



CYKELKUNGEN

SÄSONGENS NYHETER FRÅN
NISHIKI OCH CUBE FINNS NU I BUTIK.

MISSA INTE VÅR EXKLUSIVA NISHIKI FACTORY
OUTLET – ALLTID MINST 15% RABATT PÅ CYKEL!

BUTIK • VERKSTAD • CYKELUTHYRNING

Redbergsvägen 2 Göteborg | Tel. 031 184 300 | Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14 | www.cykelkungen.se

Din lokala tidning

www.ohposten.se

nr 2 • februari 2020

Örgryte & Härlanda POSTEN



Trött på vänta för att få en tandläkartid?
AKUT TANDVÅRD **INOM 24H**



Vi bjuder dig 25-29 år som inte
varit hos tandläkare på 1 år på en

GRATIS UNDERSÖKNING!

Ev. ATB dras vid undersökning

ERBJUDANDE: 399:-

Vid första undersökningen mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

PRIMÄRTANDVÅRDEN Kaggledstorget 1 Tel. 031-25 50 37
ÖPPETTIDER Mån-Tor 7-19 Fre 7.30-15

www.primartandvarden.se

Vårnyheter!



Välkommen in!

CARLBERG
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel 031 25 42 45

www.optikercarlberg.se

Öppet mån-fre 10-18



För dig över 65 år
och som är medlem

**SENIOR-
TISDAG!**

**5% RABATT
PÅ EJ RECEPT-
BELAGDA VAROR**



apoteksgruppen.se

NYA ÖPPETTIDER!

Mån-Fre kl. 08-19

Lör kl. 10-14

Apoteksgruppen
Munkebäcks torg
Tel. 031-19 24 70



**TRÄNA GRATIS
EN HEL VECKA!**

Välkommen in till närmsta klubb

NORDICWELLNESS



**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



Stabbetorget 4 • 416 80 Göteborg

Goda P-möjligheter och buss 17 stannar på torget



Glaylor Salong

Nu också brudhåruppsättning och makeup!

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

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HÅL I ÖRA/NÄSA

Munkebäcksgatan 6

Tel: 031-21 52 00

Mobil 0762-67 81 10



ÖHP 2020

	Mtrl.dag	Utkommer
Mars	19	26
April	17	27
Maj	21	28
Juni	8	17
Juli	–	–
Augusti	21	27
September	18	24
Oktober	19	26
November	20	26
December	4	10

★★★

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

Här kan du hämta

Örgryte & Härlanda Posten:

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

Örgryte&Härlanda Posten

att. Helene Fast Martinsson

Båtsman Lustigs Gata 27

422 57 Hisings-Backa

redaktionen@ohposten.se

annons@ohposten.se

www.ohposten.se



FÖR EN TRYGGARE STADSDEL. Kommunpolis Robert Björklund och Isa Eklund-Berglöw som är utvecklingsledare i folkhälsa i stadsdelen, samverkar i sitt arbete med medborgarlöftet.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

Tillsammans med fokus på en tryggare stadsdel

**Ett fortsatt fokus på alkohol- och drog-
påverkade personer i offentlig miljö – det
är Polisens medborgarlöfte till stadsdelen
Örgryte-Härlanda. Fokuset har varit det-
samma sedan flera år.**

Varje år lovar Polisen att de ska satsa på något sär-
skilt för att öka tryggheten i varje stadsdel, i form
av ett medborgarlöfte. Detta löfte stöts av stads-
delsförvaltningen. Vad man fokuserar insatsen
på beror på vilken problematik som dominerar i
respektive stadsdel. Sedan flera år tillbaka är det
alkohol- och drogpåverkade personer i offentlig
miljö som är det största problemet i stadsdelen
Örgryte-Härlanda och särskilt i området Red-
bergsplatsen-Olskroken.

– Vid samtal med medborgare gjorda under vå-
ren och hösten 2019 ser vi att samma problem
återkommer. Vi ser ett behov av att jobba lång-
siktigt kring den här problematiken, säger kom-
municipolis Robert Björklund.

Stadsdelarna Örgryte-Härlanda liksom Ma-
jorna-Linné är de som sticker ut mest vad gäller
droganvändning. Det finns många parametrar
till det, enligt Björklund. En mer drogliberal syn
tycks råda i dessa områden. Utlandsvistelser kan
påverka då det generellt sett är mer liberalt utom-
lands.

– Man har en bild av att det är lugnt och tryggt
i stadsdelen men vad det gäller droger så är det
inte stadsdelsbundet. Man kan ha en problema-
tisk familjebild oavsett om man är fattig eller rik.

Kartläggningar visar också att unga i stadsdelen
har lätt att få tag i alkohol och droger. Tillgänglig-
heten till cannabis är hög. 35 procent av eleverna
andra året på gymnasiet uppger att de kan få tag
på cannabis inom ett dygn och 24 procent uppger
att de använt cannabis, vilket är det tredje högsta

Medborgarlöfte 2020

För att öka tryggheten och minska problemen
kring alkohol- och drogpåverkade personer i
offentlig miljö utlovas följande aktiviteter:

- ✓ Ökad polisenärvaro i området Redbergsplat-
sen och Olskrokstorget genom fotpatrullering
på otrygga och särskilt brottsutsatta tider vid
minst trehundra tillfällen. (Polisen)
- ✓ Riktade insatser under våren och hösten i
syfte att förhindra och upptäcka narkotikabrott
och langning av alkohol på offentliga platser
med fokus på ungdomar samt erbjuda vård
och stöd av socialtjänsten för att förhindra
fortsatt användning av droger och alkohol.
(Polisen och stadsdelsförvaltningen)
- ✓ Fortsatt och stärkt ANT- (alkohol, narkotika
och tobak) förebyggande arbete riktat till barn
och unga (stadsdelsförvaltningen).
- ✓ Kontinuerlig kontroll av efterlevnaden av
18-årsgräns och överservering på serverings-
ställen (Polisen).

värdet i staden. Mediciner har ökat mycket, något
som är riktigt illa, tycker han.

– Det är en helt annan typ av drog som är svä-
rare att sluta med. I många fall erbjuds den på
köpet till röka, vilket kan vara en strategi för att
sälja mer. Att skapa ett beroende, säger han.

Mediciner är dessutom lättare att få tag på över
nätet vilket gör att försäljningen inte syns. Faran
med mediciner är också att det ses som mindre
riskfyllt att använda, eftersom det används medi-
cinskt. Drogeproblematiken rör olika åldersgrup-
per över olika platser. Mycket försäljning tycks ske
runt Östra sjukhuset, vid spårvagnens ändslina.

– Olika verksamheter där det finns patienter
och brukare med olika behov, där säljs en del, sä-
ger Björklund.

Vad gäller ungdomar så är det mest kring sko-
lorna som försäljningen sker. I stort sett alla skolor

i stadsdelen där det finns högstadieskola.

Kopplat till medborgarlöftet 2019 har polisen
genomfört 300 fotpatruller i området Redbergs-
platsen-Olskroken i enlighet med löftet. Polisen
upplever att de genomförda fotpatrullerna har på-
verkat området i en positiv riktning, även om en
del av problemen finns kvar och i vissa fall bara
har flyttat. Den bilden bekräftas även av boende
i området som Polisen haft kontakt med i olika
sammanhang. Polisen och stadsdelen följer även
upp trygghetsarbetet med löpande medarbetar-
och medborgardialoger. Samverkan med olika ak-
törer är en viktig förutsättning för det trygghets-
skapande arbetet i stadsdelen. I det förebyggande
ANT-arbetet (alkohol, narkotika och tobak) sam-
verkar skola, socialtjänst, polis och fritid (SSPF).
Tobaksprogram erbjuds till alla elever i årskurs
fem och sex. Vidare erbjuds föräldramöten med
alkohol – narkotika och tobaksinformation till
stadsdelens alla högstadieskolor.

– Det är viktigt att vi utgår från en och samma
problembild och tar ett gemensamt grepp kring
de här frågorna. Då tror jag vi kan få större kraft
i arbetet, säger Isa Eklund Berglöw, utvecklingsle-
dare folkhälsa på Örgryte-Härlanda stadsdelsför-
valtning.

Mer försök att ha information till föräldrar i
området ska göras, men det har varit trögt att nå
fram tidigare.

– Det är mycket intresse för vad som görs men
när vi väl bjuder in föräldrar så är det få som kom-
mer, säger Björklund.

Många hör av sig med tips och det vill han upp-
muntra till. Tips går att lämna via polisens hem-
sida under ”tipsa polisen”.

– Det kan alltid vara värt det för vi vet inte allt.

Jennifer Hajdic



HALVA PRISET

PÅ BÅGAR NÄR DU
BOKAR SYNUNDERSÖKNING

 **SYNSAM**
MUNKEBÄCK

MUNKEBÄCKSTORGET 1
TELNR: 031-25 45 45

Gäller under en begränsad tidsperiod vid köp av kompletta glasögon. Kan ej kombineras med andra rabatter. Gäller ej bågar från Lindberg & Silhouette. Avikelser kan förekomma.



Dax att boka snickaren inför våren och sommaren!

T.ex. altaner, takomläggning, fönsterbyten,
byte av kök, om- och tillbyggnader m.m.
Byggrådgivning och design.

BJÖRKEKÄRRS BYGG AB
Ring 0703-85 84 78

www.bjorkekarrsbygg.se



Skeppsholmen

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Kontorsfastighet i Örgryte mycket nära city

Carlbergsgatan 1 Prospect Hill Örgryte 11 rok 285 kvm tomt 861 kvm 16.000.000 kr/bud

Med ett mycket bra citynära läge i Örgryte, mitt emot Gårda och Focushuset, ligger denna kontorsfastighet i bra skick från 1929 på totalt ca 285 kvm i två plan samt inredd källare. Villan uppfördes från början som tvåfamiljsvilla men byggdes om till kontor 1986. Huset innehar 11 rum, varav 7 av dem lämpar sig bra som kontor. På tomten finns dubbelgarage samt stor uppställningsyta med plats för sammanlagt tio bilar. Försäljning sker genom bolagsöverlåtelse.

Varmt välkomna att ringa för visning. Magnus Helin, 0739-82 80 39, magnus.h@skeppsholmen.se

Kungsportsavenyen 18 Göteborg 031-18 22 00 goteborg@sothebysrealty.se www.skeppsholmen.se

VITSIGT

med Anders Nielsen

– en ordkonstnär

som bjuder goa skritt

ÖHP:s skrittprofessor bjuder på en bunt goda skritt att värma upp med så här i slutet av februari.

– Var Du ledig tisdagen 18:e februari?

– Ja, det stod FRIDA i almanackan!

★★★★

Varför avgörs skidskytte-VM i år 2020?

– Jo, ty 2020 är ett SKOTT-år!

★★★★

Sportlovet vecka 7: I skidskolan lärde jag mej att eliminera mina stavfel!

Jag köpte ett par skidor med BÄST FÖRE DATUM!

På grund av snöbrist har många liftägare hamnat på bar backe!

Skidsemester:

– Jag var i ÅRE förra ÅRE!

– Jaså, det förvånade mej STORLIEN!

Vad sa eleven i dansskolan till sin lärarinna när han ville vara ledig?

– Fröken – jag lov?

★★★★

Det regnade häromdagen och då blev det rent i Göteborg när många skurar!

Veckans väder med kraftig blåst:

– Skönt att bo i en stad när det blåser så mycket i byarna!

★★★★

Gothenburg Horse Show – Göteborgs Hästsko: Gothenburg Horse Shoe!

– Har Du hört något?

– Nej, det bara ryktas!

Fler hästar: Är det svårt med ridsport?

– Inte när man fattat galoppen, men då gäller att man lägger manken till!

– Var kan man köpa en häst?

– Hos en HOV-leverantör!

– Är det svårt med hoppning?

– Nej, bara det inte möter några hinder!

– Vilken känd sångerska från Frankrike kan kombineras med dressyr?

– Edit PIAF!

★★★★

Nu bör man inte dricka öl, ty det har gått ut både klass ett och klass två-varning!

Den meteorologiska våren lär vara här:

Jag gick till en sängvarubutik och frågade efter VÅR-TÄCKEN!

★★★★

Vi har ju nyligen passerat Fastlagsöndagen och dessutom fettisdagen och passar det väl gott med lite semlor:

– Har du dekorerat semlorna med vispgrädde?

– Ja, har ryktet SPRITTS?

– Är semlorna dyra i år?

– Nej, vi har gått ut med LOCK-pris!

Och en bonus: Det har gått åt MASSA MANDEL till MANDELMASSA!

★★★★

Jag, Anders Nielsen, representerar Örgryte i Fredrik Lindströms nyutkomna bok 100 svenska dialekter:

– Hur känns det att vara med där?

– Jo, det har sina sidor!

★★★★

I GP läste jag att Vasaloppsarrangörerna är oroad för den milda vintern: Är Vasaloppet i FARA? Nej, i MORA!

REDO FÖR NYA TAG. Mattias Lundqvist med sina tre söner, Eskil Björklund Greter och Jesper Björklund Greter. FOTO: SANNA PUOSKARI

Så räddades ”Helgidrotten” i Torpahallen

Varje lördag 18.00–22.00 är Helgidrotten i Torpahallen öppen för alla. Hit kommer unga som äldre, medlemmar som icke medlemmar och besökare samt invånare från stadsdelarna för att utöva olika aktiviteter.

resurser för det. Då valde föreningarna att söka pengar av Barnhusfonden för att rädda Helgidrotten. Det har varit ett lyckat samarbete mellan föreningsliv och kommun för att hjälpa barn och ungdomar.

– Stadsdelen tycker att det är viktigt med dessa typ av aktiviteter då de har varit ute och sett att det har uppskattats, säger Jesper Björklund Greter, föreningsledare för IBK Göteborg.

Själva idén växte först fram i Östra Göteborg i Sandeklevshallen. Yoonis Hassan var bland annat en av dem som kom på idén om Helgidrotten.

– Han ville att barn och ungdomar skulle ha en plats att vara på under helgerna, säger Jesper Björklund Greter.

Sandeklevshallen kör Helgidrotten varje fredag och lördag. Där brukar det uppskattningsvis vara 200 barn och ungdomar.

Även om respektive stadsdel är väldigt olika utifrån utbildning och bakgrund, ville man skapa Helgidrotten även i Torpahallen för att sudda ut gränser och skapa en trygg mötesplats för barn och ungdomar i Göteborg.

– Eftersom det blev så uppskattat där tog vi efter det lite. Vi har inte haft samma förutsättningar som dem men vi har ändå försökt göra något bra i denna stadsdelen också, säger han.

Jesper Björklund Greter har förhoppningarna om att kunna fortsätta driva verksamheten efter årets slut.

Vanligtvis brukar det vara omkring 30–50 barn, ungdomar och några föräldrar med varje lördag. Målet är att nå ut till fler.

– Om man ser det från ungdomarnas perspektiv så får de en meningsfull fritid där de har någonstans att vara istället för att hänga utomhus och hitta på andra saker, som kanske är kriminellt, säger han.

I en av hallarna spelas det innebandy under lördagen den 15 februari och Mattias Lundqvist är på plats tillsammans med sina tre söner. Familjen brukar åka hit varje helg så fort de har möjligheten till det.

– När det har varit stängt har man längtat efter att få åka hit. Det absolut roligaste med Helgidrotten är integrationen som sker för ungdomarna där flera kulturer möts, säger pappa Mattias Lundqvist.

Sanna Puoskari

VÄLKOMMEN TILL EN BEKVÄMARE PARKERING

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

Från 875 kr inkl. moms

ERNST ROSÉN

erparkering@ernstrosen.se
031-80 60 80

4

Örgryte&HärlandaPosten

NR 2 • FEBRUARI 2020

Galghumor hand i hand med djupaste förtvivlan

Samuel Beckelts
SLUTSPEL

Premiär 13 mars Studion

Regi RONNIE HALLGREN Med JOHAN GRY, SVEN-ÅKE GUSTAVSSON,
CARINA M JOHANSSON, JOHAN KARLBERG

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

**Göteborgs
Stadsteater**

KOSTNADSFRI SYNUNDERSÖKNING

vid köp av glasögon.

VÄRDE 395 kr



500 KR RABATT ELLER LÄSGLASÖGON PÅ KÖPET

vid köp av progressiva glasögon.

VÄRDE 1595 kr

Våra butiker är godkända enligt optikbranchens kvalitetsnorm



**Optikkällaren
Glasögonmagasinet**

Vi tillsammans.

Göteborg Redbergsvägen 17
Göteborg Backavägen 2
Göteborg Vasagatan 15
Göteborg Stigbergsliden 22
Lerum Brobacken 3 Allén 4
Mölnlycke Allén 4
Källered Eken Center
Kungsbacka Borgmästaregatan 8

Tel: 031-19 84 70
Tel: 031-23 98 88
Tel: 031-711 23 17
Tel: 031-780 60 18
Tel: 0302-138 83
Tel: 031-50 88 95
Tel: 031-795 22 30
Tel: 0300-56 32 80

2014 gick Optikkällaren och
Glasögonmagasinet samman.
Nu är vi 21 butiker från Luleå i norr
till Malmö i söder. Välkommen in!

För öppettider gå till:
www.optikkallaren.se



Quiz
onsdagar
kl 19.00
Afterwork
fredagar
kl 16-19
Musik-kryzz-Quiz
fredagar
kl. 19.00

KLIPP UR KUPONGEN OCH TA MED!

Ät 2 betala för 1

SÖNDAG TILL TORSDAG

Gäller Á la carte-menyn & våra Fiskrätter
och går ej att kombinera med andra erbjudanden

ÖHP FEB. 2020 Erbjud gällande t.o.m. 26/3 2020 hos Restaurang Salt och Peppar på Munkebäcksg. 10.



Öppettider:

Måndag-Torsdag 15-23
Fredag 14-01 • Lördag 13-24
Söndag 13-22



031-21 81 81
Munkebäcksgatan 10 • Munkeback • Göteborg
www.saltochpeppar-gbg.se

Odinsflickorna och persiennfabriken

När Olskroken vid år 1900 var en med dåtida mått mädd färdigbyggd stadsdel, rådde det brist på arbeten i Göteborgs stad som ökat så hastigt i folkmängd i flera decennier.

En närbelägen arbetsplats var dock persienn- och markisfabriken i ett stort, nytt och grant hörnhus vid Odinsplatsen på Stampen.

P. Ericsson & Co hette den.

Stampen var ingalunda dess första läge. Företaget hade grundats i gamla kruthuset på Nya Varvet, sedan flyttat in till Gårda och vidare till Annedal i större och större lokaler. Man trodde väl det skulle bli längre tid på fjärde stället, Södra Vägen 3-5, där verksamheten inrättades i både ett trevånings och ett tvåvånings trähus. Men företaget fortsatte växa. 1895 fick man tips om en lämplig tomt på Stampen.

P. Ericsson & Co:s stora hörnhusbygge där på Odinsplatsen 3 välkomnades av både stadsingenjörerna och byggnadsnämnden. Fastigheten togs i bruk 1898.

Fabrikens grundare, den från Alingsås hitflyttade Pehr Ericsson, var inte längre i livet utan den ägdes av herrarna Johan och August Hedberg,

Huset blev mycket ändamålsenligt, då varje lokal var planerad för kontor, väveri, hyvleri, snickeri, smedja, måleri, persienn- och markisverkstäder, syverkstad och lagerrum för allt från linoleummattor till flaggor.

Det blev lokaler i den då nya tidens anda, ljusare och med maskiner man inte så lätt klippte av fingrarna i. Där var arbeten för män och kvinnor. Många som sagt från Olskroken och förstås från Stampen där fabriken var belägen. Men även från Haga, Masthugget och Majorna kom dagligen en ström av människor till sina arbetsskift.

I svenska språket fanns inte ordet studiebesök i 1900-talets början. Men redan under de första åren kom skolklasser dit och visades runt. Tanken var att en del av eleverna efter folkskolan skulle vilja jobba där hos P. Ericsson & Co. Viss yrkeskunskap krävdes och kunde läras ut på platsen. Pojkar fick titta närmare på snickriet, smedjan och annat traditionellt manligt.

Frukostrummen, eller lunchrummen som vi numera skulle ha sagt, var i sin enkelhet trevliga. Det som var avsett för sömmerskor var smalt men ganska långt. Besökande flickklasser tog positivt intryck av det.

Företaget stod för rasternas kaffe och kvinnorna hade med sig smörgåspaket. Ost, sardiner eller stelnat fläskfrott var de vanliga gästerna på läggan. Dessa sömmerskor, i mycket skiftande åldrar, turades om att på lördagarna ha med sig hembakt kaffedopp. I regel två ordentliga sockerkakor.

De satte sig vid ett långbord som företagets egna snickare tillverkat. Vid vardera sidan satt tio kvinnor. De hade bakom ryggen sina bestämda hyllor och hängare för kläder och privata prylar.

Under arbetspassen satt de vid tysktillverkade symaskiner, drivna av elektrisk ström. En smula stressigt kunde det dock vara, då kraven på ökad produktion drev upp tempot.

Då Odinsskolan efter två provisoriska år



FLYDDA DARS FLICKOR. Folkskoleflickor från Odinskolan uppställda för grupp fotografi en marsdag, möjligen år 1934. Längst till vänster Greta. Längst till höger Irma.

DEN FORNA RESTAURANG LEJONET PÅ REDBERGSVÄGEN ANNONSERADE SIG SOM "REDBERGSPÖJKARNAS SAMLINGSPLATS I HELG OCH SÖCKEN". JAG SKULLE PÅSTÅ ATT DEN OCKSÅ VAR ODINSFLICKORNAS, FASTÄN DE ÄVEN KUNDE MÖTAS PÅ COMMERCE.

tagits fullständigt i bruk där i stadsdelen 1919, kom förstås skolklasser vandrande på led den väldigt lilla biten till fabriken. Min mors gamla skrivbok, tyvärr utan årtal men möjligen från mars 1934, vittnar genom en uppsats med vacker handstil om arbets- och rastmiljön.

Det med tiden något naggade klassfotot på dessa flickor från Odinskolan den dagen togs vid väggen av en lagerbod från äldre tider, ungefär där som det i mitten av seklet blev försäljning och utställning av bilmärkena Mercedes-Benz, Audi och Simca.

Flickan längst till vänster här på fotot är den pigga brunetten Greta Ax från dåvarande Stampgatan 66. Tidigt gift Jennevik kom hon att jobba i "alla år" som expedit hos Olskrokens Bosättning på Redbergsvägen, granne med damernas populära butik Runamodeller/Kapphörnan i ett av de dåtida gamla landshövdingehusen. Och jag minns hur man i min barndom besökte Gretas mamma, gamla änkefru Ax som ständigt hade kakfaten påfyllda i köket på Stampgatan.

Runamodellers markiser över fönstren var tillverkade av P. Ericsson & Co på Stampen. Samma gällde för de allra flesta Olskroksbuti-

kers markiser, omtyckta för lätta vevanordningar och stort urval mönster. Fabriken dominerade branschen i Göteborg med omnejd. (Hade till exempel anlitats vid tillkomsten av lilla butikscentret Stabbetorget i Björkekärr 1954.)

Alldeles bredvid Greta Ax står på fotot ljushåriga Lilly, vars far var vaktmästare på biografen Odeon på Drottninggatan. Jag vet inte hennes dåtida efternamn. Hon har för mig alltid varit Lilly Håkansson, boende med vitsige maken Gösta på Torkelsgatan 8 i Lunden. (Efternamn som flickor bar i sin ungdom kan givetvis i mån av tid forskas fram, om det blir skäl att fördjupa sig i det.)

Lilly var i yrkeslivet i årtionden expedit i skoavdelningen hos Andelsföreningen i Gamlestan, alltså SKF-arnas kooperativt ägda butik.

Jo, Odinsflickorna – skolklassen – höll ihop långt upp i medelåldern med en glad träff per månad hos någon, enligt rullande schema. Några bjöd hellre på restaurang eller bio plus kafé när det var deras tur. Minst lika uppskattat, det.

Den forna Restaurang Lejonet på Redbergsvägen annonserade sig som "Redbergspojkarnas samlingsplats i helg och söcken". Jag skulle påstå att den också var Odinsflickornas, fastän de även kunde mötas på Commerce.

Greta Jennevik kom i moderna Olskroken att vara kvar hos samma butik som funnits där i gatans äldre bebyggelse, fast den väl i

senare tid hette Olskrokens Glas & Porslin, vill jag minnas. Men på det gamla fotot, knäppt efter studiebesöket på persiennfabriken, var hon ju ännu bara folkskoleflicka, "på tröskeln" till yrkeslivet.

Min mor Wilma Victor, just höger om mitten, hade moderiktigt baskern snedare än någon annan och var som synes bland de längsta.

Det var inte så allvarligt menat att hon modellade några gånger för Runamodeller (vars främsta sömmerska hade ingång från Borgaregatan 18). Nej, Wilma var uppväxt i kafébranschen och blev förstabiträde/förstånderska för klassiska Bräutigams på Östra Hamngatan, då det styrdes av tredje generationen Bräutigam, en släkt hitkommen från Thüringen.

Kom verkligen ingen av flickorna att jobba på persiennfabriken de besökte? Jo, en tös som hette Majken, men vem hon är på bilden vet jag inte.

Nära min långa mor, då hon var skoltös, står i raden framför med ljusaste baskern, inte alls på sned, den med tiden blivande innehavskan av Pihls Tvätt i Nordstan. Alltså Birgit Pihl, vars familj kom att bo många år i en femrummare på Kobbarnas Väg. Maken hette Freddie. Sönerna Ingvar och Håkan var i mina storasysters ålder. Kunde umgås en smula.

På ett tvätteri hamnade också flickan Lisa, längre bak i bild. Men inte som ägarinna. Kanske inte ens fast anställd. Hos Snövit Tip-Top Tvätt ryckte hon in som strykerska, samt att sy knappar i skjortor osv, i filialerna på Olskroksgatan och Sankt Pauligatan, tills hon gifte sig och flyttade till Vingåker i Sörmland.

Birgit Grizeldes, vars trevligt förtroendeingivande röst alla som ibland ringde efter taxi på 1950-, 60- och 70-talen måtte ha hört i växeln, kan jag faktiskt inte identifiera på fotot. Kanske hon saknades den dagen. Känner inte heller säkert igen mammas väninna Jessi Porseman.

Längst till höger, från vårt håll sett, står Irma som i vuxenlivet hette Andersson, boende då med maken Yngve i Kålltorp samt med en stuga och stor gästvänlighet i Frillesås nere i Halland om somrarna.

Tråkigt att inga noteringar om fotot gjordes medan det var möjligt. Bland flickorna på bilden (där det på baksidan dock står mars, och gissningsvis är 1934) var det nog den nämnda Lilly i Lunden som levde längst, tills för bara några år sedan.

Apropå Greta Ax där i vänster kant, så var min syster Marita kring 1970 närmaste granne till hennes gamla mor på Stampgatan 66. Marita bodde ensam i en jättestor halvmodern lägenhet med korridor värdig ett smärre hotell längs hennes party-vänliga rum.

När mycket av dåtida Stampen skulle rivas, några år in på 70-talet, flyttade Marita till en modern smålägenhet i Johanneberg för ungefär samma hyreskostnad.

P. Ericsson & Co:s Persienn- och markisfabriks vidare öden har jag ännu inte forskat i. Jag låter det vara osagt om något samband kan finnas med det nutida Ericsson & Co Markis AB i Huddinge.

HISTORISKT
med Sören Skarback
– författare med Göteborg i fokus



En verklighet för livsnjutaren

Bonum Brf Munkebackslund, Göteborg

Tänk att kunna börja lördagarna med en promenad i grönskande Skatås. Och på tillbakavägen stanna till på surdegsgaderiet för att köpa hantverksbröd som du sedan avnjuter på terrassen eller den inglasade balkongen. I Bonum Brf Munkebackslund är allt detta möjligt. Här bor du som fyllt 55 bekvämt utan att behöva tänka på gräsklippning eller att måla om huset.

Välkommen till vår visningslägenhet torsdagen den 5 mars kl. 16.30-18.00 Ernst Torulfsgatan 3D.

Läs mer och anmäl intresse på bonum.se/munkebackslund

Kontakta vår säljare:
Margareta Josefsson, 033-20 25 63

Bonum utvecklar och förvaltar seniorboende samt erbjuder hjälp i vardagen. Vi är en del av Riksborgen. Läs mer på www.bonum.se



TRÄNING FÖR HELA FAMILJEN

Vi erbjuder dig det senaste inom träning och friskvård

NORDIC WELLNESS ERBJUDER DIG

- ✓ Gym
- ✓ Gruppträning
- ✓ Crosscage
- ✓ Personlig tränare
- ✓ Fria vikter
- ✓ Seniorsklubb
- ✓ Virtuellt träning
- ✓ Kidz Club
- ✓ Ungdomsträning
- ✓ Sol & relax
- ✓ TRIGGZ Bonusprogram
- ✓ Wellness Online
- ✓ Generösa öppettider

GYMKORT FR.
369:-
/MÅN

INGEN
BINDNINGSTID!



Lokala avvikelser kan förekomma.
Vid löpande avtal gäller 2 mån uppsägning.

NORDICWELLNESS



NW ÖRGRYTE Töpelsgatan 7, 010-155 52 62 NW GÖTEBORG LUNDEN Sankt Pauligatan 9, 010-155 52 87 NW GÖTEBORG OLSKROKEN Redbergsvägen 2, 010-155 52 58

Lina brinner för att hjälpa andra

HjälRedan är en butik som erbjuder hjälpmedel för människor med speciella behov. Lina Melander vill att människor ska få den hjälp de behöver och underlätta deras vardag.

I augusti 2016 tog Lina Melander över butiken HjälRedan som ligger på Olskrokstorget i Göteborg. Butiken har öppet tisdag till fredag, klockan 10–17.

Det är den enda butiken i Göteborg som erbjuder hjälpmedel för barn och ungdomar som har någon form av neuropsykiatrisk diagnos. Produkterna är exempelvis anpassade för barn och ungdomar med autism, ADHD och dyslexi.

– Mitt hjärta ligger i barnprodukterna så där finns det allt möjligt. Allt från tidshjälpmedel, stresshjälpmedel till speciella sittdynor, säger hon.

Utöver det stora fokuset på barnprodukterna finner man även hjälpmedel för funktionsnedsatta, äldre och människor som är skadade. Det finns exempelvis stödstrumpor, bandage och skydd. Men även kökshjälpmedel och badrumshjälpmedel som speciellt underlättar de äldre människorna i deras vardag.

Lina Melander har tidigare arbetat inom funktionshinder, skola, psykiatri och som danspedagog. Med hjälp av hennes tidigare erfarenheter inom de olika områdena har hon fått kunskaper om bland annat kroppens anatomi, barn och ungdomar med sociala svårigheter och psykisk ohälsa.

– Jag har alltid haft ett brinnande intresse för just barn och ungdomar och här såg jag en möjlighet till att utveckla just den delen lite extra, säger hon.

Vid sidan av butiken driver hon även ett till företag som går hand i hand med produkterna som hon säljer i butiken.

Företaget heter Kaosteknik och fokuserar



EN ELDSJÄL. Lina Melander inne i butiken HjälRedan på Olskrokstorget.

FOTO: SANNA PUOSKARI

på barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

– Jag åker runt och föreläser, håller utbildningar och samtidigt visar upp några av produkterna för att kunna nå ut till fler, säger hon.

Det viktigaste för Lina är att kunderna känner en trygghet så fort de kliver innanför butiken. Många människor som kommer till butiken befinner sig oftast i en väldigt utsatt situation där det kan vara alltifrån att man har brutit benet, behöver hjälp med vardagliga saker eller att man som anhörig vårdar någon och behöver hjälpmedel för det. Oavsett vilken anledningen är, vill Lina att alla ska känna sig välkomna och få den hjälp de behöver.

– Jag vill att människorna som besöker min butik ska känna att de är okej och att det är okej att ta till hjälp, säger hon.

Lina har aldrig tidigare arbetat som säljare, utan för henne är det snarare viktigare att fokusera på mötet med människorna och bolla idéer för att komma på olika lösningar tillsammans. Hon menar att det inte handlar om att sälja bara för att sälja, utan det ska vara något som verkligen hjälper människorna.

– Jag är ju pedagog i grund och botten så för mig är det roligare att få driva en mindre butik där jag kan möta människor i en lugnare miljö. Då kan jag verkligen ta mig tiden till att lyssna och prata med människor mer, säger hon.

För att nå ut till fler människor, speciellt unga, finns även HjälpRedans webbshop.

Lina menar att det är ett långsiktigt arbete som kräver olika lösningar för att lyckas nå ut till alla de olika målgrupperna.

– Äldre människor kanske inte har samma tillgång till internet och då är det snarare viktigare att fokusera på nöjda kunder i butiken. Om man skapar en trovärdighet till kunderna som kommer dit, kanske de tipsar till sina andra vänner och så vidare, säger hon.

Sanna Puoskari

Här är konstnären som skyltar med sina verk

Nästa gång du blir sugen på sushi kan du passa på att gå till Kailis sushi på Olskrokstorget för att samtidigt få en konstupplevelse. Den lokala konstnären Lars Flodin har nämligen satt upp ett minigalleri av sin konst i ett av restaurangens skyltfönster.

– Jag hade sett att fönstret inte användes för det var fördraget hela tiden, så jag pratade med restaurangägaren och han var villig att låta mig ställa ut min konst i fönstret, säger Lars Flodin. Han hade letat efter en lokal länge, men insett att det skulle bli svårt att hitta i Göteborg. Dessutom ville han gärna bidra med sin konst i just Olskroken.

– Det finns inte så mycket kulturyttringar i den här delen av stan så det behövs tycker jag.

Lars Flodin har varit konstnär i hela sitt vuxna liv och är sedan några år tillbaka i sin hemstad Göteborg. Nu hamnade han i Olskroken, en del av stan han inte haft mycket relation till tidigare. Han växte upp i Gamlestan/Bellevue och Frölunda. Som vuxen flyttade han till Örebro där han studerade på konstskola och sedan blev han grönåvågare och bodde i kollektiv ute på landet i Askersund. Tecknandet och målandet har alltid funnits i honom, men



Lars Flodin vid sitt minigalleri på Olskrokstorget.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

det var en teckningslärare på högstadiet som satte igång Lars konstnärliga talang på allvar.

– Teckningslektionerna var veckans höjdpunkt och jag fullkomligt spottade ur mig hårdgraverade pastellteckningar. Vi hade en

lärare vid namn Lennart Didoff, som också är konstnär och han var den som drog ur prop-pen för mig och mitt målande, säger Lars. Didoff var så imponerad av Lars talang att han lät hans konst få särskild uppmärksamhet.

– Du får ha egen utställning, sa han och så hade jag det på skolan.

Vissa klasskamrater blev så avundsjuka att de saboterade några av hans teckningar, men det stoppade inte Lars. Än idag har han kontakt med Didoff och han berättar att den kände konstnären Lars Lerin har Didoff som mentor. Viss likhet finns också mellan Flodins och Lerins stilar, tycker han själv.

– Liksom Lerin så har jag målat mycket gamla och förfallna lagårdsmiljöer. Skildringar av det gamla bondesamhället som är på väg bort.

Men Lars första teckningar i skolan var mer dramatiska och skildrade krig och demonstrationer, miljöer från Vietnam och USA. Det var människor med skräck i ögonen. Allting målat i hårdgraverad pastell. Senare blev det oljefärg.

– Oljefärg har ett eget liv, det är oöverträffat. När man släpper lös det så blir det ett kraftfullt medium och det är magi, säger Lars.

Lars målar och ställer ut konst efter miljön runt omkring. I skyltfönstret på sushin kom-

mer man se mycket Göteborgsmotiv med historisk förankring och just nu hänger där även några mindre tavlor föreställande gravmonument från Östra kyrkogården. Varannan månad byter Lars ut tavlorna och hänger dit nya, så det blir totalt sex olika samlingar med konst som visas upp. I fönstret finns även kontaktuppgifter och webbadress för den som vill veta mer om Lars Flodin och hans konst, eller eventuellt köpa något. Målningar av Älvsborgs gamla och nya fästning, Poseidon, de båda skanserna och gasklockan är några motiv han har målat och som kan komma att ställas ut i fönstret. Han gör även verk på beställning.

För övrigt trivs Lars med att vara tillbaka i Göteborg. Här finns konstmuseet och stadsbiblioteket som är några av hans favoritplatser i stan. När han inte målar eller skriver så jobbar han med trädgård och fastighetsskötsel. Konsten ger lite, det är svårt att sälja konst i dagens läge, säger han. Dessutom trivs han med att vara en mångsysslare.

– En bohem kan man inte stänga in.

Lars Flodins konstupställning pågår på obestämd tid tillsvidare och dygnet runt. Mer information finns på Facebook: Art by Lars Flodin.

Jennifer Hajdic



**Plocka dina godbitar bland våra erbjudanden i februari.
Öppna struten och välj dina favorit bland de många
butikerna i Olskroken. Välkommen!**



KNIPPLA FISK
Tel. 031-21 15 12
ASPERÖPOJKARNA
Tel. 031-84 10 20



Ta en sväng förbi köttboden
på torget där du kan handla extra
fint kött och få tips
på goda recept.

**SVERIGES STÖRSTA
BOKREA**
START TISDAG 25/2 KL 07:00



 **OLSKROKEN**
Redbergsvägen 12
Tel. 031-84 45 70
www.akademibokhandeln.se

på Medicinsk Fotvård
– ange bara rabattkoden
”MARS10”
Erbjudandet gäller under
hela mars månad – kom in
och boka redan idag!
Välkommen önskar
Linda & Meisoona

HJÄLPREDAN
HJÄLPMEDELSBUTIK
Olskrokstorget 14
Tel. 031-26 68 10
www.hjalpredan.se

NORDISKA HEMTEXTIL
Redbergsvägen 15
031-707 55 30

*Vid större sällskap, ring
gärna och boka bord.*



Välkommen in till oss och hämta det, eller besök vitaarkivet.se. Här berättar du för dem som står dig nära om det som är viktigt för dig. Vi hjälper dig om du önskar.

FONUS
Norra Gubberogatan 7
Tel. 031-85 98 30
www.fonus.se

Borås Cotton
Pinstripe
399:-/SET
2 FÖR 500:-

NORDISKA HEMTEXTIL
Redbergsvägen 15
031-707 55 30

Redbergsvägen 2, Göteborg
Tel. 031 184 300
www.cykelkungen.se

Tasty Bake



EN ÄKTA GÖTEBORGSK BLANDNING

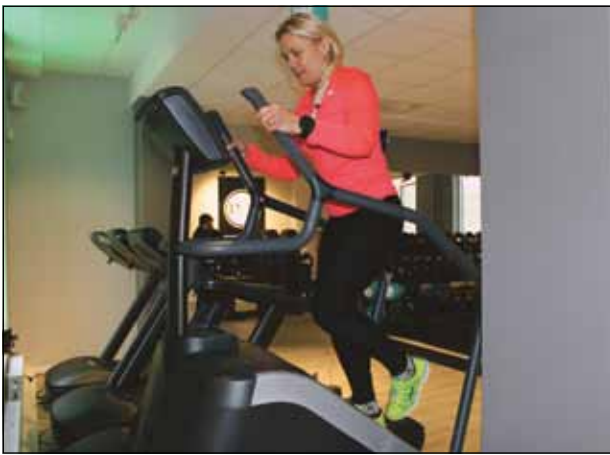
FACEBOOK.COM/OLSKROKENGBG





TESTAR. Elias Kisso testar redan på öppningsdagen det nya gymmet. "Jag har väntat flera månader på att det ska öppna", säger han.

FOTO: JENNIFER HAJDIC



TRAPPAR UPP. Karolina Magnusson testar trappmaskinen: "Det här är jättebra träning för rumpa och lår", säger hon.

FOTO: JENNIFER HAJDIC



TIPSAS. Den nyblivna medlemmen Karolina Magnusson får instruktioner och tips av Louise Åberg Isaksen om hur trappmaskinen funkar.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

Puls&Träning har öppnat gym i Munkeback

Ett gym med generösa öppettider, toppmoderna maskiner samt alltid rent och snyggt. Det lovar Puls & Träning som nu har öppnat sitt andra gym i Göteborg, med placering i Munkeback. I februari var det invigning med bandklippning och fina erbjudanden.

– Jag har varit utan gym i två månader, för jag har väntat på att det här ska öppna, säger Elias Kisso som tecknade medlemskap redan under hösten. På invigningsdagen lördagen den 8e februari är han redan på plats och tränar och testar utrustningen på gymmet. Han har tidigare bott i Stockholm där han tränade på ett av gymmen i samma kedja.

– Det är alltid rent och fräscht och här finns bra och moderna maskiner, det är det som är viktigast med ett bra gym, säger han.

Flickvännen Lamis Ali är med och har också tecknat medlemskap, de är vana att träna ihop och ser fram emot att göra det i helt nya lokaler. De har båda haft dåliga erfarenheter av gym som varit överbefolkade vilket inneburit att maskiner och redskap varit dåligt tillgängliga samt att städning och renhållning av lokaler och redskap varit undermålig. Nu hoppas de på en bättre träningsupplevelse.

– Här finns dessutom bastu, vilket är ett jätteskönt avslut till träningspasset. Hoppas bara att det kommer skåp så man kan låsa in mobilen och sånt, säger Lamis.

Mitt i ett nybyggt och fint bostadshus med lägenheter ligger det nya gymmet i markplan. Invigningsdagen till ära har en röd matta



PÅ PLATS. Platschefen Louise Åberg Isaksen och gymvärd Marita Lindelöf tar emot nya medlemmar och visar runt den nya anläggningen.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

rullats ut till entrén, lokalen är festligt pyntad med ballonger och i ett stort fönster står mängder med glas med bubbelvatten och hallon att skåla i. En massa nyttigt tilltugg som nötter och frukt står i skålar och fat för den som är sugen. Invigningen håller på till klockan 16 men mitt på dagen är det redan ganska lugnt på gymmet. Det visar sig att de flesta kom tidigare på morgonen.

– Vi hade annonserat på vår Facebooksida att vi hade goodiebags till de 50 första som kom, så det var nog det som gjorde att många ville vara här tidigt, säger Louise Åberg Isaksen. Hon är platschef och driver gymmet.

För övrigt så har invigningserbjudandena bestått av rabatterat pris på årskort, rabatt på träningspaket med personlig tränare, samt en skattjakt där vinsten var ett årskort.

– Det var en kille som var väldigt ihärdig och han letade nog i över en timme innan han hittade kortet till slut, säger Louise. Kortet var finurligt gömt i ett slags hoprullat fodral till en hantel.

Louise uppskattar att det kan ha varit runt 150 personer som kommit under dagen och många av dem har tecknat avtal. Goodiebagsen tog slut redan efter 20 minuter, säger hon.

– Puls & Träning är ett gym för alla. Det är inte ett "byggargym" utan för vem som helst oavsett träningsnivå. Vi säljer inte proteinpulver och liknande. Fräscht, sällskapligt och familjärt, ett kvartersgym och att vi finns nära och tillgängligt är våra fokus, säger Louise.

Hon är även platschef på motsvarande gym på Eriksberg som funnits många år och kommer även driva två till gym som ska öppna till hösten i Majorna och Högsbo.

– I Stockholm har vi 70 gym och vi vill bli ännu större i Göteborg, säger hon.

Louise började som personlig tränare (PT) på Eriksberg och blev sedermera platschef. Innan dess jobbade hon som läkarsekreterare och kombinerar fortfarande det med att driva gymmen, men till hösten blir det heltid som platschef.

– Jag gör allt ifrån personlig träning till att städa och hålla snyggt i gymmen till administration och personalfrågor, säger Louise.

Hon fixar även events för medlemmarna så som frukostar och liknande. När hon är i gymmet så fungerar hon som gymvärd som kan hjälpa till med träningen, instruera hur maskinerna funkar och svara på frågor. Hon visar en maskin som hon tror kommer vara särskilt uppskattad, en trappmaskin. Den nyblivna medlemmen Karolina Magnusson kliver upp och testar. Louise ställer sig bredvid och förklarar hur den fungerar.

– Det här är bra. Du ser, jag blir svettig och andfädd direkt, säger Karolina.

Maskinen ser ut som en trappa men den rör sig, så man kliver trappsteg för trappsteg utan att nå något slut. Det känns mycket i rumpa och lår, säger Karolina. Hon bor nära och har också hon väntat länge på att gymmet ska öppna.

– Jag tror jag kommer trivas väldigt bra här. Det är bättre maskiner och fräschare än gymmen runt omkring och det är bra öppettider. Jag kan träna tidigt före jobbet eller också sent på kvällen, vilket passar mig.

Louise visar även runt till omklädningsrummen. Där är snyggt och rent, kaklat i ljusa sandfärgade toner och vitt. Bastu finns i båda omklädningsrummen.

– Skåpen har inte kommit än, men det kommer finnas så att man kan låsa in sina saker, säger hon.

Från trottoaren på Munkebacks allé kommer man rätt in i lokalen genom en stor glasörr. Där finns ingen reception utan gymvärdarna rör sig i lokalen för att svara på frågor eller hjälpa till med träningen. På invigningen är det mycket personal på plats men det kommer inte vara bemannat under hela öppettiderna i fortsättningen. Mer info finns på pulsostraning.se samt på Facebook: Puls & Träning Munkeback.

Måndagar och onsdagar mellan kl 17 till 19 kan man provträna gratis. Gymmet är öppet 5 till 23 alla dagar.

Jennifer Hajdic

Kvarteret Terrassen växer fram i Kalleback

Det andra bostadskvarteret i Kallebacks Terrasser börjar ta form med 165 hyresrätter som klättrar utmed Smörgatans backe. Lägenheterna, som är strategiskt placerade i områdets övre hörn med närhet till skogen, kommunikationer och en terrasspark, fördelas på 1–4 rum och kök och ska stå färdiga vid Göteborgs 400-års jubileum 2021.

– Kvarteret Terrassen, som påbörjades under våren 2019, är vårt andra kvarter i Kallebacks Terrasser som förmedlas via vår egen kö. Husen byggs enligt miljöbyggnad silver och skapar med sina 165 lägenheter en välkomnande kvartersform med en gård som vänder sig mot söder i ett fint solläge. Ett perfekt boende om man vill ha nära till naturen, city och bekväm närservice, säger Marina Fritsche, vice vd på Wallenstam.

Kvarteret rymmer också ett fristående hus på höjden som ligger i anslutning till den terrasspark som ska utvecklas i området, ett helt

nytt grönt parkrum som knyter an till den dramatiska naturen på berget intill.

– Kulörer och toner är inspirerade av John Bauers trollskogar. Här möts natur och stad. Det vildvuxna berget gestaltas i gröna och varma jordkulörer och den nya staden med vackert slaget tegel i sockelvåning och inramningar. Alla entréer har en varm och välkomnande karaktär med stora glaspartier av ek, säger Petter Lodmark, arkitekt på QPG arkitekter som har ritat husen.

I början av 2019 startade Wallenstam utvecklingen av Kallebacks Terrasser, ett av Göteborgs större stadsutvecklingsområden där de första kvarteren nu växer fram. Området ska på sikt omfatta 1 800 nya hem och 1 200 kontorsplatser samt skola, förskola, restauranger, caféer och närservice. Pågående nybyggnation just nu är 435 hyresrätter med successiv inflyttning från 2021. Utöver det pågår även byggnationen av Kallebacks Terrassers stora kontorsfastighet där arbetsglädje ska stå i fokus för de smarta, flexibla lokalerna. **ÖHP**



KVARTERET TERRASSEN med 165 hyresrätter på 1–4 rum och kök är nu under byggnation i Kallebacks Terrasser. Lägenheterna, som ligger nära skogen, kommunikationer och områdets terrasspark, ska stå klara till Göteborgs 400-års jubileum 2021.

ILLUSTRATION: LILJEWALL ARKITEKTER

DYNOR & GARDINER

Skumplast tillskär och sömnad utförs efter mått och mall till
båt- & husvagnsdynor, bäddmadrasser, utedynor, kapell rep.,
balkongskydd m.m. Även till restaurang, hotell och offentlig miljö.



Vi är vana vid det ovanliga!

Gardintyger stort urval ex Spira 285:-

Mörkläggande gardintyg Många färger.. fr 169:-

Tyg m Marina mönster!..... fr 149:-

Möbeltyg Från kökssoffa till båtdynor.....fr 99:-/m

Konstläder/Galon Stor sortering på lager .. fr 159:-

Vaxduk Stans största urval! Flera Kvaliteter fr 69:-

GALANT PLAST

Odinsplatsen 2, Göteborg
Vard. 9-18 | Lörd 10-14

Tel. 031-15 28 16
www.galantplast.se



**ÖVER 85 GYM
I SVERIGE!**

TRÄNA 05-23 ALLA DAGAR

Välkommen till vårt Studio-gym i Munkeback! Ett rent
och fräscht gym på 268 kvadrat där träningen blir av.

**Välkommen på en gratis provträning
måndagar eller onsdagar kl 17-19!**

Puls & Träning Munkeback
Munkebäcks Allé 26
pulsochtraning.se



PULS & TRÄNING



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/olskrokovardcentral

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



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

Närhälsan



KANADA NÄSTA! Hockeylirarna i Partille Oldtimers gör sig redo för att delta i World Cup i Kanada..

FOTO: JENNIFER HAJDIC

Partillegänget slipar formen inför världscupen

De hann aldrig bli proffs och ändå tar ishockeyn dem ut i världen trots åldrar på över 60. I april åker de till Vancouver för att spela mot lag från hela världen. Partille Oldtimers deltar för fjärde gången i World cup för klubblag i Kanada.

Två kvällar i veckan fylls isen på Vallhamra ishall av ett gäng hockeyveteraner som aldrig tycks tröttna. Partille Oldtimers är Partille hockeys veteranlag och de har varit aktiva i 35 år nu. Sent en onsdagskväll tar sig ÖHPs reporter till hallen för att vara enda publik till lagets träning.

– När man säger att man är över 60 och spelar ishockey så blir man betraktad som en idiot här i Sverige, säger Pär Gärdebäck lite skämtsamt.

Han är basen bakom Partille Oldtimers och har varit med i laget sedan starten 1985. Då var han endast 25 men fick ändå vara med. Idag är den nedre gränsen 35, någon övre finns inte. Pär började spela hockey som tolvåring, då hans pappa var vaktmästare på Vallhamra ishall. Då var den nybyggd och Pärs pappa skötte isen.

– **Tre av oss** som började spela då håller på än idag och har hållit ihop i laget. Så nu har vi spelat tillsammans i 50 år, säger Pär.

I Pärs och hans jämnårigas ungdom fanns inte de möjligheterna att satsa och bli hockeyprouffs som det gör idag och det var aldrig något de funderade på, men i och med sin medverkan i Kanada får de ändå känslan av att det är på riktigt. CARHA Hockey World Cup är ett stort och seriöst evenemang i Kanada, matcherna direktsänds i tv och eftersom evenemanget går vart fjärde år så känns det lite som OS, tycker Pär. Och precis som OS så hålls cupen i olika städer varje gång, men alltid i Kanada. I år har då turen kommit till Vancouver.

– Det är lite extra kul för Vancouver är ju en stor stad, det blir en upplevelse i sig bara att åka dit.

Han berättar att lagen från de olika länderna



PARTILLE OLDTIMERS. Pär Gärdebäck, Claes Jönfeldt och Janne Persson är tre av stommen i Oldtimers. De har spelat ihop i 50 år.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

brukar tåga in genom staden i lagtröjor i sina nationsfärger under invigningen och att det känns speciellt att vara med i sammanhanget.

– Där borta är det verkligen en stor grej, säger han. Att han må ses som en idiot här men i Kanada är man en hjälte som veteranhockeyspelare.

De är femton i laget som åker och alla är över 50. Det är den åldersklassen de har antagits till så ingen får vara yngre än så. Fördelen med åldersklassen är att man inte behöver prestera för att komma med utan man köper sin plats. Killarna bryr sig inte så mycket om hur det går utan ser det mest som en kul grej att åka iväg och få en upplevelse.

– Att vi vinner en eller två matcher, mer än så hoppas jag inte, säger Janne Persson som är en av de tre mest långtida veteranerna i laget.

Vad gäller ishockey som sport så menar Pär att det är en skonsam motionsidrott jämfört

med exempelvis löpning.

– Det är inte så slitsamt mot lederna förutsatt att man kan åka skridskor förstås, säger han.

Därför vill han slå ett slag för veteranhockey som motionsform och att ålder inte behöver vara ett hinder för att spela ishockey på hög nivå. Lagets träningar ligger dock sent på onsdags och söndagskvällar och Pär erkänner att det kan ta emot.

– Det kan vara lite segt efter söndagsmiddagen att ge sig iväg på träningen, men man vet att det blir kul. Det sociala är en viktig del av det.

Väl på isen går det inte att se vem som är vem eller hur gammal någon är. Det skiljer 30 år och mer mellan spelarna, men alla tycks lika på och det är intensivt spel under hela timmen. Lite manfall är det denna onsdag, kanske på grund av sportlov och det gör att spelarna som är på plats får vara ute mer på isen.

– Det är jobbigt idag, för vi är så få folk, säger Jani Lemmetti.

Han sitter i båset en kort stund innan han måste ut på isen igen.

– Det här är det roligaste som finns. Gemenskapen, stämningen. Jag kommer hit och skrattar varenda träning, säger Jani.

Det är högt i tak och prestigelöst, ingen som förväntar sig att man ska vara nån, tycker han.

Han kastar sig ut på isen igen och istället kommer en långhårig blond kille in och sätter sig på bänken.

– **Det är det** här man ser fram emot under veckan, säger Kurt Olofsson.

Han är 67 år men ser betydligt yngre ut. Han är dessutom med i Chalmers skollag också vilket gör att han har ännu fler träningar i veckan.

– Hälsoaspekten är viktig, att inte bli stillasittande, säger han.

Efter en timme är träningen slut. Klockan är närmare 22.30 och alla ser ut att vara rejält slutkörda, men det syns att de har haft kul.

– Här har du ett minne från Partille hockey, säger någon och slänger till mig en puck. Jag tror det är han som också skrattande undrar vad jag gillar lukten av hockeyspelare. Antagligen menar han svettlukten som känns i hela hallen.

– Varför gör man det? För att det är väldigt roligt. Sammanhållningen i laget ger ett socialt utbyte som är fantastiskt, säger Pär.

Han pustar ut utanför isen en stund innan det är dags att byta om och åka hem. Det blir ingen långsittning i omklädningsrummet ikväll för vaktmästaren väntar på att lokalen töms så han kan låsa och gå hem.

– Sen blir det hem och varva ner, titta i taket en stund.

Partille Oldtimers tränar varje onsdag klockan 21.20 och varje söndag klockan 20.30 på Vallhamra ishall. Vill man veta mer om laget finns information på Facebook: Partille Oldtimers.

Jennifer Hajdic

Kålltorpsskolans och Parkskolans elever vann 2019 års matsvinnstävling

Sedan 2013 har de kommunala skolorna i Örgryte-Härlanda årligen tävlat om vilken skola som slänger minst mat. Nu är 2019 års vinnande skola korad, nämligen Kålltorpsskolans kök, som serverar både elever på Kålltorpsskolan samt Parksskolan. Vad var det då som gjorde Kålltorpsskolan till årets matsvinnsvinnare? Vi frågar Helen, köksmästare på Kålltorpsskolan!

• Hej, Helen, vad har ni på Kålltorpsskolan gjort för att minska matsvinnet?

– Tillsammans med skolans matråd och rektor beslutade vi i början av året att ta bort svinnhinken som eleverna lämnar överbliven mat i. För som en elev så enkelt uttryckte det "Om vi inte har en hink att slänga i så kan vi inte slänga något mat.". Så istället för att ha hinken framme har vi ställt in den hos oss i köket, och de elever som har kvar mat på tallriken får be oss i köket att slänga det. Det blir då inte lika anonymt att slänga, och eleven kanske tänker över innan den tar massor av mat.

• Vad tycker eleverna om att hinken är borta?

– Jag tror inte det var någon vidare chock. Vi pratar ofta med eleverna om att börja med en mindre portion för att sedan ta mer om de vill. De får självklart äta hur mycket de vill, men då kan de ta om flera gånger om de vill ha mer. För att påverka hur vi mycket svin i vi har så måste vi påverka både handling och attityd!

• Hur gör ni i köket om ni får över mat från dagens lunch?

– Förutom att eleverna hjälper till genom att ta mindre portioner så är vi i köket även uppmärksamma på hur vi kan använda rester till nästa dags lunch. När vi planerar och till-

lagar maten försöker vi tänka på hur vi kan utnyttja råvarorna och rester från tidigare måltid på bästa sätt. Rester från dagens sopplunch kan enkelt bli morgondagens pastagrätäng. Och om vi har rester med potatismos så bakar vi ett bröd till mellanmål, med potatismos som gör det extra saftigt och matigt. Bara fantasin sätter gränser!

Den 6 februari firades priset med en prisceremoni med hela skolan där rektor tog emot vandringspokalen i svinntävlingen. Till lunchen bjöds det på tacobuffé, något som skolans matråd har önskat som pris. **ÖHP**



Butik och verkstad på hörnan där det händer.
Korsningen
Sanatoriegatan, Munkebäcksgatan.
Här har vi fullutrustad verkstad för det flesta
typer av reparationer på det
flesta typer av cyklar.
Även hjälmar, lås, väskor och
andra bra att ha grejer.
Välkommen in!



Syrien Kitchen & Café

syrienkitchen.se

EXTRA MEZE

Tabboulé (vegansk)	35 kr
Fattouch	35 kr
Hommos	30 kr
Baba Ganush	30 kr
Labné	30 kr
Tzatziki	30 kr
Mhammara	30 kr
Salatit Zeitoun	30 kr
Loubié	35 kr
Bemye	35 kr
Warak Arish	20 kr/4st
Tarator	35 kr

Liten

35 kr
35 kr
30 kr
30 kr
30 kr
30 kr
30 kr
30 kr
35 kr
35 kr
20 kr/4st
35 kr

Stor

45 kr
45 kr
40 kr
40 kr
40 kr
40 kr
40 kr
40 kr
40 kr
40 kr
30 kr/6st
45 kr

CAFÉVAROR

Kaffe och The	15 kr
Småkaka	5 kr
Lattemums	10 kr
Hembakade bullar	20 kr
Bullar (glutenfri, äggfri)	15 kr
Chokladbullar	15 kr
Dammsugare	15 kr
Kärleksmums	20 kr
Kladdkaka	20 kr
Toscachoklad	25 kr
Biskvier – Choklad, Päron (glutenfri)	25 kr
Mandeltårta (glutenfri)	25 kr
Morotskaka	25 kr
Pajer – Äpple, hallon, med vaniljsås	25 kr
Mandel/citronkaka	20 kr
Chokladkaka	20 kr
Baklava	15 kr
Croissant	15 kr

EXTRA

Grillspett med kyckling	35 kr
Grillspett med nötkött	35 kr
Pirog	25 kr
Sfiha	25 kr
Kebbe (en styck)	15 kr
Rakakat (en styck)	15 kr
Samposak (en styck)	20 kr
Dricka	20 kr
Airan	20 kr

SMÖRGÅSAR

Ostfrallor	15 kr
Ost/skinkfrallor	20 kr
Räksmörgås	50 kr
Toast, Kyckling eller Vegetarisk	30 kr

Spännande lunchmaker från Syrien och klassisk
svensk fika med bakverk, smörgåsar, toast m.m.

Öppet alla dagar 11-15
Redbergsvägen 19, Tel. 0762-20 98 22

MEDLEMS
ERBJUDANDE!

JUST NU
20%
PÅ UTVALDA
TAPETER*

Gäller bland annat utvalda kollektioner
från Morris & Co, Boråstapeter,
Designers Guild, Engblad & Co, Intrade,
Lexington, York, Midbec, Ralph Lauren,
Duro, Mr Perswall, Sanderson,
Ferm Living med flera.

SLÄPP IN VÅREN
MED EN NY TAPET

Just nu får du 20 % på tapeter från utvalda kollektioner. Välj mellan
massor av blommiga, randiga, barnsliga, trendiga, stilfulla, färgglada,
sobra, enfärgade, stormönstrade, småmönstrade och prickiga tapeter.
De goda råden får du på köpet!

* Gäller utvalda tapetkollektioner under perioden 21/2–8/3 2020. Gäller för dig som är
eller blir medlem i Mitt Colorama. Lokala avvikelser kan förekomma. Med reservation för
slutförsäljning.

Kungälv
Teknikergatan 7
0303-630 40

Partille
Mellbyvägen 33
031-340 05 70

Göteborg
Danska Vägen 96
031-337 55 50

Mölnlycke
Hönekullavägen 21
031-88 56 88

Stenkullen
Färgvägen 6
0302-222 45

Askim
Sisjövägen 49
031-748 47 30

Angered
Salviagatan 1
031-797 44 40

colorama

Veckoträffen som ger en energikick

Om du har du besökt vårt fantastiska rekreationsområde – Delsjöområdet – har du säkert också upptäckt alla de trevliga stugor, som ligger i anslutning till Skatås Motionscentrum.

Det är ett 20-tal hus däruppe, som anställda i respektive företag eller förening kan disponera. Och de används flitigt skall ni veta. Det är många, både aktiva i näringslivet och de som är ambassadörer för respektive företag – d.v.s. seniörerna – som utnyttjar dessa stugor.

Redan 1970 tog Fritid Göteborg beslut om att låta ett antal föreningar och företag få möjlighet att uppföra ett hus.

Min tidigare arbetsgivare – SEB – var alerta och framsynta. De lät bygga en stuga, till personalens stora glädje belägen alldeles där motionsspåren börjar.

Det är en riktig motivationshöjare att ha tillgång till en sådan här stuga och det märks på utnyttjandegraden.

Det finns ju en hel del företag och föreningar, som har sina stugor däruppe, bland annat Skandia, SKF och Göteborgs Spårvägar och bland idrottsföreningarna märks IK Stern, Solvikingarna, Göteborgs Skidklubb och Göteborg Majorna OK.

Räddningstjänsten är en annan husägare, som också har mycket aktiviteter, både för de anställda och inte minst för sina seniorer.

Husen är bra disponerade med en rejäl storstuga/kök, som kompletteras med två omklädningsrum och

givetvis med duschrum och bastu. Detta kryddas ofta med en öppen spis, som ju är en fin trivselsfaktor.

De flesta husen har också en trivsam altan att sitta på när solen lyser...

Det är ju inte bara den aktiva personalen, som utnyttjar husen. I SEB:s fall är seniörerna en grupp, som är aktiva och som flitigt finns uppe i området.

De flesta av företagen idag har ju någon form av idrottsförening, där de anställda kan få möjlighet att till exempel besöka Delsjöområdet och där utöva friskvård på ett inspirerande sätt.

Det här med att ta hand om de som har gått i pension – ambassadörerna – där kan SEB vara ett gott exempel genom sin aktiva seniörklubb.

Varje onsdag anordnas en trivsam och upp-



TRIVSAMT. Delar av motionsgänget en solig onsdag i februari.

FOTO: STIG ANDERSSON

skattad sammankomst, där SEB har förmånen att ha en banksenior, som tillsammans med sin fru är ledare och som ordnar med en motionsrunda. Antingen väljer du att i rask takt ta dig ut på den "långa sträckan/ca 7 km", med ledaren Jan Dermark, eller så väljer du att ta den lite "kortare rundan/4-5 km" med Karin Thörn Dermark runt Härlanda Tjärn.

Ledarna känner väl till Delsjöskogen,



Seniörklubbens ordförande Lennart Gunnarsson (Kålltorpskille) håller tavlan och bilden som togs vid invigningen 1973, som förrättades av VD Alf Åkerman och styrelsens ordförande Gunnar Engellau.

FOTO: STIG ANDERSSON

något som gör att den ena rundan inte är den andra lik och genom detta får man nya intryck och upplevelser av naturområdet varje vecka.

– Ja, det här är riktigt trevligt att hålla på med. Jag har gjort det här i cirka 20 år och jag möts av både glädje och engagemang från deltagarna varje vecka. Det ger energi både till mig själv och till de som är med i gruppen, säger ledaren Jan och fortsätter

– Veckoträffen gör att många kommer ut



Stugan ligger strategiskt bra, alldeles där de märkta motionsslingorna börjar.

FOTO: STIG ANDERSSON



Eva Rydham – som ger motionsträffarna betyget fem gånger toppen!

FOTO: STIG ANDERSSON



Nöjda och belåtna efter motionspromenaden de två uppskattade ledarna – Karin Thörn Dermark och Jan Dermark.

FOTO: STIG ANDERSSON

i nya omgivningar, får upptäcka den fina terrängen, något som man kanske inte hade kunnat utan vägledning. Dessutom går alla i tryggt och gott sällskap, där man kan ha bra och givande samtal kollegorna emellan under promenaden.

– Ja, det är bara att hålla med, säger hans fru Karin och tillägger:

– Vi känner båda att det här är mycket uppskattat hos de, som kommer varje onsdag i ur och skur. Jag har hand om dem, som vill gå lite kortare, men som ändå vill komma ut på en trevlig tur och ha en fast tid i veckan för att träffa gamla kollegor.

Men, tillägger både Karin och Jan samstämmigt:

– Vi avslutar alltid träffen med en gemensam fika och då brukar ljudvolymen stiga rejält runt bordet i vårt trivsamma hus.

Jag var med SEB-gänget för någon vecka sedan och det är bara att hålla med.

Jag frågade då en av de frekventa deltagarna på onsdagsträffarna, Eva Rydham.

• **Vad tycker du om de här onsdagsträffarna?**

– Området, sällskapet, våra ledare, fikastunden och eftersnacket – allt är toppen!

Ja, det blir 5 x toppen – bättre kan det väl inte bli ...

Jo, möjligen om man även lägger ett fysiskt perspektiv på vandringsstunden. Den cirka timmen, som man tillbringar i Delsjöskogen, blir ett gott fysiskt komplement till övriga mentala faktorer.

PÅ SPÅRET

med Stig Andersson

– som håller koll på friluftslivet för oss



Gå till vänster och cykla till höger på grusvägarna!

För några veckor sedan fick jag några tips om den livligt trafikerade "E6:an" i Delsjöområdet, grusvägen som går mellan Apslätten till Härlanda Tjärn eller omvänt. Tipsen gäller ju även de lite mindre trafikerade vägarna, som exempelvis vägen runt "Grusåttan" och den som går längs Stora och Lilla Delsjön bort till Bertilssons stuga.

På dessa gemensamma gång- och cykelvägar är det oftast "högr trafik" och vi är många som skall samsas om utrymmet.

Det är cyklist, rullskidåkare och alla gående med eller utan hund. Glädjande nog också många mammor och pappor med barnvagnar.

Frågan från några alerta observatörer var:



Det var denna skylten, plus två till, som blivit stulna nyligen.

Vilken sida skall man gå/trafikera på? Vänster eller höger sida? Vad är det som gäller?

Under mina vandringar i området har både tipsarna och jag noterat att de flesta av de gående, och även de som joggar, går på den högra sidan av grusvägen. Något som gör att man får både cyklisterna och rullskidåkarna i "ryggen".

Det naturliga är ju att man gärna vill möta dem och ha ögonkontakt.

Trafikförordningen definierar löpare, rullskidåkare med flera som gångtrafikanter. Men om en rullskidåkare färdas med högre hastighet än gångfart är det längst ut till höger som gäller, det vill säga samma sida som gäller för cyklisterna.

I Trafikförordningen 7:e kapitlet paragraf 1 står det att gångtrafikanter skall hålla så långt till vänster som möjligt. Det känns ju också naturligt genom att man då får ögonkontakt med de mötande.

Jag talade häromdagen med Göran Fransson som är Naturförvaltare på Park & Naturförvaltningen, Göteborgs Stad om det här med skyltning av sträckan.

– Vi har haft tillägsskyltar (se bilden) vid Apslätten, Skatås och Härlanda Tjärns badplats. Skyltarna sattes upp på samma stolpar som gång- och cykelvägsmärkena i december. Tyvärr fick de bara sitta kvar till början av februari då de hade stulits av någon.

– **Här gjorde vi** ett prov, eftersom det fanns en del önskemål om det, men vi har fått respons på att efterlevnaden varit låg. Skyltarna är dyra och när alla stals nästan direkt så bedömer vi inte att det är värt kostnaden att sätta upp nya avslutar Göran Fransson.

Så bästa "trafikanter och besökare" i Delsjöområdet. Om vi nu får klara oss utan skyltar så är det detta som gäller: Gå till vänster och cykla till höger på grusvägarna!

Stig Andersson

Gäller t o m 1/3 2020 om inget annat anges i butik. Vi reserverar oss för ev. slutförsäljning, skrivfel och prisändringar. Kampanjpriser kan ej kombineras med andra erbjudanden. ***Månadskostnaderna** är uträknade på följande sätt: Vid ett kreditköp på 10 000 kr betalar du 486 kr/mån i 23 månader (inköpsmånaden är alltid betalningsfri), då blir totalt belopp att betala 11 856 kr. Förutsatt att kreditbeloppet återbetalas under räntefri period. Genomsnittligt månadsbelopp för att slutföra betalning inom räntefri period (lägsta är 300 kr/mån). Uppläggningsavgift 495 kr och aviavgift 30 kr/månad är inräknade i månadsbeloppet. Effektiv ränta 12,07 % vid 10 000 kr (september 2018). Kreditavtalet löper tills vidare. Kreditgivare Santander Consumer Bank.




SALONG LILLKULLE 24

Klippning
pensionär/student **200:-**
Permanent fr **399:-**
Färgning fr **299:-**
**GÖR OCKSÅ HEMBESÖK
FÖR KLIPPNING!**
Fri parkering Varmt välkomna!
Lillkullegatan 24 | Göteborg Tel: 031-40 61 20
Mittmot Ekmanska vårdcentralen 0707-65 30 69
Öppettider: Mån 13-19 | Tis-Fre 9.30-18 | Lör 10-15



- gåvan som är mer än
ett vackert smycke
Gåvo-
tradition
sedan
1912



Ring och beställ 08-39 90 70
Synskadades Riksförbund
www.lyckopenningen.nu



VÄLKOMMEN!

Välkommen till den privatägda mäklarbyrån med det STORA **personliga engagemanget** där 100% service och nöjda kunder är ledordet för framgångsrika affärer. Jag är en noggrann och kunnig mäklare med 100-tals lyckade försäljningar bakom mig. Har varit fastighetsmäklare sedan 1997 med många återkommande kunder som rekommenderat mig vidare till vänner och släktingar. Varmt välkommen att kontakta mig för att höra mer om hur jag kan hjälpa dig på bästa sätt i din bostadsaffär!

Anna Kantor Goldman
Registrerad Fastighetsmäklare



E-post: anna@anette-fastighetsbyra.com | Tel. 0708-18 08 24
www.anette-fastighetsbyra.com



LINGFÖRBUNDET HAR GYMPAPASS för vuxna med olika inriktning över hela Göteborg. Rosendalsskolan har nyss startat igen och kör medelgympa med ryggfokus på torsdagar kl 19. Se lingforbundet.se för aktuell information om pass, tider och priser.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

Här har de rörelseglädje på schemat

Rörelseglädje, starkare mage, rygg och ben och en härlig samvaro i fina nybyggda lokaler till skön musik. Det erbjuds deltagarna på Lingförbundets medelgympapass med fokus på rygg som går på torsdagar klockan 19 i Rosendalsskolan.

Efter att ha skrivit om Lingförbundets mycket populära gruppträningsspass i Kärralundsskolan i förra numret av ÖHP, kom önskemålet att även uppmärksamma ett nytt pass som startade under hösten. Rosendalsskolan har tidigare varit lokal i många år för flera olika träningspass men efter att skolan stängdes och ny skola har byggts så blev det ett uppehåll i Lingförbundets verksamhet där. Tills i höstas då de fick tillgång till de nybyggda lokalerna och startade ett pass på torsdagskvällar klockan 19.

– Det är på medelnivå med fokus på rygg. Det betyder att det är extra mycket träning för rygg, bålstabilitet och balans. I det ingår mycket benstyrka eftersom starka ben är viktigt för att orka bära upp ryggen, berättar ledaren Marianne Bröns. Hon har hållit på med gympa i olika former i hela sitt liv och älskar sitt jobb som gympaledare.

För att få en tydlig bild av upplägget bestämmer sig undertecknad för att själv vara med på ett träningspass och sätter mig på buss 17 till Stabbetorget, som är alldeles invid Rosendalsskolan. Utanför skolans idrottshall står några träningsugna kvinnor och väntar på att ledaren ska anlända. De är nya på detta passet och den ena har nyss opererat höften, men vill komma igång och träna efter förmåga och tror att detta kan passa henne.

– Det är just sådana som vill komma igång och röra sig, kanske efter många års uppehåll eller för att de har fysiska

begränsningar, som jag tror är en viktig målgrupp och som kan få ut mycket av den här träningen. Här kan de göra det på ett enkelt, funktionellt och lustfyllt sätt, säger Marianne. Men hon betonar att det passar för vem som helst och alla är välkomna.

Vi släpps in i den nybyggda idrotts hallen och möts av ett fräscht och ljust omklädningsrum och likaledes jättefin ny gympasal. För övrigt är det helt tyst och lugnt i lokalen då det inte tycks vara någon annan verksamhet inbokad just ikväll.

– Ibland när man är på skolor så här så kan det bli stökigt för att det är så många andra som har aktiviteter innan och efter, men det verkar som vi har tur ikväll och är själva, säger Marianne.

Det känns verkligen harmoniskt och avstressande med den lugna miljön och när alla samlats i lokalen så startar Marianne passet. Det är en lång uppvärmning i ganska behagligt tempo och kroppen känns snart uppmjukad och varm. Då går vi ner på mattor och gör mycket övningar som känns i magmusklerna. Efter detta kommer lite mer tempo och benstyrka igen när vi rör oss runt i lokalen och som avslutning blir det ordentlig

stretch. Musiken växlar mellan snabba och lugna låtar och det är alla olika stilar, gammalt och nytt, medryckande. Under hela passet instruerar Marianne tydligt och visar så att alla ska förstå rörelserna och var de ska kännas. Hon kollar så att alla mår bra och har kul. Någon sätter sig och vilar och tar sedan nya tag igen.

– Jag tror det var 20 år sen jag senast var på gympa, säger en kvinna under stretchingen. Hon verkar glad och biten.

När stretchingen är slut har en timme gått, men Marianne bjuder på lite extra tid med skön avslappning på mattorna. Efter avslappningen stannar några till och pratar en stund.

– Det är ett jättebra pass. Jag önskar det fanns fler här på skolan! Jag bor mittöver så jag har väntat på att det ska sätta igång någon verksamhet här, säger Gunilla Hedén som medverkat på passet för första gången. Hon byter några ord med deltagarna Christine Wiklund och Catarina Antefelt som tränat tillsammans i Lingförbundet i 30 år.

– Förutom att det är bra träning med många rörelser som ger både kondition och ryggstyrka så är det trevligt och socialt också. Föreningar nytta med nöje, säger de båda.

Jennifer Hajdic





ÅNÄSVÄGEN sedd från Redbergsvägen. Där var lugnt och fridfullt tämligen omgående då brandkåren släckt elden hos en restaurang.

FOTO: ALICE RADOMSKA

Brandkårsutryckning till Ånäsvägen

Eftermiddagen den 30 januari rapporterade Radio Göteborg om en brandkårsutryckning till en restaurang i ett landshövdingehus på Ånäsvägen.

Räddningstjänsten karakteriserade utryckningen som ett större pådrag.

Brandmännen fick dock snabbt kontroll över elden. Ingen närboende behövde evakueras.

Det kontrollerades att elden inte spritt sig via ventilationssystemet. Och knappa timmen därefter kunde man som passerande med bil eller spårvagn inte ana spår av att där varit en

brand. Möjligen som fotgängare känna en viss brandlukt.

Friden hade alltså snart lägrat sig åter över gamla Ånäsvägen, där städare fick ta itu med köket, tvätta sotig vägg med mera. Försäkringsbolag fick förstås kontaktas.

Polisers närvaro där utanför på kvällen hade inte samband med den släckta branden utan ingick i den som helhet ökade patrulleringen kring Redbergsplatsen och Olskrokstorget inom samarbetsprojektet Trygg i Örgryte-Härlanda.

Alice Radomska

Sverige hedrar ryska sopraner

Den 12 februari tillkännagavs att Polarpriset i år tilldelas den ryska sopranen Anna Netrebko i klassiska kategorin och amerikanska songwritern Diane Warren inom kategorin populärmusik.

Polarpriset, instiftat av ABBA:s skapare Stig Stikkan Anderson med första utdelning 1992 har vunnit ett högt anseende i världen, betraktat nästan som ett Nobelpris i ämnet musik.

Diane Warren, född i Kalifornien 1956 och uppväxt norr om Los Angeles, har skrivit låtar som bland andra Aretha Franklin, Lady Gaga, Justin Bieber, Celine Dion och Cher sjungit in.

Anna Netrebko, som debuterade i rollen som Susanna i Mozarts opera "Figaros bröllop" i Sankt Petersburg, har uppträtt på de flesta av världens stora scener. Före Polarpriset, där varje vinnare erhåller en miljon kronor, har hon utöver utmärkelser i hemlandet vunnit det tyska German Media Award. Ryssland ses som hemland fastän hennes medborgarskap är dubbelt – ryskt och österrikiskt.

Nyheten om årets Polarpris gick snabbt ut i brittiska och amerikanska media och dagen efter tillkännagivandet av priset hyllades i på radiokanalen WUSB i New York State också en annan rysk sopran, Anna "KiaRa" Moiseeva, som dock är inom symfonisk metal rock.

Anna Moiseeva har på senare år arbetat en del med kompositören Ruslan Moiseev i staden Kaluga. Alltså staden känd som "Den ryska rymdfartens vagga". Ruslan och Anna är trots efternamnet inte släkt.

Ruslan Moiseev, som förutom rock och pop komponerar även pianostycken, gläds åt Netrebkos stora nya utmärkelse men hade vid sin egen senaste galakväll på konserthuset i hemstaden mer pop och rock än klassiskt att bjuda på.

New York-radion uttryckte om Moiseeva att "Anna has a strong voice and looks dangerous". Farlig i bemärkelsen att karlar kan förlora sitt hjärta till henne, får man förmoda programledaren menade. Bland de fria svenska stationer

som spelat henne utmärker sig Radio Sigtuna i Stockholms län som flitigast. Där går annars mycket i amerikansk stil, typ Johnny Cash.

Mest är Anna Moiseeva dock känd som vokalist i gruppen Imperial Age, som skickligt styrs till scenupplevelser världen över av dess likaledes sjungande musikaliska "motorer" Alexander "Aor" Osipov och Jane "Corn" Odintsova.

Kommer Anna Netrebko till Sverige i sommar, den 9 juni, för att ta emot sitt pris? Det är i nuläget inte bekräftat.

Faktiskt är det inte många fler pristagare genom åren än britten Paul McCartney från gamla Beatles och den amerikanska rockabiljens centralfigur Chuck Berry som infunnit sig personligen vid ceremonin och inte "bara" skickat en representant.

Alice Radomska



Anna "KiaRa" Moiseeva, omskriven i vår tidning redan för några år sedan i ett mer lokalt sammanhang, lovordades i radio i New York den 13 februari.

REA

50%

PÅ ALLT I BUTIKEN

Ett stort urval av kläder och skor från välkända varumärken som

**HUGO BOSS, GANT, TIGER OF SWEDEN, ETON
OSCAR JACOBSON, POLO RALPH LAUREN, STENSTRÖMS
NN07, REPLAY, MORRIS M.FL.**

*Fredag 28/2 stänger vi kl. 14.00
för reaförberedelser.*

ÖPPETTIDER REAN:
LÖRDAG 29/2kl. 10.00 - 17.00
SÖNDAG 1/3: kl. 11.00 - 17.00
MÅNDAG 2/3: kl. 10.00 - 19.00



HOLMENS

HERREKIPERING

STORA ÅVÄGEN 1 ASKIM & KUNGSPORTSAVENYN 35 GÖTEBORG | HOLMESHERR.SE

Då var det årtusendets första skottdag

Nu på lördag den 29 februari är det skottdagen. Jag minns tillbaka till årtusendets första skottdag, år 2000, som också var en lördag.

Jag småstādade den morgonen i min stuga i Örgrytekolonin, där jag förstāndigt nog gāngen innan hade hōjt upp temperaturen i elementen. Alltsā var dār behagligt.

Och sā kōrde jag till Olskroken och handlade, fōr att pā kvällen i stugan ”fira” skottdagen med nāgra gāster.

Iskuggiga vrår av kolonilotten låg ānnu snō. Jo, āven i soliga vrår. Det skulle kunna snōa en bit in i mars ocksā. Men i huvudsak var det vārlikt – med speciellt talgoxen kvittrande sitt muntra lāte. Hōgre upp i omrādet, dār det pā grund av en skuggande bergsknalle var fārre soliga minuter, låg lite mer snō vid den fōrrādsbod och den lika falurōda gamla lānga av dass, som kring milennieskiftet ānnu fanns kvar.

Dār Olskroken grānsar till Gārda parke-rade jag vid Lagerstrōmsplatsen, som dā inte lāngre var salutorg. Jag gick Kobbarnas Vāg mot nuvarande torget, i vārsolen.

Nedfōr Redbergsvāgen rasslade pā linje 1 (Östra Sjukhuset–Tynnered) en spārvagn av den uppkāftigt kantiga gamla typen Mustang. Ovanlig att se redan dā. Med en trevligt nostalgisk kānsla.

Det var lite vasst i vinden, kyligt i skuggan av husen. Efter att ha kōpt rejālt med rākor och vackert rōkt lax vid Feskarbrōdernas bod pā torget, blev det inomhus i lā tvā kassar mat frān ICA Matkōpet.

Det gjorde mig inget att tillfälligt var lite tommare i kōttdisken, dagen efter larmet om att man hos en uppfōdare pā Jylland upptāckt en ny sjukdom kallad Galna ko-sjukan, minst lika farlig fōr dāggdjur av arten mēnniska. Allt danskt nōtkōtt togs genast bort ur svenska hyllor. Men fōr mig var det ju lax och rākor som var grejen fōr dan.

Vad mera?... Jo, brōd och dopp frān Jerkstrands runt hōrnet av Danska Vāgen. Galna kosjukan var pā varenda lōpsedel. Tack och lov var det lāngesen nāgra kor gātt och betat pā Gubberos sedermera bebyggda āngar. (1930-talet?)

Jag kānkade de tunga kassarna nedfōr Redbergsvāgen. Passar bra med lite nedfōrsbacke ibland. Ett tåg skramlade sakta över bron āt Gārda. Jag kōpte pā Kobbarnas en bit lagrad cheddar frān Falbygdens. Återvānde sedan medels min puttrande Audi till kolonins lite bleka senvinteridyll.

ALEXANDRA: DIN ATTITYD GÖR HELA SKILLNADEN

För ett tag sedan fick en god vän till mig en stroke. Vid närmare undersökningar visade det sig att han dessutom hade borelia. Det här var på sätt och vis goda nyheter. Men när han stod mitt uppe i förlusten av balanssinnet, smärtsam huvudvärk och svåra syn- och talrubbningar, så var det svårt att veta vad som var goda respektive dåliga nyheter. Vi försökte alla muntra upp honom med positiva tillrop, men det gick inte att komma ifrån att det kändes tungt för honom.

Alleteftersom veckorna gått och diagnosen förtydligats har lämpliga behandlingar satts in. Han är en flitig patient som gör allt för att snabbt bli



ASTAS STUGA. Snō vid Asta Johanssons kolonistuga under den nyārsafton som var 1900-talets allra sista dag. FOTO: ALICE RADOMSKA

Örgrytekolonins grōnska var fōrstās pā skottdagen inte mycket mer ān grāsmattor, tujor och rhododendron. Men krokusen var i blom. Och mānga trād och buskar visade en smārre knoppning.

Jo, det ār vid skiftet februari-mars alltid ”hopp om livet”.

Min lāngbenta kompis Tanja dōk pālitlegt upp. Hon bōrjade med flinka finska fingrar skala en massa av rākorna till den rāktārta jag i grund och botten gjort klar hemma i lāgenheten under gārdagskvällen. Den blev maffig – rena rākbomben(!).

Salt doft av vār i stugluften.

Och vid fyratiden redan, vilket dock ār normalt en lōrdag, dōk kvällspressens inte alltfōr sensationsgalne reporter Roffe upp. Inte i tjānst utan glatt ledig. Hārligt med fullt dagsljus ute klockan fyra. Efter en lāng vinter kānns denna lyx av himmelsljus inte sā



MINNE BLOTT. Den gamla lāngan av dass har kolonin rōjt bort, efter att bilden knāpptes pā skottdagen 2000. I bakgrunden anas Burāsskolan. FOTO: ALICE RADOMSKA

sjālvklar som den redan framāt pāsk ār.

Roffe skar brōdet med kniven i stadig nāve. Smulade inte nāmnavrt. Vid kvart i fem var vi ett halvdussin som satt runt bordet.

Att jag dā stāngde av radion berodde ingalunda pā Dagens ekos pladder om att staten Israel slāppte hemligstāmpeln pā Adolf Eichmanns dagbok. Eller att Europas hōgsta vulkan Hekla pā Island haft ett utbrott.

Skottdagen kunde varit Scottdagen, dā vār vān Sebastian reste sig ovan vāra rāktārtiga tallrikar och deklamerade skōna dikter av Sir Walter Scott, inte minst ”Lady of the Lake” med hōglāndsk mystik frān säckpipigt vidskepliga nejder. Men tacka vet jag Scotts roman ”Ivanhoe”, fast jag av naturliga skāl inte sāg ”Ivanhoe” som TV-serie (med Roger Moore) under tidigt 60-tal.

– Underbar skotsk poesi, jublade Anna.
– Underbar stuga, underbar koloni, suckade Gitte lite mindre lāngsōkt. Hār pā kolonin ār ni vāl alla som en enda stor familj ju!

Jag nickade tacksamt instāmmande. Men... – Stor familj? Tja, syskongnabb ār det i sā fall ingen brist pā, sa Tanja med sin okānsligt finska rāttframhet, precis som om det varit Sisu Radio hon talat i.

Jag berättade hur jag fōreställde mig den kommande vāren, all dess blomning, sätta lite potatis i fyra, fem kvadratmeters mylla pā fōrsta maj och ha de fōrsta hallonen i slutet av juni. Sommar med bekvām vilstol och en god bok i handen i pārontrādets skugga. Sānt dār som man drōmmer om i slutet av varje februari, drōmde man ju āven om pā skottdagen ār 2000.

Pā 1900-talet klāmdes skottdagen alltid in den 24 februari, vilket innebar en besvārlig fōrskjutning, inte minst fōr Roffe som just dā har fōdelsedag.

Visst ār det bekvāmare att nu pā 2000-talet lāgga in dagen pā den 29 februari. (Sā fār den 24 februari i almanackan, precis som i māndags, nōja sig med att vara namnsdag fōr Mats och Mattias, fōrutom att vissa alltsā fyller ār.)

– Ta inte illa upp, men tacka vet jag Torpakolonin, sa Roffe. Dār har man dansbanan kvar. Och tēnk vicka strālānde festliga midsomrar Torpa hāller. En koloni utan dansbana ār fōrvisso āndā koloni, men den ār inte lāngre del av folkrōrelsen. Och kan inte rimligen uppnā samma solidaritet.

– Sāg inte det. Det finns mycket, mycket mer ān dans och gemensam musik som upprāttthåller gemenskapen pā ett koloniområde, intygade jag.

var när han började ställa frågor som ”Vad kan jag lära mig av det här som jag kan dela med mig av till andra?” och ”Hur kan det här vara till nytta för mig och min familj?” som hela hans attityd började ändras. Istället för att se mörker och känna sig tung blev det lite lättare och ljusare.

✓ Tro inte att du är ensam och övergiven. Det är när du inser att du är älskad, både av familj och vänner men kanske framför allt av din Skapare som ett inre lugn infinnet sig och du börjar se att allt har ett högre syfte. Det är när vi ser tillbaka på de tunga perioderna i våra liv som vi kan se att vi växte som mest. Min vän sa: ”Jag trodde jag hade tålmod, men det hade jag inte. Jag trodde att jag hade uthållighet, men det hade jag inte. Men jag kan idag se att jag har mer tålmod och uthål-

Tanja mötte inte min hjälpsökande blick. Hon sjöng inte rörelsens lov utan skar sig en bit räktårta till.

Vid den tiden, år 2000, syntes i Örgrytekolonins stora grāsmatta ānnu den låga kvadratiska cementklump, som varit den pā 1960-talet bortrōjda dansbanans mittersta fundament. Jag minns hur kolonisten Ferdinand en dag fōr nāt dussin ār sen bōrjade fōrsōka hacka sōnder betongen men snart gav upp. Mer resoluta herrar kunde senare fōr alltid avlāgsna detta sista minnestecken av sång och dans.

Kvar fanns under sāsongen 2000 ocksā den övergivet museala lāngan av dass hōgst upp i omrādet, fastān fōreningen fātt duschar och toaletter med vattenklosett. Och intill stod den redskapsbod, som ārsmōtet beslutat rusta upp. Den gjordes snudd pā tip-top, med nytt tak med mera, fōr att bara nāgra ār dārefter rivas, till fōljd av nāsta hastigt klubbade beslut.

I slutet av februari 2000 var det nāra till ārsmōtet, som i likhet med Vasaloppet alltid var fōrsta sōndagen i mars. Min blygsamhet fōrbjuder mig nāmna vem som dā valdes till ordfōrande och utöver mycket genomfōrt ocksā āstadkom fōreningens troligen bāsta bokslut nāgonsin, lojalt bitrād av kassōr Berit Isberg (stuga 25), med salig Fred Hagenstrōm (stuga 51) som strāng men mycket nōjd revisor.

Kolonilivet ār i teorin och fōr det mesta ocksā i praktiken skōnt. Trevligt och mycket sunt. Inte anade jag, nār jag fōrsta gāngen plockade mina hallon dār, 1985, att detta dessutom var ett bidrag till hela vārldens miljōtānk.

Överdriver jag? Frāga Greta Thunberg. Åt ett hallon direkt frān busken och du ār miljōvān. Kāka en chokladbit frān Mazetti i det fjārran Malmō och du ār miljōbov. (Sverige rymmer i dag inte annat ān ytterligheter.)

Vār egen Thunberg, som i fōrnamn heter Mona och pā āldre dar har lāmnat kolonin, hade omrādet godaste āpplen. Undrar om hennes dotter ānnu jobbar med kultur inom Örgryte-Hārlanda stadsdelsfōrvaltning. Den-na dotter hōll i utstāllningar pā Kulturhuset Bagaregārden, innan man flyttade verksamheten till Kāken vid Hārlandavāgen.

Nāja, det ār tid att glōmma ār 2000. Sāsongen 2020 kan bli toppen. Spaden har redan varit i jorden, i rabatterna.

BETRAKTELSE

av Alice Radomska

– författare och konstnär



lighet än jag någonsin haft.”

Tack vare de här förändringarna i min väns attityd kan han, även om vägen till fullt tillfrisknande är lång, se på sin framtid med frid i sinnet. Han säger att med oförändrad attityd så hade han säkert sett hälsomässiga förbättringar, men med den positiva attityd som han nu utvecklat ser han inte bara mycket snabbare utveckling utan han sover mycket bättre, tiden går mycket snabbare och aptiten har blivit mycket bättre. Hans attityd har gjort hela skillnaden.

Allt gott!

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus

– din personliga strateg och bollplank



ZOO

GÖTEBORGS ZOOLOGISKA

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

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

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



Kaniner
fr. 595:-



Vi har
inackordering
av smådjur,
fåglar och
reptiler

Dvärg-
hamstrar
fr. 195:-



Dvärg-
papegoja
800:-



Undulater
fr. 395:-



STÖRST I STAN PÅ REPTILER

– vi har terrarium och alla tillbehör!



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



DU HITTAR FÖLJANDE MÄRKEN I BUTIKEN:



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

www.gbgzoo.se



Tillbaka där han började – med nya utmaningar

Tillgänglighet och personliga relationer är viktiga ledord i SEB avenyns nya koncept. I februari tillträdde Daniel Stockelid som ny chef för bankkontoret och han ser fram emot utmaningen att hitta nya sätt att möta kunden.

Under 2019 öppnade SEB avenyn sitt nyrenoverade bankkontor som gjorts om för att drivas med ett helt nytt koncept.

– Ett nytt och förändrat kundbeteende har gjort att vi måste utveckla vårt sätt att möta kunden. Vi vill vara en digital bank som bygger på personliga relationer, säger Daniel Stockelid.

Han tar emot ute i bankens stora, öppna lobby och visar in till ett ledigt konferensrum strax innanför. Ute i lobbyn finns gott om stolar, fåtöljer och bord att sitta vid medans man väntar på sin tur. En anställd möter upp alla som kommer in från gatan och guidar till rätt tjänsteman eller ber kunden sitta ner och vänta. Under tiden erbjuds man kaffe eller annan dryck eller så kan man ta själv från en kaffemaskin. Det känns lite glamouröst och lobbyn är elegant inredd med en atmosfär som andas framgångsrik business.

– Det här är ju ett bankkontor med anor och med sin placering på Göteborgs paradgata Avenyn, så ska det vara lite extra att komma in här, tycker Daniel.

Han tillträdde tjänsten som chef för tre veckor sedan och tycker själv det känns speciellt att kliva in i den fina lokalen varje morgon – SEBs ”flagship office” i Göteborg. Det är dessutom det bankkontor som har högst kundtryck i Sverige, i hela SEB. Daniel har en lång karriär inom SEB som han startade på 90-talet. Då jobbade han på bankkontor och hade kundkon-

takt, men så småningom gick han över till telefonbanken och blev kvar i 20 år.

– Nu är jag tillbaka där jag började men som chef. Cirkeln sluts. Det är så kul att få träffa kunder igen, en perfekt nytändning, säger han.

Det nya konceptet bygger på att kunden och rådgivaren möts ute i lokalen och utefter vad ärendet kräver så hittar man en plats att göra det på. Det finns inga kassor eller kontor där personalen sitter utan all service sker öppet ute i lokalen, om inte annat krävs. De anställda har laptops som de bär med sig till kunden och så finns det infällda Ipads i borden.

– **Det mesta av** vår service kan kunden lösa själv via våra digitala plattformar, men många behöver hjälp och stöttning med det digitala och då kan vi erbjuda det här. Vi brukar låta kunden använda sin egen mobil eller platta och så kan vi guida kunden rätt i den.

Fortfarande är det många som inte hänger med i den digitala revolutionen och dessa är fler än man tror. Då är det viktigt att möta upp och utbilda dem i hur man gör. De flesta kan klara det men de behöver någon som tar sig tid att visa.

– Hur ska man kunna ge bra service till kunderna som inte klarar det digitala? Det är en av våra största utmaningar.

Framöver ser Daniel framför sig att banken skulle kunna bjuda in till utbildningar och mötesplatser för att stötta den typen av kunder. En form av digital skola riktad kanske framför allt mot äldre. ”Ta med dig allt du har ska jag visa hur man gör” ungefär.

– **Det finns alltid** sådana som hamnar utanför vid paradigmskiftet. Vi är väl i en brytningstid, säger han.

Daniel utstrålar glädje och energi och det märks att han tycker det är spännande och kul med ett nytt jobb. Han sprudlar av idéer som han vill utveckla.

Samtidigt som det digitala har tagit över verkar det ändå som att det inte räcker. Det finns många tillfällen som kunder vill komma och träffa en tjänsteman och få rådgivning kring sin ekonomi. Speciellt är det vid stora livshändelser som när man ska köpa sin första lägenhet, eller ett par som ska köpa sitt första gemensamma boende.

– Den nya generationen kommer inte vilja träffa banken, trodde man. Men det har visat sig att det inte är så. Man vill kunna prata face to face, man vill inte bli helt digital. Det finns fantastiskt bra lösningar men personlig rådgivning kommer slå det digitala. Och det kan alltid ske börsras och ränteuppgångar, då är det bra att inte vara helt digital.

Från att ha varit ett renodlat kundtjänstkontor så finns det nu fler privatrådgivare som kan ge råd vid mer komplexa frågor som bolån och placeringar. Kontanthantering finns inte sedan länge. Öppettiderna är mer generösa och framöver kommer det vara öppet fyra dagar i veckan till klockan 18. Endast fredagar stänger de klockan 15.

– Och det är inte för att vi vill gå hem tidigt utan för att kundtrycket är mindre på fredag eftermiddag, säger Daniel och ler.

Att få vara med och forma framtiden, inspirera andra banker och att få jobba med en bra mix av unga och äldre i personalen är några av de saker Daniel ser mest fram emot i sin nya roll.

– Jag kommer hit och vet verkligen aldrig hur dagen ska bli. Tiden rusar iväg. Vad hände idag? Så känner jag ofta.

Jennifer Hajdic



Daniel Stockelid har nyligen tillträtt som ny kontorschef på SEBs kontor på Avenyn.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

EKONOMISKT

Stigande boendekostnader oroar hushållen 2020

De svenska hushållens optimism kring den egna ekonomin sjunker. Fler tror fortfarande på förbättring än på försämring men bilden är klart mindre positiv än i början av 2019. Den största oron är att boendekostnaderna ska stiga och även om helheten fortfarande ser bra ut för bostadsägarna gör hushållen rätt i att ha en ökad beredskap.

Så här i början av ett nytt år görs många undersökningar om svenska folkets syn på ekonomin det kommande året. Det kan gälla landets ekonomi såväl som den egna privatekonomin. Ofta är svaren mer negativa när det gäller landets ekonomi än den egna plånboken. Uppfattningen att ”det verkar gå risigt för Sverige men för mig går det ganska bra” är vanlig. Det är ett mönster som håller i sig även så här i början på 2020. Media, ekonomer och myndigheter har varit tydliga med att vi är i ett sämre konjunkturläge nu än de senaste åren. Det är information som hushållen tagit till sig och förväntningarna på landets ekonomiska utveckling har sjunkit. Men det som har hänt är också att den deppigare synen har smittat av sig på den egna privatekonomin. Våra egna undersökningar visar att även om fler är positiva än negativa till den egna privatekonomin under 2020 så är försämringen jämfört med förra året tydlig. Fler tror att privatekonomin kommer att bli sämre (22 procent jämfört med 12

procent 2019) och färre tror att privatekonomin blir bättre (31 procent jämfört med 38 procent förra året).

Vilka är då de största orosmolnen? Den fråga som flest nämner som en risk för privatekonomin under 2020 är stigande boendekostnader. Dubbelt så många oroar sig för boendekostnaderna i år jämfört med förra året (31 procent jämfört med 15 procent). I ett läge där bostadspriserna är stabila och räntor och energipriser är låga, låter det kanske lite väl deppigt. Men hushållen har en poäng här och det är väl värt att hålla ett öga på boendekostnaderna. Räntorna förväntas visserligen vara fortsatt låga men inte riktigt lika låga som tidigare. Riksbanken höjde vid årsskiftet reporäntan med 0,25 procentenheter och de flesta bolåneaktörer följde med upp, om än inte med lika mycket som Riksbanken höjde. Eftersom många svenskar har helt eller delvis

rörlig (tremånaders) ränta på sina bostadslån, har många därmed redan fått en liten höjning av boendekostnaden. Nu tror vi att räntorna kommer att vara ganska stabila under en tid men säker kan ingen vara och räntorna är heller inte allt. Energipriser är rörliga och

påverkas av allt från variationer i vintertemperaturen till nyheterna om Coronavirusets utbredning. Just nu är de låga men det kan svänga snabbt. Vi vet också att kommunernas ekonomi överlag är pressad. Det, i kombination med att många kommuner har investerat för lite i till exempel vatten- och avloppsanläggningar

det senaste decenniet, gör att vi kan förvänta oss höjda kommunala taxor och avgifter framöver. Så även om 2020 överlag ser ut att kunna bli ett bra år för bostadsägarna, gör hushållen rätt i att vara uppmärksamma på utvecklingen av boendekostnaderna under året.

Mindre orolig är jag för nummer två och tre på hushållens lista över privatekonomiska farhågor inför 2020, nämligen stigande inflation och ändrade lagar och regler. Inflationen på lång sikt är visserligen svår att spå men på kort sikt, t.ex. under 2020, finns det inte mycket som talar för att den skulle ta fart. Och när det gäller lagar och regler så är de flesta, som t.ex. skattereglerna, redan bestämda för 2020 och lär inte ändras under året. Eftersom både bostadspriser och hushållens skuldsättning numera utvecklas i en ganska lugn takt tror jag inte heller vi ska förvänta oss hårdare krav från Finansinspektionen när det gäller t.ex. amorteringsreglerna. Sammantaget noterar jag att det förstås finns hot mot privatekonomin under 2020 men inte värre än att de kan hanteras med vanligt ekonomiskt sunt förnuft. Dit hör ett regelbundet sparande, amorteringar om belåningsgraden är hög och, för de flesta, spridning av ränteriskerna genom att dela upp sitt bostadslån i några olika delar med olika bindningstider. Med dessa bitar på plats kan vi nog se fram emot en bra privatekonomisk fortsättning på 2020.

EKONOMISKT

med Jan Berger
– kontorschef
på SEB i Örgryte





FÖNSTERPUTS TILL RÄTT PRIS – GLASKLART RESULTAT! RUT ÄR EN KLAR FÖRDEL

Lägenhetsstorlek	2 sidor	4 sidor
1:a	250:-	350:-
2:a	350:-	400:-
3:a	400:-	500:-
4:a	450:-	600:-
5:a	600:-	700:-
6:a	700:-	800:-
7:a	800:-	900:-

Inglasade balkonger efter storlek. Villor och företag enligt offert.
Inställeavgift inklusive material 100:-.
Alla priser för privatpersoner är efter RUT-avdrag.



Fönsterputs

Tel. 0761-06 09 06 • E-post: stadsamfonsterputs@gmail.com

Kom in till vår butik – upptäck vårat nya inredningssortiment!



GLAS | BESTICK | DRINKTILLBEHÖR | HUSGERÅD | LAURA ASHLEY

En fin kombination tillsammans med vårt övriga sortiment
som vi har i butiken idag. Önska dig själv eller ge bort en present.

Välkomna till oss för inspiration!
Njut i vår bistro handla gott kött ostar och delikatesser
inför kvällens kulinariska matlagning.

Butiken med det lilla extra

SÄVEDALENS SALUHALL

Fint kött, ovanliga ostar och delikatesser

Göteborgsvägen 34, Sävedalen
Onsdag–Torsdag 11–18 | Fredag 10–18 | Lördag 10–15
kotthall.savedalen@gmail.com | Christina 0708-66 14 19
www.kotthall.se



Följ oss på FB och Instagram för att se vad som händer.



SCOTCH&SODA | SOYA | A.S.98 | MOS MOSH | OTTODAME | SIXTYDAYS | B&G | SOFIE SCHNOOR | I DIG DENIM | M.FL.

Cotton Hill

- store -



Nu vaknar vårkänslorna – möt de senaste trenderna hos oss

VÄLKOMNA IN!

Följ oss på instagram & facebook där kan Ni se alla nyheter & styleingtips!

Göteborgsvägen 89, Sävedalen • Mån–Fre 10–18 • Lör 10–14 • Tel. 031-26 80 01





**100% naturmaterial
– dekorativa mattor för
privat och offentlig miljö**

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

**REZA'S
MATTOR** Etab 1970

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

Örgryte-Härlanda



Göteborgs
Stad

Välkommen till stadsdelsnämndens sammanträde

Stadsdelsnämndens möte är öppet för allmänheten. I början av mötet har du möjlighet att ställa frågor om de ärenden som står på dagordningen samt andra frågor inom stadsdelsnämndens verksamhetsområde.

Efter frågestunden börjar nämndsammanträdet. Då är du välkommen att sitta med och lyssna på politikernas diskussioner och beslut.

Handlingar till mötet finns cirka en vecka innan på:
www.goteborg.se/namndhandlingar

När:
Måndag
23 mars,
klockan 17.00

Plats:
Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgränd 2,
Stora Salen

Spårvagn 1 och 3,
hållplats
Stockholmsgatan

Kommande möten 2020

Onsdag 22 april

Måndag 25 maj

Måndag 15 juni

Måndag 31 augusti

Onsdag 23 september

Måndag 19 oktober

Måndag 23 november

Måndag 14 december

Välkommen!

Svenska sjöräddare smiter från jobbet.

I Sverige har vi 2 300 frivilliga sjöräddare som jobbar ideellt, utan att få betalt för sin insats. De flesta har två jobb, ett med lön och ett utan. Så tack alla arbetsgivare som låter dem släppa allt för att rädda liv till sjöss när larmet går.

Läs mer på sjoraddning.se

FRIVILLIGA SJÖRÄDDARE SEDAN 1907.



**SJÖRÄDDNINGS
SÄLLSKAPET**

Vi har 90-konto och kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.



**Nu med
fullt RUT-
avdrag!**

Med våren runt hörnet så är det tid att beskära dina fruktträd!

Våra duktiga veteraner kan b.la hjälpa er med följande:

- Vi beskär träd och buskar
- Sågar ner mindre träd & grenar
- Forslar bort skräp & avfall
- Röjer sly
- Krattar löv



veterankraft.se

goteborg@veterankraft.se | tel: 031-310 76 60

Björkekärrs kyrka

www.svenskakyrkan.se/bjorkekarr

Torsdag 27 februari
12.00 Andakt med efterföljande sopplunch

Söndag 1 mars
10.30 Högmässa, Pehr Vitalis, Jan Jidsten

Tisdag 3 mars
19.00 Veckomässa, Pehr Vitalis, Linda Payerl

Torsdag 5 mars
12.00 Andakt med efterföljande sopplunch

Söndag 8 mars
10.30 Familjemässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl

Tisdag 10 mars
19.00 Veckomässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl

Torsdag 12 mars
12.00 Andakt med efterföljande sopplunch

Söndag 15 mars
10.30 Högmässa, Pehr Vitalis, Linda Payerl

Tisdag 17 mars
19.00 Veckomässa, Pehr Vitalis, Linda Payerl

Torsdag 19 mars
12.00 Andakt med efterföljande sopplunch

Söndag 22 mars
10.30 Högmässa, Ragnar Olinder, linda Payerl

Tisdag 24 mars
19.00 Veckomässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl

Torsdag 26 mars
12.00 Andakt med efterföljande sopplunch

Härlanda kyrka

Torsdag 27 februari
09.00 Morgonmässa, VT Carlheim, Ulf Lindström

19.15 Kristen djupmeditation, Josefine Rubenson, Peter Johansson

Söndag 1 mars
11.00 Söndagsmässa, Martin Lindh, Eva Gripenby, Margareta Andreasson, Barnkör 1 och 2

Onsdag 4 mars
18.30 Veckomässa, VT Carlheim, Erica Bomb

Torsdag 5 mars
09.00 Morgonbön

19.15 Kristen djupmeditation, Josefine Rubenson, Peter Johansson

Söndag 8 mars
11.00 Söndagsmässa, Josefine Rubenson, Ann Björkman Norling, David Molin

Onsdag 11 mars
18.30 Veckomässa, Lars Hjort, Erica Bomb

Torsdag 12 mars
09.00 Morgonmässa, Lars Hjort, Peter Johansson

19.15 Kristen djupmeditation, Josefine Rubenson, Peter Johansson

Söndag 15 mars
11.00 Söndagsmässa, Eva Gripenby, VT Carlheim, Margareta Andreasson, Oratoriekören

Onsdag 18 mars
18.30 Veckomässa, VT Carlheim, Erica Bomb. Veckomässa med efterföljande Lectio Divina

Torsdag 19 mars
09.00 Morgonbön

19.15 Kristen djupmeditation, Josefine Rubenson, Peter Johansson

Söndag 22 mars
11.00 Söndagsmässa, Josefine Rubenson, Ann Björkman Norling, David Molin, Välkomna på församlingsdag. Dagens tema är Återbruk

18.00 Sinnesrokväll

19.30 Sinnesrogudstjänst, Josefine Rubenson,

FONUS

ETT PERSONLIGT AVSKED

Personlig begravning

Vi hjälper dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne. Med lång erfarenhet inom branschen och stor kännedom om området, hjälper vi dig med alla frågor inom begravning.

Välkommen till Fonus!



Denny Andréasson
Kundrådgivare

Norra Gubberogatan 7, Göteborg | 031 85 98 30 | fonus.se

Peter Johansson

Onsdag 25 mars
18.30 Veckomässa, Lars Hjort, Erica Bomb

Torsdag 19 mars
09.00 Morgonmässa, Eva Gripenby

19.15 Kristen djupmeditation, Josefine Rubenson, Peter Johansson

Sankt Pauli kyrka

Vardagar 12.00 Middagsbön

Söndag 1 mars
11.00 Högmässa, Björn Larsson, Andreas Hjalmarsson

18.00 Minns du sången: "Vart är vi på väg" – Psalmtexter om att hålla Jesus i handen på väg mot det himmelska målet. Kom och sjung tillsammans med Sankt Pauli Damkör under ledning av Lena Eriksson, August Eriksson, saxofon och Tommy Jonsson, piano

Onsdag 4 mars
12.00 Middagsbön och lunchmusik, Joar Klæbo Henriksen, klarinett och Mikael Holmlund, piano spelar musik av Debussy och Weber

18.30 Veckomässa, Daniel Bennsten, Mikael Holmlund

Söndag 8 mars
11.00 Högmässa, Daniel Bennsten, Mikael Holmlund, Sankt Pauli kyrkokör

Onsdag 11 mars
12.00 Middagsbön och lunchmusik "I trädens skugga" Jakob Henriques, gitarr, spelar musik av Sergey Rudnev

18.30 Veckomässa, Björn Nilsson, Mikael Holmlund

Söndag 15 mars
11.00 Högmässa, Björn Nilsson, Mikael Holmlund, Sankt Pauli vokalensemble, ledare Mathias Harms

18.00 Vesper i bebådelseton, Björn Nilsson, GLS-kören, Göteborgs blåsarsinfonietta, Mikael Holmlund, orgel och Hilding Egestål, dirigent, framför musik av Holst, Elgar, Runbäck och Flor Peeters

Onsdag 18 mars
12.00 Middagsbön och lunchmusik, Jonas Albrektson, oboe och Mikael Holmlund, piano, framför Poulencs oboesonat

18.30 Veckomässa, Daniel Bennsten, Mikael Holmlund

Söndag 22 mars
11.00 Högmässa, Björn Larsson, Mikael Holmlund, Sankt Pauli juniorkör

18.00 Musikgudstjänst, Björn Nilsson, Körerna VocAle från Starrkärr och Voices från Sankt Pauli under ledning av Sabina Nilsson och Lena Eriksson framför tillsammans med violin, kontrabas och orgel Hans Kennemarks folkmusikinspirationeraste kantat

Onsdag 25 mars
12.00 Middagsbön och lunchmusik, Louise Pollock, trombon och Mikael Holmlund, piano

18.30 Veckomässa, Björn Larsson, Mikael Holmlund

Skårs kyrka

Söndag 1 mars
11.00 Högmässa, Vivianne Wetterling, Stina Persson

Söndag 8 mars
11.00 Gudstjänst, Anna Märta Leijon, Stina Persson, Matilda och Julia Leijon, sång

Söndag 15 mars
11.00 Högmässa, Vivianne Wetterling, Björn Fahlström

Söndag 22 mars
11.00 Sammanlyst till Örgryte nya kyrka

18.00 Musikgudstjänst med Mariamusik, Örgryte damkör, Örgryte Vocalis, Mia Wallander, solosång, Simon Konkoli, orgel, Claes-Göran Lundgren, piano och körledning

Örgryte nya kyrka

Torsdag 27 februari
18.00 Reflexmässa, Anna Märta Leijon, Stina Persson

Söndag 1 mars
11.00 Gudstjänst, Amanda Cardmarker, Erland Hildén, Konfirmandsöndag

Torsdag 5 mars
18.00 Reflexmässa, Jonathan Andersson, Stina Persson

Lördag 7 mars
15.00 Du bygger en orgel – Var med och bygg en tvåstämmig Do-orgel. Ett orgelprojekt för alla åldrar. Jon Liinason, Hans Davidsson, Erland Hildén

Söndag 8 mars
11.00 Högmässa, Jonathan Andersson, Erland Hildén, Örgryte kyrkokör.

18.00 Orgelmassage. Organisten Erland Hildén spelar på Örgryte båda fantastiska orglar. Projiceras på filmduk. Proffsmassörer ger den som vill ha skön axel och nackmassage

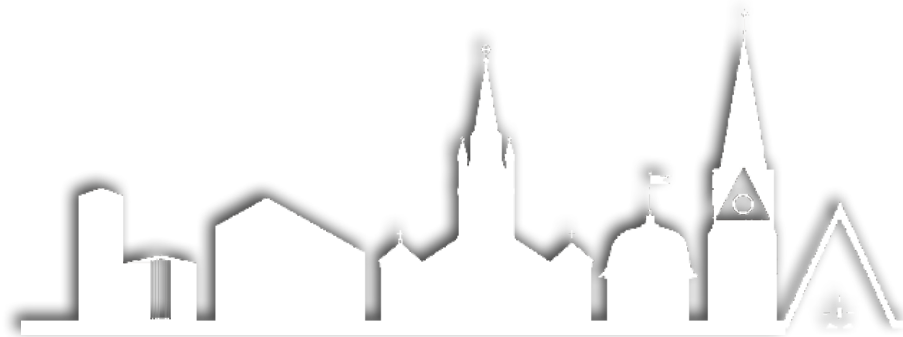
Torsdag 12 mars
18.00 Reflexmässa, Vivianne Wetterling, Stina Persson

Söndag 15 mars
11.00 Gudstjänst, Amanda Cardmarker, Claes-Göran Lundgren, Kristina Ålåker, tvåflöjt

Torsdag 19 mars
18.00 Reflexmässa, Amanda Cardmarker, Madeleine Gustafsson

Söndag 22 mars
11.00 Mässa för alla, Amanda Cardmarker, Jonathan Andersson, Claes-Göran Lundgren, Madeleine Gustafsson, Konfirmandsöndag, Cecilia Lundgahl, Gerald Jood

Torsdag 26 mars
18.00 Reflexmässa, Anna Märta Leijon, Stina Persson



fjällmans begravning fjällmansjuridik

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.

Ring oss, dygnet runt.
031-727 00 00



En träning i att avstå

Att vi lever i överflödets tid är något vi oftast inte tänker på. Det är så naturligt att kunna äta mat från världens alla hörn, att storhandla på reor eller boka en sistaminutenresa. Men ibland blir vi påmind om hur vi har det – kanske när vi läser om klimatet eller ser ett reportage från ett flyktingläger. Fastetiden kan då bli en träning i att avstå från egna, kanske destruktiva vanor, men också i att avstå för att ge till den som inte har det lika bra.

Kristendomens största fasta inleds denna vecka med askonsdagen och avslutas på påskafton. Fastetiden handlar om att prioritera bort sådant som tar upp vår tid för att få tid till reflektion, eftertanke och bön.

Många förknippar ordet fasta med att avstå från mat. Men fastan kan också handla om att avstå från annat som tar för stor plats i våra liv: Godis, bilåkande, sociala medier, datorspel, alkohol, TV, shopping... Kanske finns det saker i ditt liv som du vill bli bättre på att avstå från? När vi avstår från något kan vi frigöra tid och ork till annat: tid till eftertanke, tid för varandra, tid för den som inte har det lika bra, här hemma eller långt borta.

Just nu pågår också Svenska kyrkans stora fasteaktion. Under rubriken **Stå på modets sida** pågår kampen för alla människors rätt att leva i frihet utan våld. Du kan själv swisha en gåva till 900 1223.

Svenska kyrkan 
ÖRGRYTE PASTORAT

Foto: Mert Güller/Unsplash.com

Axplock

2/3 FONDTRÄFF – SANKT PAULIGÅRDEN, MÄSTER JOHANSG. 1

Hjälp att söka fonder för dig som lever på existensminimium eller nästintill. Läs mer om vilka papper du behöver ta med dig på svenskakyrkan.se/orgryte/fondtraff

Måndag kl 10-12 och 13-15

2/3 CAFÉ REFLEX – BJÖRKEKÄRRS KYRKA

Öppen grupp för dig som går i åk 4-7. Caféet börjar med mellanmål, sedan blir det tid för lek, spel, pyssel eller film och en avslutande samling med bibel, samtal och bön. **Måndagar kl 15-17**

7/3 DU BYGGER EN ORGEL – ÖRGRYTE NYA KYRKA

Fokus ligger på barnens aktiva orgelbyggande, men medföljande vuxna är välkomna att delta. En lustfylld generationsövergripande samverkan, där vi skapar musik tillsammans! **Lördag kl 15.00**

22/3 EN HÅLLBAR FRAMTID? – HÄRLANDA FÖRSAMLINGSHEM

Fredrik Warberg från Tidsverkstaden föreläser med FN:s globala hållbarhetsmål som utgångspunkt. Hur går det med utvecklingen mot en hållbar framtid och vad kan vi själva göra? **Söndag, café från 17.30, föredrag kl 18 och sinnesrogudstjänst kl 19.50**



#tafastapåfastan

Följ med i Örgryte pastorats fastekalender – med tips och inspiration varje dag, från askonsdagen till påskdagen.

STÅ PÅ MODETS SIDA

För alla människors rätt att leva i frihet från våld.



FASTEAKTIONEN 2020

SWISHA
DIN GÅVA TILL
900 1223

Foto: Deborah Rossouw / Ikon

act
Svenska kyrkan 

PASTORSEXPEDITIONEN 031-731 80 40

HERRGÅRDSGATAN 2 (VID ÖRGRYTE NYA KYRKA)

MÅ-FR 09.00-12.00, 12.30-16.00

orgryte.pastorat@svenskakyrkan.se www.svenskakyrkan.se/orgryte



BJÖRKEKÄRRS FÖRSAMLING, SÖRENSENS GATA 1

HÄRLANDA FÖRSAMLING, HÄRLANDAVÄGEN 23

SANKT PAULI FÖRSAMLING, MÄSTER JOHANSGATAN 1

ÖRGRYTE FÖRSAMLING, HERRGÅRDSGATAN 2

**Släpp alla
måsten i regnet
– boka en
tid för dina
fötter inför våren!**

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



Fröken Rut Städ

Flyttstädning, storstädning,
hemstädning och dödsbo.

Rut 50% • Garantier

Bästa referenser finnes

kontakt@frokenrut.se

Peter: 0735-090 611

www.frokenrut.se

Örgryte & Härlanda

Annonsen
önskas inför:.....

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	0:-
undanbedes	
☐ Grattis	0:-
(endast text)	
☐ Grattis + foto	0:-
☐ Förlovning	0:-
☐ Vigsel	0:-
(endast text)	

- ☐ Vigsel + foto
- ☐ Födda
(endast text)
- ☐ Födda + foto
- ☐ Till minne
- ☐ Tack
- ☐ Månadens Ros

RUBRIKANNONSER

Privatannonser

0:-	Privatannonser	
0:-	☐ Köpes	50:-
0:-	☐ Säljes	50:-
0:-	☐ Bytes	50:-
	☐ Djur	50:-
0:-	☐ Förlorat	50:-
0:-	☐ Tillvarataget	50:-

☐ Dagmamma	50:-
☐ Platsannonser	50:-
☐ Motor	50:-
☐ Bostad	50:-
☐ Uthyres	50:-
☐ Önskas hyra	50:-
☐	50:-

Företag

☐ Företag (end. text)
60x40 200:–
☐ Hantverkare
☐ Bilservice

VAR VÄNLIG TEXTA!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... TELEFON:

.. TELEFON:

MARKNADSPLATSEN

annons@ohposten.se

Säljes

✓ Seat Up-fåtölj med fotpall, röd, knappt använd. Ikea säng, Stavanger, 90x200, antracit, knappt använd. Takkrona, 8-armad, svart.

Tel: 0737-084 532

Bostad önskas hyra

✓ 44-årig kvinna med fast jobb i området söker 2-3 rum. Jag har 2 döttrar som bor med mig varannan vecka, är lugn och skötsam, har stabil ekonomi och fina referenser. Ring eller maila!

0709-557 984, annaru75@hotmail.com

Köpes

✓ Asiatiska föremål köpes, samlare söker antika buddhastatyer, japanska & kinesiska målningar, sidenbroderier, masker, inros, netsuke, tsatsa och andra trä-, sten-, eller metallföremål.

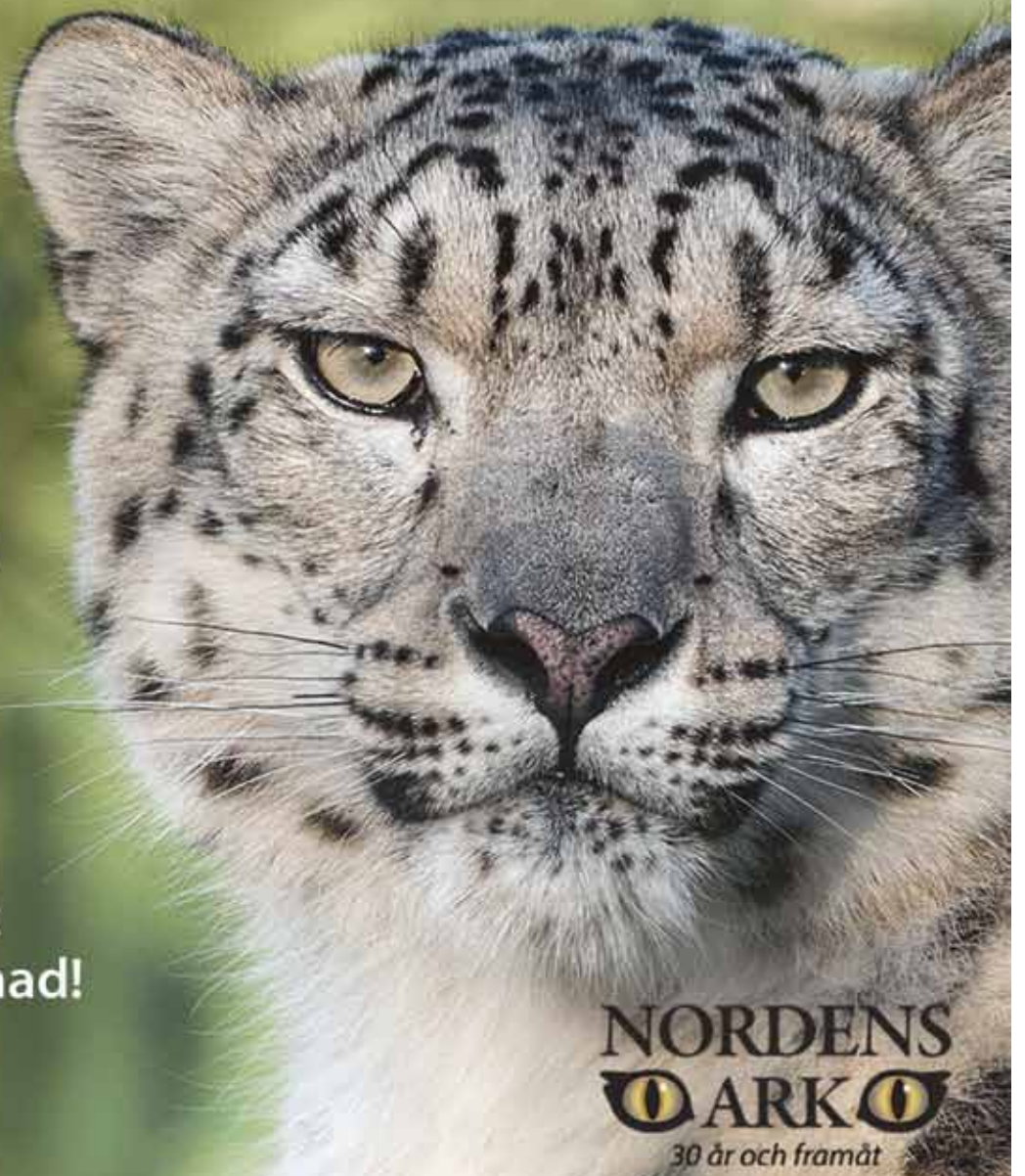
Tel: 0705-831 193

Vi har arbetat för att rädda utrotningshotade djur i över

30 år !

Vårt arbete är lika viktigt idag
som när vi startade 1989

**Följ med på vår resa framåt
- tillsammans kan vi göra skillnad!**



NORDENS
ARK
30 år och framåt



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.
✓ Under vinterhalvåret spelar vi även onsdagar från oktober t.o.m. mars på **Boulecenter Majvallen**.

Kontakta Hans Westberg på 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 18.30** 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 Pärnan

Danska Vägen 103 www.fcparlan.se
✓ **SITT INTE ENSAM!** Frivilligcentralen – en generationsöverskridande mötesplats – kultur och allaktivitetshus för alla. En plats för människor, föreningar, intressen, behov, ideellt arbete och lokalt engagemang. Vi skapar möten mellan grannar, generationer, kulturer, nationaliteter och människor med olika intressen och livserfarenhet tillsammans. Här är "Folkets hus" där du kan hitta volontäruppdrag, delta i grupper, utveckla en ny aktivitet och få nya nätverk. Allt är möjligt! Alla är välkomna!

Isblommans Pensionärsförening

Ekiparkens träffpunkt, Lillkulleg 23
✓ Måndagar, 11–13: Vi samlas för allas gemenskap i kortspel, frågesport, boccia, bingo, musik m.m. Program finns för avhämtning.

Tel. 0702-56 03 11

Kulturhuset Kåken

✓ **Läxhjälp** varje måndag kl 17.00-18.30 från 13 januari till 25 maj. Riktat sig till ungdomar och vuxna invandrare. I Röda Korsets regi. Kontaktperson Madelaine Bjärsborn Kinde

Tel 0705 534 298

★★★

✓ **Språkcafé** varje onsdag kl 14.00-15.30 från 8 januari till 27 maj. Riktat sig till vuxna invandrare som vill träna att tala svenska under lättare former i Röda Korsets regi. Biblioteket bjuder på fika.

Kontaktperson Madelaine Bjärsborn Kinde
Tel 0705 534 298

PRO Kålltorp

Kålltorpsgatan 6B www.pro.se/kalltorp
✓ Möte kl 11.00 med underhållning och information tisdagar jämna veckor.

Info **Erik Jones** 0704-78 50 36

SPF Seniorerna Björkekärr

Björkekärrshus kl 16.00

Veckans aktiviteter

✓ **Tisdagar 8–12:** seniorträning i gymmet Björkekärrshus

✓ **Onsdagar:** Tävlingsbridge o Canasta 14.30

Kontaktperson:

Inga-Lisa Elzer 0739 539 783

SPF Skår

Skårskyrkan, Skårsgatan 93

Buss 50 och 62, hållplats Skårs kyrka.

✓ **Månadsmöten onsdagar kl. 12.00** (15/4 och 13/5) i Skårskyrkan. Efter en kort föreningsinformation följer föredrag eller annan underhållning. Därefter blir det kaffe med smörgås. Kostnad 80 kronor. Välkomna!
Vi fortsätter med canastaträffarna i Kallebäck följande datum 7/2, 21/2, 6/3, 20/3, 3/4 och 17/4. Vi börjar kl. 11. Nya spelare är hjärtligt välkomna.

För mer information se

www.spfseniorerna.se/skar

Mer info, Hans Lindberg 073-034 70 90
hansjorgenlindberg@gmail.com

PRO Björkekärr

Trätorget 2 (under Jerkstrands)

✓ Möten torsdagar ojämn veckor kl 10.30.

Trivselträffar, underhållning, föredrag.

Hasse Kimmevik tel. 0768-22 69 27

SPF Seniorerna Örgryte

Örgryte församlingshem, Herrgårdsgatan 2

✓ Vi träffas en gång i månaden med intressanta föredrag i Örgryte församlingshem, vi träffas på luncher, studiebesök och utflykter. Du hittar vårt program på spfseniorerna.se/orgryte. Ring för mer information till **Monica Pahlsson** tel: **0707 43 46 63** eller mejla till monica.pahlsson@gmail.com.

MIK-Knuten

Människan i Kålltorp och Härlanda frivilligcentral/Knuten, Råstensgatan 4
Tel: 21 12 54

www.kalltorp.info/mik-knuten

Örgryte-Härlandas Träffpunkter

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

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

Semla 25:-



Marie Jerkstrands
**REDBERGSGÅRDENS
KONDITORI**

ÖPPET ALLA DAGAR!

Danska vägen 110

Tel. 031-84 74 76



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

Trött på vänta för att få en tandläkartid?
AKUT TANDVÅRD INOM 24H



**ASTRA TECH
IMPLANT SYSTEM**

Vi bjuder dig 25-29 år som inte varit hos tandläkare på 1 år på en

**GRATIS
UNDERSÖKNING!**

Ev. ATB dras vid undersökning

**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

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

Här finns gott om P-platser!

ALLTID BILLIGT – ALLTID BRA

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

Bästa starten på 2020

Vi bjuder på start- och kortavgift vid köp av valfritt 12 månader autogirokort!

Värde
349 kr

STC GÅRDA - Norra Kustbanegatan 19, Göteborg
STC BJÖRKEKÄRR - Smörslottsgatan 26, Spåntorget
STC SÄVEDALEN - Göteborgsvägen 104, Sävedalen

stc

KÖP DITT KORT ONLINE: www.stc.se

TRAINING CLUB