, när de lika ogenomskådade som trollkarlen Joe Labero ”säkrade” allehanda digital utrustning. Och tack och lov så hände ju vid tolvslaget inte ett dugg av allt det fruktansvärda som förutspåtts (oavsett om man betalat en dyr konsult eller inte).

En oväntad sak som inträffade på nyårsafton 1999 har dock stor effekt i vår värld än i dag(!). Och säkert i lång tid framöver.

Vad då?

Jo, Rysslands förste demokratiskt valde president Boris Jeltsin meddelade då till omvärldens häpnad att han avgick från presidentposten – och överlämnade denna till Putin.

Januari-februari-mars 2000 var världspressen fylld av spekulationer om huruvida den militäriske Putin skulle avvika från den fredliga riktning som Gorbatjov och Jeltsin hade stakat ut.

Man förmådde inte lägga fram annat än ytliga gissningar. Vår regering satsade för världsfredens skull på att skära ner svenska försvaret och i neutralitetens namn hålla oss totalt oförberedda.

April kom med friska vårvindar och den tionde valdes Jan Guillou till ordförande för Publicistklubben, PK kallad.

Bland de första beslut som Guillou i sin tur klubbade var att välja in vår krönikör Sören Skarback i den anrika organisationen. Det skedde på en mångårig journalistisk grund, utan koppling till enskilda projekt, som att Skarback då forskat mer än nånsin på djupet och inom ämnet kriminalhistoria precis kommit ut med boken ”Brott och straff i Göteborg 1621-1900”.

Men på sportfronten då?

Jo, i motsats till hur det är nu för tiden, så var Redbergslids IK fortfarande en stormakt i handboll. RIK vann guldet – svenska mästerskapet – den 23 april 2000 efter seger med 25–22 mot Drott från Halmstad.

Det gick mot Valborg. Politikerna i Örgryte stadsdelsnämnd utsåg enhälligt Sören Skarback till årtusendets förste valborgstalare. Och han talade på Redbergsparkens friluftsscen både på prosa och vers, då han frejdigt välkomnade försommaren. (Tro mig, jag var där.)

Knappast tidernas mest traditionella valborgstal, då han flätade in en hel del personligt klarsynta funderingar. Dock på stabilt traditionell grund inför god publik i det lyckade vädret.

Mot det väldigt svenska var sammankomstens exotiska dansuppvisning i Örgryte Kultur och Fritids regi en alldeles lagom kontrast. Vad trist att Redbergsparkens trivsamma scen några år därefter brändes ned till grunden av en missdådare, och sedan inte har återuppbyggts.

Nå, vid valborg 2000 var scenen i princip bokad för trevligheter resten av det året. Med allt från dragspelares valser till prima operett.

Och så blev det Första maj!

Men så pass långt inne på året hade vi i stort sett lämnat känslan av millennieskifte bakom oss.

BETRAKTELSER
av Alice Radomska
– författare
och konstnär

NÖJESKOLLEN

Missa inte Göteborg East Ends familjeföreställning Pettson & Findus ”Pannkakstårtan”!

■ Göteborg East End tar familjeföreställningen Pettson & Findus ”Pannkakstårtan” på turné. Premiär blir det den 11 februari i Jönköping och turnén gästar under våren Göteborg, Uddevalla och Karlstad med final i Mälarhöjden den 13 augusti 2023. Familjeföreställningen Pettson och Findus ”Pannkakstårtan” är en varm, rolig och fartfylld berättelse som bygger på Pettson & Findus boken med samma namn skriven av Sven Nordqvist.

Handlingen: Det är Findus födelsedag och Pettson ska som vanligt baka en pannkakstårta. Men mjölet är slut och cykeln har punktering och nyckeln till snickarboden är borta och Anderssons tjur har lagt beslag på den långa stegen. Så hur ska det nu gå med kalaset? Vilken tur att Pettson är uppfinningsrik gubbe! Så med hjälp av ett metspö, en rödgul gardin och Jussi Björling går allt till slut som det ska, trots att han får äggröra över hela byxorna. Men varför tror grannen Gustavsson att Pettson har blivit tokig? Och varför vill han inte smaka på pannkakstårtan? **ÖHP**

Pannkakstårtan
Pettson & Findus på turné 2023.
Var? Dergårdsteatern i Lerum
När? 18 och 19 februari
Biljetter på **Ticketmaster.se**

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
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
Vårdval Vårdcentral
Gör ditt vårdval. Du väljer själv var du vill lista dig på 1177.se. Eller kontakta oss så hjälper vi dig.
Närhälsan

KAMPANJ!
175:-
LÄCKER
RÄKLÄNGD
Västkustsallad • Mimosasallad • Räkor
Ägg • Rom • Frukt & grönsaker
Erbjudandet gäller t.o.m. 28 februari 2023
Marie Jerkstrands
REDBERGSGÅRDENS
KONDITORI
ÖPPET ALLA DAGAR!
Danska vägen 110
www.redbergsgarden.se
Tel. 031-84 74 76

TRISSLOTTER I POTTEN

3 krysslösande vinnare
belönas med
varsin trisslott

Vinnarna meddelas per post.

Lös krysset och skicka in det
senast 15 februari till
Örgryte&Härlanda Posten
att. Helene Fast Martinsson
Båtsman Lustigs Gata 27
422 57 Hisings-Backa
– märk kuvertet ”KORSORDET”

Du kan fota av sidan och mejla till
annons@ohposten.se
– glöm dock inte namn och adress!

Jag heter:

.....

Adress:

.....

Postnummer:

.....

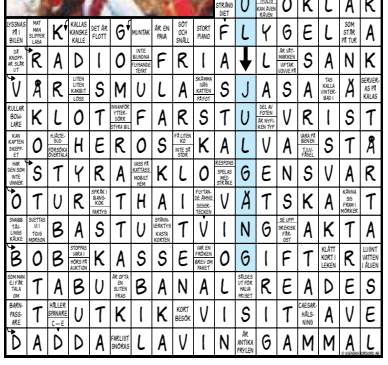
Postort:

.....

Telefon:

.....

Förra månadens lösning:



Vinnarna!

■ Här är vinnarna av förra krysset. Grattis – och snyggt jobbat – priset kommer som ett brev på posten.

✔ **Christina Oseghale**
Björcksgatan 50C, Göteborg

✔ **Elliot Hagström**
Lilliegatan 10, Göteborg

✔ **Lena Ovinger**
Träkilsgatan 83, Göteborg

SLÅS GRÄDDE MED
FÅR BANNAD
SKÖN TID PÅ VÅREN
SAGT NÅGOT
FOT-SPÅR
GÖRA KALL
MINDRE ASSISTENT
KAN MAN MED KAM
ENKELT FÖRRÅD
TUNNA SAFTEN
SMÅ-PYSSEL
SOM TEJP
ÄR HÅRD-HÄNT
KÄNNER SIG NERVÖS
SMUTS-IG
UTBILD-AR MAN SIG TILL
KAN SKÅNS-KA ÅLEN
ÄR SKÄR SÅ NÄR
VACKER PLATS
VARDAGS-JOBB
INTE TYDLIG
NÄR SOM HELST
URAN
NYTTIG HET DRYCK
SLAG PÅ GOLF-GREEN
SNUS-PRIS
ÄMNE I RIKS-DAGEN
STARK LYCKO-KÄNSLA
BRYTAS NED AV VÄDER OCH VIND
LÄGGA TILL
VARA SKRIVET
I LÅDA FÖR KATT
UTE-PLATSER
BILDA VÄNTRAD
SA JYCKEN
FORM AV SVEK
RIMMAR PÅ KLAPP
REPA-RERATS
YTTRA
SE GLAD UT
TITTA NYFIKET
ÄR SUR I SILLAG
EJ SÅ VARM
TOG TÅGET
ER-KÄNNA
KAN MAN PÄRLOR PÅ TRÅD
I PIPA
TACKA NEJ TILL
KÄNNER SIG EJ SÄKER
SLÅS GRÄS MED
HÖRS TUPPEN
HYSS
SKOJIG ELLER ROLIG
SVAG OCH BRÄCKLIG
INSEKT MED GADD
REGNBYX-MATERIAL
ÄR SKRÄ-NIG TYP
SKA MAN OM SINA VÄNNER
PRYGLA
HÖRS FOLK-MASSAN
GOTT-GÖR
KAN AKRO-BAT SLÅ
NORDLIG BARRSKOG
I OTTAN
SYR MAN I
FIRAS DEN SOM FYLL-ER MED
BOCK
PÅLÄGG I TUB
SYNLIGT SKIKT
TVEK-SAMT SVAR
BRAND
FEST
VÄLDIGT OVANLIG
EJ UTE
SNILLE
RÄTT OM
MINI-MAL
MÄTER MATTE-ELEV MED
BRUKAR HUNDAR PÅ TUGG-BEN
DRA I SKÅNE
SKYDDS-STÄLL-NING FÖR BOXARE

© SVENSKA KORSORD AB

Vaccinera dej hos
Närhälsan Olskroken
– din kompletta
Vaccinationscentral

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Vi finns på Redbergsvägen 6, mellan
spårvagnshållplatsen Olskrokstorget
och parkeringshuset på Lilla Olskroksgatan.
031-345 04 00

Läs mer om våra öppettider
och priser på narhalsan.se

Närhälsan

Vi välkomnar våra kunder till Sävehofdagen och bjuder på matchbiljetter!

Vi ställer upp på Sävehofdagen! Hänger du med?

TÄVLA OM ATT GÖRA MÅL PÅ SÄVEHOFS MÅLVAKT
SPEED-SHOOTING
HOPPBORG • FISKDAMM
HINDERBANA
MM

Vi välkomnar alla våra kunder till en rolig sportlovseftermiddag för alla åldrar. Passa på att boka dina kostnadsfria biljetter till en dag fylld av både aktiviteter att delta i och handboll på högsta nivå.

Den 18 februari är det dags för Sävehofdagen i Partille Arena. Där finns vi med, som ny hållbarhetspartner till IK Sävehof och satsningen ”Vi ställer upp” som arbetar för bättre fysisk och psykisk hälsa hos barn och ungdomar.

Dagen börjar klockan 12.30 med aktiviteter för såväl små som stora.

En bit in på eftermiddagen blir det sedan dags att ta plats på läktaren för elithandboll. De matcher vi har att se fram emot är:

14:30: IK Sävehof - OV Helsingborg HK (herrar)
16:15: IK Sävehof - Kristianstad HK (damer)

Vi bjuder på fem biljetter per hushåll, antalet är begränsat och du bokar genom att gå in på följande webbadress: www.partilleenergi.se/savehofdagen

Partille Energi
Omtanke & Värme

JANUARIKAMPANJ

Inför det nya året har vi under januari kampanj på våra autogirokort: Teckna ett 12 månaders autogiro och du får februari och mars kostnadsfritt! Vi bjuder även på en personlig träning.

Kampanjen gäller fram till den 31 januari 2023 och går att köpa i receptionen på Hela Hälsan.

HELAHÄLSAN
GYM • GRUPPTRÄNING • BEHANDLING • KURSER

Torpagatan 8
031-707 32 32
www.helahalsan.com

VÄLKOMMEN TILL EN UNIK BUTIK!

Köper och säljer gamla affischer, tryck och grafik

Professionella inramningar utföres efter önskemål

OLD PRINTS & POSTERS 4U Est. 2018

Stockholmsgatan 42, Göteborg | Tel: 072 341 58 54 | Instagram @oldprints4u | Ons-Fre 12-18 Lör-Sön 12-16

VINTRIGT. *Dalarnas fjällbyar har även mot slutet av mars snörika idyller att kliva in i.*

Sankt Pauli ordnar fjällresa

Sankt Pauli församling inom Örgryte pastorat ordnar för intresserade församlingsbor en fjällvistelse den 22-26 mars. Resmålet med gott om snö och skidterräng blir Transtrand inom Malung-Sälens kommun i Dalarna.

På Credos fjällgård kommer rum, allt från 2-bädds till 6-bäddsrum, att stå redo. Men lakan får man medföra och bädda själv med, när kostnaderna skall hållas låga. Man bör förstås också ta med sig sina skidor, samt praktiska saker som varma kläder, pjäxor och en termos att få varmdryck i.

Samt en Bibel, då det kvällstid efter aktiva dagar blir lagom med en stunds gemensamt bibelstudium och andra stilla aktiviteter.

Tätorten Transtrand är framväxt ur den historiska gamla kyrkbyn med samma namn. Den omges av lämpad natur för skidor, med såväl backe som spår.

Men torsdag, fredag och lördag har Sankt Pauli även bokat buss för färd till Lindvallens moderna skidanläggning.

På söndagen, alltså 26 mars, vrider man fram klockorna en timme till sommartid och lämnar det snörika vinterparadiset bakom sig.

Före hemresan till Göteborg blir det förstås frukost – och gudstjänst i den idylliska Fjällkyrkan.

En del närmare upplysningar om buss, kost och logi med mera som församlingen förhandlat fram (tvåtusen kronor för vuxna, lägre pris för ungdomar) kan ses på Sankt Paulis hemsida Eller så kan man ju ringa.

Efter hemomsten tar våren rejäl avstamp, nära tröskeln till april månad med påsk i sikte (långfredag den sjunde).

Alice Radomska

ALEXANDRA:

Se världen med nya ögon

När ett litet barn för första gången upptäcker sin egen hand kan man se hur det långsamt vrider på handen. Det är inte bara själva synintrycket som fängslar, utan det verkar som att barnet långsamt inser att handen är en del av dess eget väsen. Gång på gång åker handen upp och blicken blir sökande och fundersam.

Det är lätt hänt att vi som vuxna glömmer att upptäcka och ta in intryck på det här sättet. Det mesta är bekant, vi har varit med förr och funderar inte så mycket på det vi ser. Men tänk, vad skulle bli annorlunda om vi varje dag tog en stund och såg oss om med nya ögon? Gatan vi alltid går hem från jobbet på, hur skulle vi uppleva sträckan om vi gick den som om det var för första gången? Maten vi åt, hur skulle den smaka om vi tog oss tid att ta in alla smaksensationer som faktiskt finns där varje dag? Färgerna, dofterna, den mjuka filten i favoritfåtöljen… hur skulle alla dessa upplevas om vi tog en liten stund att medvetet och närvarande verkligen lägga märke till de fysiska sensationer som allt detta bjuder på?

Det har hänt mig att min hjärna gjort ett litet skutt, när jag har tagit mig tid att se mig om med nya ögon. Och inte bara min hjärna – utan hela jag har känt ett välbehag över att se det välbekanta med helt nya ögon. Det är nästan en lite pirrig känsla, som när man är på semester och upplever en plats för första gången.

Mitt tips för den här månaden är att bli mer närvarande och medvetet se din omgivning med nya ögon. Och inte bara din omgivning, se gärna på dig själv med nya ögon. Återupptäck vem du är, vad du kan och hur fantastiskt det är att just du är här just nu och kan lämna ditt alldeles speciella avtryck på denna värld.

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus
– din personliga
strateg och bollplank

KYRKFÖNSTRET

Björkekärrs kyrka

Gudstjänst: Högmässa söndag kl 10.30 med Söndagsklubben för barn och kyrkkaffe.
Veckomässa tisdag kl 19.
Morgonbön tis-fre kl 8.30
Middagsbön onsdag kl 12.
Sopplunch onsdag kl 12.
Öppen förskola: Himlabus 0-6 år mån 9-12, Himlamys 0-18 månader ons 10-12.

Härlanda kyrka

Härlanda kyrka öppen mån-fre 9-16 och sön 10-14.
Gudstjänst: Söndagsmässa kl 11 med efterföljande kyrkfika. Gudstjänst med små och stora sönd 5/2, med barnkören Körkul, barnbibelutdelning, dopfest och matigare kyrkfika efteråt.
Kvällsmässa ons kl 18.30 med efterföljande "Lectio Divina" med bön och samtal.
Morgonmässa tors 8.45
Kristen djupmeditation tors 19.
Musik: Söndag 19/2 Bach i Fastetid. Peter Johansson, gitarr, spelar Bachs cellosviter nr 2 och 4.
Sopplunch & Sångkören onsdag kl 11.45.
Öppen förskola: Mån och fre kl 10-12.
Föredrag Mån 30/1 kl 13: Inspiration från hjälparbete i Donaudeltat, Margareta Karlsson och Ingemar Nystås. Fika.

Sankt Pauli kyrka

Gudstjänst: Högmässa söndag kl 11 med söndagsskola och kyrkkaffe. Direktsändning på www.sanktpauli.se och i närradion 94,9 MHz och oftast även på Youtube.
Övriga gudstjänster: Små och stora gudstjänst 29/1 kl 16. Kvällsgudstjänst sön 12/2 kl 18. Stilla mässa söndag 5/2 kl 18. Middagsbön mån, tis, ons och fre kl 12. Mässa torsdag kl 12.
Minikyrka i Sankt Pauligården ons 22/2 kl 10.10
Musik: Middagsbön med lunchmusik onsdag ojämna veckor kl 12.
Kärlekens sigill söndag 19/2 kl 18 med körerna VocAle och VOiCES och Hans Kennemark.
Mathildas café onsdag kl 10.30-12.
Gemenskapsträff med andakt, kaffe och programpunkt tis kl 11.
Studiekvällar med b.la. Alphakurs, bibelstudium och bokcirkel tis kl 18.45.
Öppen förskola: Ons 10-11.30.

Skårs kyrka

Gudstjänst: Gudstjänst/mässa söndag kl 11. Gudstjänst med små och stora sön 5/2 kl 11.
Gemenskapsträff ons udda veckor kl 13.
Öppen förskola: Öppet hus tors 14-15.30.

Örgryte nya kyrka

Gudstjänst: Gudstjänst/mässa söndag kl 11. 19/2 Sydafrikansk mässa, Ola Sigurdsson predikan, Örgryte kyrkokör. Reflexmässa tors kl 18.

Örgryte församlingshem

Sopplunch tisdag kl 12.
Gemenskapsträff ons jämna veckor kl 13.
Studiegrupper tors 18.30 med gemensam måltid och samtalsgrupper kring böcker, bibeln, film, kreativt skapande och musik.
Öppen förskola: Öppet hus tisdag 10-11.30.

fjällmans*begravning* fjällmans*juridik*

I tre generationer har Fjällmans ombesörjt begravningar i Göteborg. Det kan inte nog betonas hur viktigt det är att ni som anhöriga får det precis som ni vill ha det.
Värme, trygghet och omtanke in i minsta detalj.
Vi på Fjällmans hjälper och stöttar er, ni kan alltid känna er trygga i våra händer.

Våra jurister hjälper er med bouppteckning, arvskifte, testamente, framtidsfullmakt och andra familjerättsliga handlingar.

AUKTORISERADE BEGRAVNINGSBYRÅER • SVERIGES

Ring oss, dygnet runt.
031 - 727 00 00

Centrum Kungälv | Olskroken Högsbo | Lerum Lundby | Majorna Torslanda | Sävedalen/ Partille | Västra Frölunda Mölndal

www.fjallmans.se

Svenska kyrkan
ÖRGRYTE PASTORAT

RUM FÖR DIG!

I kyrkan finns rum för dig som älskar att sjunga, söker tystnad och ro, vill träffa nya människor, fördjupa din tro eller göra skillnad för andra. Kom och upptäck allt som sker!

Det händer i kyrkan
Läs mer på webben!

SJUNG I KÖR

I kyrkan finns ett brett utbud av körer från de minsta till pensionärer, från nybörjare till veteraner. Nystartade vuxenkören Björksus i Björkekärrs kyrka passar dig som vill komma igång och sjunga. Det finns också rum för fler sångare i flera andra körer.

GÅ PÅ GUDSTJÄNST

Hämta kraft i gudstjänstgemenskapen med varandra och med Gud. I våra kyrkor finns en bredd av olika gudstjänster, söndagar som vardagar. Det finns också möjlighet att vara med digitalt. Gudstjänsttiderna hittar du i Kyrkfönstret här i tidningen.

HITTA VARDAGSGEMENSKAP

Nu startar vårterminens alla grupper för dig som vill hitta en aktivitet och gemenskap i vardagen. I kyrkan finns mötesplatser för olika åldrar. Du finns också möjlighet till vardagsgemenskap och ideellt engagemang på Frivilligcentralen Knuten i Kålltorp.

FÖRDJUPA DIG

Ta tillfället till fördjupning i vår. Kanske är du nyfiken på kristen tro? Kanske vill du samtala med andra kring något ämne? På tisdagkvällar i Sankt Pauligården och torsdagkvällar i Örgryte församlingshem finns ett brett utbud av studiegrupper.

UPPLEV MUSIKEN

Njut av musik som klassiska verk, lunchmusik, visa och gospel i kyrkan. Februari bjuder bl.a. på Bach, kantaten Kärlekens sigill och sydafrikansk mässa. Hitta en konsert nära dig på **www.svenskakyrkan.se/musikgoteborg**

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM

Följ med i vårt vandringskonto på Instagram med start vecka 5.
Här får du följa vardagslivet från olika delar av kyrkan.
@orgrytepastorat

HJÄLP OCH STÖD

Det är tuffa tider för många. Kanske lever du med ekonomiska svårigheter. Kanske har du drabbats av en kris, sorg eller sjukdom och vill prata med någon om det svåra. När livet krisar till är du välkommen att kontakta Svenska kyrkan. Här kan du också få stöd i kontakter med myndigheter. Vi finns nära dig - du vänder dig till din församling där du bor.

FONDTRÄFF

Sankt Pauligården vid Redbergsplatsen
Måndag 6 mars kl 10-12 och 13-15

Lever du på existensminimum eller näst intill? Bor du i Örgryte pastorat? Då kan du få hjälp på vår fondträff. Vi delar inte ut pengar här, men visar dig hur du kan söka bidrag ur fonder. Tag med senaste deklaration, personbevis, inkomstuppgifter, hyra och årsbesked från banken. Välkommen!

Läs mer på www.svenskakyrkan.se/samtal-och-stod. Du kan också kontakta oss per telefon (se nedan).

TELEFON: 031-731 80 40 (EXP)
E-POST: ORGRYTE.PASTORAT@SVENSKAKYRKAN.SE
WEBB: SVENSKAKYRKAN.SE/ORGRYTE
PASTORSEXPEDITIONEN: HERRGÅRDSGATAN 2, ÖPPET VARDAGAR 09.00-12.00

BJÖRKEKÄRRS FÖRSAMLING, SÖRENSENS GATA 1
HÄRLANDA FÖRSAMLING, HÄRLANDAVÄGEN 23
SANKT PAULI FÖRSAMLING, MÄSTER JOHANSGATAN 1
ÖRGRYTE FÖRSAMLING, HERRGÅRDSGATAN 2

7000-8000 personer anmäls försvunna varje år
200-300 försvunna kräver sökinsats
20-30 hittas inte

VI GER INTE UPP!

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

SÄLJES

✔ Samsung TV (50) Ny. Pris 2 700:-
Tel: 0769429769

Högbergs måleri och golv AB
Tel: 0708-80 23 19

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.

FAMILJ
- ❏ Uppvaktning undanbedes 0:–
- ❏ Grattis (endast text) 0:–
- ❏ Grattis + foto 0:–
- ❏ Förlovning 0:–
- ❏ Vigsel (endast text) 0:–
- ❏ Vigsel + foto 0:–
- ❏ Födda (endast text) 0:–
- ❏ Födda + foto 0:–
- ❏ Till minne 0:–
- ❏ Tack 0:–
- ❏ Månadens Ros 0:–

RUBRIKANNONSER

Privatannonser
- ❏ Köpes 50:–
- ❏ Säljes 50:–
- ❏ Bytes 50:–
- ❏ Djur 50:–
- ❏ Förlorat 50:–
- ❏ Tillvarataget 50:–
- ❏ Dagmamma 50:–
- ❏ Platsannons 50:–
- ❏ Motor 50:–
- ❏ Bostad 50:–
  - ❏ Uthyres 50:–
  - ❏ Önskas hyra 50:–
- ❏ 50:–

Företag
- ❏ Företag (end. text) 60x40 150:–
- ❏ Hantverkare
- ❏ Bilservice
- ❏ .....

VAR VÄNLIG TEXTA!

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

EKONOMISKT

Nytt år och nya spelregler på bostadsmarknaden

Med det bostadsekonomiska året 2022 formellt i backspegeln kan det nu konstateras att det blev ett tufft omställningsår för hushållen. En kombination av urholkade plånböcker och stigande räntor fick bostadspriserna att vända ner efter två rekordår. När vi nu blickar mot ett nytt år så bör bolåntagare vara medvetna om vilka spelregler som gäller och hur man bäst navigerar bland dem.

Det gångna året präglades av höga priser på el, livs- och drivmedel samt mer än dubblerade bolåneräntor när Riksbanken gick från 0 procent till 2,5 procent i styrränta på bara 7 månader. Utan tvekan ett historiskt och kraftigt skifte av Riksbanken som försökt stävja inflationen med full kraft. Det har fått många hushåll att behöva vända på slantarna under året. För en barnfamilj boende i villa och med bil har den nya ekonomiska miljön resulterat i en extra utgiftssmäll på drygt 90 000 kronor för hela 2022. En utveckling som fått konsumentförtroendet att falla drastiskt och tvingat hushållen att prioritera hårdare bland hushållsutgifterna. En av de tydligaste effekterna har varit bostadsmarknaden som fram till november fallit med drygt 11 procent. Frågan många nu ställer sig är ifall det värsta är över eller om man ska förvänta sig ytterligare ett år med urholkade plånböcker, stigande räntor och fallande bostadspriser?

Det mesta talar för att inflationen kommer falla tillbaka under året, om än från väldigt höga nivåer. Det innebär att den försämrade köpkraften hushållen upplevt under 2022 kommer hålla i sig ett par år framöver. I syfte att kyla ner de stigande priserna har Riksbanken höjt styrräntan kraftigt och vid utgången av året ligger den på 2,5 procent. Vår bedömning är att de höjer ytterligare en gång i februari och då hamnar på 3 procent för att sen ligga still under resten av 2023. Kombinationen av både högre priser och räntor har gjort att levnadskostnaderna stigit till en ny och allmänt högre nivå. Det medför att banker behövt justera upp de så kallade kvar-att-leva-på kalkylerna. Enkelt uttryckt innebär det att ett hushåll med exakt samma inkomst kan låna mindre under 2023 jämfört med 2022 eftersom utgiftssidan stigit. Dessutom bör utgångspunkten för de flesta vara amorteringsundantag snarare än amorteringsfrihet. Finansinspektionen har hittills varit tydlig med att en bred amorteringsfrihet, likt den under pandemin, är förknippad med för stora risker och hänvisar i stället till den befintliga amorteringsventilen som gäller vid t.ex. arbetslöshet, sjukdom eller kraftigt stigande elkostnader. När utsikten över nästa år börjar klarna och hushållen får ge sin bild av bostadspriserna de kommande 12 månaderna uppger en majoritet att priserna kommer att falla, enligt senaste SEB Boprisindikator. Om du frågar ekonomen så svarar jag att hushållen har rätt i sin mer pessimistiska syn och en rimlig förväntansbild bör vara att bostadspriserna fortsätter falla under första halvåret för att sen stabiliseras. När botten är nådd har vi sannolikt återvänt till nivåerna innan pandemin.

Vi hjälper dig med hela din ekonomi
– både företagets och din privata

Välkommen att kontakta oss för att boka ditt möte på SEB Kungsportsavenyn 20.
Telefonbanken privat 0771-365 365
Telefonbanken företag 0771-625 353

SEB

Men, det finns också en del ljusglimtar som är värda att ta med sig in i det nya året. Den största delen av räntehöjningar ligger bakom hushållen vilket innebär att många kan börja se sina boendekostnader stabiliseras. I dagsläget bedöms lågkonjunkturen som en ganska mild nedgång med en motståndskraftig arbetsmarknad vilket bör tas som en positiv nyhet för hushållen. För vissa bolåntagare kommer en del elstöd vilket kan dämpa utgiftssmällen något. Sammantaget är förväntasbilden för 2023 att köpare och säljare börjar mötas vilket talar för en mer stabil prisutveckling under andra halvåret. Med dessa nya spelregler finns det några ledstjärnor att luta sig mot när det blir dags för ett nytt bostadsbeslut:

1) Sälj först och köp sen: Minska risken att förköpa dig i nästa skede.

2) Ställ in dig på en långsiktig investering: Sluta leta efter den perfekta timingen och köp efter behov.

3) Ta höjd för högre levnadskostnader: Skapar förutsägbarhet och motståndskraft i boendeekonomin.

4) Bygg upp en buffert: Dämpar den ekonomiska stressen.

Med dessa ledstjärnor kan du med lugn och ro värma dig när en ekonomisk vinter står för dörren.

EKONOMISKT
med Antonio Latoracca
– Privatmarknadschef
SEB Avenyn

INSÄNT

Ta mig 100 dagar härifrån

■ Efter en period av maximalt frosseri är det dags för diet och försakelse. Det är januari. Julen känns redan långt borta. Tomtar och nissar är tillbaka i tomteverkstaden. Midvinter och sportlov väntar runt hörnet. En del av oss flyr in i sommarnostalgiska och eskapistiska drömmar. Andra kan inte vänta på lördagsgodiset och öppnar godispåsen någonstans söderut.

Under ytan förbereder sig allt det som vi längtar efter. Det är långt kvar till våren som med sin inbyggda hänförelse skulle kunna liknas vid en förförelseakt av Kleopatra. Men visst är det lite ljusare. Det tänds ett litet hopp, det börjar kittla i trädgårdsnerven.

Men hur det än är så kommer tiden då vintern och våren vill slita kalufsen av varandra precis som Hattar och Mössor önskade göra under Fredrik I tid.

Bortom mörkblå vinterhorisonten finns det en porlande bäck, den lilla å som vi tar oss över för att nå vårens och sommarens rike.

Ta mig 100 dagar härifrån.

Alf Lernestam

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. Och du, på det här sättet kostar det inget!

Bouleklubben Seniorerna

✔ Vi spelar boule på Apslätten i Kålltorp under synnerligen gemytliga former varje **måndag** och **torsdag** kl **11**, året om. Kontakta **Hans Westberg** på **031-84 24 52** eller kom som du är!

Club Singelton

✔ Välkommen att spela bridge med Club Singelton. Vi hälsar nya spelare välkomna såväl rutinerade som mindre vana. **Torsdagar kl 18.00** spelar vi på **Lindhultsgatan 25**, **Dagcenter**. Vi har ingen partnergaranti men ring vår tävlingsledare Janne så kanske han kan hänvisa till ledig spelare.

Tel. 0706 756 632

Frivilligcentralen Knuten

Råstensgatan 4

✔ Varmt Välkommen till en medmänsklig mötesplats för alla, som skapas gemensamt. Vi har **öppet hus tisdag-torsdag kl 13-16**, **Gratisbutik lördagar 10-12** och många olika intressegrupper. Mer info på svenskakyrkan.se/orgryte/Frivilligcentralen.

Tel 0737-73 88 83 eller 0736-20 87 38

För. Vårdnad Boende Umgänge

✔ Befinner du dig i en vårdnadstvist, har problem med umgänget med dina barn eller möts av oförstående myndigheter. Välkommen till samtalskväll och träffa andra i liknande situation. **Tisdag 31 januari kl.18-21** Hagabion, bottenplan, till höger om stora entrén. Linnégatan 21. **www.vardnad.se**

Ju Jutsuklubben Dokan Dojo

✔ Välkommen att träna Ju Jutsu, Fighting och Självförsvar hos oss på Dokan Dojo. Vi tränar på Kvibergs Idrottscenter **måndag/onsdagar kl 18** och **söndagar kl. 11**. Du kan kontakta oss på e-post: **dokan.dojo87@gmail.com** eller mobil **0708-767 948**

PRO Björkekärr

Trätorget 2

✔ **Varje Fredag** dans på Björkekärrshus **kl. 14.15-16.30** från 9 september.

Svea Olausson: 0767-12 70 01

PRO Kålltorp

Kålltorpsgatan 6B www.pro.se/kalltorp

✔ Möte **kl 11.00** med underhållning och information **tisdagar jämna veckor**.

Gabriella Junggren 031 19 06 03

Redbergspojkarna

✔ Redbergspojkarna på **Uddevallagatan 14** har öppet helgfria **torsdagar kl. 10-13** (fika 10.30).

SPF Seniorerna Skår

✔ **23 januari.** Mitt liv i Japan. Stellan Holts fortsätter sin intressanta berättelse om sitt liv i Japan. Plats ICAs kontor Mejerigtan 1, en trappa upp. HIss finns.

SPF Seniorerna Örgryte

✔ På våra månadsmöten träffas vi **i Redbergskyrkan kl. 11 till ca 13**. Anmälan krävs. Årets sista månadsmöte **torsdagen den 15 december kl.11** julfest med kören Stämbanden. Tag med en inslagen bok från din bokhylla, så får du med en annan bok hem.

På vår hemsida www.spfseniorerna.se/orgryte kommer hela vår- programmet att finnas mellan jul och nyår. Alla medlemmar får programmet hem i brevlådan i början på året.

På årets första månadsmöte **onsdagen den 18 januari** får vi besök av astronom och professor emerita Marie Rådbo, som tar oss med på en resa i tid och rum på stjärnhimlen.

Kontakta gärna **Barbro Netz, b.netz@telia.com** eller ring **070 660 69 77**, om du har frågor och/eller synpunkter.

Språkcafé

✔ Varje **onsdag kl 14.00–15.30** träffas vi och tränar svenska över en kopp kaffe eller te och en enkel kaka på **Kulturhuset Kåken** i bottenvåningen. Detta är ett samarbete mellan Kulturhuset och Röda Korset. Vi följer terminen och håller på från första onsdagen i september till sista onsdagen i maj, med kort uppehåll under jul och nyår. Ingen anmälan behövs, Information **Madelaine Bjärsborn Kinde**. **Tel 0705 534 298**

Örgryte-Härlandas Mötesplatser

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

Mötesplats Björkekärr
Rosendalsgatan 10 **031-365 55 25**

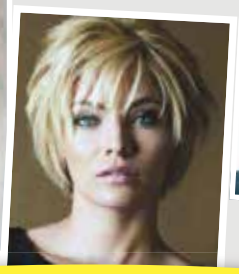
Mötesplats Kaggeled
Kaggeledsgatan 36 **031-365 68 14**

Mötesplats Kallebäck
Omvägen 13 **031-365 52 73**

Mötesplats Lunden
Danskavägen 61 A **031- 365 54 43**

Salong Hårfiness

EXPERTER PÅ TRÅDNING!



MÅNADENS ERBJUDANDE!

FOLIESLINGOR & KLIPPNING 1 000:-

Erbj. gäller alla kunder och längst t.o.m. t.o.m. 27 februari 2023

Kort hår	280:-	Ord.pris 350:-
Mellanlångt hår	340:-	Ord.pris 420:-
Långt hår	360:-	Ord.pris 450:-

Erbj. gäller endast nya kunder och längst t.o.m. t.o.m. 27 februari 2023

Salong Hårfiness

Danska vägen 79 • Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14

031-84 62 97 0736-14 61 53

primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

Trött på vänta för att få en tandläkartid?

AKUT TANDVÅRD INOM 24H

ERBJUDANDE 399:-

Vid första undersökningen mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

PRIMÄRTANDVÅRDEN Kaggeledstorget 1 Tel. 031-25 50 37

ÖPPETTIDER Mån-Tor 7-19 Fre 7.30-15

www.primartandvarden.se

Salong Nicole Hon & Han

Sofiagatan 6 Tel. 073-735 00 93

ALLTID BILLIGT – ALLTID BRA

Mån-Fre 10:15-18:00 | Lördagar 10:15-14:00 | Sönd & Helger stängt

TACK FÖR ATT NI GETT MIG FÖRTROENDE I SNART 30 ÅR!

ZOO
GÖTEBORGS ZOOLOGISKA

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 sväger vänster in på kaggeledsgatan förbi biltvätten under spårvägen sedan kommer Kaggeldstorget.

Kaggeledstorget 2 | 416 74 Göteborg | Tel. 031-25 88 48 | info@gbgzoo.se | www.gbgzoo.se

Dvärg-papegoja
fr. **995:-**

Skägg-agam
fr. **995:-**

Undulat
fr. **595:-**

Kanin
595:-

Dvärg-Hamster
299:-

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:

ARION premium | EVER CLEAN | IAMS | ACANA | Orijen | ROBUR | Sp

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

www.gbgzoo.se

Gilla oss på facebook

HÄLSOLOTS CENTRUM

FYSISK AKTIVITET

– drop in och kostnadsfritt

Gruppträning

Cirkelträning– inomhus

Enkel inomhusträning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. Passet leds av leg. fysioterapeut. Inga omklädningsrum. Välj mellan två olika pass. 11 respektive 16 tillfällen.

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 10–10.45 (30 januari–24 april, ej 10 april)

VAR: Lokalen Kaprifolen, Mejerigatan 24

NÄR: Torsdagar kl. 11–11.45 (2 februari–25 maj, ej 18 maj)

Avspänningsyoga – inomhus

Ett lugnt pass med fokus på flow och återhämtning. Passet leds av leg. fysioterapeut. Inga omklädningsrum. Välj mellan två olika pass. 11 respektive 16 tillfällen.

VAR: Stora Salen, Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 11–12 (30 januari–24 april, ej 10 april)

VAR: Lokalen Kaprifolen, Mejerigatan 24

NÄR: Torsdagar kl. 9.45–10.45 (2 februari–25 maj, ej 18 maj)

Cirkelträning – utomhus

Enkel utomhusträning för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions-och styrkeövningar. Passet leds av leg. fysioterapeut. Efter passet stannar ledaren kvar för 15 minuters rådgivning. Kläder efter väder. 12 tillfällen.

VAR: Utomhus, samling vid scenen i Slottsskogs-vallens entrépark mellan Margreteberggatan och Slottsskogsvallen.

NÄR: Onsdagar kl. 14.45–15.30 (22 februari – 10 maj)

Kroppsmedvetandeträning – utomhus

Ett utomhuspass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Passet leds av leg. fysioterapeut. Kläder efter väder. 6 tillfällen.

VAR: Slottsskogen (samling Museivägen, vid Informationstavlan nedanför Naturhistoriska museet, nära labyrinten)

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–14.15 (5 april–10 maj)

OM HÄLSOLOTS Hälsolots ger dig inspiration, motivation och redskap att leva hälsosamt. Aktiviteter och arrangemang ordnas i samarbete med olika verksamheter i stadsområde Centrum i syfte att utjämna skillnaderna i hälsa. På **halsolots.se** hittar du aktiviteter och information som är bra för din hälsa.

Hälsolots finansieras av Hälso-och sjukvårdsnämnden Göteborg samt socialnämnden Centrum.

Samtliga lokaler i programmet är tillgängliga för dig som använder rullstol.

Samtliga föreläsningar i programmet teckenspråkstolkas.

Stanna hemma om du känner dig det minsta sjuk!

Hälsolots Centrum finns på Facebook och Instagram!

HÄLSOLOTS CENTRUM

KURSER

– anmälan och kostnadsfritt

Stresshantering – Hitta balans i vardagen

Under fyra träffar får du lära dig hur du kan sänka stressnivåerna och få mer balans i livet. Kursen innehåller teori, praktiska övningar och hemuppgifter. Kursen leds av leg. fysioterapeut. 4 tillfällen.

VAR: Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgatan 2

NÄR: Måndagar kl. 13–15 (20 och 27 februari samt 6 och 20 mars)

LEDARE: Sofie Madsen, leg. fysioterapeut, Capio Rehab Gårda

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via halsolots.se under ”Anmälan kurser”

Avspänningsträning

Vi tränar andning och avspänning tillsammans med leg. fysioterapeut. En grupp för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. 6 tillfällen.

VAR: Konstepidemin, Konstepidemins väg

NÄR: Onsdagar kl. 13.30–14.15 (22 februari–29 mars)

LEDARE: Emma Östebo, leg. fysioterapeut, Active City Rehab

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via halsolots.se under ”Anmälan kurser”

För fler kurser i Hälsolots Centrums vårprogram läs mer på halsolots.se eller kontakta oss på telefon. Du hittar kontaktuppgifter på sista sidan i annonsen.

Existentiella samtal

Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt. Genom att dela tankar om sådant som till exempel tillhörighet och ensamhet, mening och tomhet, begränsningar och frihet, kan vi göra det hela lite mer hanterbart. Vi träffas i en grupp om ca 8 personer och samtalar om frågor som kan beröra oss på djupet, men som vi sällan sätter ord på. Välj mellan 3 olika kurser.

VAR: Guldhedens bibliotek, Doktor Fries Torg 6

NÄR: Torsdagar kl. 14–15.30, 4 tillfällen, (9 och 23 februari samt 9 och 23 mars)

LEDARE: Marina Gerle Hjärpe och Lena Tellefsen, bibliotekarier, Guldhedens bibliotek

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via halsolots.se under ”Anmälan kurser”

VAR: Linnéstadens bibliotek, Första Långgatan 28A

NÄR: Onsdagar kl. 14.00–15.30, 9 tillfällen, (1 mars–26 april)

LEDARE: Pontus Nilsen, präst, Oscar Fredriks församling

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via halsolots.se under ”Anmälan kurser”

VAR: Lokalen Chapman, Chapmans Torg, intill Majornas bibliotek

NÄR: Onsdagar kl. 10.30–12, 9 tillfällen, (8 mars–3 maj)

LEDARE: Miriam van der Valk, filosofisk praktiker, Filoprax

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via halsolots.se under ”Anmälan kurser”

HÄLSOLOTS
CENTRUM

KURSER
– anmälan och kostnadsfritt

Shared Reading

Shared reading handlar om att gemensamt utforska en skönlitterär text.

Välkommen till en läsecirkel med högläsning och samtal i grupp. Ledarna läser texten högt och de som vill deltar med högläsning. Vi pausar och pratar om vad vi upplever under läsningen.

Ingen förberedelse krävs. Texterna delas ut på plats vid varje tillfälle. Kuperad terräng. Trappor kan förekomma. Kläder efter väder. 3 tillfällen.

VAR: Botaniska trädgården, samlingsplats meddelas vid anmälan

NÄR: Onsdagar kl. 14.30–16 (3, 10 och 17 maj)

LEDARE: Marina Gerle Hjärpe och Hannah Gard bibliotekarier, biblioteken Guldheden och Majorna-Linné

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via halsolots.se under ”Anmälan kurser”

Sömnkurs

Visste du att valrossar kan vara vakna 84 timmar i sträck utan sömn? Det kanske funkar för dem men vi människor behöver betydligt mer vila än så. Välkommen till sömnkurs på Göteborgs naturhistoriska museum. Leg. arbetsterapeut varvar teori med övningar och hemuppgifter. En kurs för dig med lättare sömnbesvär. 4 tillfällen.

VAR: Göteborgs Naturhistoriska museum, Museivägen 10, Slottsskogen Östra

NÄR: Onsdagar kl. 11.15–12.45 (8, 15, 22 och 29 mars)

LEDARE: Forouzan Dehghani, leg. arbetsterapeut, Active City Rehab

ANMÄLAN: Från och med 15 januari via; halsolots.se eller ”Anmälan kurser”

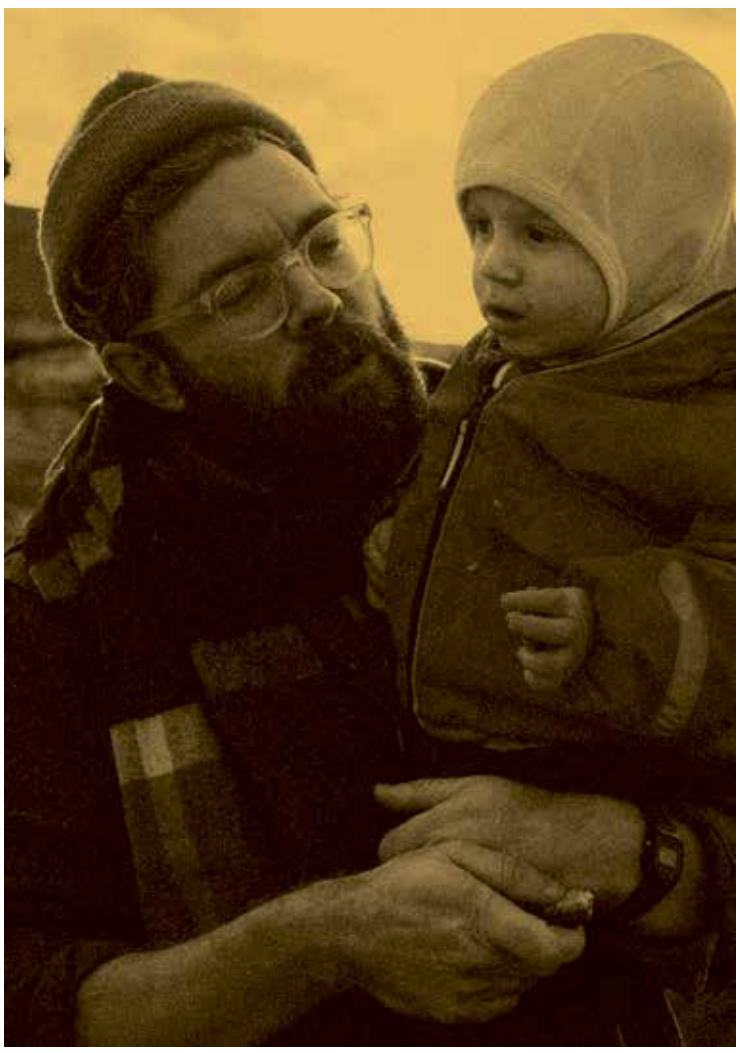
RÅDGIVNING
– drop in och kostnadsfritt

Fluorbar med ”bartänder” på 300m2

Vid tre tillfällen i vår dyker Hälsolots tillsammans med en tandhygienist upp på Stadsbiblioteket 300m2 i Brunnsparken. Då kan du komma dit och hälsa på oss i Fluorbaren där en ”bartänder” bjuder på fluorskölj, svarar på frågor och tipsar om munhälsa.

VAR: Stadsbibliotek 300m2, Östra Hamngatan 32

NÄR: Måndagar kl. 11.30-12.30 (6 mars, 3 april och 8 maj)



HÄLSOLOTS CENTRUM

PROMENADER – *drop in och kostnadsfritt*

Tematiska promenader

En promenadserie på två olika teman i området kring Slottsskogsvallen och Slottsskogen. 6 tillfällen.

Vi promenerar i Trädgårdsföreningen och provar på övningar för styrka, kondition, balans samt återhämtning tillsammans med instruktör från Idrott- och föreningsförvaltningen. 6 tillfällen.

VAR: Trädgårdsföreningen, samling entrén vid Nya Allén, intill Restaurang Trädgår'n

NÄR: Onsdagar kl. 14.30–15.15 (5 april–10 maj)

Tematiska promenader

Under två träffar får vi prova att göra promenaden till styrka- och konditionsträning tillsammans med leg. fysioterapeut från Centrum för fysisk aktivitet. Vi får också lära oss mer om sambandet mellan träning och hälsa. 2 tillfällen.

VAR: Samling busshållplats Studiegången, Rosendalsgatan i Björkekärr

NÄR: Tisdagar kl. 13–14.30 (18 och 25 april)

Hälsolots Centrum erbjuder även barnvagnspromenader med fysioterapeut i Slottsskogen och tematiska barnvagnspromenader i Trädgårdsföreningen. Läs mer på halsolots.se.

FÖRELÄSNINGAR – *drop in och kostnadsfritt*

Hälsa på Lunchen

Välkommen till vårens fristående lunchföreläsningar på Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen. Varje föreläsning pågår i 30 minuter med efterföljande frågestund. 3 tillfällen.

Föreläsningarna teckenspråkstolkas och filmas. Du hittar filmerna på halsolots.se/filmarktiv.

Oro för privatekonomi – 22 mars

Oro för ekonomin? Vad du kan göra själv och vilken hjälp du kan få av en budget- och skuldrådgivare.

Föreläsare: Hanna Lund, budget- och skuldrådgivare, Demokrati och medborgarservice, Hållbar konsumtion och privatekonomi, Göteborgs Stad.

Ofrivillig ensamhet – 5 april

Vad gör den ofrivilliga ensamheten med vår psykiska och fysiska hälsa samt hur kan den lindras eller brytas?

Föreläsare: Charlotta Schön och Bitte Wikström från Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet (NSOE)

Transpersoners hälsa – 3 maj

Transpersoners hälsa, behov och bemötande i samhället

Föreläsare: Erika Gustafsson, utvecklingsledare, Kompetenscentrum om våld i nära relationer, Signe Normark, utvecklingsledare, Kompetenscentrum om förebyggande i sociala frågor, båda Göteborgs Stad.

VAR: Trappscenen, Stadsbiblioteket Götaplatsen

NÄR: Onsdagar kl. 12.00–12.45

Kontakt Hälsolots Centrum

Telefon: 031-365 70 54 (fd Hälsolots Centrum Majorna-Linné)
Telefon: 031-365 51 84 (fd Hälsoteket Örgryte-Härlanda)
E-post: halsolots@socialcentrum.goteborg.se
www.halsolots.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Göteborgs Stad