

Vi har hamstrar, fåglar, reptiler, råttor och massor av levande djur!



Kaggeledstorget 2 | 416 74 Göteborg | Tel. 031-25 88 48 | Vard 10-19 • Lör 10-16 • Sön 11-16 | www.gbzoo.se

Din lokala tidning

www.ohposten.se

nr 2 • februari 2023

Örgryte & Härlanda POSTEN



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

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



neoss

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



X
#BEANARTIST

etnia  **BARCELONA**

CARLBERG
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel 031 25 42 45

www.optikercarlberg.se

Öppet mån-fre 10-18

STUDENTSKYLTA!

Flera paket &
utföranden att
välja mellan.

Beställ även banderoll,
inbjudning-, tackkort,
studentnallar hos oss.



www.ssfoto.se

Göteborgsv. 84 • Sävedalen • Tel: 031-26 04 62



Bli medlem
redan idag!

VÄRDE
349KR

TRÄNA HOS OSS!

INGEN BINDNINGSTID, FRI START- OCH KORTAVGIFT

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

PRIVAT
TANDLÄKARNA
Göteborg

Stabbetorget 4 • 416 80 Göteborg

Goda P-möjligheter och buss 17 stannar på torget



Glayol
Salong

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HAL I ÖRA/NÄSA

En skön salong för skönhet

Dam-, Herr- & Barnklippning även Lashlift & Browlift

Måndagar-Fredagar 10-18 | Lördagar 10-14 - VÄLKOMNA!

Munkebäcksgatan 6

Tel: 031-21 52 00

Mobil 0762-67 81 10

 [salong.glayol](https://www.instagram.com/salong.glayol)



	Sista mtrl.dag	Utg. dag
Mars	20	29



Hälsolots Centrum stärker hälsan i Örgryte-Härlanda

Kanske har du någon gång deltagit i Hälsoteket Örgryte-Härlandas aktiviteter men inte sett några programfoldrar i år? Det beror på att man nu slagits samman med Hälsolots Centrum Majorna- Linné och under namnet Hälsolots Centrum ger stöd och verktyg åt invånarna i hela stadsområde Centrum att stärka hälsan.

Hälsolots Centrum är en folkhälsosatsning som finansieras till hälften av Göteborgs Stad och till hälften av Västra Götalandsregionen. I uppdraget ingår att förmedla hälsoinformation och genom webbsidan www.halsolots.se kan man hitta alla möjliga hälsolänkar och kostnadsfria aktiviteter.

– Vårt uppdrag är att stärka den jämlika hälsan, säger Johanna Rönnqvist, en av tre verksamhetsutvecklare för Hälsolots Centrum. Med gemensam blick kan vi nu lägga kraft på de områden där behoven är som störst. Vi lär oss av varandras erfarenheter över hela stadsområdet och kan sprida det som haft positiv effekt.

Existentiell hälsa genom "Öppna kort"

Ett exempel på något som spridits över staden är satsningen på existentiell hälsa genom konceptet "Öppna kort" som togs fram av Hälsolots Centrum Majorna- Linné tillsammans med Ida Hallgren, filosofisk praktiker och legitimerad psykolog och Pontus Nilsen, präst. Numera kan göteborgare delta i existentiella samtalsgrupper med "Öppna kort"-kortlekar kostnadsfritt på bibliotek och mötesplatser inom stadens regi men även



AKTIV TRIO. Maria Andersson, Johanna Rönnqvist och Erika Svenske är verksamhetsutvecklare på Hälsolots Centrum. FOTO: PRIVAT

via föreningar och frivilligcentraler. Grupperna erbjuds även på Ungdomsmottagningen och på natursköna platser utomhus.

– Att leva i en föränderlig värld är inte alltid lätt. Att få samtala med andra om frågor som kan beröra oss på djupet men som vi sällan sätter ord på är viktigt i livet vilket kan främja hälsa och öka vår livskvalitet, menar Maria Andersson, verksamhetsutvecklare på Hälsolots Centrum.

Uppstart i Kallebäck

En annan nyhet är att det nu ordnas aktiviteter i Kallebäck. Något som Johanna Rönnqvist glädjs åt.

– Det har varit stor brist på hälsofrämjande utbud och mötesplatser i Kallebäck, så det känns



härligt att kunna erbjuda avspänningsyoga och cirkelträning på torsdagar på Mejerigatan 24. Huset som egentligen Fritid Centrum Öst förfogar över kallas sedan länge Kaprifolen men går nu under namnet "Labbet", ett namn som visar på de möjligheter som finns att skapa och jobba kreativt där.

Hälsolots Centrum arrangerar aktiviteter efter befolkningens behov. Några viktiga fokusområden 2023 är ungas psykiska hälsa och ofrivillig ensamhet. Det bor många studenter i stadsområde centrum och vissa aktiviteter är därför riktade till unga vuxna i åldrarna 18-24 år. En sådan aktivitet är "Dans för hälsa", som är en forskningsbaserad metod för att stärka psykisk hälsa. I vår startar en grupp på Verket, Lilla Stampgatan 1a. Ledaren är en legitimerad fysioterapeut som är specialutbildad inom konceptet.

Alla är välkomna var man än bor

– Alla är välkomna var man än bor, och allt är kostnadsfritt. Målet är att man skaffar sig kunskap, kraft och självförtroende nog att efter ett tag gå vidare i det ordinarie friskvårdsutbudet i staden. På så vis kan vi hela tiden få rum att välkomna nya deltagare som just då behöver en aktivitet som Hälsolots Centrum ordnar, avslutar Maria Andersson.

ÖHP



Kaprifolen (Labbet) i Kallebäck.

FOTO: PRIVAT

INSÄNDARE

Rädda parken med lekplats och bollplan – stoppa kommunens plan!

Kommunen utreder möjligheten att uppföra ett BmSS-boende i den lilla parken mellan Göketorpsgatan och Birkagatan, något som vi boende utefter Göketorpsgatan kraftigt ifrågasätter. Förslaget innebär en kritisk förlust av den lekplats och bollplan/allaktivitetsyta för områdets barn som finns i parken. Här finns ett rikt djurliv, hundraåriga ekar, vackra hasselbuskar och vitsippsmattor på våren. Parken utgör en grön lunga i ett i övrigt tätbebyggt område.

Förlusten av lekplats och allaktivitetsyta strider mot "Barnets Bästa" så som detta stipuleras i Barnkonventionslagen från 2020 (SFS 2018:1197). Vi kräver att Stadsbyggnadsförvaltningen omprövar den barnkonsekvensanalys som gjordes 2017, innan konventionen blev svensk lag. Platsen har en idealisk utformning genom sin kombination mellan lekplats, allaktivitetsyta och natur som erbjuder aktivitetsmöjligheter för både yngre och äldre barn enligt vad som efterfrågas i kommunens Barnkonsekvensanalys (BKA s. 29) "... att miljöer för barn och unga måste ha en variation som både möter och utmanar en 2-åring och en 10-åring, likaväl som en 18-åring". Majoriteten av bostäder i området är flerfamiljsbostäder. Utefter Göketorpsgatan och Birkagatan finns uppskattningsvis 360 lägenheter. Det är särskilt angeläget att bevara den befintliga utemiljön, då boende i flerfamiljshus inte har någon egen lekryta eller trädgård.

BRF Göketorpsgatan ifrågasätter lämpligheten att förlägga ett BmSS-boende på Göketorpsgatan, eftersom alternativa platser som är bättre lämpade finns i närområdet. Vi har tidigare (2017) lämnat förslag på 8 sådana platser med

lämpliga förutsättningar för det planerade boendet: Oanvänd mark...

- ✓ nära till kommunikationer och lättåtkomligt även för personer med fysiskt handikapp
- ✓ markant mycket större yta än vad nuvarande plan för boendet behöver
- ✓ inga naturvärden förstörs.

Vid mätning av ytan för bebyggelse framgår det att samtliga föreslagna alternativ är större än det planerade området vid Göketorpsgatan. Detta leder till frågan varför Göketorpsgatan valts för den planerade byggnationen.

Trafiksituationen är ansträngd med trång gata, smala trottoarer och utan cykelbanor. Stadsbyggnadsförvaltningen hävdar att "planförslaget bedöms inte medföra större förändringar på trafikflödet", trots att stora förändringar inträffat: 2022 tillkom en ny flerbostadsfastighet på Göketorpsgatan 47 med 14 lägenheter; ökat antal leveranser p.g.a. on-line och "mat-till-dörren"; växande andel "äldre-äldre" med behov av transporter och hemtjänst; inflyttade barnfamiljer med ökad trafik. Dagens brist på parkeringsplatser förvärras ytterligare genom att två parkeringsplatser tas



bort, samtidigt som det planerade boendet med 8 lägenheter medför ytterligare behov av platser. Vi kräver att parkeringsfrågan utreds på nytt, eftersom gjorda beräkningar bygger på föråldrade förutsättningar.

Slutsatser: Vi kräver att förslaget till förändrad detaljplan vid Göketorpsgatan prövas på nytt i syfte att

- ✓ den tidigare genomförda barnkonsekvensanalysen ska omprövas,
- ✓ alternativa platser ska undersökas,
- ✓ en utredning av trafiksituationen måste genomföras.

Sammantaget föreslår vi att kommunen beslutar om en detaljplan som avser att bevara park, lekplats och allaktivitetsyta utan byggnation.

För Bostadsrättsföreningen Göketorpsgatan 28
Stefan Pauli

Louise Limberg

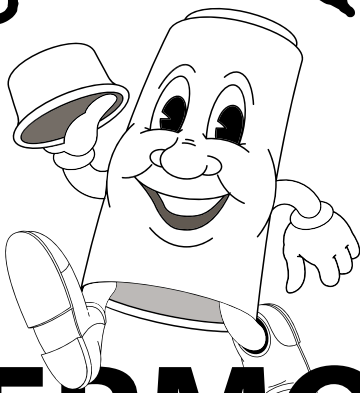
SENIORERERBJUDANDE
BLI MEDLEM OCH FÅ
25%
RABATT PÅ ALLT*
FÖR KUNDER 65+

* Gäller när du blir medlem i Synsams Kundklubb (kostnadsfritt).
Gäller ej linsabonnemang. Kan ej kombineras med andra rabatter.



MUNKEBÄCKSTORGET 1
TELNR: 031-25 45 45

FRILUFTSBUTIKEN



TERMOS
Het & Hållbar Second hand
Uteliv & Ridsport

Second hand uteliv och ridsportutrustning.
(Ingen säkerhetsutrustning för klättring eller hjälmar)
Lämna in dina grejer hela, rena, fungerande och i säsong
och få det sålt.



Vi öppnar i mars. Följ oss och holl koll på
instagram för datum, tid mm

friluftsbutiken_termos
Munkebäcksgatan 28
i Freddans lokaler
Cykelverkstan fortsätter rulla som vanligt



Skeppsholmen | Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Unikt tillfälle i
Örgryte.

Örgryte | Göteborg
10 rok | 377 + 68 kvm
Pris på förfrågan

Varmt välkommen.
Magnus Helin. 0739-82 80 39.
magnus.h@sothebysrealty.se



© 2023 Skeppsholmen Sotheby's International Realty
Kungssportsavenyen 18 Göteborg 031-18 22 00 goteborg@sothebysrealty.se skeppsholmen.se

STOCKHOLM GÖTEBORG HELSINGBORG BÅSTAD
Malmö SKANÖR-FALSTERBO GOTLAND ÅRE

VITSIGT

med Anders Nielsen

– en ordkonstnär som bjuder goa skratt



Många vitsar har jag kvar i minnet hela februari
Detta kan ni alla se i februari -23!

Att brev kommer att delas ut var tredje dag är inte så konstigt. Ordet POST är latin och betyder EFTER!

★★★★
Brevbäraren skall gå i pension:
– Då kan jag lämna min post!

★★★★
Det hände mycket i vecka 6: Massor av mässor:
I Stockholm pågick Möbelmässa.
I Göteborg pågick Båtmässa.
I Stockholm hade dom GOTT OM BORD.
i Göteborg hade dom GÅTT OMBORD!

★★★★
I caféet på båtmässan kunde man njuta av BRYGG-kaffe kombinerat med landgång!

★★★★
Februari 2023 VM i vintersport, Alpina VM:
Det går snabbt utför med störtloppsåkarna!
En slalomåkare får inte bli PORT-förbjuden!
Slalomåkaren tittade på klockan och åkte UR!

Skidskytte VM: Kunde dom inte skjuta på det till 2024 då det ändå är SKOTT-år!
– Idén är mycket träffande!

★★★★
Häromdagen kom det ett överraskande snöfall, men jag var förberedd ty jag köpte en liter mjölk och på förpackningen stod: Bäst FÖRE 3:e februari!

★★★★
Inget HOPP-löst försök: Två personer hoppade med fallskärm från Karlatornets topp .
Därför följande ordvits: Hur fick dom tillstånd att ta sej upp?
– Jo, dom ingick ett fallskrämsavtal med Serneke!

★★★★
Den 18:e februari är jag ledig. Det står nämligen FRIDA i almanackan!

★★★★
Den 21:e februari var det dags för semlor, fettisdagen. Då hade jag fått order om att jag ska dekorera semlorna med vispgrädde.
– Jaså, har det SPRITTS?
– Då går det åt MASSA MANDEL till MANDELMASSA!

★★★★
En högaktuell frukt:
– Vilken frukt äter Du när Du tittar på MEL-LON?
– MELON!

★★★★
Avdelning kungligt: Kronprinsessan Victoria och Prins Daniel reser till Australien och Nya Zeeland
i februari:
– Vem passar barnen under tiden?
– En som E STELLE FÖRETRÄDARE!

★★★★
– Eleverna på konditoriutbildningen fick BAK-läxa!

★★★★
Inför sportlovet: Eleven på dansskolan frågade: Fröken , får jag lov?

★★★★
Sportlov i Åre: Är det mycket folk i Åre?
– Ja, där står EN JÄMTE JÄMTE EN JÄMTE!

★★★★
Denna ordlek kom med i Göteborgs-Postens insändarsida Fria Ord. Insänd av undertecknad. I lördagens Fria Ord fick jag en fantastisk komplimang som lät: I en tid när Koranbränning och dockhängning kallas yttrandefrihet, när rondellhundar och Muhammedkarikatyrer kallas för konst och när Karin Boyes underbara dikt "Visst gör det ont när knoppar brister" späckad med svordomar kallas för humor, då känns det skönt att läsa några underfundiga rader av Anders Nielsens alltid lika välvärsade penna. Detta är ett utmärkt exempel på yttrandefrihet, konst och humor på en och samma gång. Tack Anders!
Insänt av en för mej anonym person. Klart att jag blev stolt och glad – med i både GP och ÖHP, inte illa!



Henrik Dahlbring.

FOTO: ANDREA NYGREN

Festivalfilm nu på Kåken

I slutet av januari visades kortfilmerna Boys, Huvudet är alltid någon annanstans och För Slite! på ett utsålt Bio Capitol.

Nu blir det en ny chans att se avgångsstudenternas examensjobb på kulturhuset Kåken.

Henrik Dahlbring växte upp i Björkekärr och sedan tidig ålder har han intresserat sig för berättande i bilder. Ju äldre han blev desto mer började han fundera över varför han var som han var. Den 27-åriga Göteborgaren förlorade sin pappa som 14-åring, det gjorde absolut ingenting under uppväxten lättare.

Henrik pluggade film- och mediaprogrammet på Munkebäck, sedan blev det Folkis i Värmland innan han kom in på HDK-Välands kandidatprogram i film. När han påbörjade arbetet med sin examensfilm valde han som så ofta tidigare ett personligt och närgående tema.

– Jag påbörjade en neuropsykiatrisk undersökning för att utreda om jag har ADHD. Det här får man följa i filmen som är en hybrid mellan dokumentär och animerat. Jag söker svar på många frågor jag levt med genom samtal med min mamma och den imaginära Farbror Väster. När jag får min diagnos föds en massa nya frågor, berättar Henrik.

Film har för Henrik blivit ett verktyg för läkande och när han är klar med skolan till sommaren längtar han efter att få fördjupa sig i arbetet mer i sin egen takt.

– Att jobba med animering är väldigt tidskrävande och under studierna har man allt annat än tid till sitt eget. Jag jobbar även som filmpedagog på skolor vilket ger mig enormt mycket energi och glädje. Drömmen vore att få ägna mig åt både och, men vi får se vad det blir.

Under Göteborg Film Festival i början av året premiärvisades Henriks examensfilm in-



Huvudet är alltid någon annanstans

Av Henrik Dahlbring
Längd: 13 minuter
Följ Henrik: [instagram.com/magsunmedia](https://www.instagram.com/magsunmedia)



För Slite!

Av Ivar Jansson
Längd: 15 min
Följ Ivar: [instagram.com/janssonivar](https://www.instagram.com/janssonivar)



Boys

Av André Vaara
Längd: 9 minuter
Följ André: [instagram.com/andrevaara](https://www.instagram.com/andrevaara)

för en utsåld salong på Bio Capitol, tillsammans med klasskompisarna André Vaaras och Ivar Janssons examensfilmer. Därefter blev det även en visning på Hagabion.
– Det var en helt fantastisk känsla och nu

får vi chansen att visa våra filmer igen. Vi ska faktiskt ut på en liten turné tillsammans här under våren och ska besöka både Skene och Tranemo med våra filmer. Det kommer att bli fler visningar under våren, men inga datum är klara. Man får följa oss på Instagram om man vill veta mer. Det är kul att komma ut med materialet för vi har tre väldigt olika sätt att berätta en story och helt olika team, det blir en härlig mix för publiken.

Kompisen André Vaaras film Boys handlar om när fem unga killar förfestrar på ett hotellrum i Stockholm. Upptäckten av en app på en av telefonerna gör att stämningen förändras, en grabbig jargong tar över och rädsla får dominera.

– Filmen undersöker hur vissa rum formar vår identitet. Det här är ett kompisgäng som är väldigt mån om sin heterosexualitet och jag ville röra runt lite i det. En känslig situation uppstår som de här karaktärerna kanske inte har verktyg att hantera, säger Vaara, uppvuxen i Lappland, men som bott i Stockholm de senaste nio åren.

Ivar Jansson har en journalistisk bakgrund och har gjort en dokumentärfilm om konflikten mellan bolaget Cementa och den lokala befolkningen i Slite på Gotland. Han skildrar ortsbornas oro för hälsa och miljön.

– Slite är en bygd där möjligheten att leva och verka är helt beroende av fabriken. Det finns verkligen två sidor av myntet här, jag är inte ute efter att ta ställning, men när jag har följt nyhetsrapporteringen om Slite har jag blivit väldigt fascinerad och därför ville jag fördjupa mig i frågan. Det är spännande, jag vill fortsätta jobba med det även efter studierna, göra en längre skildring av det, säger Ivar.

Den 1 mars är det filmvisning och ett samtal med regissörerna på kulturhuset Kåken klockan 17.00-18.30.

Rebecca Schelin



SÖNDAGSMIDDAG 299:-

Förrätt: Friterad fårost
Varmrätt: Souvlaki med tzatziki, råstekt potatis
Efterrätt: Baklava

Erbjudandet gäller t.o.m. 28 mars 2023



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

När det händer

Omtanke 🐾 Personligt 🐾 Värdigt

GÖTEBORG



Åke Tellqvist
031-18 00 17

LINDOME



Johanna Jonson
031-40 10 12

Himledalen Begravning

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

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

Förutom själva begravningen anordnar vi minnesstunder med förtäring.

Vi utför även bouppteckningar, arvskiften och testamenten

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

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

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

JOUR alla dygnets timmar 0708-58 95 00

www.himledalen.se



glasögonmagasinet

Fd. Optikkällaren

Hela familjens optiker!



ALLTID HOS OSS:

Kostnadsfri delbetalning.
Mer information i butiken.

KOSTNADSFRI SYNUNDERSÖKNING

vid köp av glasögon. Värde 395:-

REA UTVALDA MÄRKESBÅGAR UPP TILL 80 %

Så långt lagret räcker.
Välkända varumärken.

FÖR DIG SOM FYLLT 65: 1000 KR RABATT

på valfria progressiva
glasögon. Passa på!



glasögonmagasinet

Fd. Optikkällaren

Redbergsvägen 17 Telefon: 031-19 84 70

För information om öppettider, bokning och kampanjer, besök:

www.glasogonmagasinet.se

Alla dessa gatunamn som fyller 100

Emma Stenström mådde för hundra år sedan, så här i slutet av februari, riktigt dåligt med hjärtat klent, lungorna likaså.

Med en erfaren doktor i huset hade hon bästa tänkbara hjälp. Men hennes dagar var räknade. Hon avled – och hon begrovs i augusti 1923 på Örgryte Gamla kyrkogård.

Som det stora flertalet kvinnor är Emma bortglömd av eftervärlden. Men mycket av hennes kunskaper om trakten, som hon ofta hade berättat om, togs upp av doktor Fritz Stenström, när han efter vissa faktakontroller skrev sitt lokalhistoriska verk ”Örgryte genom tiderna”.

Fritz Stenström höll för hundra år sedan på att skriva del 2, som gavs ut 1924. Hans Örgryteskildring är välkänd och ofta citerad. Dock tog han som historiker inte upp sin samtid, där trakten genomgick sina förändringar i steget från landsbygds- till stadsmiljö.

Efter att Örgryte kommun införlivades med Göteborg (1922) fanns det mycket att samordna eller ta itu med.

Första året efter införlivningen gjordes inget åt gatunamnen. Men 1923 fick man tid att döpa en hel del gator, eller att officiellt bekräfta gatunamn som redan fanns men inte varit bevisligen klubbade förut. Exempelvis Norra och Södra Gubberogatan, som Örgryte kommun hade skyltat redan 1907.

På Gårda bekräftades och klubbades officiellt år 1923 namnet Ävägen, som varit brukat av fabriker, åkare och arbetarfamiljer där längs gatan sedan 1902.

Men åtskilliga gators namn blir nu under våren ”på riktigt” 100 år gamla, utan att det motsvarar åldern på själva gatorna eller dess byggnader. I Lunden blev Räntmästaregatan ett något oväntat namn, då folk var vana vid att den dittills utan särskilt god logik hade kallats ”Kåltorpsgatan”. (Låt oss förresten om en stund återkomma till den stavningen.)

Vad som är mindre känt är att man från göteborgskt håll flera gånger rådfrågade doktor Stenström inför besluten om gatunamnen. Han föreslog att den slingriga, branta, just nämnda backen kunde heta Paulingatan, då



BLYGSAMHET. Stenströmmarnas gravsten på Örgryte Gamla kyrkogård säger inget om hans legendariska bokverk ”Örgryte genom tiderna”, som han för hundra år sedan finslipade det sista på.

FOTO: SÖREN SKARBACK

Göteborgs forne räntmästare, Erik Paulin, varit en av gården Lundens bäst dokumenterade ägare.

Men på grund av risken för förväxling, då man för stadsdelens viktigare genomfartsgata precis hade bekräftat namnet Sankt Pauligatan, i folkmun Pauligatan, ville man trots historiskt argument inte gärna besluta om Paulingatan dessutom. Man tog alltså fäste på Paulins myndighetssyssla och beslutade: Räntmästaregatan.

Kringliggande gator, till exempel Torkelsgatan, Bielkegatan och de Geersgatan namngavs efter 1600-talsfigurer, där Torkel (i jordeboken 1680 kallad Torkill) varit storbonde i trakten och de Geer ju varit ”den svenska industrins fader”).

Torkelgatans ändpunkt, en öppen men oreglerad plats, fick 1923 heta Torkelsplatsen, vilket blev adress för det numera bortglömda Göteborgs Bryggeri. Då staden senare var redo för projektering av bostäder och riktig gatumark där, suddades namnet Torkelsplatsen bort från kartorna.

Vissa gator kom liksom bort i hanteringen. Pukegatan, som just före Räntmästaregatans tvära krök där uppåt är en liten tvärgata söderut, fick sin namngivning fyra år försenad. Den minner om sjöofficeren Johan Puke och svenska flottans ärevärdiga ”utbrytning ur

Viborgska viken 1790”, i tider då Ryssland hänsynslöst ville erövra områden västerut.

Pukegatan syftar alltså inte, som man i allmänhet gissar, på någon puka i en musikårs marsch till blås- och slaginstrument. Att namnge gator efter marschinstrument förekom dock i stadsdelen Bö (1925), där Trumpetaregränd och Pipblåsaregatan är skyltade (på varsin sida av Sankt Sigfridsgatan).

Göteborg hade bävat för att överta Örgrytes ansvar för arbetarstadsdelarna Lunden och Gårda, där fattigdom och trångboddhet rådde på flera speciellt besvärliga gator. Trångboddheten hade varit ett gissel under pandemin Spanska sjukan, 1918-1920.

Lunden och det fabriktäta Gårda var allt annat än vad den vackra Bö villastad, Torpas lönsamma lantgårdar och den friska vilda naturen vid Fräntorp, Torp och Björkekärr i den mångskiftande Örgryte kommun visade upp. Området Bö villastad var förresten i början kallat Örgryte trädgårdsstad.

Utöver obestridiga fakta tog Stenström i boken ”Örgryte genom tiderna” upp minnen och traditionella lokala berättelser, där det förstas varierat hur pass kontrollerbara dessa var. Förutom Emma Stenströms minnen fick han mycket berättat för sig av Bertlof Börjesson vid Delsjöns vattenverk, byggmästare Anders Persson på Gårda, villan Prospect Hills portvakt August Andersson och Överås trädgårdsmästare Törngren.

Bö var ett mönsterområde, men bättre bostadshus krävdes alltså på andra håll i Örgryte. Och synnerligen kostsamt skulle det bli att göra acceptabla gator av Lundens gropiga branta grusbackar.

Vattenförsörjningen var också svår. År 1921, då Emma Stenström fyllt 74, betonade hon i en kvinnlig diskussionsklubb barnfamiljernas behov av friskt vatten. Detta blev ingen knäckfråga i förhandlingen om införlivning men var något som göteborgarna tog på allvar.

Då Lundens vattentorn äntligen stod klart och i sitt höga läge berikade den göteborgska silhuetten från och med 1930, var doktor Fritz Stenström givetvis en av de 72 inbjudna att först smaka tornets vatten. (Antalet 72 var enligt dåtida räkneord ett halvt gross.)

Flera gator i stadsdelen döptes som sagt efter 1600-talsfigurer. Hogenskildsgatan, Bielkegatan (och senare även Hogenskilds Trappor) minner om det reumatiskt söndervärkta riksrådet Hogenskild Bielke, som ägde och lät bruka Lunden, tills han för politiska åsikter

avrättades genom en bejublade halshuggning på Stortorget i Stockholm 1605.

Ulfsparrégatan (som dittills hetat Stenbocksgatan) minner om en mäktig officers- och adelssläkt, och vid gatans sidor lades Överstegatan och Zelowskgatan, syftande på överste Zelow, som i likhet med Ulfsparrarna varit ägare till Lunden. Översten tycks dock aldrig ha satt sin fot där. Att han så överdrivet fått två stycken gator uppkallade efter sig, avhjälpes av att Zelowskgatan senare raderades bort vid en ändring av stadsplanen.

Men Lunden fick under det hektiska året av namngivningar, 1923, även gatunamn syftande på gamla yrken som utövats i trakten – Vävlagaregatan, Pärilstickaregatan osv. Den idén fortsatte beslutsfattarna med i den från Örgryte kommun sydligaste införlivade delen, nämligen Krokslätt.

Där kom Stenhuggaregatan, Bergsprängaregatan, Hjulmakaregatan, Ljusstöparegatan, Formskäraregatan och Kopparslagaregatan att skyltas det året. Men då Krokslätt ligger ”söder om stan” och vi här i krönikan håller oss öster om den, fördjupar vi oss i dag inte i Krokslättens gatunamn (som annars Mölndals Museums förre intendent Lars Gahrn är störste experten på).

I hjärtat av Örgryte namngavs nära gamla kyrkan Carlbergsgatan och Prospect Hillgatan, och de om Överås berömda fruktodlingar minnande Orangerigatan och Apelgången.

Namnet Bögatan blev dock inte långlivat; det ändrades två år därefter till Herrgårdsgatan, medan Bögatan då i stället, som ni vet, blev namn på den ganska långa gatan mellan Danska Vägen och Delsjövägen.

Författaren C. R. A. Fredberg skrev i sitt bokverk ”Det gamla Göteborg”, utgivet i tre delar 1919-1922, följande om Örgryte:

”Där är landet. Där står himlen luftigt blå över bergsåsarna. Där hänger Kolltorpsskogen på höjderna som ett grönt smycke. Där ligga brokiga villasamhällen och ensliga, förnäma byggnader, omramade av parker och trädgårdar. Där går vägen till Delsjön genom hagar av ek och gran...”

Alltså Kålltorp stavat Koll-, och hos andra dåtida ofta Kål-, ända tills Kålltorps lantlighet förbyttes i gator med bostadshus, mestadels trevånings, på 1930-talet.

Fredbergsgatan kom att namnges i hans barndoms Majorna 1935. Örgryteskildraren doktor Fritz Stenström hedrades med Stenströmsgatan i Kålltorp 1936.

I den grav där Emma Stenström i tretton års tid hade vilat, på Örgryte Gamla kyrkogård, lades den nämnde provinsialläkaren Fritz Stenström 1936. Emmas namn var på stenen förutseende inhugget nedtill, så att Fritz en dag skulle nämnas överst, så som vi vid passering ser det.

Hans änka Asta (1872-1959) hade sett patienternas Fattig-Sverige men överlevde honom långt in i Vålfärds-Sverige, i tider då grammofoner spelade Elvis – och radion rapporterade om Kennedys och Nixons så smått begynnande valkampanjer, med 60-talet i sikte.

Stenhuggarens sista uppdrag på denna gravsten blev att knacka in Asta Stenströms dödsdatum, 24 mars 1959.

HISTORISKT
med Sören Skarback
– författare med Göteborg i fokus





KVARBLIVET. Vissa välbyggda hus från Örgryte kommuns epok blev kvar vid modernare villagator efter att Göteborg tagit över.

FOTO: SÖREN SKARBACK



Du är min nu

Våld i nära relationer

Sverigepremiär 17 mars Studion

Av och regi GÉRARD WATKINS

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

**Göteborgs
Stadsteater**



Bli medlem
redan idag!

TRÄNA HOS OSS!

INGEN BINDNINGSTID, FRI START- OCH KORTAVGIFT

Alla har rätt till ett riktigt bra gym – oavsett vem du är, var du bor eller varför du tränar. På över 300 klubbar från Umeå till Ystad erbjuder vi det senaste inom gym, gruppträning, onlineträning och hälsa – till ett rimligt pris. **Välkommen i klubben.**

NORDICWELLNESS

**VÄRDE
349KR**

Lokala avvikelser kan förekomma.
Reservation för slutförsäljning och ev. tryckfel.



Utforska vackra Seychellerna

Skräddarsy din drömräsa - utforska vackra Seychellerna.
Förutom sol och bad lockar Seychellerna med enastående natur och spännande utomhusaktiviteter.
Genom att skräddarsy din unika resa får du ut det mesta av den.

Seychellernas paradisstränder lockar många ressgäster. Den fascinerande naturen, lugnet och de gästvänliga invånarna gör platsen speciell. En perfekt destination för avkoppling men även för den som föredrar möjligheten att utforska naturen på cykel eller dyka bland vackra korallrev. Seychellerna är fantastiskt och jag önskar att fler fick upptäcka det, säger Marlene. Marlene Kettil driver företaget byKettil Travel och har specialiserat sig på att hjälpa resenärer att skapa just deras drömräsa utifrån varje önskemål. Företaget, där Marlene samlat sin erfarenhet från mer än 20 år i resebranschen, tog form och språng år 2020 i pandemins förändring av det frekventa resandet. När kvantiteten sjönk kom kvaliteten på de resorna som blir av att bli än viktigare. – Jag landade i att det som driver mig är att få vara med och skapa de bästa dagarna i människors liv. För att det ska bli bra delar jag gärna med mig av mitt stora personliga enga-



gemang, min kunskap och ärlighet. Hjärtat måste vara med. **När din resa** skräddarsys får du hjälp med allt från övergripande planering till detaljer för att du ska få ut det mesta av den. Du får den tid och lyhördhet kring behov, önskemål och drömmar som behövs för att du ska bli nöjd. Dessutom blir det både lättare och mer givet att göra medvetna val som värnar om naturen, det lokala samhället och befolkningen, tillsammans med uppdraget att uppfylla resedrömmarna, menar Marlene. Att skräddarsy resor till Sydafrika, Costa Rica och Sri Lanka är roligt för det finns så mycket att uppleva i ett och samma land, men ska jag välja en paradiso så blir det utan tvekan Seychellerna. Seychellerna består av 115 öar, var och en med sin egen specifika charm. Huvudön Mahé och grannön Praslin är de två största öarna. Här finns flera vackra stränder men även utmärkta vandringsleder i nationalparker och golfbana för den som vill ha en aktivitet att se fram

emot. Det finns också många vattenaktiviteter för både stora och små. Ta dig ut på vågorna med surfbrädan eller annars till snorkling och dykning vid Ile Therese eller Fishermans Cove Reef som omges av vackra korallrev, färgglada fiskar och havssköldpaddor. I huvudstaden Victoria kan du strosa runt, shoppa i de små butikerna och besöka marknader. Här finns också mysiga restauranger där du kan avnjuta goda traditionella rätter och lokala läckerheter. På Praslin finns ett av Unescos världsarv "Vallée de Mai" där den berömda Coco de Mer, världens största frö, växer.

Den minsta av de tre huvudöarna är La Digue. Låt dock inte storleken hindra dig från att upptäcka att den har mycket att erbjuda. Även här finns vackra stränder med majestätiska granitblock och den fantastiska omgivande naturen är perfekt att utforska på cykel. På ön finns faktiskt fler cyklar än motorfordon som ger en verklig känsla av lugn och harmoni. Här finns också naturreservat och andra platser rika på kultur och historia. Passa på att göra en dagstur till de närliggande Coco- eller Felicityöarna. Vid Coco kan du simma med fiskar och sköldpaddor. Felicity är också ett paradis för snorkling men stoltserar även med en natur strödd med imponerande stenblock som är perfekt för vandring. – Seychellerna erbjuder en enorm variation.

Vi samarbetar med Seychellernas turistbyrå för att hålla oss uppdaterade kring resmålet och för att alltid kunna hitta någon speciell liten pärla till var och en av våra resenärer, berättar Marlene. Skapandet av din resa startar med en gemensam genomgång kring allt från budget och önskad reseperiod till tankar kring destination, personlig smak och tidigare erfarenheter, fortsätter Marlene. När vi fått en bra bild av resenärens önskemål och behov går vi vidare med research och kontakt med samarbetspartners ute i världen. En skräddarsydd offert skapas. Tanken är att den ska kunna filas på under ett uppföljningssamtal efter att resenären fått fundera vidare och möjlighet till egen jämförelse med exempelvis annat resmål eller hotell. – Vi brukar också prata om medveten lyx. Ordet lyx har väldigt olika innebörd för olika personer. Vi menar att vi ser till varje individs önskemål och drömmar och på så vis ger kunden möjligheten att göra medvetna val som vi sätter guldkant på.

RESETIPSET

med Marlene Kettil
på resebyrån byKettil
www.bykettil.se



ANNONS

Vill du ha hjälp med att skräddarsy din nästa resa?

Telefon: 031-142 058
E-post: info@bykettil.se
Hemsida: bykettil.se
Med koden "Seychellerna byKettil" får du mervärden som passar just dig. Exempel: VIP-välkommande, en värdecheck att använda på hotellet och uppgradering i mån av plats.



STOR SOFFKAMPANJ

MÅNGA ERBJUDANDEN OCH INSPIRERANDE NYHETER

FLERA AV VÅRA SOFFOR
SNABB LEVERANS 1-3 VECKOR

NYHET
MOLLY SOFFA MED ÖPPET AVSLUT
17.990:-
TYG STORM, FÄRG OKRA & GRÅ

MÅNGA INSPIRERANDE
NYHETER

NYHET
NOWA SOFFA MED DIVAN
19.995:- 21.295:-
TYG DIEGO, SAMTLIGA FÄRGER

MODULSOFFOR*
15% RABATT

KOMBINERA EN SOFFA SOM PASSAR DIG

MAKSI MODULSOFFA
31.765:- 37.370:-

*GÄLLER CREAM, VISION, SKY, MAKSI, VERONA ORIGINAL, VERONA LUX & SYSTEM+

SKY SOFFA MED ÖPPET AVSLUT
15% RABATT

VERONA LUX SOFFA MED ÖPPET AVSLUT
15% RABATT

—
**SVENSKA
HEM**
GÖTEBORG

ADRESS
Danska vägen 96
416 59 Göteborg
TELEFON
031-51 95 50

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

KAMPANJPRISER GÄLLER 17/2 - 6/3 2023

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

ADRESS
Bultgatan 36
442 40 Kungälv
TELEFON
0303-24 54 90

—
**SVENSKA
HEM**
KUNGÄLV

En kväll som trygghetsskapande föreningsvandrare i centrum

Vi samlas i Torpahallen för en kaffe och går igenom vilka områden vi ska besöka. – Thomas och Niklas tar Kallebäck och Olskroken, vi andra tar resten. Neongröna jackor delas ut, dels ett sätt att synas, dels för att hålla värmen. Det är ett par minusgrader ute så här i slutet av januari. De är vana vid detta, det går snabbt att dela in och sen går vi ut. Jag har bett om att få följa med för att få lite insikt i hur föreningsvandringen går till.

Göteborgs Innebandyklubb har varit ute och gått på fredagar och ibland lördagar sen pandemin startade. ”Det började med att vi inte kunde bedriva vår planerade verksamhet i Torpahallen på kvällarna under helgerna, eftersom vi inte fick ses i grupp inomhus”, berättar Albert Wallentheim. ”Vi ville fortsätta göra skillnad och fick med oss dåvarande stadsdelsförvaltningen i Örgryte/Härlanda på att bidra till trygghet för barn och ungdomar genom att vi vandrar runt i stadsdelen sent på kvällarna under helgen”. Albert är föreningskonsulent i IBK och den som ser till att ett fyrtiotal seniorspelare, ledare och föräldrar underhåller schemat med vandrare. ”Vi är några som ofta är med och vandrar, vilket gör att vi kan sköta introduktion av nya vandrare kontinuerligt”.

Ambitionen med föreningsvandringarna är att fler vuxna rör sig ute i olika miljöer där barn och ungdomar hänger på fredag och lördagskvällar, säger Albert. ”Bara genom vår närvaro bidrar vi till en lugnare och tryggare miljö. Vi träffar grupper av ungdomar som vi pratar med en stund eller rekommenderar dem att uppsöka någon av de aktiviteter som är öppna, tex Helgidrotten i Torpa. Ibland följer vi någon hem eller visar en förvirrad turist rätt.



VANDRARE. Albert Wallentheim, Mathias Undeland och Anton Aremyr – Föreningsvandrare från IBK Göteborg.

Vi kollar också av skolgårdarna i området som på kvällar och nätter kan vara ganska otrygga mötesplatser för ungdomar”.

På Hagforsgatan träffar vi en kvinna på väg från ett sent pass i tvättstugan. Hon tar kontakt och frågar vilka vi är. Mathias Undeland beskriver vad vi gör och hon berömmar oss i gruppen för att vi gör en god insats. Jag suger åt mig och känner stolthet. Mathias är 25 år och arbetar som brandingenjör. På sin fritid spelar han innebandy i IBK. Han menar att insatsen att föreningsvandra en hel fredagskväll efter jobbet är liten i förhållande till vad han har fått av föreningen genom åren. ”Dessutom har vi ganska kul när vi går runt och så känns det meningsfullt”, säger Mathias.

Via socialförvaltningen Centrum samarbe-

tar IBK med Polisen i föreningsvandringen. Det kan handla mest om platser Polisen avråder från att besöka på grund av för höga risker. Samarbetet fungerar bra berättar Albert och det skapar också ett sammanhang och trygghet för våra medlemmar som är med som vandrare. Socialtjänsten Centrum ersätter också föreningen för insatsen. ”Vi ser det som en möjlighet för föräldrar eller seniorspelare att föreningsvandra i stället för eller som komplement till att sälja lotter eller strumpor”, fortsätter Albert.

När vi kommer till Kålltorpsskolan går de tre innebandyspelarna runt och kollar att alla dörrar är ordentligt stängda och låsta inför helgen. Kvällen är sen och börjar gå över mot natt. Det börjar kännas att vi varit i gång någ-

ra timmar. Vi korsar Östra kyrkogården som är mörk men helt lugn. Vi börjar prata om styrkan i att vara några stycken i gruppen om något skulle hända. Ikväll är det inga jobbiga incidenter men Anton Aremyr, 22 år beskriver frustrationen när det uppstår incidenter och man är någon annanstans på rundan. ”Vi vet att vi är ett stöd i sådana situationer, men det gäller att vara på rätt plats. Hade fler hjälpts åt, kanske andra föreningar, skulle vi kunna dela upp området eller täcka ytterligare områden med vår föreningsvandring”. Förutsättningen att lyckas täcka ett så stort område med besök av vuxna föreningsvandringar är att de kan använda föreningens bil. Skulle fler föreningar hänga på räcker det att promenera och ibland ta buss eller spårvagn mellan ett par hållplatser. Albert svänger in på en hållplats, jag kränger av mig min neongröna föreningsvandrarjacka, glömmer mina handskar i bilen och säger tack för en go kväll med 10 000 steg och massa trevliga möten.

Lars Lindfors
Föreningsstöd
Socialförvaltningen Centrum

Föreningsvandring i Centrum

- ✓ Sker i samarbete mellan er förening och socialförvaltning Centrum
- ✓ Vi skapar ett samarbetsavtal mellan föreningen och socialförvaltningen Centrum. Ersättning baseras på tillfällen och antal föreningsvandrare.
- ✓ Ni åtar er det ni tror att ni klarar av utan att riskera ordinarie verksamhet. Kanske en eller två kvällar i månaden, eller en kväll i veckan. Det är upp till er.
- ✓ Bjud in oss till ett styrelsemöte eller hör av er till någon av våra samordnare på foreningsstod@socialcentrum.goteborg.se

Nu startar arbetet med ny offentlig konst till Avenyn och Götaplatsen

När stadens paradgata får en ny skepnad ska den offentliga konsten integreras i gaturummet. Nu söker Göteborg Stad en konstnär som kan vara med och påverka utformningen av Avenyn, i samarbete med arkitekter och andra parter.

Göteborgs mest kända stråk, Avenyn och Götaplatsen, ska rustas upp. I ett samarbete mellan Göteborgs Stad och privata fastighetsägare ska stadsrummen omgestaltas och bli trygga, tilltalande och tillgängliga med fler mötesplatser för rekreation. Under förra året pågick en projekttävling om att utforma det nya stadsrummet, och i höstas blev det klart att Nyréns arkitektkontor vann tävlingen och får vidareutveckla sitt förslag AveNy.

För att skapa ytterligare estetiska och konstnärliga värden till platsen och arkitekturen ska nu en konstnär komma in i processen och ta fram ett förslag på konstgestaltning till gatan.

– Det här är en spännande möjlighet för konstnärer att påverka en av landets mest välkända gator, där konstnären samarbetar med arkitekterna och andra parter i projektet. Idén är att konstgestaltningen ska vara integrerad i den övriga gestaltningen av platsen, vilket kan innebära ingrepp eller nedslag på flera olika platser i gaturummet, säger Johanna Adebäck,



DET VINNANDE FÖRSLAGET AveNy av Nyréns arkitektkontor. Nu ska en konstnär komma in i processen och samarbeta med både arkitekterna och andra parter i projektet.

processledare på Göteborg Konst, kulturförvaltningen. Avenyn är ett av Göteborgs viktigaste kulturståk och den konstnär som får ta fram förslaget sällar sig till en lång tradition av offentlig konst som finns representerad längs gatan. Här finns bland annat Johan Peter Molins Bältespännarna, Peter Lindes älskade staty av

Karin Boye och Carl Fredrik Reuterswårds Non-Violence, den världsberömda skulpturen av en revolver med knut. – Det den befintliga konsten längs Avenyn har gemensamt är att det främst är skulpturer och statyer som har satts dit på en redan färdig plats. I arbetet med att anpassa Avenyn till dagens behov ser vi en stor potential i att låta

samtidskonsten och dess uttryck och metoder vara en del i att göra gatan relevant och intressant idag och framåt, säger Johanna Adebäck. Konsten som tillkommer genom stadsutvecklingsprojektet för Avenyn och Götaplatsen finansieras av enprocentregeln. Regeln säger att förvaltningar och helägda bolag inom Göteborgs Stad ska avsätta minst en procent av byggkostnaden till konst i alla ny-, om- och tillbyggnadsprojekt. För Avenyn och Götaplatsen finansieras konsten både av Göteborgs Stad och de privata fastighetsägarna, där parterna tillsammans avsätter närmare två procent av byggkostnaden till konst. – I projektet finns en tydlig och stark tilltro till konstens egenvärde och möjligheter att tillföra ytterligare kvaliteter till platsen, vilket är glädjande och skapar bra grundförutsättningar för konsten i sammanhanget, säger Johanna Adebäck. Konstnärer kan lämna anbud för uppdraget att ta fram ett skissförslag på konstgestaltning för Avenyn fram till 10 mars. I uppdraget ingår även en option (möjlighet till fortsatt uppdrag) för att producera och genomföra konstgestaltningen. Om optionen aktiveras sträcker sig uppdraget preliminärt från 2024 till 2026. Senare i år kommer också en utlysning för konst till Götaplatsen.

ÖHP

Vid er sida de första åren.

Välkommen till din barnvårdscentral. Hos oss får du stöd i ditt föräldraskap och tillsammans skapar vi en god utveckling för ditt barns hälsa och trygghet.



Delta i vår föräldragrupp för att knyta nya kontakter och dela erfarenheter med andra nyblivna föräldrar.

Närhälsan Ekmanska barnvårdscentral
Lillkullegatan 21A, 031-747 92 90
narhalsan.se/ekmanskabarnavardscentral

Närhälsan Munkebäck barnvårdscentral
Munkebäckstorget 6, 031-345 06 00
narhalsan.se/munkebackbarnavardscentral



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

Närhälsan

Grönt är skönt!

20% RABATT på alla gröna växter!

Erbjudandet gäller t.o.m. 5 mars 2023



**Påfyllt med massa
fina penséer och lök-
växter till utsidan.**

Redbergsgårdens Blommor

Varmt välkomna till oss!

Danska vägen 110 • Göteborg • Tel. 031-19 50 50
ÖPPET ALLA DAGAR! Mån-Fre: 10-18 • Lör: 10-16 • Sön: 10-14





Henrik som för några veckor sedan gjorde sitt 100-Parkrun. Också flitig funktionär, här som "sistagångare".

FOTO: SKATÅS PARKRUN

50-tröjan.

FOTO: DAVID MALLARD

Häng med på Parkrun i Skatås

Vill du få en bra start på helgen? Här skall du få ett riktigt bra tips!
Ta dig ut i naturen och ta dig runt på en femkilometersslinga i ditt eget tempo. På köpet träffar du likasinnade.
Jag tänker då på Parkrun, där jag har egna upplevelser att referera till.

Vad är då Parkrun? Jo, det är ett koncept, som finns över hela världen. I det senaste numret av Runners World kan du bland annat läsa om att Parkrun startade i England 2004, och finns i dag i 22 länder med cirka 8 miljoner registrerade deltagare. Cirka 250 000 motionärer träffas på lördagarna i "sin" park.
Överallt går starten klockan 09.30
I Sverige startade Parkrun år 2016 i Hagaparken i Stockholm. Numera finns det elva Parkrun i Sverige, varav två i Göteborg – ett i Skatås och det andra i Billdalsparken.
Fler städer, som erbjuder Parkrun, är Malmö, Växjö, Linköping, Örebro, Hudinge, Hagaparken, Lillsjön/Järfälla, Uppsala och Umeå.
Parkruns vision är att göra världen till en gladare och mer hälsosam plats och hoppas att vi kan göra detta med våra trevliga, gratis motionslopp på fem kilometer varje lördagsmorgon.

Men vi tar det från början. Parkrun är ett gratis, lokalt ordnat event där du kan gå, jogga, springa, ta en promenad med hunden eller barnvagnen.



Skatås Parkrun. Foto: Stig Andersson

Skatås Parkruns eventstatistik

Antal event	183
Starter	5 538
Volontärer	181
Deltagare	1 615
Genomsnittligt antal deltagare per vecka	
drygt 30 personer	

Alla är lika välkomna till ett inkluderande och positivt event.

Parkrun är gratis. Du behöver bara anmäla dig en gång, oavsett om du tar dig runt banan eller är volontär.

Parkrun bygger på frivilliga krafter, vilket gör att du då och då gärna får ställa upp som funktionär, något som många både gillar och gör.

Innan första besöket går du in och anmäler dig på parkrun.se en gång för alla. Efter att formuläret är ifyllt, skriver du ut din streckkod.

Det är den som är ditt "startbevis", antingen du tar dig runt banan eller är funktionär.

Efter "målgång" visar du streckkoden och får en tid på den avverkade sträckan. Några timmar senare får du ett mail med information om hur många event du varit med på, aktuell tid på sträckan och en hel del annat.

En liten kul grej är att om man genomfört till exempel 10/25/50/100/250/500 parkrun, antingen som "löpare" eller volontär, kan du beställa en T-shirt i hög kvalitet med siffran på ryggen.

Min egen "50-tröja" anlände häromdagen.

Är du fundersam på hur banan går i Skatås? Starten och målet är på gräsmattan nedanför Skatås motionscentral.

Banan börjar med några hundra meter på Grusåttan till höger och där har vi en vändpunkt och sedan bär det medsols till Härlanda tjärn.

Du följer grusvägen fram till "fyrvägs-korsningen". Där tar till vänster och följer motions slingan mot mål.

Efter backen kommer en fin, slingrande nedförsbacke. Du korsar Grusåttan och nu har du bara den tuffa uppförsbacken, innan

det bär nedför igen.

Du rundar då den stora gräsmattan och går i mål där du startade. Fram med streckkoden och ditt besök blir registrerat.

Du behöver inte vara bekymrad om att hitta rätt på banan. På två strategiska ställen finns det funktionärer med gula västar som visar vägen. Dessutom finns kilometerskyltar längs hela sträckan.

Som du förstår är detta ett mycket välordnat och trivsamt arrangemang.

En sak till – är du ute och reser i världen: se om det finns något Parkrun i staden du befinner dig i.

I London till exempel finns det cirka 70 lopp i stadens olika parker.

Din streckkod gäller överallt, både som deltagare i loppet eller som funktionär.

Vill du läsa mer om Parkrun: gå då in på parkrun.se eller googla på parkrun.

I det senaste numret av Runners World finner du sju läsvärda sidor om just Hagaparkens Parkrun.

Som du kanske noterat så har det här blivit en stor succé runtom i världen och det känns som att det finns en stor potential ytterligare här i Sverige genom att sprida kunskap om Parkrun.

En sak är klar.

Här finns bara vinnare!

PÅ SPÅRET

med Stig Andersson
– som håller koll på friluftslivet för oss





STARTSKOTTET går för det 184:e Parkrun i Skatås. FOTO: STIG ANDERSSON

Göteborgs stad Hälsofrämjande och Förebyggande enheten erbjuder AKTIVITETER OCH GEMENSKAP FÖR SENIORER

Mötesplatserna främjar det friska hos människor och förebygger ohälsa utifrån Folkhälsomyndighetens fyra hörnpelare:

- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor
- Social gemenskap
- Delaktighet



På mötesplatserna finns många aktiviteter för seniorer: föreläsningar, fysiska aktiviteter, utflykter, skapande verksamhet, handarbetscafé, herrträffar, sociala träffar, boule med mera. De flesta aktiviteter är gratis.

Mötesplatserna uppmuntrar seniorerna till att påverka utbudet på aktiviteterna.

För mer information och aktiviteter besök goteborg.se/hof eller kontakta

Björkekärr	031-365 55 25	Kaggeled	031-365 68 14
Kallebäck	031-365 52 73	Lunden	031-365 54 43

Det finns lunchrestauranger i anslutning till tre av de fyra mötesplatserna.



Torsdag 9 mars kl. 13.30:
Föreläsning - Den unge Raoul Wallenberg - en berättelse i bild

Välkommen till en föreläsning med författaren och Raoul Wallenbergforskaren Lars Brink, i samarbete med Levande historia i Göteborg.

Föranmälan 031-365 54 43

Torsdag 23 mars kl. 13.30:
Gator och torg i Göteborg under 400 år

Som en del i jubileet kommer Mattias Axelsson hålla ett föredrag om hur staden med närliggande områden vuxit fram och förändrats genom århundradena.

Föranmälan 031-365 54 43

Fredag 31 mars kl. 13.30:
Fråga en forskare om: Har du något du skulle vilja prata

med en forskare om när det gäller åldrande och hälsa? Boo Johansson, professor i Psykologi och åldrande kommer att svara på frågor.

Föranmälan 031-365 54 43

Torsdag 27 april kl. 13.30:
Prova på-danspass

Instruktör från Skatås motionscentrum leder ett danspass som består av enkla rörelser och en blandning av olika dans- och musikstilar.

Föranmälan 031-365 54 43

goteborg.se



Göteborgs Stad

KÖPER – SÄLJER – RENOVERAR MATTOR



Före fransning



Efter fransning

"Bästa mattaffären!"

REZA'S MATTOR Etab 1970

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



John Karlssons
kött&chark

Onsdagar	11-18
Torsdagar	10-18
Fredagar	10-18
Lördagar	09-14

Följ mig på

instagram: [johnkarlssons.kott.chark](https://www.instagram.com/johnkarlssons.kott.chark)

facebook: John Karlssons kött och chark

Björcksgatan 51, Kålltorp | Tel: 073-362 14 97

Välkommen på en trevlig bingostund!

Glädje, gemenskap och stora vinster.

IDROTTENS
BINGO!



På Idrottens Bingo har vi **spännande och roliga bingospel** med vinster upp till **250 000 kr.**

GÖTEBORG: Angereds Torg - Frölunda Torg
Kortedala Torg - Kungsgatan 47 (GRAND)
Redbergsplatsen - Wieselgrensplatsen

ALINGSÅS - N. Strömg. 7 | **BORÅS** - Allég. 11
KINNA - Duvg. 4 | **KUNGÄLV** - Triog. 5

Åldersgräns 18 år | Stödlinjen 020-81 91 00

Rania ger en skön boost inför våren

Vill du ge dig själv en härlig skönhets-boost inför våren? Rania på Amorra Beauty Clinic tar hand om dig med behandlingar som får ditt ansikte i blom, ditt leende vitt, perfekta ögonfransar och bryn. Häng med när vi testar microneedling och missa inte marskampanjen!

– Mestadels gör jag ansiktsbehandlingar i olika former anpassade för olika hudtyper, även mer intensiva behandlingar som microneedling och plasma pen, hårborttagning med laser, jag fixar ögonfransar och bryn med lash lift, brow lift, microblading och gör ögonfransförlängning. Tandblekning, makeup och hårextensions gör jag också, berättar Rania som driver Amorra Beauty Clinic i Olskroken.

Salongen, som öppnade i november, erbjuder så många behandlingar att Rania själv knappt kommer ihåg alla och det kompletta utbudet hittar du på bokadirekt.se/amorra beauty clinic. Där ser du de aktuella priserna och från nu till och med mars månad är det kampanj på ansiktsbehandlingar med tio procent rabatt, för pensionärer 15 procent. Det går också att boka en kostnadsfri konsultation får att få en skräddarsydd behandling för dina behov.

– Jag utbildade mig till fransstylist efter att ha fått intresset då jag själv gått i många år och fått mina ögonfransar fixade. Sedan jobbade jag i över tre år med att bara göra ögonfransar på kunder varje dag. Det blev enformigt till slut, jag ville få variation och blev nyfiken på att göra andra behandlingar. Så började jag gå kurser och ta diplom för att bygga upp mitt utbud, berättar Rania.

Fortfarande är ögonfransförlängning mest populärt bland kunderna och det tror hon beror på att det är en förändring som är synlig direkt. Att få långa och voluminösa ögonfransar ger ett omedelbart lyft till ansiktet och ramar in ögonen fint. De som lägger pengarna på det kanske inte gärna unnar sig att också göra ansiktsbehandlingar, även om det skulle behövas. Det tycker Rania är synd för det kan göra så mycket för utseendet och hudens välmående.

– Vissa borde göra tvärtom och ta hand om huden istället, det säger jag till kunderna om och om igen, säger hon.

Tidigare jobbade Rania på en salong i Kville tillsammans med flera behandlare men i takt med att hon vidgade utbudet behövdes en



större lokal och då fanns den här på Bondegatan 5, en bit bakom Olskrokstorget. Hon har renoverat och inrett den till en ljus och harmonisk salong med exklusiv atmosfär. Här vill man gärna vara en stund, bli omhändertagen av Rania och bli vackrare. Namnet Amorra betyder ”snygging”, ett smeknamn Rania haft sedan tonåren och ett passande namn på en skönhetssalong.

– Jag bor i Partille så det är nära för mig och ett bra centralt läge här, tycker Rania.

Om man nu vill göra en riktig uppfräschning av sitt vintertrötta ansikte, vilken behandling ska man välja?

– Du skulle få bra effekt av microneedling. Din hud har fina linjer, har tappat lite spänst, har ojämnheter och förstörade porer, allt det kan microneedling behandla effektivt, säger Rania när hon tittat på min hud. Jag bokar en behandling nästa dag.

Microneedling är en ansiktsbehandling där minimala nålar sticks in snabbt i huden med hjälp av en maskin som förs över ansiktet tills nålsticken har gjorts överallt i omgångar. Det stimulerar blodcirkulationen och bildandet av kollagen, vilket har en föryngrande effekt på hela hudens kvalitet och utseende. Verksamma produkter som serum med hyaluronsyra och vitaminer kan appliceras och slussas ner djupare i huden med hjälp av nålsticken, för en större effekt som jämnar ut och stärker hela hudytan. Hudproblem som akneärr och pigmenteringar har också god effekt av behand-

lingen.

– Är du redo? frågar Rania och jag får lägga mig på en skön brits i behandlingsrummet.

Avslappande musik spelas lågt i bakgrunden. En handduk läggs över mig och hon fäster ett band runt mitt hår för att få ansiktet fritt, så börjar behandlingen. En ekologisk tvål masseras in för att rengöra huden och sedan tömmer hon porerna med starka fingrar, det gör ont men behövs. I nästa steg läggs ett serum med vitaminer och näringsämnen som ska följa med ner i huden med nålarna.

– Då kör vi, säger Rania som redan innan förklarat att det känns när nålarna sticker, att det är individuellt hur man upplever smärtan samt att hon kan behöva gå djupare på vissa partier som behöver behandlas lite mer. Om man verkligen inte står ut så finns bedövningskräm, men helst vill hon undvika den för att få ut mesta möjliga av behandlingen.

Hon testat med ett lätt tryck först och frågar hur det känns, smärtan från ett till tio. Två, svarar jag och då ökar hon trycket lite. Det smärtar mer men är uthärdligt. Maskinen känns som en trubbig stav som glider lätt över huden med hjälp av serumet och stämplar huden i stötar över ansiktet. Nålarna går inte så djupt att det blöder, det ska det inte göra i mitt fall. Hon tar pauser för att sedan fortsätta och vissa delar av ansiktet får mer nålstick för att jobba bort rynkor och ärr. När smärtan börjar kännas jobbig är det antligen klart och ett nytt serum läggs på som lugnar och svalkar huden.

Min hud ser jättefin ut, har massa glow och har blommat upp, berättar hon. Jag får en spegel och ser att hon har rätt men huden är också väldigt röd, det är att förvänta sig och helt normalt.

Efteråt passar vi på att jämna ut några födelsemärken i mitt ansikte som sticker ut, det görs med en maskin som heter derma pen. Med värme bränns hudförändringarna bort och det bildas en skorpa som släpper efter någon vecka. Det gör också lite ont men jag är glad att få bort dem.

– Nu får du gå hem och vila och dricka mycket vatten, lägg inte på några produkter eller smink de två första dagarna. Det kan göra lite ont och vara rött i några dagar, huden kan fjälla och kännas torr, förklarar Rania.

Microneedling brukar göras som en kur om tre behandlingar med runt tre veckors mellanrum. Detta upprepas två gånger om året och sedan någon gång per år för att underhålla resultatet. Varje kund får personliga rekommendationer utefter sin huds behov.

När jag lämnar salongen är min hud rejält röd men skiner och känns uppfriskad på djupet, jag är lite trött och mörbultad. Nästa dag smärtar huden en del men rodnaden har gått ner, framåt kvällen släpper smärtan helt. Dag tre börjar huden fjälla och hela ansiktet känns strävt men jag försöker att låta huden vara, smörjer in med en återfuktande kräm. Efter en vecka är huden finare än den någonsin varit, helt klart slätare och skorporna på födelsemärkena har lossnat. En fräschör känns i huden och jag får kommentarer att jag ser fin ut, detta vill jag göra igen!

– Microneedling är inte en behandling som går att göra för att vara fin dagen därpå, utan det tar flera veckor innan slutresultatet syns. Serumen verkar under tiden som huden läker. Efter tre behandlingar kan man se verklig skillnad och det är viktigt att göra hela kuren utan för långa mellanrum för att få maximal effekt. Boka inte in behandlingen dagen innan en fest eller tillfälle när du ska vara sminkad och fin, gör det någon vecka innan, säger Rania.

På Instagram lägger Rania ut föreochefterbilder på kunder som fått microneedling, amorra.b.e.a.u.t.y heter kontot. Bokningar görs på bokadirekt.se/amorra beauty clinic.

Jennifer Hajdic

Qviding FIF – finalist i Årets Eldsjäl

Årets Idrottsförening – då är Qviding FIF en av tre finalister.

– Vi har i dag många ledare som är stolta över hur vi jobbar, säger Kristoffer Pilmalm i föreningen.

Sedan 2008 arrangerar Folkspel – föreningslivets eget lotteribolag – Årets Eldsjäl. En tävling som syftar till att lyfta alla de vardags-hjältar och ideella krafter som ser till att vårt föreningsliv består.

I fyra olika kategorier – Inkludering, Hälsa, Ledare och Årets Idrottsförening – har tre finalister i respektive kategori valts ut bland alla nomineringar.

Stor final blir det sedan, 15 maj, på Cirkus i Stockholm. Då ska en vinnare i varje klass utses, precis som Årets Eldsjäl alla kategorier.

I Årets Idrottsförening finns Qviding FIF,

tillsammans med Stockholm Roller Derby League och Malmö Historiska Fäktskola, med som finalister. Årets Idrottsförening genomförs i samarbete med Riksidrottsförbundet och har olika kriterier varje år.

2022/2023 handlar det om att lyfta frågor kring hbtq, något som QFIF haft fokus på länge.

– Vi har i dag många ledare som är stolta över hur vi jobbar, säger Kristoffer Pilmalm, akademiansvarig och drivande kraft i frågan.

2018 valde klubben, en av de största idrottsföreningarna i Västra Götaland, att lyfta hbtq, något som inte gjorts på allvar tidigare i föreningen.

För några år sedan genomgick de en certifiering i HBTQ-frågor. Certifieringen, som ett



Här kan du gå in och rösta på Qviding FIF som Årets Idrottsförening 2023.

utbildningsföretag erbjuder, gav föreningen en värdefull insikt i hur de skulle jobba framöver. Från Qviding FIF deltog hela styrelsen, anställda på kansliet samt en arbetsgrupp på fyra personer i utbildningen.

Det har bland annat resulterat i deltagande i West Pride, ett samarbete i frågan med Angereds Atletsim och Stampid Parkour. Dessutom återkommande diskussioner om könsnormer, kommunikation och ledarbeteende. Under en hel säsong spelade såväl klubbens seniorer, både dam och herr, i regnbågsfärgade bortatröjor. Det finns en värdegrundsansvarig i varje åldersgrupp.

– Vi försöker även låta bli att dela in tjejer och killar i sexårsåldern efter kön. I den åldern finns det inga fysiska skillnader och därför

ingen anledning, säger Kristoffer.

I idrottsforskningen har samträning lyfts fram som ett sätt att utmana traditionella könsnormer. En förutsättning för att det ska fungera är att tränarna har kunskap om normer- något som prioriteras i Qviding FIF.

Sedan har det funnits motstånd längs vägen. Bland annat en sponsor som hade synpunkter på att QFIF lyfte frågan och att klubbens representationslag spelade i regnbågsfärgat.

– Vi var snabba med att avsluta det samarbetet, säger Kristoffer.

Qviding FIF har uppemot 1 000 aktiva barn, ungdomar och seniorer. De leds av ett par hundra ledare som alla får en utbildning i HBTQ. I föreningen finns dessutom återkommande diskussioner om könsnormer, kommunikation och hur en ledare förväntas uppträda.

ÖHP

Vårkarameller

Plocka dina godbitar bland våra erbjudanden inför våren.
Öppna struten och välj dina favoriter bland de många butikerna i Olskroken. Välkommen!

BLANDADE KARAMELLER

FRÅN OLSKROKENS
FÖRETAGARFÖRENING

Akademibokhandeln
Amorra Beauty Clinic
Apoteket Korpen
Ateljé Bondegatan
Asien Matglädje
Beauty by Reale
Cykelkungen
ElectroMobil
Evanette

Fiskbodarna, Asperöpojarna
Fiskbodarna, Knippla Fisk
Fjällmans begravningsbyrå

Folktandvården
Fonus

Freja Blommor
Glasögonmagasinet
ICA Supermarket

Johanssons skor
Knit & Purl

Lekextra
Life Hälsobutik
Lilla Restaurangen

Mer än Ost
Nordic Wellness

Nordiska Hemtextil
Närhälsan

Olskrokens skrädderi
Olskrokens Spel & Tobak

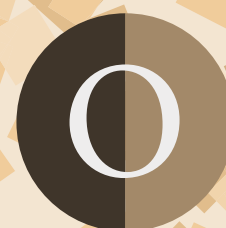
Röda Korset
Salong Klipp-1

Slakhusets köttbod
Sushi Hem

Sven-Eriks Blommor
Sweet & Cigars

Syrien Kitchen & Café
Tasty Bake

LETA EFTER SYMBOLEN!



OLSKROKEN

EN ÄKTA GÖTEBORGSK BLANDNING

WWW.OLSKROKEN.SE

FACEBOOK.COM/OLSKROKENGbg



EXTRA ÖPPETTIDER REA-VECKAN:
LÖR. 25/2 10-16 | SÖN. 26/2 11-15

**AKADEMIBOKHANDELN
OLSKROKEN**

Redbergsv. 12 | Tel. 031-84 45 70
www.akademibokhandeln.se

Vi på Life rekommenderar

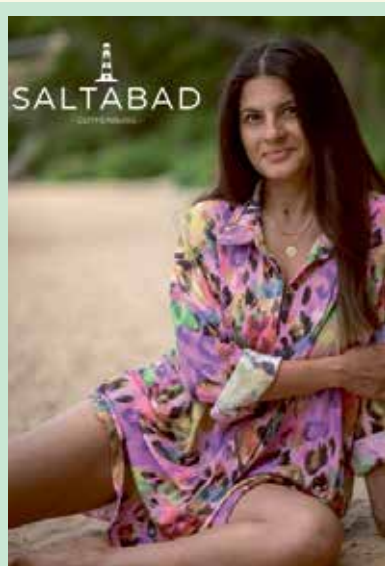
En näringsrik och prövad universalcrème
som vårdar torr och mörk hud.
Bil mjuk och smidig igen - från topp till tål!

**Weleda Skin Food/
Skin Food Light**
75 ml. (ord. pris: 129 kr)
Nu: 99 kr



Erbjudandet gäller 27/2-28/3 2023

LIFE OLSKROKEN
Redbergsvägen 8
072-469 12 28



**UPPTÄCK SÄSONGENS
BADKLÄDER OCH STRAND-
TILLBEHÖR FRÅN SALTABAD!**

EVANETTE
Redbergsvägen 9
031-21 05 03



Ägarbyte på Nordiska hemtextil:

**HALVA PRISET PÅ
ALLT I BUTIKEN!**

NORDISKA HEMTEXTIL
Redbergsvägen 15
031-707 55 30



Varmt välkomna till
AMORRA BEAUTY CLINIC

Amorra Beauty Clinic
utför olika behandlingar
inom skönhet.

**JUST NU HAR VI
10% RABATT**

på alla ansiktsbehandlingar
(t.o.m. 31 mars 2023)

PENSIONÄRSRABATT 15 %

AMORRA BEAUTY
Bondegatan 5
Tel: 0737-66 26 26
Amorrabeauty.bokadirekt.se
Ange kod RM vid bokning



**VÅRENS NYHETER TILL
HELA FAMILJEN!**

Hos Johanssons handlar du bra
skor till liten och stor. Välj bland
vårt stora sortiment skor för alla
dagens aktiviteter.

JOHANSSONS SKOR
Redbergsvägen 8
031-25 37 77
johanssons.se



**KOM TILLBAKA
TILL ETT AKTIVT LIV**

**NÄRHÄLSAN
OLSKROKEN
REHABMOTTAGNING**
Redbergsvägen 6
031-345 06 80



**VÅREN ÄR SNART HÄR, MED ALLT
HÄRLIGT VAD DET INNEBÄR!**

Vi finns här för att hjälpa er.
Varmt välkomna nya
som gamla kunder.

Kicki, Sladi, Minna och Fariba

SALONG KLIPP-1
Olskrokstorget 8
031-19 59 50



RECEPTET

Vi börjar med ett läckert frukostrecept:

Bananpannkakor med Lönnsirap och Vaniljkräm

3 st bananer
4 st ägg
1 dl vetemjöl
100 g hackad mörk choklad
0,5 krm salt
Smör till stekning
VANILJKRÄM
200 g philadelphia original
1 dl vispgrädde
1 msk florsocker
1 tsb vaniljsocker

TILL SEVERING

Lönnsirap
1 dl hackade hasselnötter

1. Vispa ihop philadelphia och vispgrädde till en fluffig smet med elvisp. Tillsätt florsocker och vaniljsocker, vänd försiktigt ihop till en jämn smet med hjälp av slick-epott. Ställ in i kylen fram till severing.
2. Mixa bananerna tillsammans med äggen i en bunke. Tillsätt mjöl och hackad choklad och salt. Blanda till en jämn smet.
3. Stek små fina pannkakor gyllenbruna i smör.
Servera pannkakorna med philadelphiakrämen, lönnsirap och hackade hasseknötter.

Purjolökspaj med Bacon och Rosmarin

4 port.

1 rulle pajdeg
1 pkt Bacon i tärningar(går bra med kalkonbacon)
450 gr purjolök
2 kvistar färsk rosmarin
8 st ägg
2 msk creme fraiche
Salt & peppar
1. Sätt ugnen på 185°
2. Lägg bacontärningarna i en stor stekpanna och låt steka 2-3 minuter. Rör runt några gånger.
3. Skär purjolök i skivor och lägg i pannan med baconet.
4. Låt steka 2-3minuter och rör ihop.
5. Bacontärningarna skall INTE bli krispiga och purjolöken skall INTE få färg. Tillsätt finhackad rosmarin och ta av från värmen.
6. Vispa ägg, creme fraiche, salt och peppar med en gaffel. Smöra en pajform och fyll med smördeg.
7. Fördela bacontärningarna och purjolöken och håll sedan äggstanningen över.
8. Grädda i ugnen ca: 35 munuter.
9. Låt vila i 5 minuter innan servering.

Spansk Pasta

4 port.

4 port spaghetti
1/2 citron
0,5 dl olivolja
4 st vitlöksklyftor
1/2 kruka färsk persilja
4 st sardellfileer
Salt o peppar
1/2 påse salladslök (ca 125 g)
300 gr choritzo (eller nötkorv)
1/2 msk smör eller margarin
1 st kycklingbuljongtärning
1 dl vatten
250 g körsbärstomater
360 g räkor i lake (valfritt)
1. Koka pastan enl anvisning på paketet.
2. Skölj citronen, riv skalet och pressa ur saften. Blanda med olivoljan och pressade vitlöksklyftor. Hacka persiljan och sardellerna fint och vänd ner. Smaka av med salt och peppar.
3. Ansa och skiva salladslöken. Skär korven i skivor och stek den i matfettet i en stekpanna. Smula ber buljongtärningen och håll i vattnet.
4. Dela tomaterna i halvor och vänd ner. Låt räkorna rinna av, vänd ner dom i pannan tillsammans med salladslöken.
5. Blanda pastan med ört-och citronoljan. Vänd sedan ner korv, räkor och tomater i pastan.

Sören Rooth



GRÄVÄDER? Skårs kyrka sedd framför lövlösa träd i februari månads fukt. Men vi närmar oss en ljusare och vårligt grönskande tid.

FOTO: ALICE RADOMSKA

Allsång i Skårs kyrka den 11 mars

”Blott en dag” och ”Tryggare kan ingen vara” och flera andra av vårt lands mest folkära psalmer blir det en timmes tillfälle att gemensamt stämma upp i, när Skårs kyrka bjuder in till allsång den 11 mars. Samtliga sånger är diktade av Lina Sandell (1832-1903).

Den i Småland uppväxta Lina Sandell höll som författare, teolog och psalmdiktare en vardagligt lågkyrklig profil, som nådde djupt in i folksjälen.

Så det är ganska naturligt att Skårs kyrka låter hennes alster bli allsång – till trygg uppbackning av Stina Persson på piano och orgel, Peter Johansson på gitarr och prästen Anna Märta Leijon på cittra, från klockan 18, den elfte.

Lördagskvällen till ära kommer Torsdagskören att medverka. Det är en av Örgryte församlings körer och den ses och hörs i regel vid

gudstjänster någon gång per månad i någon av församlingens kyrkor.

Psalmdikterskan Lina Sandell förmedlade mycket glädje, och ofta med inriktning på barn, då hon med tiden också var redaktör för tidskriften Barnens Vän.

Men en psalm som ”Bred dina vida vingar” förknippas kanske mest med begravning.

Visst prövades Lina Sandell i livet av många sorger. Före tio års ålder drabbades hon av nervfeber, föll i dvala sommaren 1842 och troddes vara döende – men överlevde och kunde plötsligt efter ett och ett halvt års sängläge resa sig och klä på sig själv, efter en särskilt känslösam bön.

Som 25-åring var hon med om en vådlig båtfärd på Vättern, där det så plötsligt utan förvarning alltid har kunnat blåsa upp. Hennes far drunknade. Två år därefter avled också hennes mor.

Psalmer som ”Jag är en gäst och främling”

och ”Jag kan inte räkna dem alla” visar ändå ett evigt hopp, en livskraft.

När hon gifte sig med riksdagsledamoten Oscar Berg flyttade de till Stockholm. Men barnkära Linas enda barn dog vid förlösningen. Läkaren nödgades efteråt meddela att Lina aldrig mer skulle bli gravid.

Även då hon som hustru undertecknade brev och handlingar med namnet Lina Berg, signerade hon sina fortsatta psalmdikter L. S. Hon var länge aktiv, tills hon på gamla dar blev alltmer dement, tappade språk och talförmåga.

I sommar har Lina Sandell i 70 års tid suttit staty i parken vid sitt barndomshem, Fröderys prästgård, inom Vetlanda kommun.

Och psalmerna lever kvar i kyrkorna – även i frikyrkor och i vissa fall katolska kyrkor. De mest omtyckta kommer som sagt att ljuda i Skårs kyrka lördagskvällen den 11 mars.

Alice Radomska

Wopenka valde Genbergs kriminalnoveller

Hemma på fridfulla Påskbergsgatan i Jakbosdal har riksbekante litteraturvetaren Johan Wopenka suttit och valt ut stories till den flyhänte kriminalförfattaren Kjell E. Genbergs nya samling noveller.

Aleph Förlag ville till rollen av redaktör och presentatör anlita Johan Wopenka, som tackade ja till att plocka lämpligt material ur Genbergs digra bunt noveller.

Påskbergsgatan? Tja, mycket trafik har snurrat i Sankt Sigfrids Plans rondell där intill, sedan författare Genberg för cirka halvseket sedan debuterade. Är det uppåt trehundra böcker han kommit ut med, om vi förutom deckare räknar även flera dussin vilda västern och ett antal kritikerrosade faktaböcker?

Genberg föddes i Hälsingtuna 1940, i tider då Hälsingland låg en generation efter Göteborg i levnadsstandard. Men han har skådat världen, både som tonårig sjöman och som forskande veteran. Så han smälter in lika bra på en guldkantad lyxkrog som vid den enklaste korvkiosk. Och i hans romaner och noveller smider personer från hela hans vida spektrum ganska illasinnade planer.

Som expert Johan Wopenka aldrig ens i sömnen skulle försumma att påpeka, så är Genberg ”ingen stilist” men anses allmänt fascinerad med sin idérikedom och sina tveklöst djupa kontroller av fakta.

Även de mest udda planer á la Genberg



HÅRDA BUD. Den stenhårde figuren pekar obönhörligt, ut över Sankt Sigfrids Plan och även där bortom, i redaktör Wopenkas riktning.

torde vid närmare granskning fungera i verkligheten, där han i sina alster mixar händelser i dåtid med samtid och framtid.

Han håller sig ständigt uppdaterad men hoppas att detta inte ger samma resultat som en av salig kollegan Olov Svedelids böcker, där skurkar anammade en olaglig smart idé och genomförde den i verkligheten(!). Syftet är ju hellre att förebygga och förhindra de ohyggligheter som beskrivs.

I den kommande Kjell E. Genbergska novellsamlingen ”Ta dig en titt på liket” finns alltså också Johan Wopenkas korta och sakliga kommentarer till respektive novell. (Boktiteln är väl ungefär vad en polis på brottsplatsen kan säga till en kollega, eller till rättsläkaren.)

Med blick över kriminallitteraturens hela fält utkom kännare Johan Wopenka på 1900-talet med bland annat ”Den stora mordboken” och ”På smekmånad med Gröna Skräcken”.

Den sistnämnda är en historik över de så kallade kioskhäften – många udda och bortglömda och inte bara de klassiska Detektivmagasinet (1934-1963) och Alibi-Magasinet (1945-1957) – som kan anses ha föregått pocketböckerna.

Påskbergsgatan torde väl också vara adress för det diskreta lilla BJW-förlaget han har med hustrun, och där BJW rimligen står för Bibbi & Johan Wopenka.

I den mån det kan behövas, torde Johan Wopenka klarsynt visa – eller spekulera i – vad författare Genberg måhända vill ha fram i sina noveller. Det är inte minst Kjell E. Genberg själv spänd på att bli upplyst om.

Var blir närmaste inköpsställe för Kjell E. Genbergs spännande novellsamling ”Ta dig en titt på liket” på Aleph Förlag nu under sen-vintern?

Kanske online i datorn. Men det blir förstås en ”fysisk” bok, såld rakt över disk också.

Alice Radomska

REA

START LÖRDAG 4/3 KL 10.00
STORA ÅVÄGEN 1 SISJÖN

KOSTYMER • KAVAJER • ROCKAR • JACKOR • JEANS • SKJORTOR
SKOR • TRÖJOR • BYXOR • UNDERKLÄDER

OSCAR JACOBSON • ETON • STENSTRÖMS • GANT • SAND - TIGER
MEYER • HUGO BOSS & MORRIS M.FL.

REAVAROR BYTES EJ!

MER INFO PÅ HOLMENSHERR.SE



HOLMENS
HERREKIPERING

STORA ÅVÄGEN 1 SISJÖN | HOLMENSHERR.SE



ATG
SVENSKA
CUPEN





FINAL I SVENSKA CUPEN!
SÄVEHOF VS HÖÖR
12 MARS KL 14.00

BOKA ERA BILJETTER
PÅ
SAVEHOF.EBILJETT.NU

HÅLL UTKIK PÅ VÅRA
SOCIALA MEDIER FÖR
MER INFORMATION

PARTILLE arena

Salong Hårfiness



EXPERTER
PÅ
TRÅDNING!

MÅNADENS ERBJUDANDE!

FOLIESLINGOR & KLIPPNING 1 000:-

Erbj. gäller alla kunder och längst t.o.m. t.o.m. 28 mars 2023

Kort hår280:-Ord.pris 350:-

Mellanlångt hår340:-Ord.pris 420:-

Långt hår360:-Ord.pris 450:-

Erbj. gäller endast nya kunder och längst t.o.m. t.o.m. 28 mars 2023

Salong Hårfiness

Danska vägen 79 • Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14
031-84 62 970736-14 61 53



STANS GODASTE SMÖRGÅSTÅRTOR...



20% rabatt

på valfria smörgåstårter!

	6-bitars	12-bitars
Lyx	460:- 368:-	830:- 664:-
Delikatess	420:- 336:-	750:- 600:-
Italiensk	430:- 344:-	770:- 616:-
Rostbiff	430:- 344:-	770:- 616:-
Vegetarisk	420:- 336:-	750:- 600:-
Kalkon	430:- 344:-	770:- 616:-

Fyllningarna i samtliga tårter är västkustsallad & Mimosasallad.
Våra smörgåstårter finns i storlekarna 6 och 12 samt 25 resp. 35-bitar.
Erbjudandet gäller Mars & April 2023

Marie Jerkestrands

REDBERGSGÅRDENS KONDITORI

ÖPPET ALLA DAGAR!

Danska vägen 110www.redbergsgarden.seTel. 031-84 74 76

NR 2 • FEBRUARI 2023

Örgryte&HärlandaPosten

19

ALEXANDRA: VET VEM DU ÄR!

Som ung undrade jag ofta vem jag var. Jag var född i ett land, bodde i ett annat och längtade oftast bort till ett tredje, varmare och, enligt min uppfattning, häftigare land.

Jag hade ingen tillhörighet och samtidigt kände mig lätt hemma var jag än var. Jag var en kameleont, anpassningsbar och flexibel, men ofta kände jag mig vilsen och tom. Vem var jag egentligen? Jag sökte en nationalitet jag kunde identifiera mig med. Efter att ha rest runt och bott i olika länder upptäckte jag att min identitet egentligen inte hängde på min nationalitet så mycket som de personlighetsdrag jag odlade i mitt umgänge med andra människor.

Vår identitet likställs ofta med vad vi sätter efter "Jag är..." och säger vi det tillräckligt ofta, med tillräckligt stark känsla och övertygelse blir det till slut den vi identifierar oss med. Lika starkt fungerar det som andra säger till oss om oss. Får vi höra tillräckligt många gånger att vi är "dumma", "lågsamma", "trögfattade" så börjar vi tro det och anammar det som en del av vår identitet. Och givetvis är det likaså med positiva ord som "snabb", "rolig", "positiv" och "glad".

Hur skulle du avsluta meningen "Jag är..."? På en skala 1–10 (där 1 är inte alls och 10 är fullständigt) hur starkt passar den här etiketten på dig? Om du skulle säga att den etikett du gett dig passar fullständigt in på dig, alltså är 10, då är det din identitet, eller snarare en av flera identiteter. Vi är ju alla komplexa i det av vi har många delar inom oss – till exempel "kritikern", "den som klagar", "den lekfulla", "den ständiga optimisten" eller "problemlösaren". På samma sätt har vi många identiteter under livets gång: "mamma", "pappa", "dotter", "son", "vår yrkesroll", "vår hobby", "vår nationalitet", och så vidare... En del roller är tidsbestämda och andra mer bestående. Många väljer att helt



och fullt identifiera sig med sitt jobb vilket resulterar i ett tomrum och en identitetskris när de går i pension eller förlorar jobbet. Oavsett vilken identitet vi ger oss själva – för jag vill mena att vi har möjlighet att välja vilken etikett som ska få definiera oss – så blir den här identiteten vår ledstjärna. Det blir det som i stort och smått styr hur vi agerar i vardagen. Det blir den lins genom vilken vi ser världen och vår omgivning. Det blir det som styr våra beslut och i slutändan har starkast inflytande på vårt liv. Vilket inflytande har den etikett du valde att definiera dig med i min förra fråga, i ditt liv? Om du definierar dig som löpare kommer din vecka se mycket annorlunda ut från någon som definierar sig som konstnär, även om konstnären gärna springer och löparen gärna utövar konst.

Vad jag vill komma till med detta är att det är viktigt att vi är medvetna om vad vi låter definiera oss. Genom att lyssna till vår inre dialog och de etiketter vi sätter på oss själva i första hand så märker vi snart hur vi definierar oss. Om det vi märker inte motsvarar hur vi egentligen vill se på oss själva så kan vi välja andra, mer önskvärda etiketter och sedan skrida till verket, för i slutändan blir vi det vi vill bli genom att konsekvent VARA det vi VILL bli.

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus

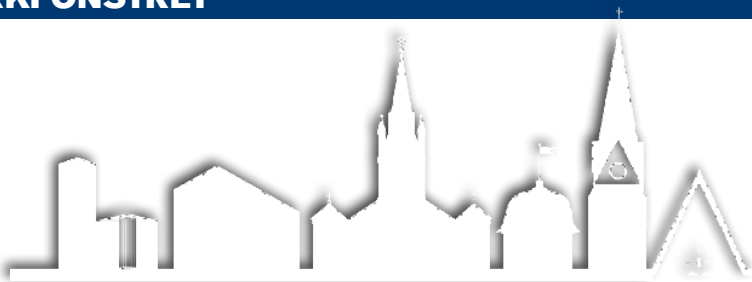
– din personliga strateg och bollplank

Föräldraträff i Härlanda den 16 mars

ABC Föräldraträffar tillhandahålls på ett flertal ställen runt om i Göteborg och den 16 mars startar Härlanda församling sin nya samsamtalsgrupp, ledd av diakon Maria Löfdahl och den speciella föräldrarådgivaren Camilla Egelström från Socialförvaltningen. Man vänder sig till föräldrar i 3-6 års ålder. Att ge stöttning åt föräldrar och förebygga så barnens ibland plötsligt missnöjda utbrott kan dämpas eller undvikas, gör vardagen lättare för både föräldrar och barn. Men man tar inte genast upp de typiska problem, som föräldrar till barn i denna låga,

livliga och viljestarka ålder ofta har, utan man fokuserar först på allt det roliga och positiva, så att man har en god och glad utgångspunkt. På Härlanda församlings hemsida, där man kan läsa närmare om saken, säger diakon Maria att "Vi behöver ge barnen fem gånger mer kärlek än tillrättavisningar". I Härlanda församlingshem (Härlandavägen 23) blir det alltså tillfälle att träffas, tala, utbyta erfarenheter och få goda råd. Det blir ett lagom antal möten, med start alltså den 16 mars. Så det är dags att anmäla sig till den nyttiga gemenskapen. ÖHP

KYRKFÖNSTRET



Björkekärrs kyrka

- Ti 28/2
S 5/3
- 19:00 Veckomässa
10:30 Mässa, Olinder, Hedlund
15:00 Familjegudstjänst, Olinder, Hedlund, Jidsten, Reimal
- Ti 7/3
- 19:00 Veckomässa, Olinder, Hedlund
10:30 Högmässa, Vitalis, Hedlund
Ti 14/3
L 18/3
- 19:00 Veckomässa, Vitalis, Hedlund
18:00 Gospelkväll med gospelkören Inspirit, Jidsten
- S 19/3
- 10:30 Högmässa, Olsson, Andreas-son
Ti 21/3
- 19:00 Veckomässa, Olinder, Hedlund
S 26/3
- 10:30 Högmässa Vitalis, Hedlund

Härlanda kyrka

- O 1/3
- 18:30 Vardagsmässa, Carlheim, Johansson
To 2/3
S 5/3
- 08:45 Morgonmässa
11:00 Mässa, Gripenby, Molin, Ericsson
O 8/3
- 18:30 Vardagsmässa, Carlheim, Johansson
To 9/3
S 12/3
- 08:45 Morgonmässa
11:00 Mässa, Carlheim, Hjort, Löfdahl
O 15/3
- 18:30 Vardagsmässa, Carlheim, Johansson
To 16/3
S 19/3
- 08:45 Morgonmässa
11:00 Mässa, Gripenby, Molin
18:00 Gitarr & Lyrik, Gripenby, Johansson
19:00 Konsert: Frank Martin Mässa för dubbelkör, Härlanda Kammarkör, Molin
O 22/3
- 18:30 Vardagsmässa, Carlheim, Johansson
To 23/3
S 26/3
- 08:45 Morgonmässa
11:00 Mässa, Boström, Hjort, Löfdahl

Sankt Pauli kyrka

- Mån-Ons, Fre
- 12:00 Middagsbön. Söndagens högmässa sänds via närradion 94,9 MHz, streamas (ljud) på www.sanktpauli.se och ibland via församlingens kanal på Youtube.
O 1/3
- 18:30 Gudstjänst i fastetid, Hylander
To 2/3
- 12:00 Mässa i fastetid, Nilsson, Johansson
S 5/3
- 11:00 Högmässa, Larsson, Bergman
18:00 Kvällsgudstjänst, Bergman. Predikant: Magnus Hermansson Adler
O 8/3
- 12:00 Middagsbön med lunchmusik: Tjajkovskijs Pianokonsert i Bb-

- moll sats 1! Henrik Kilhamn, piano och Mikael Holmlund, orgel.
18:30 Gudstjänst i fastetid, Bennsten
To 9/3
- 12:00 Mässa i fastetid, Bennsten, Johansson
S 12/3
- 11:00 Högmässa, Hylander, Holmlund
18:00 Musikgudstjänst, Hylander, Holmlund
O 15/3
To 16/3
- 18:30 Gudstjänst i fastetid, Larsson, Johansson
S 19/3
- 11:00 Högmässa, Nilsson, Paulsone Johansson
16:00 Små & Stora, Larsson, Paulsone Johansson, Nyholm Skoglund
O 22/3
- 12:00 Middagsbön med lunchmusik, Holmlund, Peter Johansson, gitarr.
18:30 Gudstjänst i fastetid, Hylander
To 23/3
- 12:00 Mässa i fastetid, Hylander, Johansson
S 26/3
- 11:00 Högmässa, Bennsten, Holmlund, Eriksson
18:00 Stilla mässa, Bennsten, Holmlund

Skårs kyrka

- S 5/3
- 11:00 Gudstjänst med små och stora, Warawko, Persson, Gustafs-son, Lundahl
L 11/3
- 18:00 "Låt mig börja med dig" – allsångskväll, Torsdagskören, Peter Johansson, gitarr, Leijon, Persson.
S 12/3
S 26/3
- 11:00 Mässa, Leijon, Persson
11:00 Mässa, Andersson, Persson, Winroth
17:00 Mariamusik: Salve Regina, Andersson, Negar Zarassi, sopran-solist, Örgryte damkör, Örgryte vocalis, Persson, Lundgren.

Örgryte Nya kyrka

- To 2/3
- 18:00 Reflexmässa, Leijon, Persson
S 5/3
- 11:00 Högmässa, Lindblad, Hildén
To 9/3
- 18:00 Reflexmässa, Warawko, Persson
S 12/3
- 11:00 Gudstjänst, Andersson, Lundgren, Petra Hellquist, cello
To 16/3
- 18:00 Reflexmässa, Lindblad, Persson
S 19/3
- 11:00 Mässa för alla – sammanlyst mässa, Warawko, Hildén mfl Örgryte Kyrkokör, Diskantkören och Miniorkören
19:00 Orgelkonsert med Albrecht Koch från Tyskland. Fri entré
To 23/3
S 26/3
- 18:00 Reflexmässa,
11:00 Gudstjänst, Leijon, Hildén

fjällmansbegravning 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



- Centrum
Kungälv
- Olskroken
Högsbo
- Lerum
Lundby
- Majorna
Torslanda
- Sävedalen/
Partille
- Västra Frölunda
Mölnadal

www.fjallmans.se

RUM FÖR FASTA

Fundera över ditt överflöd. Tacka Gud för det du fått.

Ordet fasta innebär för många att man inte äter vad som helst eller när som helst. Så var det också i kyrkan förr.

Då avhöll man sig från att äta kött, fisk, mjölk och ägg, och delar av dygnet åt man ingenting under 40 dagar fram till påsk.

Fastetiden i modern tid kan innebära avhållsamhet av andra slag – att avstå sociala medier, hålla sig ifrån socker eller något annat som det blivit för mycket av. Oavsett hur du vill fasta – en regel som kan vara bra att hålla sig till är att det ska var möjligt att hålla sig till den under hela fasteperioden.

Hur skulle du vilja fasta?

VI STÖDER
ACT SVENSKA Kyrkans
FASTEINSAMLING
HJÄLP OSS ATT
HJÄLPA!

tryggt
givande
givningsverge

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

I KVÄLL GÅR ÖVER 800 MILJONER
MÄNNISKOR OCH LÄGGER SIG HUNGRIGA



* 110 kronor räcker t ex till en matkasse för en familj på Filippinerna i en vecka. Källa wfp.org.

SWISHA TILL
900 1223

act
Svenska kyrkan

Tillsammans gör vi skillnad.
Din gåva gör det möjligt.



FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM

Här får du följa vardagslivet från olika delar av kyrkan.

@orgrytepastorat



@ORGRYTEPASTORAT

FONDTRÄFF

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

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

UTBLICK: I EN ANNAN DEL AV VÄRLDEN

Välkommen till en värld med utblickar och insikter från en resa i Swaziland och Sydafrika. Linda Lindblad och Annika Källstrand berättar om sin resa tillsammans med Göteborgs stift.

Härlanda kyrka 12 mars kl 18-20

BARNKLÄDESMARKNAD

Fynda kläder, leksaker och barnprylar! Marknaden bygger på stort frivilligt engagemang, där allt överskott går till behövande. Läs mer på: www.facebook.com/barnmarknad

Härlanda församlingshem 18 mars kl 10-13

SOPPLUNCHER OCH CAFÉ

Välkommen till soppluncher och café i våra församlingar.

Soppa i Örgryte församlingshem tisdagar kl 12

Soppa i Björkekärns kyrka och Härlanda kyrka onsdagar kl 12

Café i Sankt Pauligården onsdagar kl 10.30

UPPLEV MUSIKEN

Njut av musik som klassiska verk, lunchmusik, visa och gospel i kyrkan. Mars bjuder bl.a. på Gitarr och lyrik, Mässa för dubbelkör, Mariamusik, Allsångskväll med sånger av Lina Sandell, orgelkonsert, gospel- och musikgudstjänst. Hitta en konsert nära dig på www.svenskakyrkan.se/musikgoteborg

Det händer i kyrkan: Läs mer på webben!

TELEFON: 031-731 80 40 (EXP)

E-POST: ORGRYTE.PASTORAT@SVENSKAKYRKAN.SE

WEBB: SVENSKAKYRKAN.SE/ORGRYTE

PASTORSEXPEDITIONEN: HERRGÅRDSGATAN 2, ÖPPET VARDAGAR 09.00-12.00



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



ÖHP

En oundviklig effekt av såväl stigande



Ett uppgrävt kvevri-krus

Under förta kvartalet känner jag mig alltid som en vilsen hund som letar efter det saftiga benet. Jag längtar till platser där gräset frodas, där mimosan blommar, där solen värmer, en plats där mina näsborrar fylls av den underbart, friska doften av gräs och klorofyll och förstås till den där bedagade bardisken i Italien. En sak är säker, måndagsmorgnar i februari kräver kaffe. Starkt kaffe.

Om en månad eller kanske två ligger det där framför mig - det saftiga ben som jag

Alf Lernestam

PÅ GÅNG

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

Bouleklubben Seniorerna

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

Club Singelton

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

Tel. 0706 756 632

Frivilligcentralen Knuten

Råstensgatan 4
✓ Varmt Välkommen till en medmänsklig mötesplats för alla, som skapas gemensamt. Vi har **öppet hus tisdag-torsdag kl 13-16**, **Gratisbutik lördagar 10-12** och många olika intressegrupper. Mer info på svenskakyrkan.se/orgryte/Frivilligcentralen.
Tel 0737-73 88 83 eller 0736-20 87 38

För. Vårdnad Boende Umgänge

✓ Befinner du dig i en vårdnadstvist, har problem med umgänget med dina barn eller möts av oförstående myndigheter. Välkommen till samtalskväll och träffa andra i liknande situation. **Tisdag 28 februari & 28 mars kl.18-21 Hagabion**, bottenplan, till höger om stora entrén. **Linnégatan 21**.

www.vardnad.se

Ju Jutsuklubben Dokan Dojo

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

PRO Björkekärr

Trätorget 2
✓ Varje Fredag dans på Björkekärrshus kl. **14.15-16.30** från 9 september.
Svea Olausson: 0767-12 70 01

PRO Kålltorp

Kålltorpsgatan 6B www.pro.se/kalltorp
✓ Möte kl **11.00** med underhållning och

längtat efter hela vintern. Våren. Tiden då endorfinerna dansar rumba i kroppen och man får en vårfrossa som känns ända ut i tåspetsarna.

Jag är övertygad om att det andra kvartalet kommer att bli en hela-ansiktet-leende-tid. En känsla av eufori. Jag känner att första riktigt varma vårdagen kommer att kunna jämföras med upplevelsen av att hålla vin ur ett uppgrävt georgiskt kvevri-krus.

Alf Lernestam



information **tisdagar jämna veckor.**
Gabriella Junggren 031 19 06 03

Redbergspojkarna

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

SPF Seniorerna Örgryte

✓ På våra månadsmöten träffas vi i **Redbergskyrkan, Landerigatan 9 kl. 11 till ca 13**. Anmälan krävs.
✓ **8 mars** "I huvet på en begravningsentreprenör" Gillis Edman
✓ **12 april** Adam Cweyman – politisk redaktör GP – berättar
✓ **10 maj** Ester Elvira Nilsson – konstnär, maka och mor Bambarne Ulf och Gunnel Atlestam berättar
✓ **8 juni** Musikquiz med Niklas Carlsson
På hemsidan www.spfseniorerna.se/orgryte finns alla vårens aktiviteter. Under maj månad kommer vi att presentera sommarprogrammet. Höstens första möte blir den 13 september. Kontakta gärna **Barbro Netz, b.netz@telia.com** eller ring **070 660 69 77**, om du har frågor och/eller synpunkter. Välkommen!

Språkcafé

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

Örgryte-Härlandas Mötesplatser

Välkommen till ett gott liv på äldre dar – i gemenskap med andra!
Mötesplats Björkekärr
Rosendalsgatan 10 **031-365 55 25**
Mötesplats Kageled
Kageledsgatan 36 **031-365 68 14**
Mötesplats Kallebäck
Omvägen 13 **031-365 52 73**
Mötesplats Lunden
Danskavägen 61 A **031- 365 54 43**

VÅRA GODA BUFFÉER

Minst 5 stycken

SVERIGEBUFFÉ 165,-

- > Fläskfilé med örtsås & mango
- > Krämig potatissallad med karpis & purjolök
- > Skaldjurspaté med romsås & cocktailtomater
- > Rökt lax med hovmästaresås & sparris
- > Äggghalvor med räkor & kräftstjärtar
- > Krämig skagenröra på danskt rågbröd
- > Mixad sallad med bl a päron & valnötter
- > Bröd & smör

MEDELHAVSBUFFÉ 165,-

- > Rökt lax med hovmästaresås & sparris
- > Räksallad garnerad med mango & avokado
- > Skaldjurspaté med romsås & rädisor
- > Stekt kycklingfilé med parmesanost & caesardressing
- > Lufttorkad skinka med melon
- > Bulgursallad med fetaost & oliver
- > Mozzarellaost med tomat & pesto
- > Bröd & smör

ITALIENSK BUFFÉ 165,-

- > Lufttorkad skinka med melon
- > Två sorters salami med soltorkade tomater & oliver
- > Stekt kycklingfilé med parmesanost & caesardressing
- > Pastasallad med pesto & oliver
- > Broccoli- & ädelostpaj
- > Mozzarellaost med tomat & pesto
- > Mixad sallad med bl a mango, granatäpple, pinjenötter
- > Bröd & smör

VEGETARISK BUFFÉ 165,-

- > Falafel- & rödbetssallad med rivna äpplen
- > Tofu & mango med avokadodressing
- > Äggghalvor med pepparrot- & ärtpesto
- > Broccoli- & ädelostpaj
- > Bön- & olivsallad med hummus
- > Quinoasallad med halloumiost & parmesanmajo
- > Frukktig mixsallad garnerad med chevreost, rödbetsgroddar & senapsvinägrett
- > Bröd & smör

SUCCÉBUFFÉ 165,-

- > Rökt lax & räkor med avokadodressing
- > Äggghalvor med kräftstjärtar & rom
- > Skaldjurspaté med romsås & sparris
- > Rostbiff med rostad lök & cocktailtomater
- > Rökt skinka med mimosasallad & melon
- > Krämig potatissallad med karpis & purjolök
- > Mixad sallad garnerad med bl a fetaost & soltorkade tomater
- > Bröd & smör

KLASSISK BUFFÉ 165,-

- > Varmrökt lax med hjortronsås & mango
- > Räkor & ägg på danskt rågbröd
- > Västerbottenostpaj
- > Fläskfilé med örtsås & cocktailtomater
- > Krämig potatissallad med karpis & purjolök
- > Äggghalvor med skagenröra
- > Mixad sallad garnerad med chevreost, päron och senapsvinägrett
- > Bröd & smör

Till samtliga bufféer kan man köpa till **Ostbricka- & eller Fruktribricka** för endast 55,-/pers (säljes endast i kombination med buffé)

OSTBRICKA 55,-

- > Krämig brieost med oliver
- > Gräddädelost & pepparkakor från Göteborgs pepparkaksbageri
- > Manchegoost (spansk hårdost) med röd paprika
- > Valnötter & päron
- > Fröknäcke & danskt rågbröd
- > Fikonmarmelad

FRUKTRIBRICKA 55,-

- > Ananas <
- > Melon <
- > Physalis <
- > Papaya <
- > Druvor <
- > Valnötter & pinjenötter <

Marie Jerkstrand REDBERGSGÅRDENS KONDITORI

Redbergsplatsen, Danska vägen 110 - Tel. 031-84 74 76 - www.redbergsgarden.se

primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

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



ERBJUDANDE 399,-

Vid första undersökningen mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

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

www.primartandvarden.se

Salong Nicole

Sofiagatan 6 Tel. 073-735 00 93

ALLTID BILLIGT – ALLTID BRA

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

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

Välkommen till Möller Bil Göteborg.



Nya Audi Q8 e-tron. All vår ambition i en bil.

Allt vi lärt oss efter 113 år i framkant av teknikutvecklingen och allt det senaste inom elektrisk innovation. Du får även räckvidd på upp till 60 mil och laddning av batteriet från 10 till 80 % på cirka 30 minuter på instegsmodellen.

Audi Q8 55 e-tron Sportback
Business Lease från ca

7.945 kr/mån

Business by Audi pris från ca 845.000 kr
Förmånsvärde från ca 4.303 kr/mån
Elektrisk räckvidd upp till 600 km

Audi Q8 50 e-tron
Business Lease från ca

7.695 kr/mån

Business by Audi pris från ca 735.900 kr
Förmånsvärde från ca 3.528 kr/mån
Elektrisk räckvidd upp till 505 km

Audi Q8 50 e-tron Proline edition. Räckvidd upp till 505 km enligt WLTP-körcykeln. Elförbrukning blandad körning 24,0–21,6 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g/km. Audi Q8 55 e-tron Sportback Proline edition. Räckvidd upp till 600 km enligt WLTP-körcykeln. Elförbrukning blandad körning 24,3–22,0 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g/km. Den faktiska räckvidden påverkas av ett flertal faktorer så som körsätt, körförhållanden, uppvärmnings/kylbehov etc. Miljöklass Euro 6d. Förmånsvärde är beräknat på 50% skatt samt enligt skattereglerna 1 november 2022. För exakt förmånsvärde hänvisas till Skatteverkets hemsida www.skv.se. Business Lease: Audi Företagsleasing 36 mån (exkl moms), 1 500 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (nov 2022). Service och försäkring ingår. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Övermil samt onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Månadsbelopp är baserat på att klimatbonus betalats till VWFS och gäller fr.o.m. att sådan betalning skett, se även transportstyrelsen.se. Fullständiga villkor på businesslease.audi.se. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Varje återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning. Bilen på bilden är extrautrustad. *Garanterat lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskild firma).

Möller Bil
Göteborg

Möller Bil Göteborg
Exportgatan 6, Hisings Backa
Mån-fre 7-18, lör-sön 11-15
mollerbilgoteborg.se

Växel
031 - 393 99 00

Försäljning
031 - 393 99 20

Service
031 - 393 99 30

Reservdelar
031 - 393 99 40