



CYKELKUNGEN

SÄSONGENS NYHETER FRÅN
NISHIKI OCH CUBE FINNS NU I BUTIK.

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

BUTIK • VERKSTAD • CYKELUTHYRNING

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

Din lokala tidning

www.ohposten.se

nr 3 ● mars 2020

Örgryte & Härlanda POSTEN



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



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

GRATIS UNDERSÖKNING!

Ev. ATB dras vid undersökning

ERBJUDANDE: 399:-

Vid första undersökningen mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

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

www.primartandvarden.se

Vid köp av två par glasögon får du 50% på
det andra paret glas och båge

CARLBERG®
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel: 031 - 25 42 45
www.optikercarlberg.se

Öppet mån-fre 10-18

*50 % rabatt på det billigaste paret glas och bågar



ZEISS

Seeing beyond

**Vi hjälper dig med
hela din ekonomi**

– både företagets och din privata

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

SEB



**TRÄNA GRATIS
EN HEL VECKA!**

Välkommen in till närmsta klubb
för att ta del av erbjudandet

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



**Glaxol
Salong**

Nu också brudhåruppsättning och makeup!

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

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HÅL I ÖRA/NÄSA

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



ÖHP 2020

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

★★★

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

Här kan du hämta

Örgryte & Härlanda Posten:

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

Örgryte&Härlanda Posten

att. Helene Fast Martinsson

Båtsman Lustigs Gata 27

422 57 Hisings-Backa

redaktionen@ohposten.se

annons@ohposten.se

www.ohposten.se



STADSDELEN VÄXER. Östra Kålltorp växer så det knakar – här ett bygget vid Virginsgatan.

FOTO: SANNA PUOSKARI

Staden växer i Östra Kålltorp

Att Göteborg är en stad som växer har inte många människor missat. Just nu pågår det många byggen runt om i staden eftersom det råder bostadsbrist på många håll. Östra Kålltorp är ett av områdena man har valt att förtäta.

Just nu utför trafikkontoret tillsammans med de olika exploatörerna arbeten i Östra Kålltorp för att förbereda för nya bostäder. Östra Kålltorp har en kulturhistoriskt intressant miljö omkring Renströmska parken och det är något som ska bevaras. Planen säger att nytt och gammalt ska harmoniseras på ett bra sätt. Det är ett projekt som kommer att ge cirka 570 nya lägenheter varav cirka 145 är studentlägenheter och några seniorbostäder. Hyresrätter, bostadsrätter och en ny skola för 360 elever kommer också att finnas när projektet är helt klart.

– Man har valt att fokusera på olika målgrupper just för att få en så bra blandning som möjligt och för att täcka flera behov, säger Lena Törnros som är projektledare för trafikkontoret.

Bygget kommer att ske etappvis och startades i april 2018 i den södra delen. Stiftelsen Göteborgs studentbostäder bygger på för fullt och har inte långt kvar innan det är dags för inflyttning av studenter. I södra delen vid Virginsgatan kan man

just nu se färdiga seniorbostäder.

– Alla är inflyttade så där är det fullt uthyrt nu i alla fall. Skolan är också långt gånget och förväntas vara klar i mitten av maj någon gång, säger Lena Törnros.

Norra delen mot Torpagatan förväntas att påbörja bygget av fastigheterna nästa år. Det är en process som kan ta upp till 2–3 år och där kommer det att byggas både bostadsrätter och hyresrätter.

Det är en lång process som pågår under flera års tid och påverkar människor som bor nära byggarbetsplatsen. Hårdast verkar det drabba de som bor på Qvidingsgatan just nu. Boende menar att de mer eller mindre bor mitt i byggarbetsplatsen. Flera har upplevt att huset skakar varje dag och det är mycket buller på grund av knackandet och sprängandet av stenbumlingar. Något som ett flertal boende har upplevt är att det saknas lampor längst med bygget och att delar av byggmaterial har hamnat i parken.

Både trafikkontoret och de olika exploatörerna har full förståelse för att det är svårt för människor som bor nära bygget. Om man har några frågor kan man kontakta trafikkontoret. För att skapa en så bra miljö som möjligt håller de en ständig kontakt med alla drabbade.

– Det krävs en hel del informationsinsatser un-

der byggets gång. Vi på trafikkontoret har jobbat med kommunikationen och har under 2019 haft flertal informationsmöten, skickat ut informationsvykort till boende i området och haft många andra möten med inblandade, säger Lena Törnros.

Lena menar även att många är positiva till det nya bygget.

– Vi får många bra reaktioner också och det är många människor som är nyfikna på hur det kommer att se ut när det blir klart. Många tror att det kommer bli fint att bo här, säger Lena Törnros.

Näringslivet som bygget medför är ett tillskott för stadsdelen Örgryte-Härlanda. Fler människor kommer att vara i rörelse där och det kommer att bli en större blandning. Det är många kulturvärden som kommer att finnas kvar och vara mer lättillgängliga för alla.

– Man bevarar alla byggnader i kulturområdet så man kommer fortfarande att komma åt dem, exempelvis gula villan och Renströmska parken, säger Lena Törnros.

När hela processen är klar kommer området att ha tydliga skyltningar på hur man ska cykla, hur man ska gå och vad som kommer att finnas i parken.

– Det är något som tidigare inte har funnits på samma sätt, säger Lena Törnros.

Sanna Puoskari



DE NYBYGGDA seniorbostäder vid Virginsgatan.

FOTO: SANNA PUOSKARI



FÖRARBETE PÅGÅR. Så här ser bygget vid Qvidingsgatan ut just nu.

FOTO: SANNA PUOSKARI

Möt påsken hos oss !

Pensé

Vinterhårdiga Massor av färger.

1 st = 30:-



4st för

100:-

Påskliljor

Tetê a Tetê

Högsta kvaliteten till bästa priset !



Fr.

20:-

/St

Tulpaner

10-Pack



59:- /bunt

Blanda 2 buntar

För:

99:-

Vi har öppet varje dag för er!

Måndag-Fredag: 10-18

Lördag: 10-16

Söndag: 10-15

Redbergsgårdens Blommor

Danskavägen 110

Telefon 031-195050

Öppet alla dagar !

Välkomna.

Fri parkering 10Min






VÅRNYHETER FRÅN RIEKER

I BUTIK OCH WEBSHOP

STÖRST UTBUD HAR VI I OLSKROKEN & PÅ FRÖLUNDA TORG!



699.-
Klassisk sneaker i vitt skinn



549.-
Matchande väska



749.-
Platåsneaker med skön memoryfoam i innersulan



699.-
Promenadsko med dragkedja och skön memoryfoam i innersulan

Johanssons

- GÖTEBORG SEDAN 1897-

Frölunda Torg | Olskroken [JOHANSSONS.SE/RIEKER](https://www.johanssons.se/rieker)



Skeppsholmen

Sotheby's

INTERNATIONAL REALTY

Representativ villa i Skår med unikt läge

Jakobshöjdsvägen 2 Skår Örgryte 10 rok 310+51 kvm tomt 1.230 kvm 15.300.000 kr/bud

Med mycket högt och privat läge, angränsande till Delsjöns naturreservat ligger denna representativa funkisvilla från 1934 med en totalarea om 361 kvm varav boarea på imponerande 310 kvm. Här bor man helt utan insyn, mycket lugnt och tyst med den grönskande naturen alldeles inpå knuten. Huset har stora sociala ytor på entréplanet med ett Poggenpohl-kök om ca 50 kvm, vardagsrum, matsal, bibliotek och tre bra sovrum samt badrum och allrum på plan två.

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

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

NR 3 • MARS 2020

Örgryte&HärlandaPosten

3

VITSIGT

med Anders Nielsen

– en ordkonstnär som bjuder goa skratt



Mars 2020 har inte varit någon rolig månad, därför vill jag förgylla denna spalt med några hemmagjorda ordvitsar för att få läsarna på gott humör.

Nu har man INSTÄLLT sej på att mycket är INSTÄLLT!

★★★

– Väldigt vad det har hamstrats toalettpapper!
– Ja, det har varit FULL RULL!

★★★

Det är fullt på häktet i Göteborg,men dom får inte bygga ut, ty då ryms det för mycket!

★★★

Häromdagen stals 40 lådor snus till ett värde av ca 200 000 kronor. Det kallar jag PRIS-utdelning!

★★★

Var är det inte lämpligt att bada i sommar?
– Vid SMITTSKA udden!

★★★

Jag var på ICA Focus häromdagen och skulle köpa en bit ost för ca 50 kronor. När jag såg på prislappen stod det 52 kronor. då tänkte jag att 2 kronor var PÅLÄGG!

★★★

I SHL är det SLUTSPELAT utan SLUT-SPELET! Och i hockeyallsvenskan är inte Björklöven utslagna!

★★★

Nu är det många musiker som är KOMP-lediga!

★★★

Positivt SYSTEM-tänkande:
Jag kom in på systembolaget i Focushuset. En av de anställda damerna kom fram till mej och sa vänligt:

– Hej Anders, skall du ha Mariestads burköl som vanligt?
– Ja tack.

Jag hämtade fem burkar av nämnda märke och lade upp dessa på bandet vid kassan. Kassörskan tittade på mej och sa:

– Anders, om du köper två burkar så får du komma hit oftare.
Det kallar jag vänlighet och service! Även på Systemet är man i FOKUS!

★★★

Göteborg ska köpa nya brunnslock med dikter för att förgylla gator och torg.
– Blev dom dyra?

– Nej, jag tror att staden fick betala ett LOCK-pris!

★★★

Varför tror du att Kungen hamstrar en mängd papper just nu?
– Han ser fram emot en BAL PÅ SLOT-TET!

★★★

Varför heter det "skottår" när det inte har snöat på hela vintern?

★★★

Och så avslutningsvis apropå Vårdagjämningen 20 mars:

Jag gick till en sängvarubutik och beställde VÄRTÄCKEN! VÅR tid är nu!

VÄLKOMMEN TILL

EN BEKVÄMARE

PARKERING

Från

875 kr

inkl. moms

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

ERNST ROSÉN

erparkering@ernstrosen.se

031-80 60 80



KLASSISK MILJÖ. *Therese Olsson och Per Blomdell bakom disken i butiken med originalinredning från 1940-talet.*

Hemligt recept bakom succéklassikern i Skår

Visst har du smakat de lövtunna citrondoftande Göteborgspepparkakorna? I så fall vet du hur goda de är och att de är lika utsökta till fikat hela året, förutom till jul. Göteborgs pepparkaksbageri har funnits sedan 1924 men nu i mars fyller företaget 50 år i Skår. Det firar ägaren Per Blomdell med att sälja hela rasket, men först blir det jubileum.

”Den omisskännliga doften....” – en beskrivning så ofta yttrad av den som haft nöjet att besöka Göteborgs pepparkaksbageri. Ja, doften slår behagligt emot en och är varm och fräsch på samma gång av ingefära och citrus. Den känns ren och äkta, inget kemiskt.

– Ordet pepparkaka är egentligen lite missvisande, säger Per Blomdell när vi sitter ner i fikarummet bakom bageriet.

Han menar att pepparkaka för tankarna till jul och en kaka med smak och doft av julens kryddor. Men Göteborgspepparkakan är ganska annorlunda i smaken, mildare och med citron som inte alls känns juligt. Därför är den lika god att äta året runt.

Per Blomdell är ägaren och bagarmästaren och den som besitter det hemliga receptet som är detsamma sedan kakans tillblivelse 1924.

– Det var en bagerska som var anställd här då som hade ett speciellt recept på engelska

pepparkakor med ingefära. Den skiljer sig mycket från andra i både smak och tjocklek och det är samma kaka som vi bakar än idag, säger Per.

Nyckelingredienserna är förutom ingefära och citronolja, mycket vispgräddde och även ett speciellt mjöl som är gjort för tunna bakverk. Alla ingredienser köper Per in från tillverkare och återförsäljare i Sverige. I tiden ligger att undra om något är ekologiskt? Det är det inte, men det lokala och närproducerade innebär att det inte är några miljöbelastande transporter över världen.

– Vi får se vad framtiden utvisar, säger Per om den frågan.

Historien om Göteborgs pepparkaksbageri har berättats många gånger, men som nämnts så grundades bageriet 1924 och låg då i Lun-



FRÅN PLÅT TILL BURK. *Therese Olsson sorterar och packar pepparkakor och lägger dem snyggt i ”den blanka burken.*

den. Då var pepparkakorna bara en del av ett större sortiment och företaget kom att drivas av Gösta Karlsson som tog över 1932. När Pers pappa Lennart Blomdell flyttade till Göteborg från Skåne 1950, tog han jobb i bageriet. Där träffade han Märta som var anställd där och de gifte sig och fortsatte att arbeta i bageriet tills de så småningom tog över det. Sonen Per började jobba där redan som 14-åring och nu driver han verksamheten själv sedan många år. Idag är Per 63.

– Ären gick och jag blev kvar. Jag visste vad jag hade, trivdes bra med det och känner mig trygg i mitt arbete med bageriet, säger han.

Det fanns aldrig tal om att han skulle göra något annat. Per gifte sig och bildade familj tidigt, bageriet blev hans försörjning och som han uttrycker det, navet i hans liv. Så småningom började också hans son Anders att ar-



FOTO: JENNIFER HAJDIC



FOTO: JENNIFER HAJDIC

Göteborgs pepparkaksbageri

- ✓ Bageriet grundades 1924
- ✓ Pepparkakorna säljs året runt i butiken i Skår men finns också hos återförsäljare som listats på pepparkaksbageriet.se. Man kan beställa kakor mot hämtning i butiken.
- ✓ Burkarna finns i fyra storlekar och packas alla för hand.
- ✓ Butiken ligger på S:t Sigfridsgatan 146 och är öppet måndag till fredag 8.30–17.
- ✓ 26–28 mars hålls jubileum med erbjudanden i butiken.

beta där och kom att stanna i många år. Men han blev mjöllallergiker, något som ofta händer bagare då kroppen börjar reagera på det fina mjöldammet som yr i luften då det bakas.

– Han ville göra annat också så det blev naturligt att han slutade, säger Per.

Han visar det lilla bageriet där kakorna bakas. Det är ett litet rum med en stor degmaskin där degen blandas och så en större maskin där kakorna stansas ut i runda former. Förut gjordes hela processen för hand med kavel och schabloner för att stansa ut kakorna, vilket var ett tungt jobb. 2005 åkte Per till Schweiz och beställde en specialtillverkad maskin som trycker ut kakorna ur den manglade degen. Den är gjord efter de gamla schablonerna för att kakorna ska se exakt likadana ut, samma runda form och storlek. Sedan bakas de på plåtar som smöras för hand. Per beräknar att de smöras upp till 1000 plåtar per dag då det bakas som mest. Sedan får kakorna svalna på plåtarna för att därefter packas för hand i burkar av olika storlekar.

Therese Olsson, som är en av två anställda, ställer sig att packa kakorna. Hon hanterar kakorna snabbt och utan att bryta sönder dem. De kakor som är ojämna rensar hon bort och

de blir bräck. Det ser ut som när en croupier hanterar en kortlek, lika skickligt. Till sist ställer hon kakorna i en halvt lutande cirkel i burken, som sedan packas med papper för att skydda mot stötar och så försluts locket.

– **Kakorna håller** i ett år i öppnad burk så det är lång hållbarhet på dem, säger Therese. Men har man öppnat burken så får man äta upp kakorna ganska snabbt. Det finns inga tillsatser i dem utan det är citronolja som gör att kakan håller så länge, citronolja är gjort på citron och alkohol.

– ”Den blanka burken” har blivit ett begrepp här i Göteborg, berättar Per. Det är bleckburkar helt naturella utan färg eller mönster, tillverkade i Sverige. På senare år har de fått en fin etikett med logga i 50-talsstil.

Kakorna säljs sedan i butiken tillsammans med andra produkter som köps in. Det är endast pepparkakorna som görs här men det säljs saker som te, godis, musli och annat liknande som komplement. Butiken är originalinredd sedan 1940-talet då lokalen byggdes och nu i mars får Göteborgs pepparkaksbageri 50 år i Skår.

– Jag tror inte det finns någon butik här som legat på samma ställe så länge, säger Per.

Jubileum hålls den 26 till 28 mars då det kommer finnas fina erbjudanden i butiken, som är väl värd ett besök om så bara för att se den klassiska 40-talsinredningen och känna doften från bageriet.

För övrigt har Per efter långt övervägande bestämt sig för att sälja hela verksamheten och med det slutar han jobba.

– På ett sätt blir det pension men jag ska göra sånt som är roligt.

Jennifer Hajdic

Vi bjuder på solglasögon när du köper nya glasögon.

VÅRKAMPANJ

Värde upp till
3495 kr

Mer info nedan



Exklusiva solglasögon i din styrka på köpet!

Att ha solglasögon med sin egen styrka är både bekvämt och bra för dina ögon! Köper du nya glasögon med ytbehandlingen IProtection (1100 kr), får du utan extra kostnad välja ett par valfria solglasögon från märkena Boomerang eller People sun. Köper du progressiva glasögon levereras dessa solglasögon med progressiva glas och valfri solfärg, värde upp till 3495 kr. För enkelslipade glasögon är värdet upp till 2195 kr.

Angivna erbjudanden gäller t.o.m. 2020-06-14 och med reservation för eventuella tryckfel.

Gratis synundersökning
vid köp av glasögon.
Värde 395 kr



Våra butiker är godkända enligt optikbranchens kvalitetsnorm



Optikkällaren
Glasögonmagasinet

Vi tillsammans.

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

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

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

För öppettider gå till:
www.optikkallaren.se

Nya Olskrokens första sammankomst

Under åren 1890-1950 hölls i gamla Olskroken ofta folkliga sammankomster. Inte bara hos Redbergsskolan och på biografen Flamman utan också i lämpliga lokaler på Olskrokgatan, Falkgatan, Hökegatan, Redbergsvägen osv.

Det var Olskrokens hyresgästförening (grundad 1922), Statens Järnvägar, Småfåglarnas Vänner med flera som anordnade möten med svagdricka, kaffe, smörgåsar, gemensamma minnen och information.

Men vilken var den första sammankomsten under det moderna Olskrokens tak, då torget växte fram i 1980-talets början?

Jag bedömer att den första gemenskapskvällen var när en finsk församling så här års, 1982, fick använda en provisoriskt iordningställd lokal vid nya Olskrokstorget, som då höll på att byggas. Vatten hade inte hunnit dras in, men kaffet hade man på stora termosar.

Man var varmt klädd i den ouppvärmda lokalen med dess omålade ljusgrå putsväggar, alltså året innan den blev butik. Den nämnda kvällen stod ännu några hinkar med murslevar, arbetshandskar och annat i ett hörn.

Ämnet för kvällen? Jo, det talades om andra världskriget, de göteborgska beredskapsåren, vinterkriget i Finland. Det var också flera som berättade hur de hamnat i Sverige som så kallade "finska krigsbarn".

En pensionerad major berättade, så långt som det inte var för hemligt, hur krigsmakten hade haft kansli på Överås vid Danska Vägen under beredskapen. Staten kunde i sådana lägen rekvirera de byggnader man önskade. Men Methodistkyrkan som ägde Överås och utbildade pastorer där var också mycket samarbetsvillig.

I Överås trädgård låg en tid, under Blitzten,



KOSACKENS SON. Viktor Klimenko sjöng 1982 inte enbart i konserthus och kyrksalar, som här på Alice Radomskas dåtida foto, utan även vid en sammankomst i en provisorisk och föga färdig lokal vid nya Olskrokstorget (torget invigdes hösten 1983).

den väldiga brittiska spärrballong, som vid en västlig storm trots sina tunga vajrar slitit sig och råkat landa i Örgryte. Vart den sedan förflyttades tycks egentligen ingen några årtionden därefter haft reda på.

Det var intressant att under sammankomsten i Olskrokstorgets föga färdiga lokal 1982 höra berättas om hur hotet även varit brittiska bombplan, som hållit kurs rakt mot Göteborg men girat undan precis där svenska lufrummet tog vid. Kanske för att allvarligt varna det ur brittisk synvinkel sett alltför tyskvänliga Göteborg, med de tyska militärtågen så ofta över bron i Olskroken och SKF:s export till Hitler-Tyskland osv.

Det pratades i efterhand om mörkläggningsgardiner, krigsårens populära schlagers med Ulla Billquist och om husmödrars inryckning vid maskinerna på SKF medan deras makar låg ute i beredskap någonstans i Sverige.



TILLKOMMET. Bortom Flammans gavel skimtar intill Olskrokstorget ett hus, som inte fanns vid Klimenkos besök utan uppfördes strax därefter.

Det pratades om gripandet av dubbelagenten Blackmann på Ranängsgatan vid Svingeln... och om ransoneringarna och det "kaffesurr", alltså surrogat som man under de åren fått hålla tillgodo med. Och det spelades i lokalen piano av Gullmar Crame och violin av Eric Olsson.

För sång av det mäktigare slaget till det äkta kaffet 1982 svarade en världsartist som fötts i krigsfångläger i det ockuperade Karelen 1942. Alltså ingen mindre än – Viktor Klimenko(!).

Viktor hade givetvis inte kommit till Götet bara för att sjunga till kaffet en kväll i ett Olskroken som på dagtid i stort sett var en byggarbetsplats. Nej, han hade en turné på gång som gospelsångare i kyrkor och katedraler.

Han närmade sig 40 års ålder och hans framtoning var inte längre som "den sjungande kosacken" som på 1960-talet tävlat för Finland i Eurovision Song Contest och sedan sjungit i de största världsmetropolernas konserthus (med finska flaggan i topp) men också i rätt så enkla svenska folkparker.

Var nästan kunde finländarna i Göteborg då arrangera riktiga konsertkvällar med Viktor?

Den kära funkisbyggnaden Flamman vid Redbergsvägen var då fortfarande bio, under hela året 1982, och köptes inte av Finska Pingstförsamlingen förrän året därpå.

En finsk kyrkolokal fanns dock i översta våningen av ett hus vid Linnégatan, där min farfar, smeden Gustaf, i unga år tillverkat de rejäla metallgrindarna i entrén från gatuplanet, minsann. Slitna gamla trappor ledde upp till den fina gamla kyrksalen.

Den gudabenådade artisten Viktor Klimenko åstadkom där en stämning av djup vördnad och rörelse, även hos vår tidnings "två utsända" som inte kunde finska.

Nästan alltför högtidlig stämning för att knäppa ett blixtfoto. Men allas vår Alice Radomska gjorde så, medan Viktor just i några smäktande starka toner blundade och inte bländades det minsta av fotoblixten.

Hur skulle vi få fram bilden i tid, då nästa olskroksblad skulle gå i tryck dagen därpå och vår mörkrumskille på redaktionen (Övre Olskrokgatan) var iväg på någon utbildning?

Gösta Rydwall, känd för flera decenniers flygfoton över Göteborg för kommunens räkning och som grundare av en livaktig fotoklubb, ställde upp och plaskade med filmremsan i sitt fotolabb. Jodå, bilden på

en blundande, mäktigt sjungande Viktor Klimenko i kyrksalen gjorde sig bra i ett antal stadsdelstidningar.

Dåtida tidningen för Olskroken basade gamle Curt E. Sundström för, då han som redaktör hos Västkostidningar AB hade tid över för detta egna projekt.

I slutet av det året grundades dessutom Redbergsbladet (med redaktion och sätter i Uddevallagatan 14 i Bagaregården, våningen ovanför Föreningen Gamla Redbergspojar. Även där i RB kom Viktor Klimenko vid göteborgska framträdanden att återses i spalterna. Också i den västligare syskontidningen Linnébladet, som dock med tiden upphörde, medan RB som bekant har utvecklats till Örgryte & Härlanda Posten.

Ännu kan många berätta från beredskapsåren 1939-45, men givetvis levde vid den trivsamma kvällen 1982 så väldigt många fler som upplevt tiden, inte "bara" som barn utan som aktiva vuxna i olika situationer. Till exempel majoren från Överåskansliet, eller ska vi kalla det staben?

Efter kriget kunde ukrainske kosacken Savva Klimenko med ryska hustrun Olga Glotova och lille sonen Viktor ta sig från Svetnavalka i Karelen till Finland. Viktor kom som ung med i finska långfilmer och spelade i princip sig själv, ingen annan karaktär. Tidigt var han finsk medborgare.

Med storsäljande skivinspelningen "Stenka Rasin" 1960 blev Viktor Klimenko ett namn i hela Europa, både öst och väst, även i USA. Han blev den förste att i Finland erövra guldskiva, baserat på försäljningssiffror. Det blev under det decenniet ytterligare ett tiotal skandinaviska guldskivor för Viktor.

Då Viktor även på 70- och 80-talen hade pressade turnéprogram och snabbt reste vidare, hade jag tyvärr aldrig honom som gäst hemma på Gröndalsgatan 10. Men nog har där sedan i gengäld varit finlandssvenskar under många trivsamma umgängesformer. Somliga övernatade som gäster sommartid i friggeboden, uppsnäckrad 1996, eller inne i själva tegelkåken, uppförd i Örgryte kommuns dagar. Och fler är välkomna framöver.

Sämjan var under 1900-talet ännu så god att också Gröndalsgatan 8 ställde upp för kulturen. Där hade den ovan nämnde flygfotografen Gösta Rydwall sin stora lägenhet, inrymd i den ännu kvarstående gamla trävilla, som sympatiska Svea Backman på den tiden ägde. (Alltså i Krokslätt på den forna Kongegårdens mark.)

Spårvägsentusiasten Stig Hammarson i Lunden, som länge varit en redaktionell eldsjäl bakom tidningen Ringlinien och den årliga Trafikalanackan, har beskrivit Göstas alltid mycket positiva sätt.

Traditioner som Valborg hölls vid liv i kåken och trädgården. Svenska, engelska och finska sånger ljöd med en värme och öppenhet som numera är sällsynt i tillvaron

Men Olskroken då? Var Viktor Klimenko det nya Olskrokens förste sjungande artist?

Jo, först var han nog. Men officiellt räknas väl snarare de artister som bidrog till att inviga Olskrokstorget ett och ett halvt år därefter, hösten 1983.

Och nu möter vi våren – hur detta än kan bli i våra kaotiska corona-tider.

HISTORISKT

med Sören Skarback
– författare med
Göteborg i fokus





En verklighet för livsnjutaren

Bonum Brf Munkebackslund, Göteborg

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

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

Läs mer och anmäl intresse på bonum.se/munkebackslund

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

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



TRÄNING FÖR HELA FAMILJEN

Vi erbjuder dig det senaste inom träning och friskvård

NORDIC WELLNESS ERBJUDER DIG

- ✓ Gym & härlig gruppträning
- ✓ Toppmoderna maskiner
- ✓ Världsledande leverantörer
- ✓ Crosscage & fria vikter
- ✓ Personlig tränare
- ✓ Virtuellt träning
- ✓ Seniorsklubb
- ✓ Ungdomsträning
- ✓ Kidz Club barnpassning
- ✓ Sol & relax
- ✓ TRIGGZ Bonusprogram
- ✓ Wellness Online
- ✓ Generösa öppettider

GYMKORT FR.
369:-
/ MÅN

INGEN
BINDNINGSTID!

NORDICWELLNESS



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

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



HÄR LIGGER UTEGYMMET – mellan motionscentralen och motionsspåren, och som du ser på den högra bilden är det tydligt skyltat. FOTO: STIG ANDERSSON

Några tips så här i skuggan av corona

Här nedan får du några tips på uteaktiviteter så här i coronans spår. För några veckor sedan läste jag en artikel i Vasalöparen om att Sveriges bästa utegym fanns i Dalarna. Närmare bestämt mellan Berga by och Mora, d v s hela Vasalopp-sarenan, som låg där med sina djupa räl och välpreparerade ”manchesterspår” att skida fram på till ett mycket konkurrenskraftigt pris – noll kronor.

Här i Göteborg, i anslutning till Skatås Motionscentrum, finns också ett bra alternativ utan att du behöver tänka på varken skidor eller vilken valla som gäller för dagen. Platsen är Skatås utegym, som ligger precis framför Motionscentralen. Kostnaden för att använda detsamma är också det - noll kronor! Du kanske är lite osäker på hur du tränar på ett utegym? Med start i april, lördagen den 18 april mellan kl 11 och 12, finns instruktörer på plats. Under april till juni månad finns det hela 19 tillfällen, då du kan få vägledning av en instruktör i Skatås. Alla är välkomna att pröva på och få fler tips på övningar. Varje tillfälle inleds med ett cirkelträningsspass på cirka 30 minuter och efter det finns det tid och tillfälle att ställa frågor och få lite tips.

På hemsidan för Skatås (goteborg.se/skatas) finns det en hel del bra frågor och svar bland annat beträffande utegymmet i Skatås, men även för de andra gymmen, som finns på Dalen (granne med Slottsskogvallen), Ruddalen samt på Kvibergs Park. Mer information och tider med mera hittar du enklast genom att gå in på hemsidan enligt ovan.

- **Varför ordnar Göteborgs Stad gratis träning på utegymmen?**
 - Vi vill få fler att upptäcka stadens utegym. Besökaren ska bli inspirerad och trygg att träna i utegymmen. Idrotts- och förvaltningsförvaltningens uppdrag är att skapa

möjligheter för göteborgarna till en aktiv fritid och uppmuntra till rörelse och en aktiv livsstil.

Det är enkelt, lättillgängligt och gratis. Man kan vara ute på promenad med hunden och stanna till för att till exempel göra tre fyra övningar för att stärka bälten.

- **Vad är ett utegym?**
 - Ett utegym består av träningsredskap, som tål att stå ute och är enkla att använda. I anslutning till redskapen finns oftast in-

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



struktioner hur du kan göra olika övningar. I vissa fall lyfter du stockar, rep eller tyngder, men ofta tränar du med hjälp av din egen kroppsvikt. Utegympen är gratis att träna på och öppna dygnet runt.

- **Hur många brukar komma vid ett tillfälle?**
 - Det varierar mycket, bland annat på grund av vädret. Tidigare säsonger har det varit alltifrån 5 till 25 personer. Det är en bred målgrupp. Det finns de som är träningsvana och de som tränar sporadiskt. Åldrarna har också varit blandade vid träningstillfällena.
- **Hur påverkas utegymsträningen av coronaviruset?**
 - Vi följer Folkhälsomyndighetens råd och bedömningar. I nuläget bedömer vi att den här aktiviteten kan utföras som planerat.

- Dock ska man tänka på sin och andras hälsa och stanna hemma om man är sjuk eller upplever minsta luftvägssymptom.

Ett personligt tips är att träna med vantar/handskar på och givetvis hålla rätt avstånd till dina träningskompisar i dessa tider. En bra sak till är att gymmet ligger mellan Motionscentralen och det trafikerade motionsspåret, vilket gör att du kan känna dig trygg, när du använder gymmet.

Ytterligare ett gott råd: börja eller avsluta med att ta för dig av naturen i Delsjöskogen genom en motionsrunda, antingen en promenad eller en joggingtur på någon av de fina vägarna eller stigarna i området. Det finns ju en hel del att välja på, förhoppningsvis fri från dumma virus...



DET ÄR GRÖNT och skönt längs stigarna i Delsjöskogen. FOTO: STIG ANDERSSON

MEDLEMSERBJUDANDE!

25%
PÅ JOTUN LADY
BALANCE*

SKAPA DIN EGEN OAS

Jotun LADY Balance ger dig vackert matta väggar, oavsett vilken nyans du föredrar. Färgen luktar minimalt och är märkt med Svanen. En härlig färg för en härlig inomhusmiljö med andra ord.

* Gäller Jotun LADY Balance 20/3-5/4 2020. Ord. pris från 249:-.
Gäller för dig som är eller blir medlem i Mitt Colorama.
Lokala avvikelser kan förekomma. Med reservation för slutförsäljning.



Kungälv
Teknikergatan 7
0303-630 40

Partille
Mellbyvägen 33
031-340 05 70

Göteborg
Danska Vägen 96
031-337 55 50

Mölnlycke
Hönekullavägen 21
031-88 56 88

Stenkullen
Färgvägen 6
0302-222 45

Askim
Sisjövägen 49
031-748 47 30

Angered
Salviagatan 1
031-797 44 40

colorama

SAVE THE DATE!

Torsdagen den 16 april kl. 14-18

Kommer säljaren för Gucci och YSL
med hela solkollektionerna
till Synsam Munkebäck

 **SYNSAM
MUNKEBÄCK**

**MUNKEBÄCKSTORGET 1
TELNR: 031-25 45 45**

**MISSA INTE
våra fina
erjudanden
i butiken!**

GUCCI



YVES SAINT LAURENT

De har fokus på flera nyanser av livet

En bättre värld med hälsa i fokus och ett holistiskt seende på människan, är viktiga hörnstenar i deras filosofi.
I en lokal på Ånäsvägen 21 samsas coacher och terapeuter som är specialiserade i att på olika sätt bemöta människors svårigheter.

– När två däck på bilen går sönder så räcker det ju inte att laga ett. Samma sak är det med människans hälsa och mående. Här fokuserar vi på helheten för att hjälpa människor att må bättre, säger Anna Candela.
Hon är diplomerad coach och samtalsterapeut och startade verksamheten på Ånäsvägen 21 under 2018 tillsammans med Kina Brunstedt. De lärde känna varandra där de båda hyrde samtalsrum tidigare. Kina Brunstedt är samtalsterapeut och instruktör i mindfulness.
– Vi ville starta nåt eget och tillsammans utformade vi idéer om vad vi ville göra, säger Anna.

Resultatet blev Flera nyanser – av livet, som är huvudverksamheten i företaget. Genom kontakter med andra i närliggande branscher så har de nu flera samarbetspartners som hyr in sig i lokalen.
Förutom coaching och samtalsterapi så finns massör, reiki healing, kurser i yoga och qigong, medicinsk yoga samt buddistiskt meditationscenter.
– Livet har flera nyanser, liksom människan. Därför vill vi kunna erbjuda olika terapiformer för att kunna bemöta människans olika behov. Vi vill att detta ska vara ett levande ställe som passar de flesta och en plats där man kan vara sig själv. Fokus ska vara människan och hälsa, säger Anna.

Genom att det finns olika behandlingar som riktar sig både mot mer fysiska problem såväl som den mentala hälsan så kan man erbjuda flera metoder för en klient. Terapeuterna kan rekommendera varandra till sina klienter utefter vad de ser för behov.

– Det finns många som inte får rätt hjälp inom vården för att det inte finns utrymme för att se helheten. Men det kan vi göra här, säger Anna.

Suzana Fridh är coach och hälsoinspiratör och är sedan förra sommaren en av Annas samarbetspartners. Hon har nyligen bytt bana i livet och utbildat sig till diplomerad coach, innan jobbade hon med reklam och marknadsföring i många år tills hon gick in i vägen. Då tvingades hon tänka om och komma fram till vad hon egentligen ville göra i sitt yrkesliv.

– Jag ville jobba med det som är viktigt på riktigt och jag ville göra skillnad. Jag trivs att vara lyssnaren, säger Suzana.

Det beslutet ledde till att hon gick en ettårig utbildning till diplomerad coach enligt ICFs riktlinjer. Både hon och Anna vill rentvå begreppet coach, då det har fått en oseriös klang i många sammanhang.

– I princip handlar coaching om att klargöra vad en person vill till och sedan reda ut hur man ska ta sig dit. Vi finns för klienten längs hela resan, säger Suzana.

De menar att coaching inte är rådgivning eller terapi på det sättet utan det är att hjälpa klienten hitta sina egna svar. Alla har sin egen karta.

– När man ser att man skapar en utvecklingsprocess hos personen, då känns det bra.
Suzana älskar sitt nya jobb och fortsätter fördjupa sig genom mer studier vid sidan av arbetet. Hon jobbar också mycket mot företag



DYNAMISK DUO. Anna Candela och Suzana Fridh i föreläsnings/yogasalen på Ånäsvägen 21.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

och ledarskap genom att coacha chefer och arbetsgrupper.

Anna hade en liknande vändpunkt för ungefär 14 år sedan, då även hon gick in i väggen. Hon hade jobbat som lärare och sedan fick hon jobb på Volvo inom IT och gjorde snabbt karriär. Men hon drev på sig själv för hårt och blev utbränd och sjukskriven.

– Jag hamnade i prestationsfällan och kände inte gas och broms.

Anna blev sängliggande i tre månader och då började hon intressera sig för en psykoterapeutisk metod som kallas NLP. Hon utbildade sig inom det och började sedan jobba som coach för ungdomar. Att de båda har varit utbrända gör att de har en genuin förståelse för personer som går igenom det.

– Vi har varit där så vi vet vad det innebär,

säger Suzana.

De jobbar mycket med behandling av utbrända och har många bra tips att ge.

– Det är en tuff resa tillbaka men det går. Man tvingas omvärdera sig själv. Vem är jag? Självkänsla och prestationsinriktning är viktiga faktorer att jobba med. Tålmod och acceptans är ledord, säger Anna.

De säger sig båda vara HSP, highly sensitive personality. HSP är ett personlighetsdrag som innebär att man har en extra känslighet och lyhördhet för andra människor och deras känslor och behov, bland annat. Det kan leda till svårigheter i relationer och i att sätta gränser. Deras kunskaper och egna erfarenheter inom HSP har lett dem till att utbilda sig inom ämnet och de jobbar mycket med HSP i coachingen och har även kurser i HSP.

Lokalen de verkar i ligger lätt tillgängligt nära Redbergsplatsen och Anna och Kina har renoverat och inrett rummen för att skapa en lugn och ljus atmosfär.

– Vi bara åkte till Ikea och köpte sånt vi gillar, sedan har var och en satt sin personliga prägel på sina rum, säger Anna.

Mot Ånäsvägen är det en dörr och fönster så man ser in i lokalen, men det går bara att komma in på bokade besök. Det finns ingen reception. På dörren finns information om de olika verksamheterna och hur man kommer i kontakt med personalen.

– Vi vill nå ut till så många som möjligt och vi vill gärna att fler samarbetspartners hittar hit som kan bidra med sina kunskaper till verksamheten.

Jennifer Hajdic

✓ **ICF** = International Coach Federation. Det globala branschorganet för professionella coacher och står för certifierad och kvalitets-säkrad coaching (icfsverige.se).

✓ **NLP** = Neurolingvistisk programmering. En beteendepsykologisk modell som bygger på studier av professionella kommunikatörer och deras sätt att skapa förändring genom sin kommunikation.

✓ Mer information om Ånäsvägen 21 finns på: fleranyanseravlivet.se, soulmind.se, suzanafridh.com och fleranyanser.se

Artisten Elvira Olea från Kålltorp EP-debuterar med ”Daydreams”

Kålltorpsboende artisten Elvira Olea släppte tidigare i mars sin debut-EP ”Daydreams”.

Låtarna är starka, drömmiga och fräscha på samma gång och Elvira visar att hon menar allvar. Det här är mjuk modern R&B ihop med en fantastisk röst och med en tydlig vision och röd tråd på låtarna blir det här en fullträff.

Låtarna har hon skrivit tillsammans med sin bror Gustav som dessutom är producent på EP:ns samtliga låtar.

Så här beskriver Elvira sin musik:
– Min musik är känslösam och på riktigt. Jag skriver om skeenden jag tänkt och dagdrömt extra mycket om. Det är mycket jag dels i texterna men även i upplägget med alla stämmor och sköna melodier. Jag njuter varje sekund av att få skriva min musik tillsammans med min bror. Även fast mina texter i synnerhet handlar om mig och är mina tankar vill jag ändå påstå att de känslor som framkommer är sådana alla kan relatera och skapa sina egna minnen och tankar kring.

”Daydreams” finns att strömma på din närmaste streamingtjänst och är bara ett smakprov på vad denna nya stjärna på Göteborgs R&B-himmel har att erbjuda.

ÖHP



TAR SIG TON. Elvira Olea har nyligen släppt sin debut-EP ”Daydreams”. FOTO: MELISSA ZABIHI

Kom in till vår butik – upptäck vårt nya inredningssortiment!



GLAS | BESTICK | DRINKTILLBEHÖR | HUSGERÅD | LAURA ASHLEY

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

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

Butiken med det lilla extra

SÄVEDALENS SALUHALL

Fint kött, ovanliga ostar och delikatesser

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



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



KLIPP UT OCH SPARA

Farligt avfall-bilen HÄMTSCHEMA

Saknar du schemat för övriga Göteborg?
Titta på webben eller i vår annons i Göteborg Direkt.

ÅVS = Återvinningsstation

Öster ÖRGRYTE, HÄRLANDA

MÅNDAG 6 APRIL

17.00–17.45 Stabbetorget, Stabbegatan 1, ÅVS
18.00–18.45 Trätorget, Coop
19.00–19.45 Träkilsgatan 2, ÅVS
17.00–17.45 Mejerigatan, Ostkupan, ÅVS
18.00–18.45 Snöskategatan 2, Skårsskolan
19.00–19.45 Sankt Sigfrids plan 5, SEB

TORSdag 16 APRIL

17.00–17.45 Prästgårdsgatan / Danska vägen, ÅVS
18.00–18.45 Bögatan / Anders Zornsgatan, ÅVS
19.00–19.45 Bogärdesgatan / Råstensgatan
17.00–17.45 Bromeliusgatan
18.00–18.45 Lilla Munkebäcksg., ICA
19.00–19.45 Morängatan 11, ÅVS

MÅNDAG 27 APRIL

17.00–17.45 Solrosgatan, vändzon
18.00–18.45 Kyrkåsgatan 16, vändzon
19.00–19.45 Spelmansplatsen, Spelmansgatan

17.00–17.45 Bagaregårdsgatan / Landerigatan, ÅVS
18.00–18.45 Olskrokstorget, Lilla Hökeg. vändzon
19.00–19.45 Schéelegatan 6, bokbusszon

TISDAG 5 MAJ

17.00–17.45 Fräntorpsgratan 8, ÅVS
18.00–18.45 Hagforsgratan 6, vändzon
19.00–19.45 Kageledstorget
17.00–17.45 Studiegången 1, ÅVS
18.00–18.45 Sofiagatan / Morängatan, ÅVS
19.00–19.45 Falkgatan / Övre Olskroksgatan, ÅVS

ONSDAG 13 MAJ

17.00–17.45 Morängatan 11, ÅVS
18.00–18.45 Stabbetorget, Stabbegatan 1, ÅVS
19.00–19.45 Trätorget, Coop

ONSDAG 27 MAJ

17.00–17.45 Mejerigatan, Ostkupan, ÅVS
18.00–18.45 Snöskategatan 2, Skårsskolan

19.00–19.45 Sankt Sigfrids plan 5, SEB

TORSdag 28 MAJ

17.00–17.45 Olbergsgatan / Wingårdsgatan, Tempo
18.00–18.45 Smörgatan 38

TISDAG 2 JUNI

17.00–17.45 Olskrokstorget, Lilla Hökeg. vändzon
18.00–18.45 Prästgårdsgatan / Danska vägen, ÅVS
19.00–19.45 Delsjökolonin, parkering

TORSdag 4 JUNI

17.00–17.45 Schéelegatan 6, bokbusszon
18.00–18.45 Valåsgatan 40, butik
19.00–19.45 Hogenskildsgatan / Ulfsparrégatan

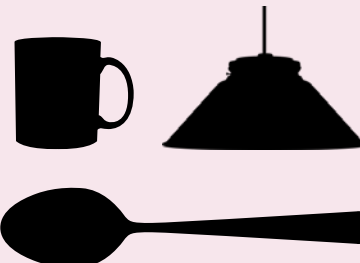
Passa på att lämna batterier, lampor, elektronik, kemikalier och annat farligt avfall när Farligt avfall-bilarna kommer till ditt område. Observera att bilarna tar smått farligt avfall från privatpersoner, inte stora saker som kyl, frys och tv-apparater eller stickande/skärande avfall och läkemedel (lämnas till apoteken).

Schemat finns även på goteborg.se/farligtavfallbilen

PASSA PÅ ATT LÄMNA TILL VÄLGÖRENHET

Har du en lampa som fungerar, kläder du inte använder eller kaffekoppar som inte längre får plats i skåpet?

Lämna det till Emmaus lastbilar som följer med på Farligt avfall-bilarnas turer. Sakerna säljs och förtjänsten går oavkortat till sociala verksamheter.



björk&frihet



Göteborgs
Stad

Välkommen till den nya Lilla Restaurangen, hälsar Bahroz

En krog som passar alla åldrar – familjer, ungdomar och pensionärer. Med vällagad husmanskost, grillat och vegetariskt från köket varvat med sportsändningar, quiz och trubadur. Det är Bahroz Fattahs vision för sitt nyförvärv Lilla restaurangen på Olskrokstorget.

På hörnet av huset på Redbergsvägen 8, på Olskrokstorgets vänstra sida ligger en restaurang med anor från 1981. Det var då den grundades – Lilla restaurangen. Då var det ett finare matställe med hovmästare som mötte upp vid dörren och ett kök som lagade högklassig mat. Över åren har stilen ändrats till att bli mer avslappnad kvarterskrog, berättar ägaren Bahroz Fattah.

– För ungefär 15 år sedan blev stället sämre och jag vill vända den trenden nu, säger Bahroz som tog över restaurangen i november.

Han hade haft tankar om att ta över i tre år innan tillfället dök upp och han har en vision om hur det skulle kunna bli.

– Jag vill inte göra det jättetusigt men jag vill göra något som passar alla där alla känner sig välkomna, säger han.

Han vill att unga, gamla, familjer och arbetskollegor ska kunna trivas och mötas här och köket ska laga mat med mer variation för att möta alla behov.

– Det kommer bli mer grill och vegetariskt på menyn och jag har även infört pizza, säger Bahroz.

Tidigare serverades det husmanskost och det kommer han fortsätta med, men med de nya inslagen också. Klassikern schnitzel som är Lilla restaurangens specialitet kommer finnas kvar, trots att få klarar av den.

– Schnitzeln är nästan en meter stor och



PÅ PLATS. Bahroz Fattah i baren i Lilla restaurangen.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

nästan ingen kan äta upp den, säger Bahroz. Som tur är kan man ta med sig resten hem och avnjuta senare, vilket många gör.

Lite nya aktiviteter som införts är quiz som hålls varannan onsdag samt trubadur. Quizen är populär och har haft många deltagare så det kommer fortsätta framöver och för övrigt är det happy hour i baren måndag till torsdag med bra priser på öl och vin, berättar Bahroz. För sportnördar finns TV-skärmar i baren som visar aktuella matcher, utan att för den skull vara en sportbar tycker ägaren.

Lokalen är rymlig och har plats för många gäster, inredd med rustika färger och möbler som kanske inte har uppdaterats på ett tag men det ska bli ändring på det hoppas Bahroz. Han har många idéer om hur han vill utveckla restaurangen och fräscha upp den på alla sätt,

men framhåller att det kommer ta tid. Han vill inte behöva stänga för att renovera utan tar lite i taget för att kunna hålla verksamheten igång samtidigt. Dessutom är det kostsamt.

– Baren och toaletterna ska göras om och vi ska fixa till uteserveringen, säger han, men berättar också att gästerna droppat av lite nu på grund av den rådande situationen med Coronaviruset. Något som så klart påverkar ekonomin.

– Coronan har gjort att det blivit väldigt lugnt och vi har blivit tvungna att bromsa lite på renoveringen, säger han.

Även bland gästerna har Bahroz börjat fräscha till, då han gör sitt bästa för att hålla fylla och stök ifrån baren. Där vill han ta sitt ansvar som restaurangägare att inte servera alkohol till överförfriskade.

– Vi har en trafikerad väg och spårvagnar

alldeles utanför och att se folk vingla ut häriifrån känns inte bra, säger han. Förutom att det blir en otrevlig miljö för andra gäster.

Bahroz är kurd och kom till Sverige år 2000, sedan tio år bor han i Olskroken med sin familj. Från början var han bagare men han älskar mat och det är en stor del av kulturen han kommer från. Som yngre jobbade Bahroz mycket i olika kök och har blivit upplärd av etablerade kockar. Han driver sedan länge NGs pizza bar på Norra Gubberogatan som är en omtyckt och välkänd pizzarestaurang i området, så pressen är stor på honom att lyckas. Dessutom har han nu dubbelt så mycket jobb då han driver båda ställena parallellt.

– Det är ett helvete att driva två ställen. Kostnader, personal, tid. Familjen är inte så glad, säger han.

Han jobbar nästan 16 timmar om dagen och alla hjälper till, släkt, vänner och hans fru som är föräldraledig. Han går emellan båda ställena varje dag. Ändå verkar han ganska lugn och snarare energisk och på språng än stressad när vi ses, men han måste snart iväg till NGs och jobba.

Mycket av det Bahroz lärt sig från sina 12 år med NGs vill han ta med sig till Lilla restaurangen och anamma där. Han vet att det finns mycket kritik mot Lilla restaurangen för han följer allt som skrivs på nätet och utgår från den kritiken för att göra förbättringar. Att hitta personal med erfarenhet är svårt för hela branschen och så även för Bahroz, men han hoppas med tiden kunna skapa en krog där alla ska trivas.

– Folk får vänta men jag lovar att göra allt jag kan för att göra det bra här, säger han.

Jennifer Hajdic

Linda Frank – ny ordförande i SPF Örgryte

Den småländska dialekten finns naturligt med från Jönköping, där Linda Frank bodde tills för några år sedan. Det var barnen som ledde till Göteborg och stadsdelen Örgryte-Härlanda, när det var dags för pensionen. Medlem sedan drygt ett år sedan tar nu Linda plats som ordförande i SPF Seniorerna Örgryte.

– Ja det har gått fort. Jag kom till ett möte för att berätta om ett projekt som genomfördes i Jönköping om vårdcentralernas anpassning för äldres behov. Detta projekt har nu startat i Göteborg och SPF:s distrikt jobbar vidare med det. Projektet är genomfört både i Jönköping och Stockholm. Så jag hoppas att Göteborg står näst i tur att bli klara.

Andelen pensionärer blir allt större och är i landet 20% (2019) och i Göteborg 15,5%. Det är en stor andel med flera generationer människor.

– Styrkan med en aktiv förening som SPF, är att få en stark röst i samhället och påverka i frågor som är särskilt viktiga när vi blir äldre. Vård och omsorg vi tycker att vi kan lita på, vi vill gärna bo där vi vill och inte minst att vi ska kunna leva på vår pension. Det är det som är



Linda Frank.

FOTO: PRIVAT

grunden i vår trygghet.

Än så länge finns stadsdelsnämnderna kvar i stadens organisation med representanter från de olika pensionärsföreningarna, där SPF:s förra ordförande Monica Pahlsson driver frå-

gor tillsammans med de andra.

– Vi driver frågor på olika nivåer och är aktiva – allt från förbundet med remisser från regeringen till det lokala. Det är precis så det ska vara. Med den stora del av befolkningen vi utgör så är inflytandet mycket viktigt.

– Det där första mötet i föreningen kom att spela stor roll för mig. En av SPF-medlemmarna erbjöd mig sitt sällskap och en plats vid kaffebordet. Det gjorde att jag så omedelbart kände mig välkommen in i ett sammanhang. Att omtanke och vänlighet är en anda som hålls stark och levande det har jag fått uppleva under min tid i SPF och det gör mig glad - här är det gott att vara.

Linda vill att medlemmarna tillsammans ska skapa ett varierat och lockande program för många deltagare. Det kan vara föredrag, utflykter, promenader, bridge, fikagrupper, lunchgrupper och redan nu finns Operabesöken som ordnas.

– I vår förening kan intressen födas och utvecklas genom alla de olika aktiviteter som föreningen erbjuder. Vi vill erbjuda en miljö där också den som känner sig ensam vill ingå i gemenskapen. Vi är så många olika personligheter, i så olika åldrar och vårt mål är att var

och en ska finna en aktivitet som lockar till gemenskapen.

• **Hur ser föreningens framtid ut?**

Att Linda har ett engagemang för föreningen går inte att ta miste på och samverkan har varit hennes ledstjärna i arbetslivet inom hälso- och sjukvården.

– Jag tror att den ledstjärnan är ett bra fundament också i den ideburna rörelsen. Det är så lite man kan uträtta på egen hand, men om man är överens om tagen – ja, då kan nästan alla hinder rivas.

– Att få betyda något för en annan människa det är en viktig sak för att må bra. Att lyssna på varandra och låta sig inspireras är en framgångsfaktor för en förening som vill utvecklas och ser framåt.

Men Lindas engagemang räcker också till andra än medlemmarna i SPF. Hon träffar även barn som har mist en förälder och ger dem en stunds omsorg och mellan alltsammans har Linda barnbarn som förgyller vilken västkustgrå dag som helst.

– Ja att bygga lite Lego stimulerar hjärnan också för pensionärer! säger Linda med ett varmt leende.

Eva Dufva

BÄDDREA

Svenska
Bolster

häradscenter

DITZINGER

turiform



Fiberduntäcken
& Fiberdunkuddar **15%**



Bäddset

Borås Cotton Ditzinger
TuriForm HT design
Ord.pris 399.- 499.- 699.-/set

2set699.-

Bäddset
Borganäs m.fl.

199.-



Bollfiberkudde
Svenska Bolster 50x60 cm

60.-

Lakan

Enkelsäng

2st200.-

Extrabred

2st240.-

Dubbelsäng

2st325.-



Mängder med
nya garner!

NORDISKA
HEMtextil

Redbergsv.15 Olskroken



cumpane
ekologisk bakverkstad



**VARDAGSLYX – RUNDSTYCKEN
PÅ MORGONEN!**

Kobbarnas väg 4 (mittemot Systembolaget)

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

Stängt Långfredag t.o.m. Annandag Påsk

Vi finns även på Mariagatan 17 och på www.cumpane.coop

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

Lägenhetsstorlek

2 sidor

4 sidor

1:a

250:-

350:-

2:a

350:-

400:-

3:a

400:-

500:-

4:a

450:-

600:-

5:a

600:-

700:-

6:a

700:-

800:-

7:a

800:-

900:-

Inglasade balkonger efter storlek. Villor och företag enligt offert.

Inställelseavgift inklusive material 100:-.

Alla priser för privatpersoner är efter RUT-avdrag.



Fönsterputs

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

PÅ OLSKROKSTORGET!



**HÄR HITTAR DU ALLT
INFÖR PÅSKKALASET!**

**FISKBODARNA KÖTTBODEN
SVEN-ERIKS BLOMMOR**

ASPERÖ
031 84 10 20

KNIPPLA
031 21 15 12
www.knipplafisk.se

TÄRNAN
031 84 31 32
www.tarnanfisk.se

KÖTTBODEN
0735 028 351

GUSTAVS BLOMMOR
0706 76 05 01

Påskdagen – eller Världsrymddagen?

Vet du vad den 12 april är för en dag? frågade Roffe när vi en mulen marsdag häromveckan spatserade Sankt Sigfrids-gatan från den stora rondellen i Bö bort emot Skår.

– Påskdagen så klart, svarade jag, precis som väl varenda människa skulle gjort.

Min kompis Tanja nickade instämmande med positiv påsk i blick.

– Jo, men också Världsrymddagen, påpekade Roffe entusiastiskt.

Rymden tedde sig så fjärran just då, bortom en grå himmel med regnet liksom i luften. Det var ett sömnigt intryck över Sankt Sigfridgatans början från Sankt Sigfrids Plan och ryska konsulatet på det forna Betaniahemmets mark. Inte ens de lustigt pastellfärgade radhusen längs gatan andades för ögonblicket något fräsigt rymdäventyr, utan jag längtade efter att med färggranna påskris ge lite vårkänsla åt livet.

– Världsrymddagen, upprepade Roffe. International Day of Human Space Flight. Den instiftades den 12 april 2011, exakt ett halvsekel efter att Gagarin i sin kapsel i omloppsbana ett varv runt jorden varit första människan i rymden.

– Tja, sa Tanja, man känner ju till Gagarin, men att det finns en särskild dag för firandet har jag då verkligen aldrig märkt ett uns av.

Hennes lagom finländska brytning, som gav hennes ord lite extra pondus, dämpade dock inte Roffes entusiasm. Han berättade från barndomen hur hans äldre bror och kusiner lekte rymdfärder.

Kanske att rymden kittlade pojkars äventyrlust, medan flickors fantasier var av jordnära och lite mer romantisk art i Mitt Livs Novell och liknande alster. Någon generation läste Fick-Journalen, som i min ungdom hade gjorts om till vanligt format och blivit omdöpt till Hennes Veckotidning.

I det begynnande duggregnet pladdrade Roffe vidare om hur brodern och kusinerna av bräder och bråte byggde sig smärre rymdraketer – som förstås aldrig lättade en millimeter från marken, annat än i fantasin.

– Fantasi är inte det sämsta, försvarade han sig. Och visst blev Gagarin legendarisk. Aldrig hade världen sett större vetenskap än vad hans rymdfärd grundade sig på.



MULET. Inte ens radhusens muntra pasteller har alltid lyckats ge Sankt Sigfridsgatan ett glatt och spralligt intryck med regnet hängande i gråuggig luft. FOTO: TANJA VIRTANEN

– Vänta nu lite, invände jag. Legend och vetenskap är ju ofta varandras motsatser. Här går vi på trottoaren av Sankt Sigfridsgatan, namngiven efter en helgonlegend. Forskare kan bekräfta att Sigfrid var förste biskopen av Växjö, men vem vet om han personligen eller bara en medhjälpare befann sig just där Örgryte Gamla kyrka står? Det är inte ens fastställt att Sigfrid personligen kristnade och döpte Olof Skötkonung i Husaby källa.

– Stopp, sa Roffe. Vad har Sankt Sigfrid med Gagarin att göra? Sankt Sigfrids dag var i almanackan nyligen, den 15 februari. Gagarins dag blir som vanligt det 12 april.

– Dumheter, fnyste Tanja. Den 12 april är påskdagen. Jesu återuppståndelse, vackra påskris och god mat i gemenskap med släkt och vänner. Gagarin kommer väl knappt att firas hos ryska konsulatet vi nyss gick förbi.

Hon knäppte den mintgröna vårkappan lite högre upp i halsen medan hon talade. Det var inte längre vintrigt. Inte ens midvintern hade varit vintrig. Men kring tjugonde mars var det ändå en smula för tidigt att ha vårkappa, även om det piggade upp. Sjaletten om håret



TIO, NIO, ÅTTA, SJU... Papporna byggde en prima raket, men inte leker några ungar i den. Vad vi snart räknar ner till från tio är snarare antalet dagar till påsk. FOTO: ALICE RADOMSKA

var snofsigt knuten, utan minsta likhet med vad grövre fruntimmer flygande på kvastar antas ha på skärtorsdag.

En välbekant tutning hördes snett bakom oss och ögonblicket efteråt stannade en trygg Volvo till vid trottoaren.

Bengan Lagerlöf, förlagsredaktören, satt leende vid ratten. Efter samtalet i mobil för tio minuter sedan visste han var han kunde plocka upp oss. Traditionellt satte sig Roffe på framsätets passagerarplats, medan vi tjejer inrättade oss i baksätet, precis som i den mosaiga gamla schlagern ”Vi här bak i bilen”.

Fortfarande rymdinspirerad ville Roffe vi skulle åka en liten omväg. Han påstod att visst kan man i Skår, Kallebäck, Krokslätt, Guldheden och Landala se konkreta exempel på ett leklystet rymdintresse.

– Nåja, men ett enda exempel får räcka, för nu är jag kaffesugen och nyfiken på vad Alice kan ha bakat, sa Tanja bestämt.

Så vi åkte till ett centralt men fridfullt villaområde med kaffebruna gamla småhus för att se den rymdraket som medelålders farsor, eller morfar eller farfar, snickarglatt hade skapat åt nutida ungar.

Raketen stor där stolt med de släthyvlade och skickligt ihopfogade bräderna målade i ljusblått och vitt, med den uppåtriktade raketspetsen gråvitrandig på ett rätt så fräsigt sätt.

Men där var inga lekande barn. Klättrade någon nånsin uppför stegen till raketens övre ingång? Inte ett spår av ungar. Inte ett glass- eller kolapapper på marken.

– Dom lär väl leka här när skolan är slut för dan, sa Roffe.

– Halv fyra nu, så dom yngsta är inte kvar i skolan, sa Tanja. Och lyssna så hör du ungar alldeles i närheten. Men inte här.

Nej, knappt hundra meter därifrån lekte pojkar och flickor glatt vid en riktigt ful koja de knäpat ihop, snickrat eller bundit med olika snören och band. Kartongbitar, brädbitar, tygbitar, bråte. Verkligen ingen fröjd för ögat, denna koja. Men visst var det roligare med vad de åstadkommit själva än med vad papporna med perfektion hade skapat.

– Kul att barn ännu är utomhus och leker tillsammans. Inte bara sitter ensamma hemma vid sina datorer, tyckte Bengan Roffe höll märkvärdigt tyst.

Tjugo minuter senare satt vi äntligen kring bordet i min varma behagliga kolonistuga – och firade vårdagjämningen. De hårdfrysta räkor som jag före ärendet i Örgryte hållt i en skål, med påskigt gul tygservett i botten, hade tinat precis lagom. Brödsnivorna innehöll bitar av inbakta nötter. Cheddarosten var lagrad och god. Kokta äggen var skivade. Ramlösan kall.

Tanja gav ifrån sig ett lättjefullt, behagfullt, liksom lätt morrande läte när sedan ett ångande Grandia kaffe slogs i kopparna. Till toscakaka med klickar av vispad grädde på.

– Vad rymden beträffar, sa Bengan, så har väl dess grundläggande digitala forskning, inte minst för den amerikanska månländningen sommaren ’69, åstadkommit en hel del goda bieffekter i form av hemdatorer och mobiltelefoner.

– Inte ett ord mer om rymden nu, sa Tanja. Påskdagen blir påskdagen, oavsett om den 12 april är årsdagen av Gagarins varv runt jorden eller inte. Och förr i tiden, och i vissa länder än i dag, så är påskan den största kristna helgen. Större än julen, faktiskt.

– Ja du, sa Bengan som på sitt förlag gett ut en bok av en smålänning på nästan det temat. I minst en generation till, och helst för evigt, lär kristendomen vara Sveriges ledande religion. Man behöver inte vara religiös, förresten, för att i samhället ställa upp på de medmänskliga kristna värderingarna, i jämförelse med...

– Meeer kaffe, gott folk, avbröt jag och hällde upp. Du har ju tomt i koppen, Bengan. Och Tanja som är rena kaffemonstret måste också ha rejäl påtår.

– I Helsingfors heter det kaffemoster, inte monster, log Tanja och inandades ånyo den varma kaffedoften.

Tanja, eller Tanni som hon också kallas, fick så småningom en rejäl bit toscakaka med grädde med sig hem till pojkvännen, den välkände historikern, vars dörrnyckel hon tryggt har på knippan i kappfickan.

Och till påsk blir det Tanja som får visa vad hon (enligt mamma Ritvas recept) förmår att baka.

BETRAKTELSE

av Alice Radomska
– författare
och konstnär



Inte ett ont ord om Blåvitt...

På den vackert belägna Kamratgården i Delsjönaturen har det florerat ett rykte att Hammarby IF:s hemliga låt för säsongen skulle vara elak mot IFK Göteborg.

Men inte ett ont ord om Blåvitt finns där i.

Göteborgs-Postens folkkäre PS-tecknare Sture Hegerfors är den ende göteborgare som fått provlyssna låten, vars titel är ”Hammarby behärskar Öresund”.

Så Sture torde kunna intyga att det inte är i våra farvatten utan hos Malmö FF och Helsingborg som låten skulle kunna röra upp lite vågor.

Bakgrunden är att MFF:s ikon Zlatan Ibrahimovic (numera i Milan) under vintern köpt in sig som fjärdedels ägare i Hammarby

och vill bidra till att göra laget på Söder i Stockholm till Nordens ledande, inom fem år. Vandaler i Malmö har därefter sågat ner Zlatan-statyn, vilket väckt stort rabalder i media, inte minst hos Sporten i Sveriges Radio P4.

Och Malmö FF har inte nämnvärt tagit avstånd från detta nidingsdåd.

Det är ingen helt lätt sak att reparera statyn, som mycket väl kan bli angripen igen.

– Detta skulle aldrig kunnat hända i tider då Eric Persson eller Hans Cavalli-Björkman var fadersgestalter inom MFF, säger en veteran hos Skånska Dagbladet.

”Hammarby behärskar Öresund” kommer nu i dagarna ut som singel på CD.

Dess omslag visar sångtiteln i vitt mot en bakgrund av fotbollsplanens gröna gräs, alltså Hammarbys färger, men officiellt har klubben

ingen del av utgivningen.

– Nej, det är fria kulturarbetare, med förstås förankring i musikbranschen och en studio i Skaraborg, dock inte Bert Karlssons, uppger en person med insyn i STIM-registreringen av de nya låtar som ständigt skrivs i vårt land.

Artisterna, eller bandet, som spelat in låten kallar sig för Offsajd (jo, så stavar konstellationen sitt namn).

– Jättebra låt, har Sture Hegerfors uttalat – och alla vet ju hur starkt hans hjärta klappar för IFK Göteborg, som alltså inte häcklas det allra minsta i texten.

Ska Hammarbyklacken (Bajen Fans) i mötena med Malmö och Helsingborg denna säsong skandera ”Hammarby behärskar Öresund”.

På ÖIS-gården i Kallebäck har lirarna som



DISKUTABELT. Där lär debatteras i vilken mån Hammarby kan anses behärska Öresund, men så här ser CD-omslaget till låten ut – och den riktar sig inte ett dugg mot IFK Göteborg, vilket så smått har befarats. BILD: ROBERT GÖS GUSTAFSSON

tränar med Superettan-laget Örgryte inget emot att allsvenska MFF får sig en känga, dock aldrig med dobbarna före.

Alice Radomska

Hagge var kungen av Örgrytevägen

Helt nyligen var det 20 år sedan Hagge Geigert gick ur tiden. Och i sommar, veckan efter midsommar, skulle han fyllt 95 ifall han ännu levat. Var Hagge "Kungen av Örgrytevägen" då han i över tre decennier, 1965–1997, var chef för Lisebergsteatern och hade sina succérevyer där?

Jodå, men han var ju också snudd på "Kungen av Delsjövägen" då hans intervjuprogram "Gäst hos Hagge" i flera säsonger var ett av Sveriges mest älskade TV-program, från dåvarande TV-huset där.

Då Hagge haft sina första revyer i Uddevalla och i flera somrar var värd för underhållningen i Kungsträdgården i Stockholm, med resurser att locka Sveriges yppersta artister, var det ingalunda självklart att han skulle bli göteborgare.

Bohuslänningen Hagge, som noga räknat hette Harry, var lika noga räknat dalslänning från den idylliska lilla "hålan" Lerdal, där flertalet torftiga gamla träkåkar stod omålade, dock noga inljudade för att stå emot vädret i det regniga i Älvsborgs län. Men han flyttade som ung till Uddevalla. Bohuslänningen är namnet på dagstidningen där. Och Hagge fick börja som ung reporter.

Då ynglingar på den tiden sällan fick hela sina namn under artiklarna de skrev, hittade en redaktör på hans signatur "Hagge" genom första stavelsen av Harry plus första stavelsen av Geigert.

I sina träffsäkra revyer på Lisebergsteatern hade han stjärnor som Laila Westersund, Brita Borg, Arne Källnerud, Eva Rydberg, Stefan Ljungquist, Berit Bohm, Stig Grybe och Berit Hallén i olika uppsättningar genom åren.

Vi såg i TV-rutorna honom intervju 85 kändisar. Däribland Jan Malmström, Barbro "Lill-Babs" Svensson, Per Oscarsson, Olof Palme, Pehr G. Gyllenhammar,



KOMMENTERAD. Hagge Geigert, en smula irriterad över hur Svenska Dagbladet kommenterat honom, kom på bilden gående med förra operettstjärnan Berit Hallén upp mot Lisebergsteatern. De korsade Örgrytevägen varje morgon från sina bostäder på Berzeliigatan respektive Avenyn.

Anita Ekberg, Anita Lindblom och Gunnar Gren. Då Göteborgs Spårvägar hade en tävling i att döpa vagnar folkkära göteborgare segrade undertecknad beträffande en av vagnarna och fick i nya Vagnhallen högtidligt döpa den till Hagge Geigert. Honom hade givetvis många föreslagit, men det gällde att därtill bifoga en skarp och gärna lite småtyken motivering också.

Den 8 juni blir det förresten 30 år sedan Hagge fick sin brevbomb med posten.

Det vadderade kuvertet var lite knepigt att öppna. Hagge råkade öppna det i fel ända, så att bomben inte detonerade i hans händer. Polisen fick sedan desarmera den.

Han berättar närmare om intermezzot i memoarboken "Gökungen...", utgiven 1999, bara något halvår före hans död. Hagge Geigert blev 74 år.

Alice Radomska

AGNETA BANKS BALETTSKOLA

Björkekärr

Försommar-/introkurser

Barnbalett
Klassisk balett
Dansaerobics

Barn från 5 år – tonår,
vuxna och 65+ grupper!

Kurserna är under vecka 18–23

Under rådande omständigheter
hålls lektionerna utomhus

agneta.bank@telia.com
www.barndans.nu

0738-09 51 11



Nära dig genom hela livet.

På din vårdcentral får du trygg kontakt genom hela livet. Om du blir sjuk, skadar dig eller mår psykiskt dåligt är det oss du först kontaktar.

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



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

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

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

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



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

Närhälsan

NR 3 • MARS 2020

Örgryte&HärlandaPosten

15

Hur behålla lugnet i tider av oro?

Just nu lever vi i en turbulent tid med många intryck, framför allt från olika medier som gör oss påmind om än den ena händelsen, än den andra. Ibland verkar det som om man tävlar om uppmärksamheten och det är lätt att mycket gott och positivt glöms bort och får ge vika för oro och rädsla.

Nyhetsflödet är så intensivt att det för många kan bli svårt att sortera mellan vad som verkligen berör oss här och nu och vad som kan hållas på sunt avstånd.

De senaste dagarna har jag lagt märke till många positiva trender i mitt närområde. På mina hundpromenader möter jag många fler människor som passar på att ta en nypa frisk vårluft, jag ser hela familjer promenera och jag ser vänlighet och socialt umgänge i nya former via chattgrupper. Till och med gymnasieskolans anpassning till distansundervisning upplevs positivt av eleverna med bättre fokus på de digitala lektionerna.

Vi har alltid varit omgivna av både positiva och negativa omständigheter och enligt min erfarenhet är det främst min egen inställning till det som händer som avgör huruvida det ska få påverka mig till det bättre eller till det sämre. När allt kommer omkring får det som händer i vår egen tankevärld mer slagkraft i vårt liv än det som händer runt omkring oss.

Det kan vara svårt att hålla negativa tankar borta från oss, men vi har alla ett VAL när det gäller vad vi vill tro på, vilka tankar vi vill underhålla och vilka vi låter stanna kvar och påverka oss. Det kan vara ganska lätt att vara glad och positiv när allt går bra, men det är i kristider som vi bekänner färg och visar hur

tåliga vi faktiskt är. Man kan likna oss människor vid tepåsar. Vi vet bara hur starka vi är när vi satts i hett vatten.

Här följer fem steg som kan hjälpa oss alla att hålla de negativa tankarna i schack och behålla lugnet i tider av oro.

✓ **Var medveten.** Lägg märke till de känslor av rädsla, ångest, stress eller oro som kan dyka upp och hur dessa kan få dig att känna dig.

✓ **Inse att dina känslor** i första hand kommer av dina tankar och fråga dig själv ”Vilka tankar tänker jag just nu som framkallar den här känslan?”

✓ **Var tacksam för** din hjärnas förmåga att skydda dig (och ibland överbeskydda dig) genom att säga till dig själv ”Tack för informationen.”

✓ **Ge dig själv** uppmuntran och försäkra din rädsla att allt kommer att bli bra. Inget varar för alltid – inte heller obehag.

✓ **Kom tillbaka** till här och nu och uppmärksamma bara det som faktiskt går bra just nu. Ditt här och nu bör ligga i fokus och kan fungera som en fristad från kaoset som snurrar runt i huvudet.

Det finns så mycket fint att lägga märke till även i dessa tider och jag hoppas att vi alla ska kunna se det, hålla fast vid det och framför allt hålla oss friska både till kropp och själ tills alla former av virus dragit förbi.

Allt gott!

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus
– din personliga strateg och bollplank



Qviding HBTQ-certifierat

Den 13 mars blev Qviding FIF första fotbollsförening i landet att bli HBTQ-certifierad via Samkrafter. Det innebär att föreningen höjer sin kompetens och bedriver ett systematiskt arbete med HBTQ-frågor.

– Det är viktigt att vi pratar om dessa frågor, särskilt inom fotbollen där synen på dessa frågor ibland kan vara förlegad, både på herr och damsidan. Där ser vi i Qviding FIF ett särskilt behov, säger Kristoffer Pilmalm, ungdoms- och akademiansvarig i Qviding FIF.

Att vara HBTQ-certifierad via Samkrafter innebär att en verksamhet har tagit ett helhetsgrepp och höjer sin kompetens inom HBTQ-frågor. Nu har fotbollsklubben Qviding FIF gjort ett ställningstagande för allas lika rätt och blir efter Östersunds FK andra fotbollsföreningen i Sverige att bli HBTQ-certifierade.

– Vi i Qviding FIF är så otroligt stolta över att vara den första fotbollsföreningen att bli HBTQ-certifierade via Samkrafter. HBTQ-utbildningen har gett oss en fördjupad kunskap och goda verktyg för att skapa en ännu mer inkluderande fotbollsförening och arbeta med dessa frågor mot spelarna och ledarna i vår förening, men också mot vårt område och samhället i stort. Det är ett arbete som pågår hela tiden och vi ser det som en investering i framtiden, säger Krist-

offer Pilmalm, ungdoms- och akademiansvarig i Qviding FIF.

Arbetet för inkludering, attityder och jargong ska vara tydligt förankrat i både ledar- och spelarutbildningsplan och även i Qviding FIFs samlade styrdokument, Qvidingmanualen. Målet är att skapa en miljö där alla känner sig inkluderade och välkomna – ett förhållningssätt som funnits i klubben länge.

– Vi i Qviding FIF har alltid byggt för gemenskap genom att vara öppna, välkomnande, lyhörda, hjälpsamma och verka för en tolerant nivå. Där vi är inkluderande, visar respekt och accepterar varandra, oavsett sexuell läggning, etnicitet, ålder, funktionsvariation, könsidentitet eller religion.

Intresset av att vara HBTQ-certifierad har varit större inom offentliga verksamheter, främst kommunala. Qviding FIF, som håller till på Härlanda Park, ligger exempelvis granne med kommunala Kulturhuset Kåken, som varit HBTQ-certifierat sedan 2016. Även näringslivet har börjat se att det här är viktiga frågor. Qviding FIF har blivit tillfrågade av Göteborgs Stad att hålla tal om HBTQ-frågor som idrottsförening under West Pride i Göteborg.

– Det blir en spännande utmaning för oss och det ska bli kul att se hur stort intresset är. Vi vill gärna föregå med gott exempel där vi hoppas kunna inspirera andra idrottsföreningar, avslutar Kristoffer.

ÖHP

EKONOMISKT

Kan även bostadsräntorna påverkas av Corona?

Oron stiger och börserna faller i spåren av Coronavirusets framfart. Även Sverige påverkas och möjligen kan det även uppstå konkreta effekter på bostadsmarknad och bolåneräntor. En redan försvagad konjunktur kan bli ännu svagare och låntagare bör tänka på marginaler och riskspridning.

Skrivande stund domineras nyhetsflödet av Coronavirusets utbredning och effekter. Efter att först ha observerats och spridits i delar av Kina har spridningen nu fortsatt i andra länder, bl.a. Italien, Sydkorea och Iran. Men även de nordiska länderna, inklusive Sverige, har fått sina första fall och de flesta utgår ifrån att det kommer att bli fler.

Utöver de rent hälsorelaterade effekterna och det mänskliga lidandet, får virusets utbredning också ekonomiska konsekvenser. Börserna faller globalt och ekonomer sitter som bäst och räknar på effekterna av stängda arbetsplatser, produktionsbortfall, inställda transporter och mycket annat. Hur stora de finansiella och makroekonomiska effekterna blir beror förstås på hur omfattande och utdraget det här förloppet blir. Än så länge tror de flesta trots allt på ett övergående scenario där de finansiella marknaderna repar sig när spridningen av viruset avtar och läget stabiliseras. De makroekonomiska effekterna, på till exempel tillväxten, bedöms i ett sådant

scenario inte vara värre än att ekonomin kan återvända till den långsiktiga trenden under året och att den missade produktionen kan tas igen senare i år eller under nästa. Men osäkerheten är fortfarande stor och få vågar i dagsläget utesluta att effekterna kan bli både större och mer långdragna. I synnerhet som Coronaviruset dök upp i ett läge där ekonomin redan var inne i en långsammare tillväxttakt och där många undrade om inte börserna var lite väl högt värderade.

En global ekonomisk störning, oavsett om den blir kort eller lång, påverkar också Sverige och den svenska bostadsmarknaden. När tillväxten bromsar in och människor blir oroliga, minskar viljan att låna, investera och ta risk. Det är bland annat det som gör att börserna sjunker. Men blir effekten långvarig kan det också dämpa utvecklingen på t.ex. priserna på

bostäder.

Även räntorna kan påverkas och då finns det två effekter som delvis motverkar varandra. Den ena är att räntorna på grund av en sådan här händelse kan bli ännu lägre än idag. Det beror på att riskapiten minskar, färre vill till exempel spekulera på börsen och mer pengar strömmar in på konton och i räntepapper, vilket pressar ned räntorna. Dessutom ökar pressen på centralbanker som amerikanska FED, europeiska ECB och svenska Riksbanken, att sänka räntorna för att stimulera ekonomin. Även det trycker ned det allmänna ränteläget och skulle kunna dra med sig bolåneräntorna nedåt.

Den andra effekten är att skillnaden mellan olika sorters räntor ökar (det som ekonomerna på svengelska brukar kalla för att "kreditspreadarna" ökar). Med det menas att stimulera ekonomin. Även det trycker ned det allmänna ränteläget och skulle kunna dra med sig bolåneräntorna nedåt.

Den andra effekten är att skillnaden mellan olika sorters räntor ökar (det som ekonomerna på svengelska brukar kalla för att "kreditspreadarna" ökar). Med det menas att stimulera ekonomin. Även det trycker ned det allmänna ränteläget och skulle kunna dra med sig bolåneräntorna nedåt.

att i oroliga tider söker sig placerarna till de räntor som har de lägsta riskerna, oftast de räntor som betalas av stater (statslåneräntor). Andra räntor, t.ex. de som bankerna betalar för att kunna låna upp pengar som sedan kan lånas ut till kunderna i form av bolån, kan då stiga för att de är förknippade med större risk. Vi kan alltså hamna i ett läge där å ena sidan det allmänna ränteläget och statslåneräntorna är fortsatt låga, eller till och med ännu lägre än idag, samtidigt som räntor som är viktiga för de svenska bolånen faktiskt går upp. Hur nettot av dessa effekter blir i lite olika tidsperspektiv är inte lätt att säga. I huvudskenariot ser vi snarare en press nedåt än uppåt på räntorna den närmaste tiden men jag vill som vanligt påminna om att privatekonomin måste klara mer än bara huvudscenariot. Oavsett hur den dagsaktuella bedömningen av Coronavirusets inverkan på ekonomin ser ut, mår din privatekonomi därför bra av ett regelbundet sparande, amorteringar om du har hög belåningsgrad och en spridning av dina ränterisker på några olika bindningstider. Då klarar du både huvudscenariot och eventuella överraskningar runt hörnet.

EKONOMISKT

med Antonio Latoracca
– kontorschef på SEB i Örgryte





Dax att boka snickaren inför våren och sommaren!

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

BJÖRKEKÄRRS BYGG AB
Ring 0703-85 84 78

www.bjorkekarrsbygg.se

ELCYKLAR OCH TILLBEHÖR

Välkommen in till oss på Friggagatan
och provkör. Vi har även en del
2019 modeller i lager till extra bra priser.

www.batbike.se



BATBIKE

Friggag. 3A | 031-388 07 05 | info@batbike.se

Öppet: Mån-Fre 11-18 | Lör-Sön 10-15

GREENGATE STRÖMSHAGE • BUKOWSKI • ALTERHEDENS • MILJÖGÅRDEN

Sävedalens Gårdscafé

Inredning & Presenter

FRUKOST | FIKA | LUNCH

VÄLKOMNA IN FÖR
MASSOR AV PÅSKINSPIRATION!



VI HAR
OCKSÅ
FULLSTÄNDIGA
RÄTTIGHETER!

Göteborgsvägen 85 i Sävedalen • 031 361 44 20
Måndag-Fredag 8-16 • Lördagar 11-15

Lätt att byta däck!

KRÄNGLA INTE TILL DET
NÄR DU SKALL BYTA DÄCK.
HANG MED OSS!

Däckteam Göteborg/Joijens Däckservice AB
Artillerigatan 29 • 031-253496 • måndag- torsdag 7-17
fredag 7-17 • info@joijens.se • www.joijens.se

DÄCKTEAM
vet vilka däck du behöver

TRISSLOTTER
I POTTEN

3 krysslösande vinnare
belönas med
varsin trisslott

Vinnarna meddelas per post.

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

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

Jag heter: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Postort: _____

Telefon: _____

Förra månadens lösning:

UPLÖST STELL BOK	REDA TID TID	T	A	REDA TID TID	T	REDA TID TID
TAKEN TID TID	K	R	A	F	T	T
REDA TID TID	B	L	O	D	T	Ö
REDA TID TID	Y	L	O	A	S	
REDA TID TID	F	R	A	N	S	K
REDA TID TID	T	Ö	A	T	R	Ä
REDA TID TID	P	R	I	S	M	O
REDA TID TID	K	O	L	S	V	A
REDA TID TID	T	I	K	S	Ä	
REDA TID TID	S	A	G	O	S	K
REDA TID TID	T	R	I	N	T	E
REDA TID TID	L	I	N	N	I	N
REDA TID TID	S	A	R	I	T	B
REDA TID TID	M	A	J	S	E	N
REDA TID TID	L	Ö	N	Ä	P	T
REDA TID TID	G	L	A	S	S	P
REDA TID TID	G	L	Ö	M	T	E
REDA TID TID	A	S	F	A	L	T



VARA
LARVIG
OCH
TRAMSIG

SITTER
STYRE
FAST PÅ

ETT
YNGRE
SYSKON

KÖPT OCH
SÅLT
MYNNING

STÅR PÅ
BÅT

ALLMÄN-
TJÄNST-
GÖRING

STRUNT-
PRAT

DE FÖR-
DELAR
BÖRDAN

ANVÄNDES
FÖRR FÖR
ATT SAMLA
IHOP HÖ

SÄTTS
MISS-
TÄNKT I

ÖPPNING

SITTER PÅ
KASTSPÖN

SPÖKE I
BARNBOK

SPAD

KLURIG-
HET

GER
FUKTIG
VED

FLINK

ELEMEN-
TÄRA
RING

HEMIFRÅN

PARKE-
RING

HELT
VÄRDE-
LÖSA

uffes
korsord
.se

Vinnarna!

■ Här är vinnarna av förra kryssset.
Grattis – och snyggt jobbat – priset
kommer som ett brev på posten.
✓ **Annika Persson**
Studiegången 10B lgh 368, Göteborg
✓ **Bengt Holmqvist**
Rösevägen 4, Alingsås
✓ **Annette Fogels**
Träringen 27, Göteborg



FRANKRIKE		DE LOCKAR GAMARNA	GER RÅD OCH TIPS FÖR LANT- BRUKARE	RUSTIK BONDSTIL PÅ REKLAM- BYRÅ		LÖPER PÅ TVÄREN	KROPPSDEL SVÅR ATT MISS- FÖRSTÅ	
ETT HERRANS LIV								
HAR NOG KINESISK BONDE				MÅSTE MAN SMÅBARN				
ÄR UT- PEKANDE								
ÄR SVÅR ATT KÖNS- BESTÄMMA		BILDIGT ORD FÖR ORO-		ÄR FILAN- TROP				GEMEN- SAMHETS- ANLÄGG- NING
LÄSER KÖRKORTS- TAGARE		VÄCKANDE HÄN- DELSE		ÖVERENS ENTU- SIASMEN				
VARA LARVIG OCH TRAMSIG	SITTER STYRE FAST PÅ	ETT YNGRE SYSKON	KÖPT OCH SÅLT MYNNING		STÅR PÅ BÅT	ALLMÄN- TJÄNST- GÖRING	GUSTAF DAHLÉNS FÖRETAG EFTERSOM	
GJORT EN REPA SOM MARKERING								DET INNEHÅLLER MEDEL FÖR LIVSMEDEL
ÄR JORD- KLOTET							GÖRA MER SIMPEL	BOLMEN T.EX.
SITTER SARONG						ANVÄNDES FÖRR FÖR ATT SAMLA IHOP HÖ		
						SÄTTS MISS- TÄNKT I	GJORT VÄGEN SÄKER SVAG	
ÖPPNING								
SITTER PÅ KASTSPÖN				SPÖKE I BARNBOK	SPAD		KLURIG- HET	GER FUKTIG VED
								FLINK
								ELEMEN- TÄRA RING
AJA BAJA			UTSPELA SIG	DEN ÄR BRA SOM KÖRHÄST				HEMIFRÅN
LEKSAKEN SOM SVÄVAR I LUFTEN							GÅR FÖR- SIKTIG PÅ	SPARKAR RÄDD HÄST
			STATUS I INDIEN				PARKE- RING	HELT VÄRDE- LÖSA
GÖR RELIGÖS								
DOLD								

50 år i Skår – detta firar vi med **50% rabatt** på våra pepparkakor! **26-28/3**

Välkomna!

Göteborgs
Pepparkaksbageri
Etablerat 1970

1970–2020

St. Sigfridsgatan 146
Tel. 031-401 045
www.pepparkaksbageriet.se



Erbjudandet gäller så långt lagret räcker.



Välkommen till stadsdelsnämndens sammanträde

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

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

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

Kommande möten 2020

Måndag 25 maj	Måndag 31 augusti
Måndag 15 juni	Onsdag 23 september
	Måndag 19 oktober
	Måndag 23 november
	Måndag 14 december

Välkommen!

När:

Onsdag
22 april,
klockan 17.00

Plats:

Kulturhuset Kåken,
Kålltorpsgratan 2,
Stora Salen

Spårvagn 1 och 3,
hållplats
Stockholmsgatan

KULTURHUSET KÅKEN



ÖPPETTIDER I PÅSK

9/4	Skärtorsdag	8.30-19*
10/4	Långfredag	stängt
11/4	Påskafton	stängt
12/4	Påskdagen	stängt
13/4	Annandag påsk	stängt

*Morgonöppet med självservice 8.30-10

Kulturhuset Kåken
Kålltorpsgratan 2
goteborg.se/kaken

Bibliotek 031-365 50 70
Program 031-365 50 60
Kafé 031-365 50 69



Skall du ut och resa?

Vaccinera dej hos **Närhälsan Olskroken** – din kompletta Vaccinationscentral

Vi finns på Redbergsvägen 6, mellan spårvagnshållplatsen Olskroktorget och parkeringshuset på Lilla Olskroksgratan. **031-345 04 00**

Läs mer om våra öppettider
och priser på narhalsan.se

Närhälsan



"Bästa mattaffären!"

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

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

**REZA'S
MATTOR** Etab 1970

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



**Vi söker
pensionärer
som vill
jobba med
oss!**

Vi vårstadar trädgården!

Vi gör trädgården klar inför sommaren.

- Ordnar staketet
- Gör trädgården fin
- Beskar träd
- Gödslar
- Fixar altanen
- Etc. etc.



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

Björkekärrs kyrka

www.svenskakyrkan.se/bjorkekarr

Björkekärrs kyrka
Söndag 29/3
10.30 Högmässa, Pehr Vitalis, Jan Jidsten
Tisdag 31/3
19.00 Veckomässa, Pehr Vitalis, Jan Jidsten
Söndag 5/4
10.30 Högmässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl
Tisdag 7/4
19.00 Veckomässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl
Torsdag 9/4
19.00 Skärtorsdagsmässa, Pehr Vitalis, Linda Payerl
Fredag 10/4
10.30 Långfredagsgudstjänst, Ragnar Olinder, Linda Payerl
Söndag 12/4
10.30 Högmässa, Ragnar Olinder, Pehr Vitalis, Linda Payerl, Jan Jidsten
Måndag 13/4
10.30 Högmässa, Pehr Vitalis, Jan Jidsten
Tisdag 14/4
19.00 Veckomässa, Pehr Vitalis, Linda Payerl
Söndag 19/4
10.30 Högmässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl
Tisdag 21/4
19.00 Veckomässa, Ragnar Olinder, Linda Payerl
Söndag 26/4
10.30 Familjemässa, Pehr Vitalis, Linda Payerl

Härlanda kyrka

Söndag 29/3
11.00 Söndagsmässa, sång av Tom Södahl, Pontus Bertling och Philip Jerkner, Eva Gripenby, VT Carlheim, David Molin
Onsdag 1/4
18.30 Veckomässa, VT Carlheim, Erika Bomb
Söndag 5/4
11.00 Palmsöndag, Paula Gustafsson, cello, Josefine Rubenson, David Molin,
Torsdag 9/4
09.00 Skärtorsdagsmässa, Josefine Rubenson, 18.30 Skärtorsdagsmässa, Malin Boqvist, cello, Lars Hjort, Ulf Lindström
Fredag 10/4
11.00 Långfredagsgudstjänst, Gabriel Bania, violin, Eva Gripenby, David Molin
Lördag 11/4
23.30 Påsknattsmässa, kvartett ur Härlanda Voces, Eva Gripenby, David Molin
Söndag 12/4
11.00 Påskdagsmässa, Josefine Rubenson, Ulf Lindström, Lars Hjort,
Måndag 13/4
11.00 Annandagsmässa, Ann Björkman Norling, David Molin
Onsdag 15/4
18.30 Veckomässa, VT Carlheim, Erika Bomb
Söndag 19/4
11.00 Söndagsmässa, Josefine Rubenson, David Molin, Ann Björkman Norling
Onsdag 22/4
18.30 Veckomässa, VT Carlheim, Erika Bomb
Söndag 26/4
11.00 Söndagsmässa, Eva Gripenby, Ulf Lindström, Lars Hjort, VT Carlheim

Sankt Pauli kyrka

Söndag 29/3
11.00 Högmässa, Björn Nilsson, Martin Lindh, Lars Storm
Onsdag 1/4
18.30 Veckomässa i fastan, Björn Nilsson,

FONUS

ETT PERSONLIGT AVSKED

Vad vill du ska hända med ditt husdjur när du inte längre finns?

Berätta för dina anhöriga genom att fylla i Vita Arkivet. Välkommen in och hämta ett hos oss på Norra Gubberogatan 7 i Göteborg eller fyll i det digitalt via vitaarkivet.se.



Denny Andréasson
Kundrådgivare

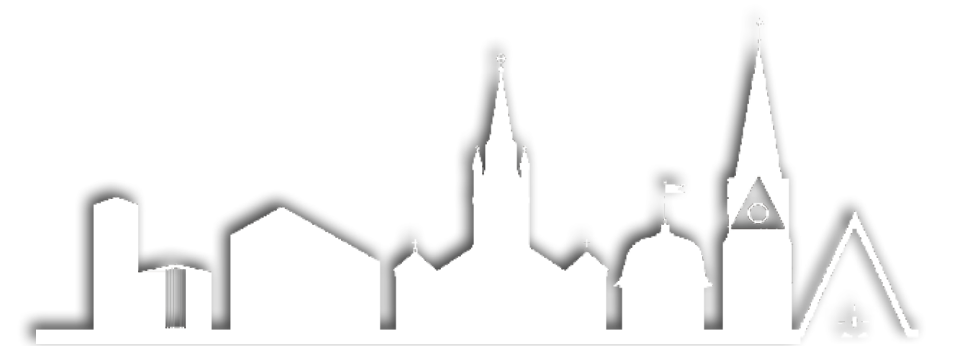
Norra Gubberogatan 7, Göteborg | 031 85 98 30 | fonus.se

Mikael Holmlund
Söndag 5/4
11.00 Högmässa, Daniel Bennsten, Mikael Holmlund
Onsdag 8/4
18.30 Veckomässa i fastan, Björn Larsson, Mikael Holmlund
Torsdag 9/4
18.30 Skärtorsdagsmässa, Björn Nilsson, Mikael Holmlund, Björn Larsson, Daniel Bennsten
Fredag 10/4
11.00 Långfredagsgudstjänst, Martin Lindh, Mikael Holmlund
Lördag 11/4
22.30 Påsknattsmässa, Björn Larsson, Mikael Holmlund
Söndag 12/4
11.00 Högmässa, Björn Nilsson, Mikael Holmlund
Måndag 13/4
11.00 Högmässa, Daniel Bennsten, Ingrid Melltorp
Onsdag 15/4
18.30 Veckomässa, Daniel Bennsten, Mikael Holmlund
Söndag 19/4
11.00 Högmässa, Björn Nilsson, Daniel Bennsten, Andreas Hjalmarsson
Onsdag 22/4
18.30 Veckomässa, Björn Larsson, Mikael Holmlund

Söndag 26/4
11.00 Högmässa, Björn Larsson, Mikael Holmlund

Skårs kyrka
Söndag 29/3
11.00 Högmässa, Ingrid Karlsson, Stina Persson
Söndag 5/4
11.00 Gudstjänst med små och stora, Anna Märta Leijon, Stina Persson, Madeleine Gustafsson, Cecilia Lundahl
Fredag 10/4
11.00 Långfredagsgudstjänst, Amanda Cardmarker, Claes-Göran Lundgren, Petra Hellquist, violoncell
Måndag 13/4
11.00 Emmausmässa, Jonathan Andersson, Erland Hildén
Söndag 19/4
11.00 Högmässa, Vivianne Wetterling, Claes-Göran Lundgren
Söndag 26/4
11.00 Gudstjänst, Anna Märta Leijon, Stina Persson

Örgryte gamla kyrka
Måndag 6/4
19.00 Musik och meditation i passionstid, Jonathan Andersson, Claes-Göran Lundgren



Tisdag 7/4
19.00 Musik och meditation i passionstid, Amanda Cardmarker, Erland Hildén
Onsdag 8/4
19.00 Musik och meditation i passionstid, Anna Märta Leijon, Stina Persson
Torsdag 9/4
19.00 Skärtorsdagsmässa, Vivianne Wetterling, Claes-Göran Lundgren
Lördag 11/4
23.30 Påsknattsmässa, Anna Märta Leijon, Stina Persson, Petra Hellquist, cello

Örgryte nya kyrka

Torsdag 26/3
18.00 Reflexmässa, Anna Märta Leijon, Stina Persson
Söndag 29/3
11.00 Gudstjänst, Vivianne Wetterling, Erland Hildén, Björn Larsson, solosång
Torsdag 2/4
18.00 Reflexmässa, Jonathan Andersson, Stina Persson
Torsdag 9/4
12.00 Mässa, Jonathan Andersson, Erland Hildén
Fredag 10/4
19.00 Långfredagsmusikgudstjänst, Helena Ek sopran, Tapani Stenros violin, Erland Hildén orgel och piano
Söndag 12/4
11.00 Högmässa, Martin Lindh, Erland Hildén, Amanda Cardmarker
Torsdag 16/4
18.00 Reflexmässa, Amanda Cardmarker, Stina Persson
Söndag 19/4
11.00 Gudstjänst, Amanda Cardmarker, Madeleine Gustafsson, Gerald Jood, Per Johansson,
Torsdag 23/4
18.00 Reflexmässa, Anna Märta Leijon, Stina Persson
Sömdag 26/4
11.00 Högmässa, Jonathan Andersson, Erland Hildén

★★★

Med reservation för ändringar. Se öppettider för våra kyrkor samt radiosändning av gudstjänst i annonsen från Örgryte pastorat.



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 Härlanda Olskroken Högsbo Lerum Lundby Majorna Torslanda Sävedalen/Partille Västra Frölunda Mölndal

www.fjallmans.se

En hållbar värld?!

De senaste veckornas händelser med coronaviruset har ställt vår vardag på ända. Oron och osäkerheten är stor hos många och ingen vet riktigt vad som kommer hända. Samtidigt märks också en positiv motkraft. Ett extra telefonsamtal blir av. Grannar hjälper grannar att handla. Människor samlas i grupper på sociala medier i bön världen över.

Örgryte pastorats tidning Händer har Hållbarhet som tema i senaste numret. I tidningen lyfter vi fram exempel och berättelser om människor som kämpar för en hållbar värld: Där människans avtryck på vår hårt ansatta jord kan minska, där människor från olika sammanhang kan mötas och där vi själva orkar hålla ihop till kropp och själ.

Ibland hör vi någon säga "corona kanske gör att vi klarar klimatmålen". Samtidigt riskerar många arbetslöshet och klimatinvesteringar skjuts upp. Mitt i allt detta får vi inte glömma bort hållbarheten. Att göra vad vi kan för att hålla ihop, oss själva, varandra och jorden vi lever på. Att tvätta händerna, stanna hemma om det behövs, men också vara en hjälpende hand, om det behövs...

I tidningen **HÄNDER** kan du läsa om Göteborgs första matsvinnbutik **MatRätt, Språkverkstaden** som bygger broar mellan Örgryte och Bergsjön, **Odling** på vägen mot en grönare kyrka, Kyrkornas arbete för **klimaträttvisa** - och mycket mer.

Fick du inte tidningen?
Kontakta oss så skickar vi!

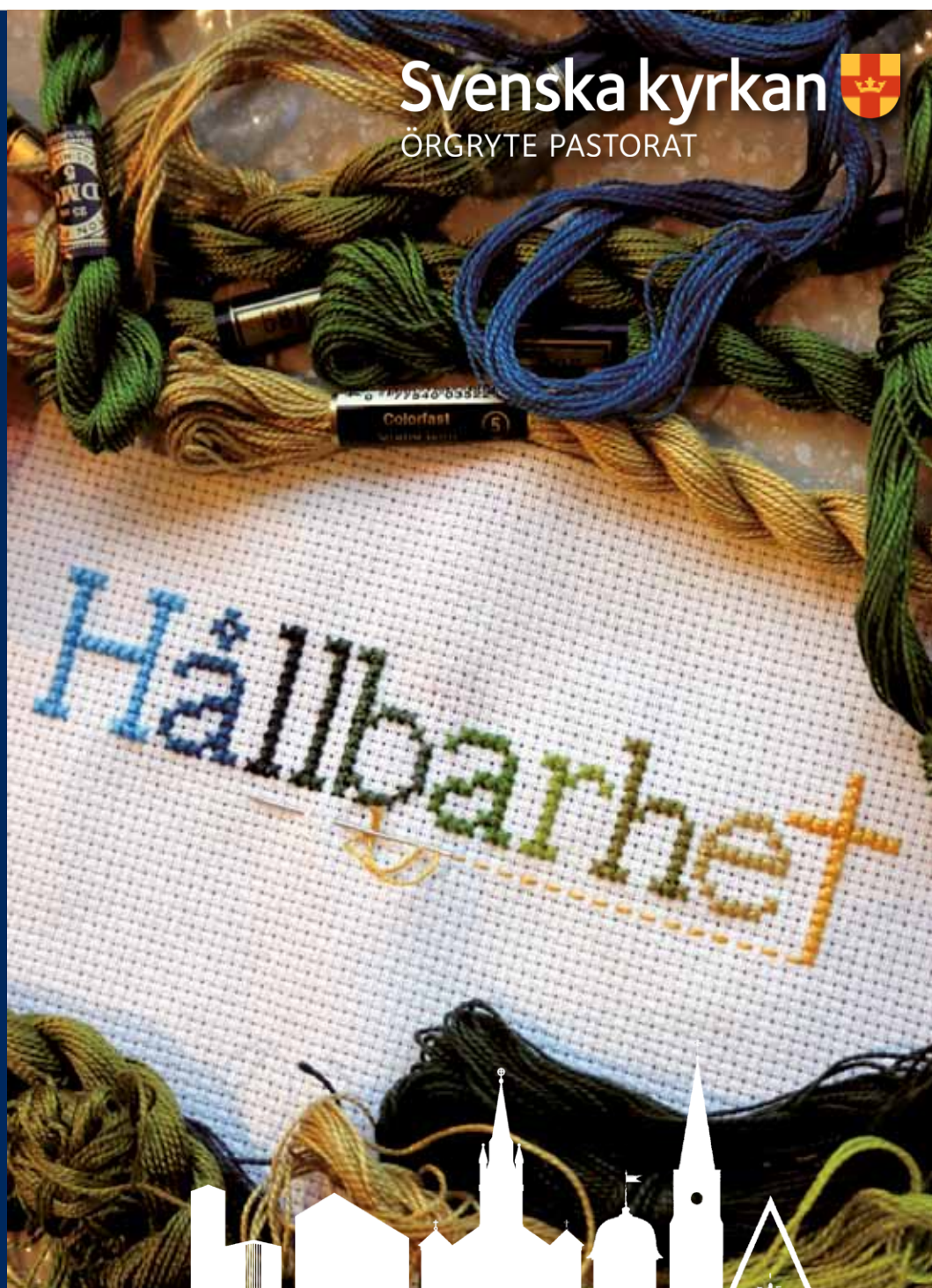


#tafastapåfastan



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

Svenska kyrkan
ÖRGRYTE PASTORAT



Med anledning av Coronapandemin

Våra kyrkor håller öppet för dig som söker en stunds **stillhet och bön**. Vi håller även öppet för **gudstjänst och veckomässa**. Känner du dig förkyld, tillhör en riskgrupp eller är över 70 år vill vi att du stannar hemma enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Du kan **lyssna på gudstjänsten digitalt** från Sankt Pauli kyrka sön kl 11, samt morgonbön tis-fre kl 09: www.sanktpauli.se/media/direktsändning
Via närradion 94,9 MHz kan du lyssna på morgonbön mån, tis, tor kl 08.30 samt ett sammandrag av söndagens gudstjänst tis kl 20.30 och en andakt sön kl 20.30.

Konserter och gruppverksamheter är tillsvidare inställda.
(Verksamheter som har möjlighet, fortsätter i digital form)

Känner du oro och vill tala med någon? Behöver du hjälp?
Har du goda idéer eller vill hjälpa till? Kontakta oss på 031-731 80 40.

Aktuell information om öppettider m.m.
finns på vår hemsida www.svenskakyrkan.se/orgryte
Följ oss även gärna på Facebook @örgrytepastorat

STÅ PÅ MODETS SIDA

För alla människors rätt att leva i frihet från våld.



FASTEAKTIONEN 2020

PASTORSEXPEDITIONEN 031-731 80 40

HERRGÅRDSGATAN 2 (VID ÖRGRYTE NYA KYRKA)

MÅ-FR 09.00-12.00, 12.30-16.00

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



SWISHA
DIN GÅVA TILL
900 1223

Foto: Deborah Rossouw / Ikon

act
Svenska kyrkan

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



PÅ GÅNG

annons@ohposten.se

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

Bouleklubben Seniorerna

✓ Vi spelar **boule på Apslätten i Kålltorp** under synnerligen gemytliga former varje **måndag** och **torsdag kl 11**, året om.
✓ Under vinterhalvåret spelar vi även onsdagar från oktober t.o.m. mars på **Boulecenter Majvallen**.

Kontakta **Hans Westberg** på **84 24 52** eller kom som du är!

Club Singelton

✓ Välkommen att spela bridge med Club Singelton. Vi hälsar nya spelare välkomna såväl rutinerade som mindre vana. **Torsdagar kl 18.30** spelar vi på **Lindhultsgatan 25**, Dagcenter. Vi har ingen partnergaranti men ring vår tävlingsledare Janne så kanske han kan hänvisa till ledig spelare.

Tel. 0706 756 632

Frivilligcentralen Pärnan

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

Isblommans Pensionärsförening

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

Tel. 0702-56 03 11

Kulturhuset Kåken

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

Tel 0705 534 298

★★★

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

Kontaktperson Madelaine Bjärsborn Kinde

Tel 0705 534 298

PRO Kålltorp

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

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

SPF Seniorerna Björkekärr

Björkekärrs Hus, kl 16.00

Tisdagar 8-12 seniorträning i gymmet Björkekärrs hus

Onsdagar 14.30: Tävlingsbridge & Canasta
Månadsmöte 16 April

Hundrade och en Göteborgskvinnor, Birgitta Flensburg föreläser.

Dagsutflykt, lördagen den 25 April:
Alingsås Vårmarknad

Ann-Christin Lundblad: 0737-345 711

SPF Skår

Skårskyrkan, Skårsgatan 93

Buss 50 och 62, hållplats Skårs kyrka.

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

För mer information se

www.spfseniorena.se/skar

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

PRO Björkekärr

Trätorget 2 (under Jerkstrands)

✓ Möten torsdagar ojämn veckor kl 10.30. Trivselträffar, underhållning, föredrag.

Hasse Kimmevik tel. 0768-22 69 27

SPF Seniorerna Örgryte

Örgryte församlingshem, Herrgårdsgatan 2

✓ Vi träffas en gång i månaden med intressanta föredrag i Örgryte församlingshem, vi träffas på luncher, studiebesök och utflykter. Du hittar vårt program på spfseniorena.se/orgryte. Ring för mer information till **Linda Frank** tel: 073-5016004 eller mejla linda.m.frank@outlook.com.

MIK-Knuten

Människan i Kålltorp och Härlanda

frivilligcentral/Knuten, Råstensgatan 4

Tel: 21 12 54

www.kalltorp.info/mik-knuten

Örgryte-Härlandas Träffpunkter

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

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

Marie Jerkstrand
**REDBERGSGÅRDENS
KONDITORI**

Tel: 031-84 74 76

Påsktallrik / buffé

- Varmrökt lax m hjortronsås

- Senapssill

- Fransk löksill

- Potatis

- Skagenröra

- Gubbröra på danskt rågbröd

- Ägghalva m rom

- Ägghalva m räkor

- Rostbiff m potatissallad

- Köttbullar m rödbetssallad

- Nybakat bröd o smör



140:-/pp



Glad Påsk!

Öppet hela påsken:

Skärtorsdag 7.30-18.00 • Långfredag 10.00-16.00 • Påskafton 9.00-16.00
Påskdagen 10.00-16.00 • Annandag påsk 10.00-16.00



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

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



**ASTRA TECH
IMPLANT SYSTEM**

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

**GRATIS
UNDERSÖKNING!**

Ev. ATB dras vid undersökning

**ERBJUDANDE
399:-**

Vid första undersökningen mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

PRIMÄRTANDVÅRDEN Kaggeledstorget 1 Tel. 031-25 50 37

ÖPPETTIDER Mån-Tor 7-19 Fre 7.30-15

www.primartandvarden.se

Salong Nicole Han
Sofiagatan 6 Tel. 84 20 60 el. 073-735 00 93
Här finns ALLTID BILLIGT
gott om P-platser! – ALLTID BRA
TACK FÖR ATT NI GETT MIG FÖRTROENDE I ÖVER 20 ÅR!

Föreningar och frivilligorganisationer i Örgryte-Härlanda

Nu är det dags att ansöka om föreningsbidrag för 2020.

För mer info, kontakta:

foreningsliv@orgryteharlanda.goteborg.se.

Du kan också klicka dig fram via Aktuellt på www.goteborg.se/orgryteharlanda eller ringa Mari Poti, föreningskonsulent, på telefon 031-365 52 50.

Sista ansökningsdag 30 april 2020.



Göteborgs Stad
Örgryte-Härlanda