

VAD DRÖMMER DU OM? En etta med balkong i stan eller en täppa på landet? Mer svängrum eller mindre tomrum? Hur drömmen ser ut, styrs nästan alltid av vilket läge i livet du befinner dig i. Hur den ska gå i uppfyllelse, kan vi ta reda på om du kommer in till oss. Välkommen till vår bobutik på Redbergsplatsen!

SVENSK
FASTIGHETS
FÖRMEDLING



TEL 031 21 49 00. WWW.SVENSKFAST.SE

Din lokala tidning

www.ohposten.se

nr 4 ● april 2017

Örgryte & Härlanda POSTEN



Sedan år 1894 har Edlunds fått förtroendet att arrangera och ordna begravningar i Göteborg. Vi hälsar er välkomna till en modern och trygg begravningsbyrå med lång erfarenhet.

Väl mött,

Jenny Backman och Tobbe Lander

Edlunds

BEGRAVNINGSBYRÅ

Folkungagatan 10, 411 02 Göteborg

Tel. 031-15 60 25 | info@edlunds.nu

www.edlunds.nu

Hälsundersök dina ögon!

Undersökningen innefattar mätning av synskärpa, ögontryck, näthinnefoto och synfältskontroll. Samtliga resultat bedöms av EyeDiagnostics ögonläkare. Förändringar i gula fläcken, näthinneskador av diabetes, grön eller grå starr kan behandlas om de upptäcks i tid.

Har du någon av dessa sjukdomar i familjen är undersökningen särskilt viktig.

Dina ögon skall hålla länge. Boka tid nu!

CARLBERG
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel 031 25 42 45

www.optikercarlberg.se

Öppet mån-fre 10-18



Göran Carlberg och Hanna Johansson.
Två av över 300 leg. optiker inom synologen



We make it visible.



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



Astra Tech Implant System® EV

Stabbetorget 4 • 416 80 Göteborg

Goda P-möjligheter och buss 17 stannar på torget

MÖT VÅREN MED
NORDIC WELLNESS
TESTA EN VECKA GRATIS

143
KLUBBAR
I SVERIGE!



NORDICWELLNESS

Nu har vi börjat med Musikquiz!
2:a och sista lördagen i månaden

Prova våra nya
goda hemmagjorda
hamburgare

– inkl en öl eller 1 glas vin

Erbj. gäller maj månad ut 2017

119:-



Kronhjortsgatan 2 • 031-40 79 69

Mån-Tors 11-21 • Fre 11-22 • Lör 12-22 • Sön 12-21



Glayol
Salong

KLIPPNING
Herr, pensionär, barn: 150:-
Dam: 200:-

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HÅL I ÖRA/NÄSA

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

ANSVARIG UTGIVARE

Helene Fasth
0701-47 39 10
helene@ohposten.se

Redaktör

Attila Hein
070-228 27 36
attila@themediase.se

ANNONS/MARKNAD



Helene Fasth
0701-47 39 10
helene
@ohposten.se



**Kjell
Andreasson**
kjell@
ohposten.se

Annonsmaterial

Attila Hein
070-228 27 36
Digitalt (max 20 MB) till:
attila@themediase.se

Distribution

Posten

Tryck

Bold/Borås Tidnings Tryckeri

Utgivningsplan

Varje månad (förutom juli)

ÖHP 2017

	Sista mtrl.dag	Utg. dag
Maj	17	24
Juni	14	21
Juli	–	–
Augusti	18	28
September	15	25
Oktober	18	26
November	15	23
December	1	11

★★★

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

Här kan du hämta

Örgryte & Härlanda Posten:
ICA Kvantum Munkebäck • ICA
Stabbetorget • Coop Nära på
Trätorget • Lejonet & Björnen på
Danska vägen • ICA Supermarket
Olskroken • Lidl Olskroken • Vibergs
Foto på Olskrokstorget • Kultur-
huset Kåken • Biblioteket Kåken •
Coop Friggagatan • Active Wellnes
• Handelsbanken Prästgårdsängen
• SEB St. Sigfridsplan • Sally Bazar
på Änäsgratan • Träffpunkten
i Kallebäck

Örgryte&Härlanda Posten

C/o Sally Bazar
Änäsgratan 20
416 67 Göteborg
redaktionen@ohposten.se
annons@ohposten.se

www.ohposten.se

Bagaregårdsskolan och Rosendalsskolan på delad förstaplats i svinntävling

För fjärde året i rad har Örgryte-Härlandas skolor tävlat i vilken skola som slänger minst mat. På fredag den 21 april överlämnas vandringspokalen till delade förstaplatstagaren Rosendalsskolan, där eleverna dessutom belönas med sin önskedessert.

Matsvinn, det vill säga mat som kastas, påverkar både miljö och ekonomi. Sedan 2011 mäter Örgryte-Härlanda stadsdelsförvaltning matsvinnet i skolorna i stadsdelen och följer upp resultatet varje år. Det handlar både om svin i produktionen och så kallat tallrikssvin – alltså det som vi inte äter upp utan skrapar

av från tallriken och slänger.

– Sedan vi började mäta har vi fått mer kontroll på matsvinnet och kunnat minska det för varje år, berättar Inger Månson, enhetschef för skolköken. Utöver stadens gemensamma arbete med minskat produktionssvin, satsar vi även extra på minskat tillrikssvin. Tävlingen

blir en morot för eleverna att själva bidra.

Nu är 2016 års vinnande skolor korade – Bagaregårdsskolan och Rosendalsskolan kom på en delad förstaplats. De lyckades båda hålla nere sitt tillrikssvin på i snitt 5 procent över hela året. Priset i form av en vandringspokal och framröstad önskedessert – kladdkaka med grädd och bär – får Rosendalsskolans elever ta emot och njuta av på fredag den 21 april. Senare i år blir det Bagaregårdsskolans tur.

– Efterrätten och pokalen används för att motivera och inspirera eleverna, men en bättre miljö och en ljusare framtid är det riktiga priset. Eleverna kan själva bidra genom att slänga mindre mat – ett tips är att ta mat två gånger istället för en stor portion direkt, säger Inger Månson.

Tidigare vinnare av Örgryte-Härlandas svinntävling är Parksskolan 2013 och Änässkolan 2014 och 2015.

Och redan nu är årets tävling igång igen. **ÖHP**

Nya skolor planeras i Örgryte-Härlanda

De närmaste fem åren förväntas antalet barn och ungdomar i grundskoleåldern i Örgryte-Härlanda öka med cirka 1 000 personer. För att säkra skolplatser till alla elever har stadsdelsnämnden fattat beslut om en handlingsplan som innehåller konkreta åtgärder fram till läsåret 2022/23, däribland förslag på flera nya skolor.

Från 3 800 till 4 800 elever. Det är den förväntade elevökningen i Örgryte-Härlandas kommunala skolor de närmaste fem åren, utifrån Göteborgs Stads befolkningsprognos och stadsdelens befintliga barn och elever.

De kommunala skolorna har en skyldighet att erbjuda alla elever som bor i stadsdelen en skolplats. Därför har stadsdelsförvaltningen

gjort en handlingsplan för att säkerställa att alla elever som behöver en skolplats får det. Planen innehåller konkreta åtgärder till och med läsåret 2022/23.

Under sommaren 2017 påbörjas bygget av nya Parksskolan i Källtorp. Den kommer att rymma 350 elever och beräknas vara klar till läsåret 2020/21.

Sedan förra året pågår också en

om- och nybyggnation av Rosendalsskolan i Björkekärr.

Under byggarbetet fram tills att Rosendalsskolan är klar finns verksamheten i närliggande skolpaviljonger.

En förutsättning för att kunna möta elevökningen är att skolpaviljongerna fortsatt används som skollokaler under en tid framåt. Tanken är att detta kan vara en start för yngre elever som sedan kan fortsätta i den nya skolan som planeras i Björkekärr.

Skolan i Björkekärr ingår i en befintlig byggplan och förväntas vara klar till läsåret 2022/23. Förvalt-

ningen föreslår också att nya skolor placeras på Änäsåltet och i Kallebäck.

Elevökningen innebär även att elever i stadsdelen som ska välja skola inte kan få sitt förstahandsval i samma utsträckning som idag. De får då erbjudande om plats på annan närliggande skola i stadsdelen, enligt de regler som finns för skolplacering.

Att planera och säkerställa skollokaler inom stadsdelen bygger på ett samarbete mellan olika aktörer inom Göteborgs Stad, däribland stadsdelsförvaltningen tillsammans med lokalsekretariatet och lokalförvaltningen. **ÖHP**

Stipendium till lärare på Lundenskolan

■ I mars fick Camilla Segertoft, lärare på Lundenskolan, ta emot ett stipendium för att hon "på ett framåtstytande sätt verkar för god språkutveckling bland barn i de yngre åldrarna". Stipendiet delas ut av Sällskapet för folkundervisningens befrämjande och pengarna ska användas till vidare kompetensutveckling i arbetet med yngre barns språkutveckling.

Camilla Segertoft arbetar som språk-, läs- och skrivutvecklare för de kommunala grundskolorna i Örgryte-Härlanda och som lärare på Lundenskolan. Hon är en av fem stipendiater 2017 som får ta emot 40 000 kronor – pengar som ska användas för kompetensutveckling i arbetet med yngre barns språkutveckling.

Stipendierna delas ut av Sällskapet för folkundervisningens befrämjande inom Göteborgs stift med motiveringen "pedagoger som på ett framåtstytande sätt verkar för god språkutveckling bland barn i de yngre åldrarna".

Syftet med stipendierna är att uppmärksamma lovvärda pedagogiska insatser och lyfta fram utbildningens integrerande kraft. **ÖHP**



Camilla Segertoft.

FOTO: SDN ÖRGRYTE-HÄRLANDA

Örgryte-Härlanda i topp med flest erbjudna feriejobb

■ Cirka 1 400 ungdomar har blivit erbjudna feriejobb i Göteborgs Stad i sommar. Efter utlottningen i mars stod det klart att Örgryte-Härlanda toppar med flest feriejobb bland stadsdelsförvaltningarna och i sommar kommer 225 ungdomar

att jobba i stadsdelen.

I Örgryte-Härlanda har 151 gymnasieelever och 74 elever i årskurs nio fått erbjudande om att feriejobba i stadsdelens verksamheter i sommar. Det innebär att Örgryte-Härlanda erbjuder flest

feriejobb för gymnasieungdomar av stadsdelsförvaltningarna i år. Nästan 3000 ungdomar sökte feriejobb i Göteborgs Stad. Jobben lottades ut bland de sökande och cirka 1400 ungdomar fick erbjudande om arbete i sommar. **ÖHP**

Möt våren hos oss !



STORT SORTIMENT MED **rieker**
-KOM IN OCH PROVA DINA FAVORITER.

650:-
Luffig & lätt

600:-
Mjuk bekväm sula

Johannsons
GÖTEBORG SEDAN 1897

Fredsgatan | Avenyn | **Olskroken** | Bioplatset | Allum
Frölunda Torg | Kungsmässan | Backaplan | fraktfritt på johannsons.se



Skeppsholmen
Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY



FUNKISVILLA MED UNIKT LÄGE I ÖRGRYTE

FÖRTROLIGHETEN 17, ÖRGRYTE, SKÅR, 8 ROK, 200 + 151 KVM
TOMT: 700 KVM, PRIS: SÅLD PÅ FÖRHANDSVISNING

Med ett lugnt läge i Skår ligger denna villa med stor skyddad trädgårdstomt i bästa västerläge. På den väl tilltagna terrassen kan man njuta av eftermiddags- och kvällssol. Entréplanet erbjuder bra sociala ytor och ett stort kök. En trappa upp ligger fyra sovrum samt ett tv-rum. Stort dubbelgarage i markplan med ingång till källarplanet. Indragen fiber och mycket låga driftskostnader tack vare bergvärme.

Välkomna kontakta Magnus Helin, 0739-82 80 39 för mer info.

PAMPIG VILLA PÅ FRIDFULL GATA I BÖ

HUMLEGÅRDSGATAN 8, ÖRGRYTE, 11 ROK, 269 + 130 KVM
TOMT: 661 KVM, PRIS: 12.000.000 KR/BUD

På fridfulla och lummiga Humlegårdsgatan ligger denna rymliga villa från 1931 på totalt ca 400 kvm. Huset har åtskilliga äldre detaljer bevarade, såsom ekstavparkett, spegeldörrar, snickerier och blyinfattade fönster. Entréplanet bjuder på utsökta sällspsytor och en våning upp finns fem sovrum samt två badrum. Stor vind med bra takhöjd skapar möjlighet till inredning. Garage i källaren och friköpt fjärrvärme steg 3.

Välkomna tisdag 2/5 och onsdag 3/5.
Kontakta Magnus Helin, 0739-82 80 39 för mer info och visning.

Kungsportsavenyen 18, Göteborg • 031-18 22 00 • WWW.SKEPPSHOLMEN.SE



Detta hände mej på Landvetter: När jag passerade säkerhetskontrollen gav det utslag. Den vänliga damen som var vakt frågade:

– Har Du några metallföremål på dej?
– Ja, jag har ett hjärta av guld och en vilja av stål, svarade jag.

Hon gav mej en klapp på axeln och sa:

– You made my day!

Så får man människor på gott humör!

★★★★

Aktuell politik:

– Blir det nyval i Storbritannien?

– MAYBE!

★★★★

– Fick du ingen påse när du köpte påskris?

– Nej, dom hade påskris!

★★★★

Deklarationsdags:

– Va du är snygg!

– Ja, jag blir nog sköns-taxerad!

★★★★

– Har du en hund i bilen?

– Ja, jag har en Tax i!

★★★★

I år skall jag resa till Island, där finns ju All-ting!

★★★★

– Jag lade bort titlarna med en fågel. Jag sa:

– Vi säger DU VA!

★★★★

I sängvarubutiken hade dom vår-täcken!

★★★★

Svenska Cupen i fotboll. Östersund besegrade IFK Norrköping: Ja, Norrköping kan ju inte vinna JÄMT!

★★★★

Jag äter ofta på tennisrestaurangen ty där serverar dom bra!

★★★★

Överhuvudtaget skyddar ett paraply mot regn!

★★★★

Kan en meteorolog arbeta för högttryck?

★★★★

Skådespelaren fick anmärkning för SCEN ankomst!

★★★★

Sänkt skatt för pensionärer:

– Då har min skatt minskat!

★★★★

Tror du honungsodlarna får bi-drag?

★★★★

När fotbollsallsvenskan har startat går Centern framåt. Förut gick dom back!

★★★★

Nämn några vokaler: Det är väl A och O!

Valborgsfesten ett bra exempel på föreningarnas betydelse

Snart är det dags för Valborgsfirande på Härlanda Tjärn. En av många aktiviteter som anordnas av föreningsrådet i vår stadsdel.

– Det är väldigt viktigt att föreningsfrågorna kommer upp på dagordningen, säger föreningskonsulenten Niklas Sjöström.

De ideella föreningarna i vår stad och i samhället i stort gör en större och viktigare insats än vad många kanske tror.

– Det finns ingen möjlighet att vi hade klarat av all den verksamhet för barn och ungdomar, och även pensionärsverksamheten, utan föreningarna. För det är de som lägger ner de mesta timmarna. Skulle vi gjort det med skattepengar och avlönat personer för det så hade det aldrig gått ihop. De gör ett jättejobb, säger Niklas Sjöström som jobbar som föreningskonsulent i Örgryte Härlanda.

Rådet har hand om en rad olika saker. Bland annat det uppskattande Valborgsfirandet som går av stapeln på Härlanda Tjärn med vårbrasa, hoppborgar, fiskedamm, lotterier och underhållning.

– Vi startar 16.30 och sedan tänds brasan 19.30 och sen får folk gärna stanna kvar och grilla om de vill. Det brukar vara väldigt välbesökt.

Näst på tur är sedan stadsdelsfestivalen på Björnplan i Torpa den 10 juni. En av årets höjdpunkter.

– Då kommer några kändisar som bor lokalt, bland annat Glenn Hysén och Magnus



Wislander, att tävla mot lokala politiker i en frågesport om Örgryte Härlanda och Göteborg. Sedan blir det allt från ponnyridning till fotboll och ett mini-Göteborgsvarv. Det kommer vara full fart, säger Niklas Sjöström och tillägger:

– De här firanden kanske man tror att kommunen ligger bakom, och visst bidrar de med en liten peng. Men allt jobb runtomkring görs ju av föreningarna. Det är ett väldigt viktigt arbete.

Rådet delar även ut stipendier, arrangerar utbildningar för ungdomar i skol-IF, bjuder in till föreläsningar för föreningar och har en föreningsmessa en gång om året. Men framför allt ser de till att föreningarna i vår stadsdel,

allt från pensionärsföreningar till scouter och idrotts- och odlarföreningar, får göra sin röst hörd för politikerna.

– Varje månad tar vi upp lokala frågor som föreningarna lyfter. Idrottshallen i Lundensskolan är ett exempel som vi lyft eftersom det har varit stora problem för att det inte funnits någon hall sedan de rev Munkebäckskolan. Där har vi legat på hårt, säger Sjöström och avslutar:

– Vi har en ingång direkt in i nämnden och kan lyfta föreningarnas frågor. Det är väldigt viktigt att de kommer upp på dagordningen. För föreningarna gör ett jättestort och viktigt jobb.

OLOF LIDH

Äldre testar digitala matinköp

Kan du inte ta dig till butiken får butiken komma till dig. Svårare än så borde det egentligen inte vara för äldre att handla mat. Det tycker Fanny Eriksson och Kristine Martinson som nu hjälper tio hushåll i Örgryte Härlanda med digitala matinköp.

För äldre som själva inte kan ta sig till matbutiken för att handla står hemtjänsten för inköpen. Det är dock inte särskilt lätt att skriva en inköpslista enbart från minnet och heller inte få se de varor du vill köpa. Dessutom går du miste om både extrapriser och nya produkter.

– En del har inte varit ute i en butik på fyra, fem år. Då går man ju miste om väldigt mycket nytt i utbudet. Då blir det att man vecka efter vecka handlar samma produkter, säger Fanny Eriksson som tillsammans med Kristine Martinson driver projektet som handlar om att hjälpa äldre med digitala matinköp.

– Vi vill se om detta leder till en förbättrad mathållning, att man varierar sin kost mer. Man köper kanske andra saker när man får se hela sortimentet, säger Kristine Martinson.

De båda är utbildade hälsovetare och läser en master i kostvetenskap. Det var under arbetet med deras kandidatuppsats som de såg att behovet fanns. Då intervjuade de äldre som hade hjälp av hemtjänsten med sina matinköp, och de äldre fick även prova att lägga en beställning på en surfplatta.

Nu har det tagit det ytterligare ett steg och under sex veckor ska tio hushåll i Örgryte Härlanda få hjälp med att sköta sina matinköp digitalt.



– Många är lite skeptiska första gången och känner att det verkar svårt. Men sedan tycker de att det är roligt, och att de får lite inspiration kring att testa nya saker, säger Fanny Eriksson.

De har också en helt annan kontroll över sina inköp.

– Det var en som berättade att för några månader sedan, när det var så dyrt med grönsaker, så hade man köpt en zucchini som kostade 60 kronor. Det visste ju inte hon om när hon skrev det på sin lista, berättar Fanny och fortsätter:

– Och när det steget tas bort, att man själv inte får se vad det kostar, då blir man ju ganska utsatt. Hade man själv gått till butiken kanske man hade valt något annat i så fall och väntat med zucchini.

En som deltar i projektet är Inger Carlander, som tillsammans med sin man Olle får hjälp med matinköpen. Tillsammans med Fanny och Kristine sitter hon ner och kollar på utbudet och kan själv välja vilka produkter och

storlek på varorna hon vill ha.

– Jag tycker att det är roligare så här, att man får se varorna. Jag har ju dator och vet att man kan gå in där, men jag tycker det är krångligt. Det var först när jag gick i pension som de började med datorer. Då är plattan lättare.

Efter att ha bockat av handlingslistan och kommit på ytterligare några varor under tiden, vilket inte hade gått på det traditionella viset, är handlingen klar. Varorna levereras sedan dagen efter.

– Känslan av kontroll. Att man själv får välja vilken sort, och om något är slut så kan jag själv välja om jag vill ha något annat istället och i så fall vad är jätteviktigt, säger Kristine Martinsson.

Den sociala delen är också viktig. Att Fanny och Kristine kan prata om mat och kosthållning med de äldre i projektet.

– Undervikt och undernäring är vanligt bland äldre och det finns inte någon riktig glädje kring maten. Kanske äter man bättre och får en ökad lust om vi pratar mat och de faktiskt ser maten de ska handla. Det är ju vår förhoppning, säger Kristine.

Projektet pågår ytterligare ett par veckor innan resultatet ska sammanställas. Kanske blir det standard i framtiden att de äldre får möjligheten att vara med och se sortimentet när de handlar.

För Inger Carlander behöver heller inte projektets slut innebära att hon slutar med digitala inköp.

– Det kan hända att jag skaffar mig en egen surfplatta.

OLOF LIDH

VÄLKOMMEN TILL EN BEKVÄMARE PARKERING

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

Från
875 kr
inkl. moms



ERNST ROSÉN

erparkering@ernstrosen.se

031-80 60 80



*Nu är det vår och vår
rabarberbulle med kardemumma
och vaniljkräm är tillbaka!*



Kobbarnas väg 4 (mittemot Systembolaget)

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

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

Vårnytt i butiken!



BYXA
med benfickor
från Erla

498:-

Stl C50-C60
D96-D140



PIKÉTRÖJOR
från Arnold Palmer

329:-

Stl M-6XL



VÄST
från Canson

1065:-

Stl 50-70



Fina kvaliteter • Bra priser • Alla storlekar

ASICO
KLÄDER
S - XXXXXL

Lillhagsv. 50, buss 52 & 53. Tel. 51 87 40
Vard. 10-18. Lörd. 10-14. Sön. 11-15

Vårens solglasögonklipp!

O'NEILL

Superdry.

VÄRDE
UPP TILL: **3495:-**



Slipade solglasögon på köpet!

Köp kompletta glasögon med ytbehandlingen **iProtection NT**
och få receptslipade solglasögon med din styrka på köpet!



O'Neill Tail



O'Neill Duke



Superdry Mika



Superdry Octane

VÄLJ BLAND 15 MODELLER!

ERBJUDANDETS
VÄRDE:

Progressiva:
3495:-

Enkelslipade:
2295:-

Erbjudandet kan kombineras med gratis synundersökning. Om första par är enkelslipat blir även solglasen det (solglas 1000:- & bäge 1295:-). Progressivt första par ger progressiva sol-glas (solglas 2200:- + bäge 1295:-). Pris på första paret enkelslipade från 1895 kr och progressiva 3195:- komplett med iProtection NT (= Reflex- UV-ljusskydd, smutsavvisande och repskyddande yta.).

GRATIS SYNUNDERSÖKNING

VÄRDE 395:-

Synundersökningen avser glasögon och utförs av legitimerad optiker. Inget köptvång. Intyg, recept etc. debiteras. Gäller t.o.m. 17-06-19.

Boka din synundersökning enkelt på:
www.optikkallaren.se

optikkällaren

optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

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

MAJORNA Stigbergsliden 22, Tel: 031-780 60 18

OLSKROKEN Redbergsvägen 17, Tel: 031-19 84 70

ASKIM-Sisjön Stora Ävägen 18, Tel: 031-68 25 88

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

KUNGSBACKA Borgmästaregatan 8 Tel: 0300-56 32 80

MÖLNLYCKE Allén 4, Tel: 031-50 88 95

LERUM Brobacken 3, Tel: 0302-138 83

Välkommen!

Luther – och en rymmande gosse

Med Martin Luther som affischnamn firar Svenska kyrkan nu ”500 år av reformation”. Alltså minnet av Luthers gärning med år 1517 som utgångspunkt och med betraktande av den reformatoriska historien därefter, in i vår nutid.

Utöver att som hastigast omnämna detta, tar jag i dag också upp en oändligt mycket mindre episod, nämligen om pojken i Örgryte som år 1915 rymde – två gånger.

Härlanda församlingshem hade redan i januari visning av en tysk långfilm med Luther som huvudperson. Sex onsdagskvällar i följd hade man sedan i kyrkan samtal i ämnet, utan några stora pekpinningar. Texterna man tog del av och diskuterade gav snarare små ledtrådar och väckte nyfikenhet och eftertanke.

Protestantismen, och den numera goda relationen till den så närbesläktade katolicismen, belyses i år i så många forum, så det vore förmått att här i min begränsade krönika lite svepande ta upp skillnaderna i tron.

Till att börja med vände Luther sig dock mot avlatsbrevet, där katolska kyrkan i Rom tog på sig något av Guds roll genom att sälja syndernas förlåtelse mot pengar. Luther skrev och spikade upp sina 95 teser (alltså sina påståenden med tolkningar och bibliska hänvisningar) på slottskyrkporten i Wittenberg år 1517. Jag går här inte närmare in på detta.

Jag vill emellertid nämna att i Örgryte församling kulminerar det varmt hjärtliga Luther-året i weekenden den 13-14 maj med en rad programpunkter som en särskild kommitté satt ihop, delvis med medeltidskänsla.

Att inte bara Örgryte utan även Härlanda under medeltiden var egen kyrksocken bevisas av bland annat ett brev daterat i Kalmar den 5 augusti 1474. Gammalstavningen kan där tyckas onödigt krånglig, jämfört med andra jämnåriga dokument, men Härlanda socken och kyrka nämns mycket tydligt. Brevet rör Nya Lödöse stad, men där fastslås också ”ath kyrkio stompen i ffor:de Herlanda skall bliifwe wethd sinae eghwer och wedt siith bestond ffor sognae kyrkionae skull, som han tillføren warit haffwer”.

Indirekt blev det i viss mån Luthers tankar 1517, som ledde till att den i bondesamhället välmående Härlanda socken elva år därefter miste sina rättigheter och blev inräknad som del av den då dittills enklare Örgryte socken, där folk betalade in sin skatt till Nya Lödöse. Faktiskt i vissa skatteavseenden ända fram till Göteborgs grundande, år 1621.

Gustav Vasa hade vunnit befrielsekriget mot Danmark 1521. En hjälpare tycks ha varit storbonden Assar från sydligaste delen av Örgryte, närmare bestämt från Krokslätt. Gustav Vasa blev utropad till kung över det fria Sverige 1523 och lät (av troligen tacksamhet) snart skattebefria Assar, varvid Assar som kungens gunstling blev kallad Assar Kongh och hans gård kallad Krokslätt Kongegården. Gustavs son Johan III förlängde med tiden skattebefrielsen åt Assars son.

Älvsborgs slotts ståthållare hette Måns Bryntesson. Ett pergamentbrev hos Riksarkivet, daterat 24 juni 1526, berör Bryntessons ensamrätt att fiska ål där Stora och Lilla Delsjön i en smal passage flyter samman, och där nämns ”Herlanda sogn i Sevedals heret”, alltså Härlanda socken i Sövedals härad, som den delen av Delsjöområdet hörde till.

Lydande under klostret i Nya Lödöse bör Härlanda kyrka haft mycket starka katolska traditioner, upprätthållna av munkarna. Deras närvaro gav namn åt Munkeback.

Biskop Brask stod fast vid katolicismen, men biskopens och katolska kyrkans makt bröts vid riksdagen i Västerås 1527.



INTE LUTHERSK. Härlanda kyrka, som vi här ser ruinen av, revs år 1528 på order av Gustav Vasa, som i sin kungamakt drog nytta av reformationen. Kyrkan i Härlanda hade lytt under det dittills katolska klostret i Nya Lödöse.

FOTO: SÖREN SKARBACK

Och Gustav lät rasera Härlanda kyrka 1528. Efter brytningen med katolicismen var det nämligen kungen i Stockholm, och inte längre påven i Rom, som var svenska kyrkans överhuvud. Om inte ur himmelsk så åtminstone ur jordisk synvinkel. (Kungen lät halshugga den oppositionelle ovan nämnde Bryntesson 1529.)

Det finns tre olika förklaringar till att kungen rev Härlanda kyrka. Ni behöver inte välja vilken ni ska tro, för de tre passar alldeles utmärkt ihop och motsäger inte det minsta varandra.

Officiellt revs den strategiskt belägna stenkyrkan för att inte danskarna i förmodade nya krig skulle ta den och göra den till bas för sina räder. Men den hade lytt under staden Nya Lödöses kloster, där munkarna bör ha känt rivningen som en tillrättavisning, då de i stort sett stått fast vid katolicismen, trots att kungens närmaste teolog Olaus Petri hade tillkännagett protestantismens gällande inom riket.

Vid Gustav Vasas rivning eller i praktiken plundring av rätt så många svenska kyrkor, samt att han belade kyrkan som helhet med höga avgifter, drog han in resurser för att betala utländska hjälpare (som ställt upp med soldater, ekonomiska lån med mera) då rikets skulder var som störst.

Professor Martin Luther ville föra kyrkan närmare den bibliska kristendomens grunder. Han tog i sina skrifter avstånd från sådan kyrkligt kristen tillämpning som saknade grund i Bibeln, även om det var sådant som Vatikanen genom hundratals år gjort till tradition. Då han inte ville ta tillbaka eller i någon mån ge vika från sina påståenden, bannlystes han av påven. Ändå gjorde Luther därefter en egen översättning av Nya Testamentet till tyska.

Men var han en folkets man? Nja, han försökte väl ha kristendomen som motiv även politiskt, då han efter böndernas resning i vissa tyska furstendömen år 1525 manade furstarna till hänsynslös kamp mot bönderna. Samma år gifte han sig med Katharina von Bora, som kom att föda honom många barn.

Att Gustav Vasa sex år senare gifte sig med Katarina av Sachsen-Lauenburg, har en och annan historiker bedömt delvis bero på att Luthers och Vasas hustrur på så vis skulle ha samma förnamn, och representera samma tro, men jag skulle nog anse detta vara en ren tillfällighet. (Gustav Vasa var i andra och tredje äkten-skapet gift med Margareta Leijonhuvud respektive Katarina Stenbock.)

HISTORISKT

med Sören Skarback
– författare med
Göteborg i fokus

Reformatörerna, som i princip råkat hjälpa Gustav Vasa ta makten över kyrkan i Sverige, blev kring 1540 själva undanskuffade, eller miste i stort sett sitt inflytande, när Gustav hade saken i sin hand och inte längre behövde dem.

500 år med reformation! Ja, vi räknar då från att Luther spikade upp sina teser på kyrkporten i Wittenberg sista oktober 1517. Nere på kontinenten blir det alltså under hösten i år, och givetvis främst i Tyskland, som 500-årsfirandet kulminerar. Sedan må det vara hänt att reformationens verkliga genombrottsår var 1520, då Luther utkom med tre mycket grundläggande skrifter.

På tal om höst... Nu i alla vårkänslor inför valborg tar jag i dag upp ett läsarbrev som blivit liggande sedan i höstas. Det berör en episod som utspelade sig en annan höst, nämligen 1915. Händelsen kan tyckas obetydlig men upplevdes förmodligen starkt av den pojke i Örgryte det handlar om. Han försvann två gånger den hösten. Frågan jag fått lyder: Vilken gård rymde han från?

Vi får betänka att lantgårdarna efter industrialismen var rätt så förändrade och Örgryte socken bitvis mera lik en stad. Jag kopplade in den holländska medieforskaren Helena van Hoof på frågan, då jag nyligen, i påskas, ändå kamratligt hade hennes ljuva stämma i telefonen och hon i sitt Amsterdam förfogar över ett antal årgångar av dagstidningen Göteborgs Aftonblad, omfattande bland annat 1915.

När Helena nu i veckan fick tid att bläddra i de torrt prassliga tidningarna, fann hon oväntat snart i GA för den 23 oktober det året notisen ”Försvunnen gosse” med den inledande texten: ”Gossen Werner Eliasson, från Margretdal, Örgryte, hvilken för några veckor sedan efterlysts såsom försvunnen anträffades då hos en bonde i Tufve socken. Då bud från hemmet en dag i förra veckan skulle afhämta gossen hade denne samma dag på morgonen aflägsnat sig och är nu åter försvunnen.”

Den nämnda platsen Margretdal i Örgryte hade enligt mina arkivfakta varit ett torp på området Södra Underås. Det Collianderska garveriet, mest förknippat med läder till skosulor, hade startats där på 1850-talet. Men kring 1915 var huset och bodarna i förfallet skick. De nyttjades som usla bostäder i trångboddhetens tid. Där hade också ett nattvaktbolag för bevakning av fabrikerna på Gårda två rum till sitt förfogande.

Margretdals läge motsvaras ungefär av den nutida Nellick-evägen och för hundra år sedan gränsande det såväl till Gårda som till den forna gården Jacobsdals alltmer villabebyggda ägor, rätt så nära dess ladugård och hage för mjölkkor.

Notisen fortsätter: ”Den 13-årige gossen, som verkar mycket slö, har rödt hår och var vid bortgåendet iklädd blå skärmössa, blå blus med krage, gråa byxor, svarta strumpor och snörkängor. Den som kan angiva gossens nuvarande vistelseort ombedes meddela sig med öfverlärare Lars Andersson, Gårda skola. Telefon 10615.”

Frågeställaren Mats Johansson, som alltså i höstas kontaktade mig, tror att pojken kan ha hamnat som dräng hos hans hustrus farfar i Buvenäs på Orust. Men att gossen Werner Eliasson togs emot där, ser jag åtminstone i Myckleby sockens kyrkoböcker inga tecken på.

Nej, gossnamnet Werner Eliasson återfinns jag (med knappt någon reservation för att någon annan av traktens grabbar i samma ålder hette samma) på Gårda närmare Olskroken, 1916, i sysslan springpojke för en speceriaffär – trots efterlysningens ord ”verkar mycket slö”.



Kemal Rashid Ali driver Jakobsdals Restaurang och Pizzeria.

NYHET PÅ MENYN – MUSIKQUIZZ!

Kvarterskrogen Jakobsdals Restaurang och Pizzeria på Kronhjortsgatan 2 fortsätter att utveckla sin verksamhet. På den populära lunchmenyn står hamburgare, pizza och pasta – och vårens nyhet, fish and chips!

– Maten är av högsta kvalitet och lagas från grunden inne i köket, berättar Kemal Rashid Ali, ägare till krogen.

Lokalen är specialdesignad för att fylla sin roll som kvarterskrog. Stilen går i italiensk stil med soffor byggda av tegel med mjuk stoppning som är sköna att sitta i. De gammaldags fönstren behölls under senaste renoveringen och färgerna

går i nyanser av brunt. Belysningen är dämpad och gästerna stannar gärna hela kvällen för att samtala och avnjuta sin måltid i lugn och ro.

Och i den här miljön blir det nu lite festligare. Två gånger i månaden – andra och sista lördagen varje månad framöver – kommer Eva Nykvist hit för att leda sitt musikquiz.
– Vinnarna bjuds på maten!

Och missa inte att det varje fredag är pub-afton.

Restaurangen håller öppet alla dagar och erbjuder även online hemkörning för pizzor. Det finns en Facebook sida där kunderna är välkomna att läsa om nya erbjudanden. Man har också en egen hemsida som heter Jakobsdalls.se. Där finns det bilder på den fina och goda maten som Kemal Rashid Ali och personalen lagar.

– Vi är alltid intresserade av att höra kundernas åsikter och tar gärna emot specialbeställningar eller gruppbeställningar, säger Kemal.



Vi fixar kvarterets finaste trädgård!

Gör som över 7000 andra svenskar – boka våra trädgårdstjänster!

Vi hjälper dig att klippa gräs & häckar, beskära träd, kratta, röja och fixa.
Under 2016 fjol bokade över 7000 svenskar våra trädgårdstjänster.

Varför är vi så populära? Jo, vi erbjuder trygg, erfaren och snabb hjälp med de flesta tjänster, och med RUT-avdrag på många trädgårdstjänster blir det kostnadseffektivt.

Ring: **031-21 77 30**

Ellinor Elg-Rydén, goteborg.ostra@veteranpoolen.se



Visste du att:

De flesta trädgårdstjänster nu omfattas av RUT-avdraget? Ring oss om du undrar vilka tjänster som är avdragsgilla!

Hemmet

Hantverk

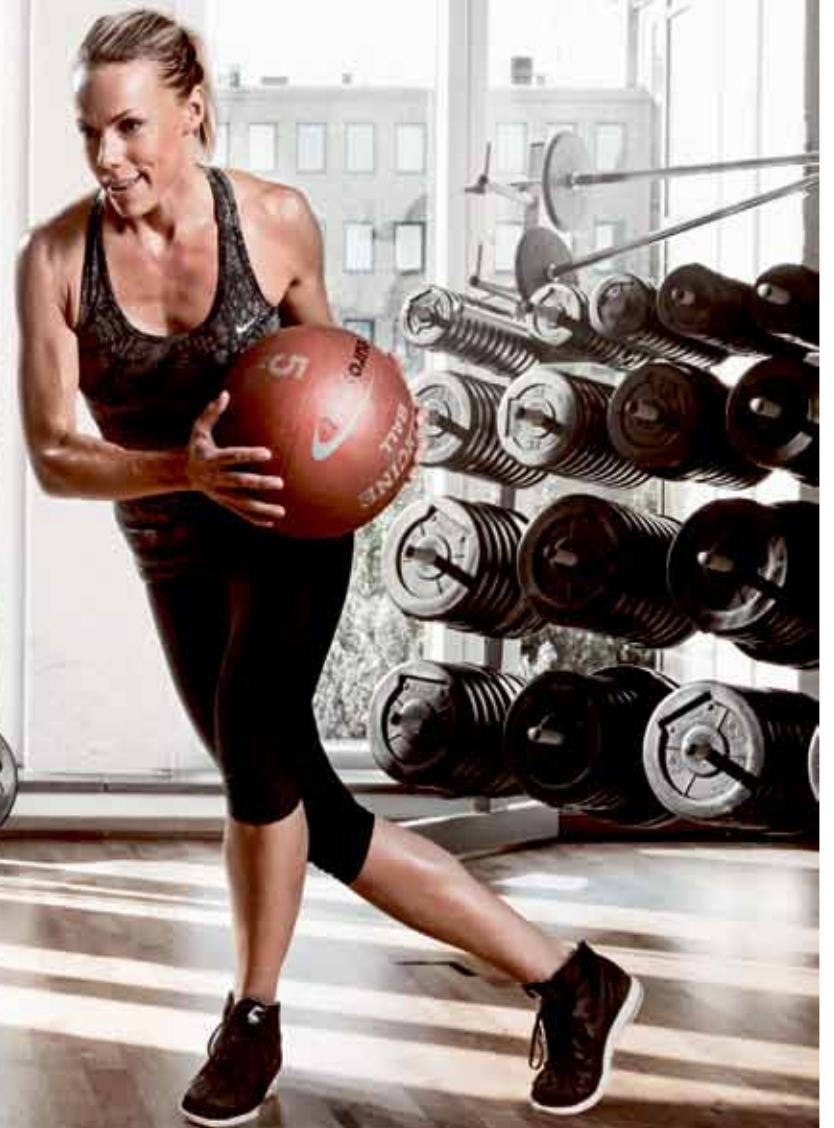
Trädgård



VETERANPOOLEN®

MÖT VÅREN MED NORDIC WELLNESS TESTA EN VECKA GRATIS

143
KLUBBAR
I SVERIGE!



NORDICWELLNESS



NYBYGGET ENGAGERAR. Den 9 april smygöppnades Kallebäckers Terrassers nya mötesplats Mitt i Kallebäck. Under ledning av The Foodprint Lab byggdes, monterades och målades det under fyra timmar för områdets kommande lektyta och mini-parkourpark. Trettio engagerade barn i varierande åldrar var med och en hel del nyfikna vuxna. När klockan var 16.00 hade Kallebäckers Terrasser ett 10-tal färgglada hinder till parkourparken som invigs tillsammans med mötesplatsen Mitt i Kallebäck den 29 april. Området Kallebäckers Terrasser byggs och utvecklas av Wallenstam. Sammantaget kommer området att omfatta runt 2 000 lägenheter och cirka 20 000 kvadratmeter lokalyta.

FOTO: PRIVAT

Full fart i Kallebäckers Terrasser



Ung kreativ målning i Kallebäckers Terrasser.

FOTO: PRIVAT

I Kallebäck växer ett nytt område fram. De första 800 lägenheterna ska stå klart till 2021, men redan nu har de närboende fått vara med och bidra till området.

– Alla vinner på att öppna upp och använda ytor på det här sättet och skapa mötesplatser även under byggtiden, säger Jonathan Naraine, på The Foodprint Lab som arrangerade workshopen.

Mitt i Kallebäck är mötesplatsen som kommer ligga i det nya området Kallebäckers Terrasser som byggs av Wallenstam. När det står färdigt kommer det omfatta cirka 2 000 lägenheter och 20 000 kvadratmeter lokalyta. Men det var mötesplatsen som stod i fokus när det van-kades workshop den 9 april.

– Vi bjöd in alla som ville komma, men främst barn och ungdomar, till en byggworkshop där vi byggde små och stora parkourhinder som ska vara en del av en parkour- eller lekplats. Så det var som en platsbyggande workshop tillsammans med invånarna, säger Jonathan Naraine på The Foodprint Lab.

Till byggandet kom det också ett gäng barn och ungdomar tillsammans med sina föräldrar för att bidra till den nya mötesplatsen.

– Det var många som tyckte att det var välkommet och kul att det händer något där man kan samlas och mötas. Och att barnen också får vara med och sätta sitt avtryck på området.

Trots att det dröjer innan området står klart tycker Jonathan Naraine att det viktigt att involvera invånarna i ett tidigt skede.

– Det är lätt att man känner, speciellt som boende i området, att man inte har koll på vad som händer. Att då bjuda in till området innan det börjar byggas tror jag är jätteviktigt för att skapa en bra dialogprocess.

Nu händer det något under byggperioden vilket får boende i närområdet att känna sig mer trygga i vad som händer. Plus att det uppstår en ny mötesplats redan nu.

– Alternativet är att platsen står tom och inte används. Ekologiskt sett är ju det en helt oanvänd yta som står där och egentligen skapar otrygghet. Så alla vinner på att öppna upp och använda ytor på det här sättet och skapa mötesplatser även under byggtiden, avslutar Jonathan Naraine.

OLOF LIDH

SALONG LILLKULLE 24

Klippning pensionär/student	200:-
Permanent	399:-
Färgning	299:-

GÖR OCKSÅ HEMBESÖK FÖR KLIPPNING!

Fri parkering Varmt välkomna!

Lillkullegatan 24 | Göteborg Tel: 031-40 61 20
 Mitt emot Ekmanska vårdcentralen 0707-65 30 69
 Öppettider: Mån 13-19 | Tis-Fre 9.30-18 | Lör 10-15

BREATHWALK

PROMENADYOGA I PRÄSTGÅRDSÄNGEN

PROVA PÅ 100 KR

Start måndag 8/5
Kl 18:30-19:30

Start fredag 12/5
Kl 9:30-10:30

8/5 & 15/5: start kl 18:00
Föreläsning & introduktion

Prästgårdsängen 9, vi möts utanför Omtankens lokaler.
Läs mer och boka på www.tincella.com/breathwalk

BREATHWALK
andningsbro till återhämtning

Läckopenningen

- gåvan som är mer än ett vackert smycke

Gåvo-tradition sedan 1912

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

20% RABATT

på hela sortimentet från Jensen®

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

—
SVENSKA
HEM

SVENSKAHEM.SE

JENSEN®

Designed for Sleep Comfort

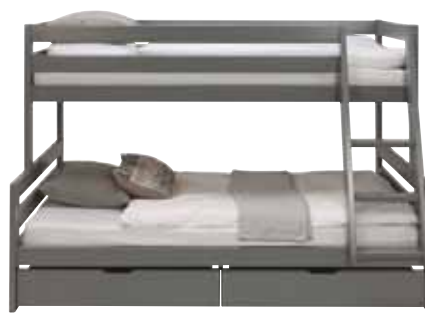
JUST NU
50%
PÅ MÅNGA
UTSTÄLLNINGS-
MÖBLER!

SOV GOTT

Just nu fokuserar vi på god sömn för att du ska vakna utvilad. Välkommen in och ta del av vårt breda sängsortiment och flera fantastiska erbjudanden!



DREAM & DREAM ROYAL gäller samtliga utföranden **20% RABATT**



SELMA familjevåningssäng grå **KAMPANJPRIS**
3.995:- (222:-/mån *) (ord.pris 5.295:-)



200:- RABATT på utvalda sängbord.



SELECT bäddsoffor, gäller valfri kombination
15% RABATT

Alltid personlig service i Göteborgs äldsta möbelbutik

—
SVENSKA
HEM

BRATELLS

DANSKA VÄGEN 96
TEL. 031-51 95 50
MÅN-FRE 10-18
LÖRDAG 10-16
SÖNDAG 11-16

www.bratells.se

Gäller till och med den 7/5 om inget annat anges i butik. Vi reserverar oss för ev. slutförsäljning, skrivfel och prisändringar.

*Delbetalning beräknat på 24 mån inkl. delbetalningsavgift på 35:-/mån och uppläggningsavgift på 495:- Den effektiva räntan är 8,31% vid ett köp på 15.000 kr.



JUST
NU!

VÅR KLIPPET

3 MÅNADER

990_{kr}

ORD. PRIS 1 796 KR

- » GYM OCH KONDITION
- » GRUPPTRÄNING
- » INGEN STARTAVGIFT
- » BAD PÅ ÅBY SIMHALL
- » DU SPARAR 806 KR

STC GÅRDA, Norra Kustbanegatan 19
STC BJÖRKEKÄRR, Smörslottsgatan 26
STC MÖLNDAL, Flöjelbergsgatan 20B
STC ÅBY, Idrottsvägen 9
STC BACKAPLAN, Backavägen 3
STC LÅNGEDRAG, Redegatan 1

stc



DYNAMISK DUO. Anette Lindberg och Sari Olsson inne på Optikkällaren i Olskroken.

Foto: OLOF LIDH

Jodå – visst har de koll på läget

Ett imponerande utbud och en personlig service utöver det vanliga. Optikkällaren på Olskrokstorget är en av stadens bästa optiker.

Dessutom är man både äldst och längst.

Stadens äldsta optiker i ett av Göteborgs längsta hus. Välkommen till Optikkällaren.

För även om Optikkällaren i sig är ett relativt ungt företag har det i lokalen längs med Redbergsvägen legat en optiker sedan huset byggdes på 1930-talet.

– Då var det juveleraren Wranges, på andra sidan gatan, pappa som var optiker här, berättare den nuvarande optikern Anette Lindberg.

Det är hon tillsammans med säljaren Sari Olsson som möter upp i butiken. De båda har jobbat tillsammans på Olskrokstorget i över fyra år och utgör ett härligt team. Det går heller inte att ta miste på att de trivs och uppskattar varandras jobb.

– Sari är den bästa säljare jag någonsin jobbat ihop med. Hon är fantastisk med kunderna, säger Anette innan det är hennes tur att lovordas.

– Anette är ju topputbildad och går hela tiden på utbildningar och får ofta hör att hon gör väldigt bra undersökningar. Hon vill fortfarande utvecklas efter 40 år i yrket, säger Sari.

De har både en gedigen bakgrund i branschen och kan därmed också ge riktigt bra service. Något som de båda lägger stor vikt vid.

– Jag tycker det är en självklarhet att ge en

bra service. Jätteviktigt att kunderna får lite tips, råd och kommentarer på det de provar, säger Sari och fortsätter:

– Vi trivs väldigt bra här. Det är en mysig butik och vi har mycket folk som kommer och går. Vi har stamkunder i alla olika åldrar och det kommer även kunder från andra delar av staden.

Förutom servicen har de också ett utbud de är stolta över. Tack vare att Anette och Sari själva får styra vad de vill ha för produkter i butiken kan de erbjuda ett stort urval av olika märken.

– Till skillnad från de större kedjorna har vi korta beslutsvägar och framför allt så får vi köpa in bågarna själva. Då väljer vi utifrån vilken kundkrets vi har, vad de verkar intresserade av, hur modet ser ut och vad vi själva tycker om. Så vi tycker att vi har ett jättefint urval, säger Anette.

Det gäller inte bara bågarna och glas, utan även linser, solglasögon och tillbehör. Och de kvalitetssäkrade synundersökningarna, förstås.

Och så var det det där om

ett av Göteborgs längsta hus. Faktum är att huset där Optikkällaren ligger kan vara just det.

– Man tänker kanske inte på det, men huset börjar här, följer Norra Gubberogatan ner till Lagerströmsplatsen och sedan hela Kobbarnas väg fram till Redbergsvägen igen, säger Anette.

Det är en sträcka på ungefär 700 meter och hur många hus som kan slå det låter vi vara osagt. Servicen och utbudet på Optikkällaren är det nog inte heller många i staden som kan matcha.

Olof Lidh



VÅRFEST & LOPPIS I OLSKROKEN

LÖRDAG 6 MAJ 11.00–15.00

ASON BSON CSON



PEDROS



HARALD
TREUTIGER



PONNYRIDNING



DURATRION

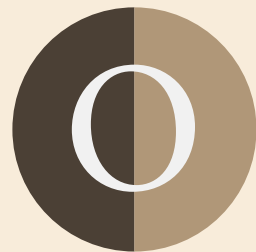


På scen:

- 11.00** Konferencier **Harald Treutiger** inleder
- 11.30** Musikalartisterna **Duratrion** bjuder på glädje, energi och härliga låtar
- 12.45** **Ason Bson Cson** – trolleri och magi med den glade trollkarln
- 13.30** **Pedros** – Göteborgs röjigaste balkanband bjuder upp till lördagsdans

- Fynda bland **loppisborden** på torget
- Ponnyridning** för alla barn
- Häftig **ansiktsmålning**
- Trolleri** och **körsång** i hela området
- Underhållning** och **skoj** för hela familjen
- Polisen** och **stadsdelen** informerar om trygghet
- Träffa **Hyresgästföreningen**
- Fina **erbjudanden** i butikerna

Med reservation för förändringar.



OLSKROKEN

EN ÄKTA GÖTEBORGSK BLANDNING



Göteborgs
Stad



Arrangeras av Olskrokens företagarförening och Bostads AB Poseidon.

Gilla oss på Facebook! [f @olskrokengbg](https://www.facebook.com/olskrokengbg) [olskroken.se](https://www.olskroken.se)



STARTKLART. Sista helgen i april samlas orienteringsentusiasterna i Partille för 10MILA.

Foto: Mats Lindqvist

Dags för en klassiker i Partille

Kommande helg, 28–30 april, blir det premiär för den klassiska orienteringsstafetten 10MILA och det i Västsverige.

Runt 8 000 orienterare från hela Europa gör då upp om segern på de tuffa banorna i den unika Partilleterrängen, närmare bestämt i Lexbyområdet. Bra information om tävlingen med mera hittar du på hemsidan – 10mila.se.

Årets upplaga av tävlingen är den 72:a i ordningen och har ”Vildmark nära storstaden” som ledord.

Under de två tävlingsdagarna arrangeras även Ungdomskavlen och den 40-årsjubilerande Damkavlen.

10MILA avgörs i ett område som tidigare har använts vid junior-VM 2008 och O-ringen 1990. Bakom arrangemanget står orienteringsklubbarna i Göteborgsområdet.

10MILA är en budkavle, alltså en stafett

över 10 sträckor där mer än halva tävlingen springs med pannlampa under natten. Mytonspunna ”Långa Natten” är en av höjdpunkterna. Lagen som tävlar består av tio löpare. Både herrar och damer kan tävla i klassen. Starten är lördagen den 29 april klockan 21.00 med förväntad målgång under söndagen den 30 april omkring klockan 07.00.

Banläggarna Ingemar Bertilsson och Anders Wadsten ger en bra beskrivning av karaktären på sträckorna i årets 10-mila på hemsidan – 10mila.se.

Ett litet smakprov från sträcka 4, den så kallade ”Långa natten”, kanske den tuffaste sträckan, lyder så här:

”Sträckan skall vara ett kraftprov. Den innehåller, som sig bör, några rejält långa delsträckor med vägval som företrädesvis

går i terrängen utan alltför mycket stöd av stigar och vägar. Sträckan täcker in en stor del av kartan vilket innebär att löparna möter de flesta av de varierade terrängtyper och utmaningar som finns i området. För den som disponerat sina krafter bra finns möjlighet att utnyttja terrängen, som är krävande ända in till växling, till sin fördel och försöka komma loss. Efter målgång kommer löparna förhoppningsvis ha känslan av att ha klarat en rejäl utmaning i vildmarksbetonad terräng”.

Som sagt, du kan läsa mer om de olika delsträckorna på hemsidan 10mila.se.

Vill du komma nära den allt mer populära orienteringssporten och tävlingen så skall du absolut ge dig ut till tävlingsområdet och titta på tävlingen. Du kommer att tycka om det och får en upplevelse rikare. Jag lovar!

PÅ SPÅRET

med Stig Andersson – som håller koll på friluftslivet för oss



MÅNADENS ROS



✓ Park & Natur byter ut den gamla trappan som är belägen på vägen upp till Skatås Motionscentral mot en helt ny som du ser på bilden. Detta till glädje för oss alla som använder den för att komma in i Delsjöområdet. Vi tackar ”ByggTeamet” på Park & Natur.

MÅNADENS RIS 1



✓ Påsklovsveckan var jag uppe med barnbarnet Simon och spelade ”FotbollsGolf”, något som är populärt hos många. Banan är belägen alldeles nedanför Motionscentralen. För 10 kronor får du ett scorekort och får låna en boll. Väl därnere kunde vi båda konstatera att standarden på området och de olika banorna var dålig.

Här måste Teamet på Motionscentralen se till att hålla ordning på banorna och det lilla området. Det var sandigt på banorna, ett hinder som var fyllt med sand och allmänt dåligt underhållet. Bara att sopa undan sanden, kratta bort löven och mossan skulle höja nivån. Någon eller några timmars arbete skulle höja kvaliteten!

Påpekade detta vid inlämningen av bollen men kunde konstatera att inget hänt när jag gick förbi där på Påskdagen.

MÅNADENS RIS 2

✓ Beträffande anslagstavlan nere vid ”Start och målområdet” vid Skatås Motionscentral (se bilden) finns det många inaktuella informationsblad. När jag var där på Påskdagen var det 7–8 sådana. För att höja kvaliteten kan väl personalen vid Motionscentralen regelbundet se till så att det bara är aktuella meddelanden som finns på tavlan.



Stig Andersson

Här får unga hjälp att stressa av

Tillsammans med Ungdomsmottagningen Olskroken erbjuder Närhälsan Torpavallen unga en kurs i stresshantering som följer ACT-metoden.

– Stress i sig är inte farligt, det är bristen på återhämtning som kan vara skadlig, säger Therese Bellini som är barnmorska på Ungdomsmottagningen Olskroken.

ACT står för acceptance and commitment therapy kallas också tredje vågens KBT, som står för kognitiv beteendeterapi, och handlar bland annat om att lära sig hantera stress och urskilja vad som går att förändra och vad man måste acceptera. Ola Storm är kurator på Ungdomsmottagningen Olskroken och är, tillsammans med Therese Bellini, ledare för ACT-kursen.

– Vi ville göra något för att främja psykisk hälsa som vi vet fungerar och ACT-metoden har stöd i forskning.

Idag beror 40 procent av alla sjukskrivningar på psykisk ohälsa där stress är en vanlig orsak. På Ungdomsmottagningen Olskroken är det kö till att få prata med en psykolog eller



Ola Storm och Therese Bellini.

Foto: Joacim Schmidt

kurator och många söker hjälp för just stress. På Närhälsan Torpavallen råder en liknande situation. Med ACT-kurserna hoppas man kunna hjälpa unga som lider av stress att hjälpa sig själva.

– Man kan bli rekommenderad ACT-kursen på Närhälsan om man är i rätt åldersgrupp. Det kan bli början på ens hjälp eller så kan det visa sig vara all hjälp man behöver, berättar Ola Storm.

Kursen är uppdelad i fyra tillfällen. Vi det första tillfället så pratar man allmänt om stress, vad stress faktiskt är och vad man kan göra åt det.

– Om man till exempel har ett prov i skolan så är det inte farligt att vara stressad men kroppen känner inte skillnad på ett reellt hot och ett tänkt hot och man måste hitta en återhämtande balans, förklarar Therese Bellini.

Om det handlar det andra och det tredje kurstillfället. Man fokuserar på att hitta en balans mellan sina olika åtagande, till exempel mellan skola och fritid, och på att komma på vad som verkligen är viktigt.

– Om man vet vad man ska tacka ja till så är det också enklare att veta vad man ska tacka nej till så man inte blir överväldigad, säger Ola Storm.

Det fjärde tillfället handlar om att sammanfatta tidigare kursmoment och om att skapa medkänsla för sig själv. Mellan varje kurstillfälle får deltagarna övningar att göra. Det kan exempelvis handla om mindfulness och att lägga märke till vad som sker när man väljer

att stanna upp och acceptera något. Både Ola Storm och Therese Bellini har själv gått kursen.

– Vi ville själva ha testat övningarna för att kunna tänka till kring dem innan vi leder kursen, säger Therese Bellini.

Ola Storm berättar att mycket av målsättningen handlar om att uppnå psykologisk flexibilitet och att hitta sin riktning i livet.

– Om man själv inte vet vart man är på väg är det lätt att man blir styrd av andra.

– Det är också viktigt att göra skillnad på mål och riktningar. Ett mål är något som försvinner när man uppnår det. En riktning börjar här och nu och tar inte slut, säger Ola Storm.

Är man intresserad av att delta i en ACT-kurs finns mer information på www.livskompass.se eller så kan man kontakta Ola Storm direkt på ola.storm@orgryteharlanda.goteborg.se. Alla unga, oavsett var i Göteborg de bor, är välkomna att delta. ACT-kurser anordnas också på ett flertal gymnasieskolor, genom ungdomsmottagningar.

Joacim Schmidt

Det våras för Odinsplatsen – välkommen du också!



Våra öppettider

Mån-fred: 09.30-19.00

Lördag: 10.00-16.00

Söndag: 11.00-16.00

Friggagatan 10, Göteborg

LloydsApotek

upplev hälsa.

Välkommen till LloydsApotek Friggagatan

Vi erbjuder kostnadsfri hudanalys och
fotscanning om du behöver ortopediska inlägg.

Hos oss kan du även träffa en läkare
via videosamtal på KRY.se samt boka
rådgivning för mineral Make-up.

LloydsApotek

30% rabatt på
ett helt köp
på LloydsApotek Friggagatan

Erbjudandet gäller t o m 31 augusti 2017 mot uppvisande
av denna rabattcheck. Gäller ej receptbelagda läkemedel
och går ej att kombinera med andra erbjudanden.
Besök oss även på lloydsapotek.se

VI HAR FLYTTAT TILL ODINSPLATSEN

Ett 30-tal elcykelmodeller i lager från 9.000:-
och uppåt. Välkommna in och provkör.

www.batbike.se



BATBIKE

Friggag. 3A | 031-38 80 705 | info@batbike.se

Öppet: Mån-Fre 11-18 | Lör-Sön 10-15

coop KONSUM
— en sund affär

Friggagatan • Öppet alla dagar 8-23
Spel & Post har öppet Mån-Fre 8-20 och Lör-Sön 8-17



VI HAR FÅTT ETT JÄSBAGERI!

Ombyggnaden är nu färdig här på Coop FRIGGAGATAN
och vi har fått oss ett litet bageri! Gör er redo för en
fullproppad bröдавdelning! Ewa och Sandra kommer
se till att ni får färskt bröd varje dag!

VÄLKOMMEN IN

Mañana

EASY FOOD & HAPPY PEOPLE

Lasarettsgatan 6
031-711 72 90

Karl-Johansgatan 6
031-711 72 91

Odinsplatsen 1
031-711 72 93



Välkomna till en smaklig måltid!

www.restaurangmanana.se

**Det våras för
Odinsplatsen
– välkommen du också!**





Serverat fantastisk
mat sedan 1959



**VI LOVAR ALLA
HAMBURGERÄLSKARE
OCH GRILLMÄSTARE
EN RIKTIG
HÄRLIG UPPLEVELSE!**

ODINS PARKGRILL TAR STREETFOOD TILL EN HÖGRE NIVÅ – VI JOBBAR MED NÄRPRODUCERADE RÅVAROR

**KOLLA HEMSIDAN
FÖR VÅRA
ÖPPETTIDER**

**Odinsplatsen 11 | 411 02 Göteborg | 031- 15 02 92
www.odinsparkgrill.se**

**VÄLKOMMEN IN
FÖR EN
SMAKLIG MÅLTID!**



Här hittar du bästa burgaren i sommar!
(alltid svenskt ekologiskt nötkött)

Lunch	tis, ons, tors & fre	11:00 - 14:00
Middag	tisdag - torsdag	16:30 - 22:00
	fredag	14:00 - 23:00
	lördag	12:00 - 23:00
	söndag	12:00 - 21:00

| Friggagatan 14 | 411 01 | Göteborg | www.burgersson.se |



burgersson

Citys löparskola inspirerar tonåringar att röra på sig

Varje torsdag sedan i februari ses en grupp glada 13-16-åringar för att springa, promenera göra andra aktiviteter i området runt Torpaskolan. De deltar i Citys löparskola, som anordnas för andra året i rad. I maj deltar de som vill i det fyra kilometer långa Cityvarvet, i regi av Göteborgsvarvet.

Och den 9 maj kommer Mustafa "Musse" Mohamed för att ge hela Torpaskolans högstadium en boost i träningsglädje.

Löparskolan startade förra året och kom till för att få tonåringar att röra på sig mer.

– Vi vill inspirera högstadieungdomar till motionsidrott och föreningsidrott, genom en träningsform och aktiviteter som är kul och inte ställer några krav på förkunskaper. Till löparskolan är alla välkomna och det går bra att dyka upp när som helst under terminen, berättar Sofia Orrelid, projektledare för Citys löparskola.

Terminen avslutas med möjlighet för ungdomarna att tillsammans delta i Cityvarvet – ett lopp som anordnas av Göteborgsvarvet.

– Löpning har vuxit enormt bland vuxna motionärer på senare år och deltagandet i motionslopp runt om i Sverige är stort, säger Sofia Orrelid. Kombinationen att sätta upp ett personligt mål genom att anmäla sig till ett lopp och sedan träna inför det, är ett väldigt effektivt sätt att håll motivationen uppe. Cityvarvet är en spännande och fartfylld avslutning på vårens löparskola!

Det finns fortfarande möjlighet att delta både i löparskolan och i City-

varvet för den 13-16-åring som vill. Det är bara att höra av sig till Sofia (se kontaktuppgifter längre ned).

Löparskolan arrangerar ett träningspass i veckan under vårterminen 2017. Träningsstillfällena innehåller löpning eller promenad utomhus och olika friidrottsinspire-rade övningar tillsammans med eliti-drottare från IFK Göteborg friidrott. Men även samtal om kost och hälsa. Löparskolans nya samarbetspartner A non smoking generation hoppas kunna inspirera till en tobaksfri livs-stil.

Den 9 maj kommer Mustafa "Musse" Mohamed att hålla i löparskolans träning för högstadiet på Torpaskolan.

– **Det är grymt** roligt att Musse vill komma och hålla i träning för högstadieungdomarna på Torpaskolan, säger Sofia Orrelid. Han är en stor förebild och många har sett honom träna i Delsjöområdet genom åren. Vi hoppas och tror att han kommer boosta ungdomarna med energi och vilja att röra på sig. Förhoppningsvis får de ett minne för livet! **ÖHP**



FOTO: SOFIA ORRELID

Om Citys löparskola

- ✓ Citys löparskola drivs av Göteborgs Stad, Örgryte-Härlanda, i samarbete med IFK Göteborg friidrott, Göteborgsvarvet och A non smoking generation.
- ✓ Träningspassen med Citys löparskola är gratis. Träningen sker i eller i anslutning till Torpahallens sporthall på Torpaskolan.

✓ **Vill du vara med eller vill veta mer?**
Kontakta Sofia Orrelid: sofia.orrelid@orgryteharlanda.goteborg.se

★★★
Följ gärna Citys löparskola på Instagram: citysloparskola

Följ oss på Facebook och
www.kallebackterrassers.se

VÄLKOMMEN PÅ STOR INVIGNINGS- FEST!

29
APRIL

Nu inviger vi mötesplatsen Mitt i Kallebäck!

Här kommer det att hända en massa saker under året och vi inviger med buller och bång: Sitt bakom spakarna i en helikopter, ät god mat från foodtrucks, prata med arkitekterna som ritat husen, gå på skattjakt, dansa salsa, spela boule och mycket mer! Och missa inte Kallebäck OCR Ridge. Ta med dig vänner och bekanta, varmt välkommen till Mejerigatan 3 den 29/4!

Fullspäckat program:

- 11.00 - 13.00** Kallebäck OCR Ridge. En häftig utmanade hinderbana för alla som bjuder på magisk utsikt från berget. Arrangeras av Military Fitness Sweden.
- 11.00 - 16.00** Låt barnen skapa! Arkitektkontoren Liljewalls, QPG och Erseus genomför workshops i Kallebäcks Terrassers paviljong.
- 11.00 - 14.00** Göteborgsvarvet arrangerar kuligheter för barnen.
- 11.00 - 15.00** Bli byggjobbare för en stund! Barn i vuxnas sällskap får testa byggmaskiner.
- 11.30** Invigning av parkour och lekplats. Upphovsmakaren och medskapande Elias slår i sista spiken och testar platsen med kompisar och andra nyfikna.
- 13.00** Utlottningar med finna priser.
- 14.00 - 16.00** M.I.T-Fitness – premiärvisning av bergets hinderbana.
- 15.30** Nordic Wellness avslutar med fart, fläkt och dans!
- 16.00** Vi avrundar dagen med ballongsläpp!

Wallenstam

KALLE
BÄCKS
TERRASSER
ALLTID NÄRA



Vi söker pensionärer som vill jobba med oss!

Vi vårstadar trädgården & kolonilotten!

Vi gör hus och trädgård klar för sommaren.

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



veterankraft.se

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




Närhälsan Björkekärr öppnar för prickmottagning den 8 juni

Födelsemärken kan man få överallt på kroppen. De kan se helt olika ut, både när det gäller färg och storlek. Nästan alla är helt ofarliga. För att du skall vara på den säkra sidan är det klokt att kontrollera dem om de växer, kliar, ändrar form eller färg. I de flesta fall kan en läkare snabbt och enkelt avgöra om märket är farligt eller ej. Om du är listad hos oss kan du boka tid för bedömning av födelsemärken och liknande hudförändringar redan nu via telefon alternativt kom på vår drop – in mottagning, **torsdagen den 8 juni mellan kl 08:00-16:00**. Välkommen!

NÄRHÄLSAN Björkekärr
 Stabbegatan 2B • 031-345 06 51 • Öppet: mån–fre 08.00–17.00
 BVC på Munkebäckstorg
Ring för tidsbokning av influensavaccination
narhalsan.se/bjorkekarrvardcentral

narhalsan.se **Närhälsan**



Dags för TBE-vaccination!






Här är våra vårdcentraler i Örgryte/Härlanda:

NÄRHÄLSAN Björkekärr Stabbegatan 2B Öppet: mån–fre 08.00–17.00 Rådgivning och tidsbokning: 031-345 06 51 BVC på Munkebäckstorg TBE-vaccination Ring för tidsbokning narhalsan.se/bjorkekarrvardcentral	NÄRHÄLSAN Torpavallen Torpavallsgatan 9 Öppet: mån–fre 08.00–17.00 Rådgivning och tidsbokning: 031-747 81 00 BVC på Munkebäckstorg TBE-vaccination Drop-in mån, ons, tors 13-15 narhalsan.se/torpavallenvardcentral	NÄRHÄLSAN Ekmanska Lillkullegatan 21 Öppet: mån–fre 08.00–17.00 Rådgivning och tidsbokning: 031-747 92 60 BVC på Ekmanska TBE-vaccination Drop-in mån–tor 13.30-15.30 narhalsan.se/ekmanskavardcentral	NÄRHÄLSAN Olskroken Redbergsvägen 6 Öppet: mån–fre 08.00–17.00 Rådgivning och tidsbokning: 031-345 04 00 BVC på Munkebäckstorg TBE-vaccination Drop-in mån–fre 10-12 och 14-15 narhalsan.se/olskroknenvardcentral	VID AKUTA BESVÄR KVÄLLAR OCH HELGER NÄRHÄLSAN Gamlestadstorget jourcentral Gamlestadsvägen 4. B15 Öppet: mån–fre 17.00–22.00 Öppet lör-, sön- och helgdag 10.00–16.00 narhalsan.se/gamlestadstorgetjourcentral
---	---	---	--	--

narhalsan.se **Närhälsan**



OMBYGGT. Stefan Fransson visar ÖHP hur Franssons Rum ser ut efter ombyggnaden.

FOTO: LENA ANDERSSON

Stefan visar upp sin nya stil

Franssons Rum har byggt om och startat ett nytt koncept med fokus på fem starka varumärken, bland annat finska Vallila. Butiken erbjuder fortfarande specialdesignad inredning och konceptlösningar för både hem och kontor.

Nuvarande ägaren Stefan Fransson växte upp bland tygerna på Franssons som hans far och mor Roy och May Fransson startade 1975 i en före detta fiskbutik på Wingårdsgatan 11 i Källtorp. Det var då en tapetserarverkstad med sömnadsateljé.

År 1991 hade verksamheten vuxit så pass mycket att man behövde större lokaler. Därför gick flytten till de gamla Konsumlokalerna på Wingårdsgatan 1 och där har man funnits sedan dess.

Det blev naturligt för Stefan att gå i sina föräldrars fotspår och utbilda sig till tapetserare. Även hans syster Rose-Marie Fransson jobbar i butiken. Det gör också mamma May och ingen kan tro att hon skall fylla 80 år.

Det som drivit dem att fortsätta under alla dessa år är att de tycker om hantverkstanken med ett produktionsbolag med en personlig butik som erbjuder inredningar både för företag och privatkunder. Bland kunderna finns bland annat Svenska Mässan och Gothia Towers.

– Vi har aldrig tråkigt. Hade man haft det hade det inte gått. Den ena dagen är inte den andra lik och vi är med från början till slut i kundens beställning, säger Stefan.

Namnet Franssons Rum syftar på att man hjälper till med inredning i alla rum, både offentliga och privata. Man samarbetar med allt från arkitekter och installatörer till möbelta-
petserare och inredare.

Butiken har en egen syateljé och tillverkar efter beställning. Man har en uppsjö av tyger av olika märken, färger och material. Det är omöjligt att inte hitta något som passar.

– Tyger ger olika intryck på grund av ljus,



Syskonen Stefan och Rose-Marie Fransson går in i sina föräldrars fotspår. De trivs med att jobba tillsammans på anrika Franssons Rum.

FOTO: LENA ANDERSSON

sömnad och upphängning, säger Stefan och visar ett blått tyg som får underbara skiftningar på grund av spotlighten i taket samt den omsorgsfulla uppsättningen.

Istället för att som tidigare ha haft 20 varumärken inne i butiken, har man nu valt att satsa på fem. Den ena är solskyddstillverkaren Luxaflex, som har solskydd i olika format. Alltifrån traditionella persienner till avancerade som styrs med en app på telefonen.

Det finns också skenor och skenfästen. Alla produkter är utrustade med hög säkerhet. Borta är de långa snörena på solskydd som små barn kan trassla in sig i.

– Det har tyvärr skett många olyckor med barn, inte hos oss tack och lov, men det är numera en lag på hur solskydd ska monteras för att vara barnsäkra och det är något som vi är noga med att följa, säger Stefan.

Ett annat av de fem varumärkena hos Franssons Rum är Kirsch, som säljer gardintillbehör. Butiken har utökat sitt lager av gardinstänger, skenor, och tillbehör mer mera.

– Om man behöver kapa av en skena, så får man hjälp med det så att den blir exakt i rätt storlek. Om man gör det själv hemma blir det mycket spill då det som blir över måste släng-

as, vilket både är dyrt och dåligt för miljön, säger Stefan.

Spira är ett nytt märke hos Franssons Rum. Dess fantastiska lekfulla färgkombination drar åt sig blickarna inne i butiken. Spira har fokus på inredningsdetaljer som till exempel kuddar, muggar och gardiner.

Här går det att skapa sig en egen personlig stil, som är mycket rolig. Det finns till exempel kuddar med karaktärer på framsidan och barnkuddar som kan sättas ihop till ett långt tåg om man köper flera av dem.

En hel sektion inne i butiken har en intressant textilställning med Kobe Fabrics som ger inspiration både för den professionella inredaren och privatpersonen. Kobe Fabrics är populärt bland många hotell och konferensrum.

Något som är viktigt att tänka på är att brandsäkra textilier innehåller mycket gifter.

– Helt giftfria flamskyddade tyger går inte att få, men vi går så långt vi bara kan och ställer krav på våra leverantörer och återförsäljare. Vi följer hela kedjan och ger även bidrag till välgörenhet till exempel SOS Barnbyar och Prosufors utbildningscentrum, som är ett centrum för föräldralösa barn, gatubarn, barn

med funktionsnedsättningar och socialt missgynnade ungdomar i Douala i Kamerun. Vi tycker det är lika viktigt med socialt ansvar och miljömedvetenhet som funktion och säkerhet, säger Stefan.

Detta visar sig genom att man till exempel tar tillvara allt material, tyger som blir över kan bland annat användas till att göra tygpåsar och Franssons Rum är fortfarande en av få butiker där alla varor inte säljs i påsförpackat, utan det är möjligt att komma in och bara köpa en skruv.

– Om man har en gammal fin fätölj som behöver kläs kan man lämna in den för att kläs om istället för att slänga den och köpa en dyrare ny, som inte har samma kvalitet, säger Stefan.

Det är lätt att fastna i avdelningen Kobe Fabrics. Det finns så mycket vackra textilier som ger inspiration, men vi förflyttar oss en bit bort till Vallila, det finska företaget, som många kunder tycker är det mest spännande varumärket i butiken. Där finns ett stort antal av mattor, tapeter, muggar, brickor och andra produkter.

Alla motiven på produkterna från Vallila kommer från Finland. Hus och björkar är fina motiv som man lätt sugas in i och känner att man själv skulle vilja ha i sitt hem. Om man är tveksam till hur man vill ha det och vilka färger som passar ihop så kan man få hjälp av den kunniga personalen.

En av fördelarna med att besöka butiken är att man får goda råd. Fransson Rum vill vara och är en gammaldagsbutik med personlig service fast i modern tappning.

– Jag brukar säga att man ska lyssna på sig själv i slutändan. Det är inte bra att ta råd från väninnakören som kommer hem på kaffe. Det är bara du själv som kan veta hur du vill ha det och vad du tycker om, men vi hjälper gärna till och ger förslag, säger Stefan.

Lena Andersson



HOLMENS
HERREKIPERING



Shoppa online
HOLMENSHERR.SE

HOLMENS HERR - KILSGATAN 12 - KUNGSPORTSAVENYN 35 - GÖTEBORG



Utmaningar – gåvor i förklädnad

Under flera år har jag tittat på vårt äppelträd därhemma och undrat över hur jag på bästa sätt ska beskära det för att både få mycket frukt och samtidigt forma det så att det ser vackert ut.

Aren har som sagt gått och jag har gjort mitt bästa efter att ha läst på internet, frågat vänner och bekanta och hört mig för på plantskolan där jag köpt trädet. Intressant nog har jag fått ungefär lika många svar som personer jag frågat. Innerst inne har jag väl känt att trädet behöver en rejäl beskärning men sedan det äntligen börjat bära frukt har jag varit motvillig till att vara alltför hårdhänt mot mitt numera ganska stora träd. Så alldeles nyligen kom en kunnig trädgårdsmästare in i vår trädgård och erbjöd sin hjälp. Han sa: Ge mig en kvart så ska jag ge dig ett träd som kommer att bära så mycket frukt att du knappt kan ta hand om allt själv. Med sägen i högsta hugg sågade han av gren efter gren och kvar stod ett magert skelett, en anskrämlig skugga av sitt forna jag. Det var med fasa och tårar i ögonen jag såg det ske, när det gick upp för mig att den där utlovade skörden skulle dröja några år.

Titt som tätt så står vi inför olika utmaningar och undrar hur vi på bästa sätt ska kunna hitta den bästa lösningen. Bildligt talat söker vi efter rik skörd och vackert utseende men sällan är vi villiga att utsätta oss för den hårdhänta behandling som mitt stackars äppelträd fick utstå. Som tur är behöver vi oftast inte utstå chockerande och totala förändringar för att nå önskat resultat utan det finns mildare sätt att finna lösningar.

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus – din personliga strateg och bollplank

Låt mig föreslå följande sätt:

- ✓ Identifiera det faktiska problemet. Ofta kastar vi oss på första bästa symtom utan att tänka efter vad det egentliga problemet handlar om. Så var fallet med en trebarnsmamma som upplevde att hennes tolvårige son var utagerande och allmänt svårhanterlig. Hennes första impulser gick åt att reagera på beteendet tills hon satte sig ner med pojken och tog reda på vad det hela egentligen handlade om. Efter en halvtimmes samtal kom det fram att pojken blev så illa behandlad av en klasskamrat i skolan att han inte längre kunde fungera normalt. Mor och son grät tillsammans men kunde nu arbeta fram en plan för att finna en lösning.
- ✓ Utforska alternativen. Vilka möjliga (och omöjliga) lösningar finns det? Vilken är bäst och vilken är du villig att prova. Liksom med symtomen så är det inte första bästa lösning som är den bästa lösningen. Ofta är det alternativ tre eller fyra som visar sig vara mest hållbart. Så gräv lite, och sedan gräv lite till.
- ✓ Bestäm dig och agera. När du väl kommit på några olika alternativ, bestäm dig. Det är bättre att bestämma sig för något mindre bra och börja agera än att bara stå och tveka. Det är först när du börjat agera som du kan utvärdera om din valda lösning tar dig dit du vill eller om du behöver ta steg 1–3 en gång till. Oavsett vilket så fortsatt framåt och ge inte upp. Precis som mitt hårt beskurna äppelträd nu kommer att skjuta skott åt alla håll och kanter så kommer du, när du går till handling, få ny energi och steg för steg kommer du att växa dig starkare. Utmaningar är trots allt ofta gåvor i förklädnad. Allt gott!

Fortsatt varningsflagg för svensk bostadsmarknad

De höga bostadspriserna och den ökande skuldsättningen är fortsatt problematiska, trots att svensk ekonomi i övrigt går bra. Bolåntagare måste ha marginaler för att klara snabba förändringar i såväl regelverk som i hushålls- och samhällsekonomi.

Svensk ekonomi går i huvudsak bra. Tillväxten är god, statsbudgeten visar överskott och sysselsättningen är hög. Men det finns två varningsflaggor som brukar hissas när det gäller svensk ekonomi. Den ena gäller arbetsmarknaden. Trots att sysselsättningen är hög, präglas svensk arbetsmarknad av en stor tudelning där framförallt lågutbildade och utiandsfödda har svårt att få jobb. Den andra varningsflaggan gäller bostads marknaden och där är det framförallt två saker som oroar. Dels bostadsbristen och de höga bostads priserna, som i sig orsakar problem. Ungdomar har svårt att flytta hemifrån, nyanlända svenskar kommer inte in på bostadsmarknaden och mäniskor kan vara tvungna att tacka nej till studie eller arbetstillfällen för att det är för dyrt att hitta ett boende. Dels de höga skulder som hushållen dragit på sig för att kunna köpa de allt dyrare bostäderna. Skulddiskussionen har pågått länge och beskeden är för närvarande lite blandade. En hel del är bra.

De flesta hushåll har goda marginaler. Inkomstutvecklingen har varit bra, arbetslösheten minskat och räntorna är låga vilket gör att boendekostnaderna är låga, trots stora lån. Vår senaste sparbarometer visar att även om skulderna ökat, så har tillgångarna totalt sett ökat ännu snabbare. Det innebär att hushållens skuldkvot definierad som skuldernas andel av tillgångarna, faktiskt minskat de senaste fem åren. Så varför är det ändå så många som oroar sig? Det handlar om att när skulderna ökar så ökar även riskerna i ekonomin. Även om de flesta hushåll har marginaler i ekonomin, kan det ändras snabbt.

Högre räntor och stigande arbetslöshet är exempel på händelser som kan försämra hushållens marginaler. På individnivå kan t.ex. en skilsmässa eller långtidssjukskrivning få samma effekt. Om marginalerna är små och räntan stiger, ja då kommer hushållen att behöva dra åt svångremmen och spara på det mesta för att kunna betala sina boende kostnader. Om många måste spara samtidigt minskar den ekonomiska aktiviteten och risken för lågkonjunktur ökar. Det är mot den bakgrunden som både banker och Finansinspektionen lägger mycket kraft på att se till att långivningen sker på ett ansvarsfullt sätt. Såväl den enskilde bolåntagaren som samhället istort har mycket att vinna på att de ekonomiska marginalerna är bra.

Den som har eller överväger att ta ett bolån behöver vara medveten om att förutsättningarna snabbt kan förändras. Inte minst i de regelverk som styr bolåne marknaden. Redan har t.ex. bolånetak och amorteringskrav införts och Finansinspektionen får snart ett utökat mandat från riksdagen att införa fler åtgärder. Det finns också mycket man själv kan och bör göra för att trygga sin ekonomi i väntan på höjda räntor, ändrade skatter eller nya regelverk. Sparande och amorteringar borde vara självklart för den som har bolån. Mycket amortering vid hög belåningsgrad, mer krut på sparandet vid lägre belåningsgrader. I de här räntheråden har jag den senaste tiden också pekat på det ovanligt gynnsamma läge som nu finns att binda räntan på attraktiva nivåer. Nu är allt fler, t.ex. Finansinspektionen och många analytiker, inne på samma linje. Det är alltför många som idag bara har rörlig ränta på sitt bolån. Det är viktigt att du tar en titt på din ekonomi och säkerställer att mar gina lerna finns där. Inte bar a nu, utan ä ven i en oviss framtid.

EKONOMISKT

med Jan Berger – kontorschef på SEB i Örgryte



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

På vår Drop-In **vaccinerar** vi med de flesta resevaccin samt **HPV-vaccin, TBE-vaccin och influensa-vaccin** till låga priser

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

Läs mer om våra öppettider och priser på narhalsan.se

Närhälsan

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



Välkomna till Sävedalens Saluhall – butiken med det goda köttet och ostar utöver det vanliga!



Black Angus 1788 Platinum

Entrecote | Ryggbiff | Oxflä
Flapmeat | Texasbiff i Högre

GödKalv finaste kvalitet

Kalvraks Kalvytterfile Kalventrecote
Kalvinnanlår Kalvlägg Kalvbrä

Black Angus hamburgare 200 gram

Vi maler och gör dom själva.

En helt underbar ljuvlig
ostdisk och charkuterier.

Delikatesser, att njuta av
själv eller ge bort i present.

Vi gör våra egna
korvar i olika smaker.



Göteborgsvägen 34 • Sävedalen • FRI PARKERING VID BUTIKEN

Mail: kotthall.savedalen@gmail.com • Tel 0708-66 14 19

Öppet, Tis-Tors 10-18 Fre 10-20 Lör 10-16:30 • www.kotthall.se

Besök oss på Instagram, Facebook & blog: Sävedalens Saluhall

Greengate Strömshage • Yankee Candle • Bukowski • Alterhedens • Miljögården

Sävedalens Gårdscafé Inredning & Presenter

FRUKOST | FIKA | LUNCH

Kom och få inspiration!



Göteborgsvägen 85 i Sävedalen • 031 361 44 20

Måndag-Fredag 8-16 • Lördagar 11-15

KIDS & TEENS

JUNIOR • WOMAN

Name It - Levis - Vingino - Scotch Shrunken - Meltin' pot - Rabens Saloner - Five Units - Culture - Object - Mos Mosh - Nolita - Crossley - 2women - A.S. 98 - Ciclon - b&G m.fl



Besök
oss på
Instagram!

Välkomna in & frossa av vårens nyheter!

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

Gilla
oss på
Facebook!

fjällmans***begravning***

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

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

Oskar Fjällman



Härlanda	031-21 79 70	Olskroken	031-19 46 90
Högsbo	031-82 20 90	Sävedalen/Partille	031-26 55 22
Lundby	031-22 16 45	Torslanda	031-92 02 20
Majorna	031-14 97 54	Västra Frölunda	031-29 06 36

www.fjallmans.se



Göteborgs
Stad

ÖRGRYTE-HÄRLANDA

Nämndsammanträde

Tisdag 23 maj

Kl 17.00 börjar "allmänhetens frågestund". Då har du möjlighet att ställa frågor och framföra synpunkter till nämnden. Därefter börjar nämndens beslutssammanträde, då har du rätt att närvara, men inte att yttra dig. Handlingar till mötet finns cirka en vecka innan på: www.goteborg.se/namndhandlingar

Plats: Kulturhuset Kåken, Kålltorpsgratan 2, Stora Salen.
Spårvagn 1 och 3, hållplats Stockholmsgatan.

Kommande möten 2017

20 juni, 29 augusti, 26 september,
31 oktober, 28 november, 19 december

Välkommen!

På www.goteborg.se finns föredragningslista med handlingar samt protokoll. Här kan du också lämna synpunkter.



Göteborgs
Stad

Örgryte-Härlandas Föreningsråd i samarbete med föreningslivet

Valborgsfirande vid Härlanda Tjärn

30/4 klockan 16.00

Live på scen

Bängen ungdomsband

The Rebex Blues & soul musik

Välkomna!

Brasan tänds 19.30

Grill med hamburgare och korv

Caféservering

Chokladhjul

Prickskytte

Fiskdamm

Hoppborg

www.goteborg.se



Kvalitetsmattor sedan 1970!

**JUST NU:
EXTRA
FÖRMÅNLIGA
PRISER!**

Mattvätt & reparation av alla typer av mattor med garanti!

**REZA'S
MATTOR** Etab 1970

Södra vägen 18, mittemot Lorensbergs P-däck
Vardagar 10-18 • Lördagar 10-15
www.rezas.se • Tel. 031-18 06 35

Välkommen till Nordengården

Stockholmsgatan 16



www.nordengarden.se

Eurovision Song Contest

Lördag 13/5 kl 19.00–

Se finalen på storbild!

Fika, godis, chips, dricka m.m.

After Work/familjekväll

Måndag 22/5 kl.17.00–19.00

Tärtkalas för alla åldrar

Modern dans till levande musik

Fredagar kl. 11.00–13.00

Entré 40 kr inkl. kaffe och smörgås

Arrangör: PRO Östra

Barn och ungdomsaktiviteter

Information se goteborg.junis.org

Måndagar 17.00–18.30

Pysseverksamhet för unga, 7–13 år

Onsdagar 17.00–19.00

Digitala spel för unga, 10–14 år

Torsdagar 17.00–18.30

Experiment för unga, 9–15 år

Torsdagar 19.00–21.00

Fritidsgårdshäng för unga från 15 år

Fredagar 17.00–18.30

Fredagsmys med tävlingar och häng för unga, 12–16 år

Vi har lokaler i olika storlekar som passar från styrelsemöten upp till stora samlingar.

Konferensutrustning och bredband. Boka via hemsida el. ring 031-19 66 31



Björkekärr församling

För mer info om församlingens verksamheter

www.svenskakyrkan.se/bjorkekarr

Härlanda kyrka

Söndag 30 april

11.00 Söndagsmessa, Rubenson, Molin

Torsdag 4 maj

09.00 Morgonmessa

Söndag 7 maj

11.00 Söndagsmessa, Gripenby, Carlheim, Molin

18.00 Nyskriven musik: Luthers ungar, Mannerström Molin, Molin, barnkörer och musiker

Onsdag 10 maj

18.30 Vardagsmessa, Carlheim, Lindström

Söndag 14 maj

11.00 Söndagsmessa, Rubenson, Lindström

18.00 Luthers fotspår – konsert, Lindström

Onsdag 17 maj

18.30 Vardagsmessa, Carlheim, Lindström

Torsdag 18 maj

09.00 Morgonmessa

Söndag 21 maj

11.00 Söndagsmessa, Gripenby, Lindström

Onsdag 24 maj

18.30 Vardagsmessa, Lilja

Torsdag 25 maj

08.00 Gökotta i kyrkoruinen, Gripenby, Johansson. Ta gärna med något att sitta på.

Söndag 28 maj

11.00 Söndagsmessa, Rubenson, Molin.

Sankt Pauli församling

Middagsbön i kyrkan
måndag–fredag 12–12.15

Torsdag 27 april

16.30 Språkcafé i Pauligården

Söndag 30 april

11.00 Högmässa, Daniel Bennsten, Birgittakören sjunger

Onsdag 3 maj

11.00 Bibelsamtal i kyrkan inför söndagen

17.30 Bönesamling i kyrkan

18.30 Veckomässa, Björn Larsson

Torsdag 4 maj

16.30 Språkcafé i vardagsrummet

Söndag 7 maj

11.00 Högmässa, Johannes Sköldengen, kören VOICES

13.00 Föredrag Templets och kyrkans högtider – Lövhuddohögtiden. Johannes Hellberg

18.00 Evensong – aftongudstjänst i anglikansk tradition. Kyrkokören

Onsdag 10 maj

11.00 Bibelsamtal i kyrkan inför söndagen

11.45 15 min lunchmusik med Mikael Holmlund

17.30 Bönesamling i kyrkan

18.30 Veckomässa, Björn Larsson

Torsdag 11 maj

16.30 Språkcafé i vardagsrummet

Söndag 14 maj

11.00 Högmässa, Björn Larsson, Barnkörerna.

18.00 Musikgudstjänst: Minns du sången?

Onsdag 17 maj

11.00 Bibelsamtal i kyrkan inför söndagen

17.30 Bönesamling i kyrkan

18.30 Veckomässa, Björn Larsson

19.30 Föredragskväll i Pauligården: Att be för sjuka. Anna Aronsson

Torsdag 18 maj

16.30 Språkcafé

Söndag 21 maj

11.00 Högmässa med konfirmation, Johannes Sköldengen, Kyrkokören

13.00 Föredrag: Den Helige Ande – om andedop och andeuppfyllelse. Larsson

18.00 Vårsoaré i Pauligården. Kyrkokören, Mikael Holmlund

Missa inte medeltidsfesten

Det är fest i Örgryte församling den 13–14 maj. Musik, lekar, mat och gemenskap i och runt Örgryte församlingshem och Örgryte nya kyrka för att uppmärksamma att det är 500-årsjubileum av reformationen.

Reformationen som fick sin start när Martin Luther spikade upp sina teser eller idéer om kyrkans uppgift på en kyrkport i Wittenberg 1517. Han gjorde det för att starta ett öppet samtal och vara med att påverka och förändra kyrkan. Nu har Sverige haft en luthersk kyrka i snart 500 år och samtalen fortsätter på olika sätt.

I Örgryte församling gör vi det med en fest i både nutida och medeltida dräkt, en helg fylld med medeltida musik och konserter, med möjlighet till öppna samtal, lek och tävlingar, med mat och mingel.

Det blir ett fullspäckat musikprogram med bland annat mingelmusik under dagarna med medeltidsgruppen De vandrande kvinerna och bland konserterna i Örgryte nya kyrka kan man få lyssna till Aftonmusik med Örgryte kyrkokör som tillsammans med Erland Hildén som framför Musik från Medeltid-Renässans och tidig barock. Musikprogrammet avslutas med en matinékonsert på söndagen med vokalgruppen Schola Gothia och organisten Ulrike Heider tillsammans med sopransaxofonisten Mikael Godée.

Under lördagen kan du också lyssna till lutherkännaren Carl Magnus Adrian som föreläser om Martin Luther och vi gästas också av historikern Ulrika Lagerlöf Nilsson som ger en föreläsning om Reformationens kvinnor – Prästfruns betydelse för Svenska kyrkans utveckling.

Medeltidsfesten är inte enbart en fest för att se bakåt utan det är också en möjlighet att se framåt. Under helgen finns anställda, frivilliga och förtroendevalda på plats och kan berätta om församlingen idag och i framtiden. Vem som helst är välkommen att ta del av festligheterna och alla är välkomna med sina idéer.

Under lördagen och på söndagens gudstjänst kommer kyrkporten också att vara i centrum. Precis som Martin Luther använde kyrkporten i Wittenberg för att uttrycka sina idéer om kyrkan så välkomnas alla att komma till Örgryte under lördagen 13 maj för att få möjlighet att bidra med sina förslag, idéer eller drömmar om kyrkan.

Alla är välkomna att spika upp sina teser på kyrkporten.

Allt under anda av både medeltid, nutid och framtid.

Onsdag 24 maj

11.00 Bibelsamtal i kyrkan inför söndagen

11.45 15 min lunchmusik med Mikael Holmlund

17.30 Bönesamling i kyrkan

Örgryte nya kyrka

Torsdag 27 april

18.00 Reflex-mässa, Jutvik, Hildén

Söndag 30 april

11.00 Högmässa, Andersson, Lundgren, grupp ur Skårs kyrkokör

Torsdag 4 maj

18.00 Reflex-mässa, Leijon, Persson

Torsdag 11 maj

18.00 Reflex-mässa, Lönnblad, Hildén

Lördag-Söndag 13-14 maj

Medeltidsfest i Örgryte församling (se även separat annons)

Lördag 13 maj

12.00 Lunchkonsert "Den lustige tid är nu", Helena Ek sång, Peter Jansson kontrabas

Lördag 13 maj

18.00 Aftonmusik "Gyllene ögonblick", Örgryte kyrkokör, Hildén

Söndag 14 maj

11.00 Festmessa med präster, musiker och barnkörer, Wallgren, Lundgren, Persson

Söndag 14 maj

14.30 Matinékonsert "The Divine Mystery", Vokalgruppen Schola Gothia, Ulrike Heider, Mikael Godée

Skårs kyrka

Onsdag 26 april

Gemenskapssamling "Sköna Maj", vårsång och musik med Sture Berg m.fl.

Söndag 7 maj

11.00 Högmässa, Lönnblad, Persson, Torsdagskören

Söndag 21 maj

10.00 Pilgrimsmässa med efterföljande vandring, Leijon, Källstrand, Persson

Torsdag 25 maj

10.00 Gudstjänst på kyrkbacken, Leijon, Hildén, brasskvintetten Musica in Excelsis

Örgryte gamla kyrka

Torsdag 18 maj

18.00 Reflex-mässa, Ånstrand, Persson

Örgryte församlingshem

Soppa varje tisdag kl 12

Lördag 13 maj

14.00 Föreläsning "Om kamp och frihet – Martin Luther, vem var han?", Carl-Magnus Adrian

Lördag 13 maj

15.00 Viskonsert "Jag whet så deyligh en roos", Martin Bagge sång, Mikael Paulsson luta

Lördag 13 maj

16.45 Föreläsning "Reformationens kvinnor", Ulrika Lagerlöf Nilsson





LUNCH PÅ LEONARDO

Serveras Ons-Fre kl. 11:30 - 15:00

99:- inkl. sodavatten, salladsbuffé
och nybakat bröd.

FREDAGAR - After Work kl. 16-19

Medelhavsbuffé + öl eller vin 149:- (även alkoholfritt alt.)

SÖNDAGAR - Brunch kl 12-15

Brunchbuffé + valfri dryck 199:-



Redbergsvägen 9 - I hjärtat av Olskroken
Tel: 031-25 24 67 www.leonardogbg.se

MEDELTIDSFEST I ÖRGRYTE FÖRSAMLING 13 - 14 MAJ 2017 MUSIK • MÖTEN • LEKAR • MAT • HANTVERK

LÖRDAG 13 MAJ

Kl. 12-13 LUNCHKONSERT

Örgryte nya kyrka. "Den lustige tid nu är" Helena Ek sång, fiddla och vevlira, Peter Jansson kontrabas. Pie Cantiones, Lutherpsalmer, Maria-visor, folkliga koraler och nutida sväng.

Kl. 13-14.45 MINGELMUSIK

Partytält/Församlingshem. "Musik från kloster och borgar" Medeltidsgruppen: De vandrande kvinterna.

Kl. 14-14.45 FÖRELÄSNING

Församlingshemmet/Stora salen. "Om kamp och frihet" Martin Luther, vem var han? Vad ville han? Carl Magnus Adrian präst och Lutherkännare.

Kl. 15-16 VISKONSERT

Församlingshemmet/Stora salen. "Jag whet så deyligh en roos" Martin Bagge sång, Mikael Paulsson luta.

Kl. 16.15-18 MINGELMUSIK

Partytält / Församlingshem. "Musik från kloster och borgar" Medeltidsgruppen: De vandrande kvinterna.

Kl. 16.45-17.45 FÖRELÄSNING

Församlingshemmet/Stora salen. Reformationens kvinnor, Prästfruns betydelse för Svenska kyrkans utveckling. Ulrika Lagerlöf Nilsson, historiker.

Kl. 18-19 AFTONMUSIK

"Gyllene Ögonblick" Örgryte nya kyrka.

Örgryte kyrkokör och Erland Hildén Barockorgeln. Musik från Medeltid-Renässans-Tidig Barock. Verk av G.P da Palestrina, Gregorius den store, Johann Ulrich Steigleder, Hans-Leo Hassler, Josquin de Prez och Orlando di Lasso.

SÖNDAG 14 MAJ

Kl. 11-12.30 HÖGMÄSSA

Örgryte nya kyrka. "Tillsammans" Örgryte barnkör och musiker. Anki Wallgren, Claes-göran Lundgren, Stina Persson, församlingens präster.

Kl. 12.30-14.30 MINGELMUSIK

Partytält/Församlingshem. "Musik-skatter från medeltid & renässans" Medeltidsgruppen Bockfot.

Kl. 14.30-15.30 MATINÉKONSERT

Örgryte nya kyrka. "The divine mystery" Vokalgruppen Schola Gothia med Ulrike Heider och sopransaxofonisten Mikael Godée. Schola Gothia är en professionell kvinnlig vokalsemble. Reportoaren består av gregoriansk och tidig flerstämmig musik från 1300-1400 talet. All musik studeras in och framförs efter tidsenlig notation. Gruppen möter här den mångsidige saxofonisten Mikael Godée.

Välkommen in och låt dig
inspireras i vår nya miljö!



Specialdesignad inredning
och konceptlösningar
- för både hem och kontor.

FRANSSONS
RUM

031-21 01 21

rum@franssonsrum.se

WINGÅRDSGATAN 1, GÖTEBORG

www.franssonsrum.se

Följ oss på instagram



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.
- ✓ Ring **Hans Westberg 84 24 52** eller kom.
- ✓ Stavgång varje söndag kl 10 med start från Apslätten. Stavar finns att låna. Ring **Erik Jones 0704-78 50 36** eller kom.
- ✓ I övrigt **Hans Westberg 84 24 52**

Göteborgsveteranerna

- ✓ **18 maj:** Våravslutning. Musikalisk nostalgitripp. Götes Svänggäng spelar musik från 40-talet och framåt bl.a. Elvis och the Beatles
 - ✓ After Work med mingel, torsdagarna 26 januari, 23 februari, 23 mars och 27 april.
- Vill Du veta mer kontakta
Suzanne Hedin, 031-207 022

Isblommans Pensionärsförening

- Iskällareliden 14**
- ✓ Onsdagar, 11-13: Vi samlas för allas gemenskap i kortspel, frågesport, boccia, bingo, musik m.m. Program finns för avhämtning.
- Tel. 031-365 60 22**

Kulturhuset Kåken

- Kålltorpsgratan 2**
- ✓ Språkcafé på Kulturhuset Kåken på onsdagar kl 14-15.30. Kom och träna på att prata svenska. Arrangörer: Röda Korset
- Tel 0705-53 42 98**

Motionsorientering Skatås

Onsdagarna under maj/juni finns det möjlighet att testa på orientering i Skatås, med instruktörer på plats. Banor för alla mellan 12 och 80 år! **10, 17, 24 och 31 maj** samt **14 och 21 juni** Kostnad 40 kr för ungdomar, övriga 60 kronor. Samling vid gräsyrtorna nedanför Motionscentrum. Start mellan kl 17 och 19. Mer information via **www.motionsorientering.se** eller Facebook: Motionsorientering Göteborg

SPF Björkekärr

- Kontaktperson **Inga-Lisa Elzer, 031-21 23 41**
- Månadsmöten kl 16.00 i Björkekärrshus**
- ✓ **11 maj** Underhållning av trion Fria tyglar. Veckans aktiviteter är som vanligt. Ansvarig för pratstunden är Gunnar Hovgard, 031-25 79 75
 - ✓ **Tisdagar, 8.00-12.00:** seniorträning i gymmet Björkekärrs hus
 - ✓ **Tisdagar, 14.30:** Utomhusboule när vädret tillåter
 - ✓ **Onsdagar 14.30** Canasta
 - ✓ **Onsdagar** Tävlingsbridge
 - ✓ **Fredagar 11.00** Pratstunden

PRO Kålltorp

- Kålltorpsgratan 2** **www.pro.se/kalltorp**
- ✓ Möte kl 11.00 med underhållning och information tisdagar jämna veckor, ojämba veckor öppet hus och läsecirkel.
- Info: **Velta Jaunupe tel. 84 77 48**

SPF Göteborgsveteranerna

Örgryte Församlingshem, Herrgårdsgatan 2

SPF Skår

Skårsgatan 93 **www.spfpension.se/skar**

- ✓ Månadsmöten onsdagar klockan 12.00 i Skårskyrkan (buss 50 eller 62). Efter en kort föreningsinformation följer föredrag eller annan underhållning. Därefter blir det kaffe med smörgås. Kostnad 80 kronor. Välkomna!

PRO Björkekärr

Trätorget 2 (under Jerkstrands)

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

Hasse Kimmevik tel. 0768-22 69 27

SPF Seniorerna Örgryte

Örgryte församlingshem, Herrgårdsgatan 2

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

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

- ✓ **Onsdagen 17 maj kl 11:** Härlig musik och quiz. Niklas Carlsson, som spelar trombon och trumpet i bl a Second Line Jazzband, kan också hantera en gitarr. För oss framför han allt från gamla schlagers, visor, jazz och gamla evergreens. Av detta blir det en rolig frågetävling. Var med och tävla i lag och njut av musiken!

★★★

- ✓ För planeringens skull ber vi Dig om anmälan i förväg. Anmälan till föreningsmöten görs fredagen eller måndagen före mötet kl 9-11 till personerna nedan. Med mail går det bra när som helst före måndag kl 11.
- Vibeke Carlander** tel 0709 90 51 40
vibeke.carlander@comhem.se
- Inger Kannesten** tel 83 13 29 eller mobil 0708 91 86 61 ingerkannesten@yahoo.com
- Margareta von Sydow** tel 0723 37 36 27
- ✓ Om Du får förhinder meddela detta mötet dagen kl 8-8.30 till samma nummer eller mail-adress. Entréavgiften till mötena under våren är 40 kr.
- Tag gärna med vänner!
VÄLKOMMEN!

MIK-Knuten

Människan i Kålltorp och Härlanda frivilligcentral/Knuten, Råstensgatan 4

Tel: 21 12 54
www.kalltorp.info/mik-knuten

Trivselbridge Club Singelton

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

Örgryte-Härlandas Träffpunkter

- Välkommen till ett gott liv på äldre dar - i gemenskap med andra!**
- ✓ **Iskällarelidens träffpunkt**
Iskällareliden 14 A 031-365 60 22
 - ✓ **Kaggeleds träffpunkt**
Kaggeledsgatan 36 031-365 68 14
 - ✓ **Kallebäckens träffpunkt**
Omvägen 13 031-365 60 24
 - ✓ **Lundens träffpunkt**
Danska vägen 61 A 031-365 64 27
 - ✓ **Björkekärrs träffpunkt**
Rosendalsgatan 10 031-365 55 25

Vårens fräscha 70:- sallader!



Inkl. bulgar, pasta el. quinoa, 33 cl dricka, bröd & smör.



ÖPPET ALLA DAGAR!

Danska vägen 110

Tel. 031-84 74 76

Westcoast Elite

PERFORMANCE CENTER



WestCoast Elite – en anläggning som erbjuder det lilla extra

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

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

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

Se vår nya uppdaterade hemsida:
www.westcoastelite.se

ZOO

GÖTEBORGS ZOOLOGISKA

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

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

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



Stort
sortiment
av kanin-
burar!



KATTSAND
FOUR FRIENDS
14 kg för
99:-

Ord pris 199:-
Gäller t.o.m. 14/5 2017



DVÄRG-
HAMSTER
Fr. **129:-**

DEGU
Fr. **349:-**



Köp
ditt giftfria
fästing-
skydd
här

STÖRST I STAN PÅ REPTILER

– vi har terrarium och alla tillbehör!



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



DU HITTAR FÖLJANDE MÄRKEN I BUTIKEN:



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

www.gbgzoo.se

