



Hallå där...

**Glöm inte boka dina
pepparkakor inför julen!**

Boka enkelt via vår hemsida, till och med 31:e Oktober.

www.pepparkaksbageriet.se

Följ vår instagram för att hålla dig uppdaterad - @pepparkaksbageriet

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



Din lokala tidning

www.ohposten.se

nr 9 ● september 2022

Örgryte & Härlanda POSTEN



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

www.primartandvarden.se



**HÖST
NYHETER**

från

EMANUELLE KHANH

PARIS

Emmanuelle Khanh var en fransk modedesigner,
stylist och modell. Hon var särskilt känd för sina
distinkta stora glasögon och ansågs vara en av de
ledande unga formgivarna under 1960-talets New
Wave-rörelse i Frankrike.

CARLBERG®
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel 031 25 42 45

www.optikercarlberg.se

Öppet mån-fre 10-18



SUPERKAMPANJ

**SVERIGEKORT
399 KR/MÅNAD**

NORDICWELLNESS

Ladda
ner vår Sun App
på Appstore
och vi bjuder
på 200:-
att sola för!
Erbj. gäller hela oktober 2022

Kom
och prova
vårt nya
supersolarum
Ergoline
Prestige!

Torpa Sol

DROP IN!

Kaggledstorget 3 • 0709 - 94 33 89

För dig
som vill ha
kvalitet



**Glayol
Salong**

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HAL I ÖRA/NÄSA

En skön salong för skönhet

– även brudhåruppsättning och makeup!

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

Munkebäcksgatan 6

Tel: 031-21 52 00

Mobil 0762-67 81 10

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



	Sista mtrl.dag	Utg. dag
Oktober	18	26
November	15	23
December	6	14



KLART FÖR START! 4 oktober avgörs Rullatorloppet med start och mål i Bältesspännarparken. Anmälan är öppen den 1-30 september Anmäl via hemsidan www.goteborg.se/rullatorloppet eller på telefonnummer 031- 368 00 97, måndag – fredag kl 10-14:30 Gratis att delta, först till kvarn!

Foto: PRIVAT

Späckat program nu när Rullatorloppet är tillbaka

Snart fylls Trädgårdsföreningen och Bältesspännarparken av Göteborgs hurtigaste seniorer – påhejade av förskolebarn och skolungdomar.

– Jag ska göra mitt bästa för att vinna Rullatorloppet, säger 93-åriga Inga.

Mimmi Berman är Äldrekonsulent på Sockens Vård och omsorgsboende Hisingen samt är projektledare för Rullatorloppet. Detta gör hon sedan några år tillbaka tillsammans med kollegan Anneli Övermark, Äldrekonsulent på Fridkullas Vård och omsorgsboende centrum. Det är en del i arbetet med Äldersvänliga Göteborg.

– Vi fick höra om ett liknande projekt i Oslo och 2019 arrangerade vi det första loppet i Göteborg. Sedan kom pandemin och vi fick hålla oss till korridorerna på olika boenden, men nu kan vi äntligen vara ute i Göteborg igen, säger Mimmi Bergman.

Syftet med rullatorloppet är att inspirera äldre personer med behov av olika gånghjälpmedel till rörelse och hälsa. Att synliggöra äldres plats i staden och uppmärksamma behovet av en tillgänglig stadsmiljö för alla. Aktiviteten är en del i arbetet med Äldersvänliga Göteborg och det inkluderar även temaåret Hälsa



Anneli Övermark & Mimmi Bergman.

för Göteborgs 400-årsjubileum.

En av deltagarna, 93-åriga Inga, har alltid levt ett aktivt liv. När hon var yngre tyckte hon mycket om att cykla, simma, segla längs västkusten och att promenera. I somras var hon med på utflykt till Sillvik och kunde doppa fötterna i det salta vattnet, hon var också med på Lotta på Liseberg. Om orken finns försöker hon hitta på något varje dag.

– Jag försöker fortfarande ta mig ut på dagliga promenader och är gärna med på aktiviteter här på boendet. Jag har just kommit tillbaka från en cykeltur tillsammans med min dotter. De har en eldubbelcykel här som man kan låna och vi tog en tur ner till Eriksberg. Det är härligt

att komma ut och röra på sig, säger Inga.

Hon ser fram emot Rullatorloppet, hon tycker om omväxling i aktiviteterna, allt från frågesporter till pyssel med förskolebarnen som är med och smyckar ut rullatorer, rullstolar, de har gjort flaggor och vippor som de ska ha när de hejar på, allt ingår i ett pågående generationsmöte på Sockens Vård- och omsorgsboende på Hisingen.

– Det är rätt häftiga möten med deltagare mellan två och 102 år möts och hittar på saker tillsammans. Jag tycker att det verkar som att alla som är med uppskattar besöken från barnen väldigt mycket, säger Mimmi och får medhåll av Inga:

– De är väldigt söta barnen, det måste jag säga. Nu ska jag göra vad jag kan för att vinna loppet, menar Inga.

Även elever från Burgårdsgymnasiet kommer att vara delaktiga under Rullatorloppet. Dels som funktionsnärer, men de kommer också vara behjälpliga till de deltagarna som

behöver mänskligt stöd på vägen.

Arrangemangets huvudarrangör är Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen och det sker i samverkan med bland andra Park- och naturförvaltningen och Trafikkontoret.

– Detta är inte bara ett hälsofrämjande arbete, det är roligt för alla deltagare och det bygger nätverk mellan olika aktörer i Göteborg. Det är också väldigt uppskattat och viktigt med generationsmöten vi får i samarbetet med förskolor och skolor, säger Mimmi Bergman.

Ett av förskolebarnen, Selma 5 år, ser även hon fram emot loppet och hon är taggad på att få heja på de äldre.

– Jag gillar själv att hoppa och springa. Vi ska ha med oss flaggor och vippor som vi har gjort. Jag ska klä ut mig den dagen också, jag har en hel korg full med kläder att välja på, säger hon.

Start och mål är vid Grindstugan i Bältesspännarparken, deltagarna har 600 meter att avverka.

– Vi kommer ha uppvärmning och underhållning med ett späckat scenprogram. Man kan få hjälp av en ledsagare om det behövs. Vi har plats för 300 deltagare och jag hoppas verkligen att det kommer så många som möjligt. Det kommer att bli en jättefin dag, säger Mimmi.

Rullatorloppet

När: Tisdag 4 oktober kl. 11-15

Var: Trädgårdsföreningen med start och mål i Bältesspännarparken

Hur: Använder du rullator, rullstol, stavar eller annat gånghjälpmedel är du välkommen att delta

Övrigt: Äldreombudsmannen Helena Bjurbäck inviger. Dans- och musikunderhållning, allsång och spex. Forskare Eva Holmgren pratar om vikten av att röra på sig. Terapihunden Grim är på plats.

Närhälsan etablerar ny vårdcentral i Kallebäck

Närhälsan etablerar en ny vårdcentral i det expansiva området Kallebäck, i sydöstra Göteborg. Verksamheten planeras att öppna hösten 2023.

– Närhälsan ser fram emot att eta-

blera en ny vårdcentral i detta expansiva område. Kallebäck genomgår en stor förvandling och vi är glada att Närhälsan blir en del av utvecklingen, säger Monika Beiring, styrelseordförande i Närhälsan.

Den nya verksamheten – som utöver en vårdcentral även kommer att bestå av en barnvårdscentral – kommer att etableras i Wallenstams nybyggda lokaler i Kallebäck's Teraser på Långfilsgatan 11-13.

– Kallebäck är ett snabbväxande område och vi är glada över att snart kunna erbjuda en god nära vård till de som bor och arbetar i denna spännande stadsdel, säger primärvårdschef Annika Leidenhed. **ÖHP**

Medicinsk Fotvård på Olskrokstorget i Göteborg

TILLFÄLLIGT ERBJUDANDE UNDER OKTOBER!

Boka en välgörande Medicinsk
Fotvårdsbehandling för endast
400 kr (normalpris 640 kr)

Vi har ett begränsat antal elevtider
onsdagar och fredagar sista veckan
i september och hela oktober.

Först till kvarn som gäller
så boka redan idag.

PS. Dessa tider bokar du enklast på vår hemsida beautybyreale.se



MEDICINSK FOTVÅRD | MEDICINSK PEDIKYR
LIKTORNAR | NAGELTRÅNG | VÅRTBEHANDLING M.M.



Beauty By Reale
Medicinsk fotvård och pedikyr

Olskrokstorget 16, Göteborg | Tel: 031-19 99 68

Mån-Tor 09.00-18.00 | Fre 09.00-16.00 • beautybyreale.se



Trendig känga i vitt till dam
849.-



Scanna QR-koden

HANDLA ONLINE PÅ JOHANSSONS.SE/RIEKER

Johanssons

- SKOR TILL HELA FAMILJEN -

fashion by
rieker
ANTISTRESS®

RIEKER ANTISTRESS



Loafers - Höstens måste till dam.
749.-

Brun bamboots med resår och dragkedja

999.-



Allum | Frölunda Torg | Olskroken | JOHANSSONS.SE/RIEKER

Skeppsholmen

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Sålda drömboenden i
september.

Laboratoriegatan 26
Örgryte - Jakobsdal
6 rok | 141 + 77 kvm

Jakobshöjdsvägen 12
Örgryte - Skår
8 rok | 185 + 50 kvm
Sålt via förhandsbud

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

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



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

BÅSTAD SKANÖR-FALSTERBO ÅRE

STOCKHOLM GÖTEBORG Malmö HELSINGBORG

Här välkomnas du av härbakat fika



STUGSITTARE. Sedan den 17 augusti driver syskonen Amanda och James Bertilssons stuga tillsammans. FOTO: PRIVAT

Nära Lilla Delsjöns strand, en bit upp i skogen ligger en oas i form av en röd stuga med gröna dörrar, omgiven av en vacker trädgård och sjöutsikt, där kaffe serveras med ”härbakta” kakor. Det anrika caféet Bertilssons stuga har öppnat igen efter sitt årliga sommaruppehåll, nu i regi av syskonen James och Amanda Berg.

– Platsen kom till oss redan 2006 när vår mamma köpte det och drev caféet i många år, berättar Amanda Berg.

Hon och hennes äldre bröder växte upp med platsen och sedan två år har Amanda tagit över och driver Bertilssons stuga. När en anställd slutade, behövde Amanda någon att driva verksamheten tillsammans med. Någon hon kunde lita på och kroka arm med.

– Jag bestämde att det kunde vara kul att prova och befann mig i en lucka då det var läge, berättar James, Amandas äldsta bror och nu partner i företaget.

De båda syskonen hade helt skilda erfarenheter då James gjort karriär i ett stort globalt bolag där han hade en chefsposition. Han hade kommit till en vändpunkt där han inte längre trivdes med sitt yrke och behövde göra en förändring. Det ledde till beslutet att börja jobba i caféet med Amanda.

– Det var en stor skillnad att gå ”från möte till bulle”, säger James och Amanda skrattar. Från att ha jobbat i en stor organisation med mycket möten och anställda till att komma hit. Det är mycket som händer här också men en annan typ av mycket. Det var väldigt skönt men det tog sin tid att komma in i det, säger James.

Den 17 augusti slog de upp dörrarna igen efter sommaruppehållet och arbetet med att bevara och forma Bertilssons stuga tillsammans har just börjat. Det är ett anrikt café och de flesta göteborgare känner till platsen. Gården har funnits sedan 1809 och drivits som servering sedan Pelle Bertilsson köpte den och flyttade in med frun Astrid runt 1927. De hade en vid bekantskapskrets och hade ofta kaffegäster, vilket ledde till att en av stugorna gjordes om till serveringslokal. Pelle såg varje gäst som en personlig gäst och det har lagt grunden till den anda som lever kvar än idag.

– Det är en mötesplats för både gamla och unga. Hit kommer folk som har varit här sen de var små, som är 90 år och de tar hit sina barn och barnbarn. Det blir så många led av besökare, vilket är jätteroligt, säger Amanda.



Att bevara platsen och andan är viktigt, tror de.

– Den som var här för 80 år sen ska kunna komma hit och känna igen sig. Det förändras så mycket överallt annars så här ska det vara som det alltid har varit. Sen har vi förnyat och förändrat men allt i Bertilsson stuga-andan, säger Amanda.

Många recept är gamla och har hängt med länge. Den hemmagjorda apelsinsaften är gjord på samma recept som Pelle och Astrid skapade, det är nostalgi för många besökare. Bland bakverken finns klassiker som nöttoppar, kardemummakaka, drömrulltårta, kärleksmums och knäckig smulpaj med bär eller äpple och kanel. En favorit är Sverigekakan, som är en typ av sockerkaka med flera lager vaniljkräm.

– När någon i kön väljer Sverigekakan så händer det ofta att de som står efter i kön väljer samma, den ser så god ut, säger James.

Klassikerna varvas med nykomlingar som gör tillfälliga gästspel eller blir kvar på menyn. En signaturrett som tillkom under deras mammas tid är fisksoppa.

– Folk bryter nästan ihop i kassan när den är slut, vi gör otroligt mycket fisksoppa. Mamma har skapat den och receptet är hemligt. Den är gräddbaserad med färsk fisk i stora bitar, har ett djup i sig, lite go hetta i eftersmaken men passar ändå alla, berättar Amanda.

Bland maträtterna finns även mackor, pajer och andra soppor. Amanda har nyligen komponerat en linssoppa som lär vara i klass med den fantastiska fisksoppa, säger de som provat. Allt lagas och bakas på plats i köket och bageriet i stugans bakre del.

– Härbakt kallar vi det, säger Amanda.

Det ordet står även på de handskrivna svarta menyskyltarna med vacker text i vitt. Det är Amanda själv som skriver dem, liksom hon har målat de små stenarna med tankeväckande budskap som ligger utplacerade här och var i trädgården. Vid stugans framsida välkomnas besökare av en varningsskylt med en illustrerad kaffekopp och tårbit. ”Allt kommer att bli bra” står det under.

– Texter med budskap kan träffa en väldigt starkt och många uppskattar och kommenterar dem, säger hon. Att skapa, dekorera och göra en fin miljö av platsen är Amanda bra på.

Stugans insida är bevarad som Pelle och Astrid har gjort den och minner om en gammal sportstuga med soffla längs väggarna, gamla fotografier speglar platsens historia och en vedspis som alltid är tänd under de kalla årstiderna. Ovanför soffan sitter mässingskyltar med stamkunders namn på vissa ställen.

– Det var mamma som satte upp dem och de stamkunderna sitter alltid på sina platser när de kommer. Men vem som helst får självklart sitta där, säger Amanda och skrattar.

Relationerna med stamkunderna är starka och personliga.

– I dag var jag ledig men satt ändå och pratade och drack kaffe med en stamkund. Det blir en livsstil och det är det jag tycker är kul med detta. Vi vill att folk ska komma hit och känna att de blir sedda och hörda. Att ta en promenad i skogen och en fika här kan vända en dålig dag för många och det vill vi bidra till. En varm god soppa, trevligt bemötande. Känna att man blir lite omfamnad, säger James.

Bertilssons stuga ligger på Delsjökärrvägen 26. Öppettiderna är onsdag till fredag 11 – 16, lördag och söndag 11 – 17.

Jennifer Hajdic

bra reklam syns



printpartners tryckeri
design | tryck | digitalt

norra gubberogatan 30 031-194540



Våga prata

Den 10 oktober är det Världsdagen för psykisk hälsa. Välkommen till samtal på pratbänkarna under hela vecka 41!

Ett samtal kan göra stor skillnad på vägen mot ett bättre mående och kan rädda liv. Oavsett ålder finns det hjälp att få.

Träffa personer från organisationen Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa och från Hjärnkoll, för samtal om rättigheter och möjligheter att söka hjälp och stöd.

Stadens Äldreombudsman och medarbetare i Göteborgs Stad kommer också att finnas på plats vid ett antal tillfällen. Hjärtligt välkommen till pratbänkarna!

Besök pratbänkarna:

» Måndag 10 okt kl. 10-12
Angereds Centrum nära Blå Stället

» Måndag 10 okt kl. 13-15
Positivgatan

» Måndag 10 okt kl. 13-15 Kortedala torg

» Tisdag 11 okt kl. 10-12 Tuve Torg

» Tisdag 11 okt kl. 13-15 Wieselgrensplatsen

» Onsdag 12 okt kl. 10-12 Vårväderstorget 3

» Onsdag 12 okt kl. 13-15 Västra Sannegårdskajen

» Onsdag 12 okt kl. 13-15 Positivgatan

» Torsdag 13 okt kl. 10.30-12 Doktor Fries Torg

» Torsdag 13 okt kl. 13-15 Slottsskogen nära Plikta



Här kan du läsa mer om psykisk ohälsa:

hjarnkoll.se

nsph.se

nsphvastragotaland.se



Åldersvänliga Göteborg i samarbete med:



Göteborgs
Stad



optikkällaren

Andra paret 1/2 priset!

Gäller billigaste paret vid köp av kompletta glasögon från samma recept. Erbjudandet kan ej kombineras med andra paketpriser.



Vill du delbetala?

- ✓ Ingen uppläggningsavgift
- ✓ Ingen ränta
- ✓ Ingen avavgift

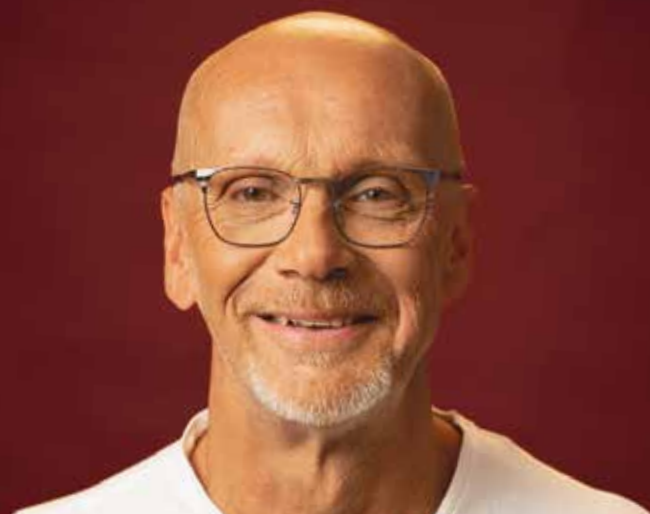
Vi erbjuder avgiftsfri betalning!

Effektiv ränta vid 10.000 kr är 0 % vid 10 månaders betalning.



Kostnadsfri synundersökning vid köp av glasögon.

Värde 395:- Utförs av legitimerad optiker.



optikkällaren

Redbergsvägen 17 Telefon: 031-19 84 70

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

Delsjöområdet ”vanliga” vidskepelse

Delsjöområdet är ju inte bara markerna kring Stora och Lilla Delsjön. Man räknar in ytterligare ett tiotal sjöar, samt många kärr, små tjärnar och några bäckar. Och grönskan är djup av de väldiga skogarna i berg och dal, med alla sina dolska små stigar.

Här har vistats folk i tusentals år och mycket är noterat från de senaste dryga femhundra. Med sin natur, sina grottor och irrvägar är det klart att trakten förr var genomsyrad av skrock och allehanda otroliga skrönor.

Bönder hade gärna en liten åker i anslutning till en mosse, där det även i de hetaste, torraste somrar fanns fukt så det räckte. En av 1600-talets legender, med tro på troll och jättar, berörde en inte närmare angiven del av Kallebäck.

En jätte som var missnöjd med markägaren kunde enligt folktron slänga en hage, en åker eller en kulle i ett och samma kast ut i en havsvik, eller i detta fall ut i Stora Delsjön, där den utkastade marken då bildade en ö. I motsvarande grad blev det en bred sänka där marken hade ryckts bort, och där bildades av uppträngande vatten en tjärn eller mosse.

Ja, den största ön i Stora Delsjön stämmer i storlek och form mycket bra överens med norra halvan av Gundlamossen i Kallebäck! Öns smala nordöstra udde motsvarar ganska exakt mossens nordöstra vik. Fastän detta bara är en saga bör vi ha en gnutta förståelse för hur folk i sina naturnära liv för längesen uppfattade sådant, från en bergstopp sett.

Trollen troddes bo i bergen och hade nattetid lömska kontakter med människornas katter, som hemmavid dock gjorde nytta genom att fånga råttor, möss och sorkar. Men katterna troddes ha magisk kraft, så man tolkade deras beteenden. När katten rev med klorna på ett träd, en vägg eller en möbel, tyckte man sig få varsel om ett annalkande oväder.

I folktron var häxornas katter svarta. Men även vanliga gråspräckliga bondkatter gick det historier kring. För övrigt fanns det i Delsjönaturen åtskilliga förvildade husdjur av skilda slag. Legenderna om skogens mer självklara älgar, rävar och grävlingar löd precis som i övriga Sverige.

Gestalten kallad skogsrået var en kvinna, gudomligt vacker framifrån sett men med ryggen som ett enda stort ruttnat sår, då hon var en mix av liv och död. Hon kunde locka, i lika hög grad som de spröda älvorna. Man trodde sig se dem i mossarnas dimmor i skymning eller i månsken.

Vilka skrönor som än berättades om husdjur, inte minst kring Källtorps by, så påstods där även att vissa autentiska personer med svart hund eller katt i följe var att akta sig för.

Göteborgs överkommendant Per Lindormsson Ribbing, som en tid var ägare av Källtorp Nedergården men fick rätt att byta bort den mot Sävenäs som han ägde fram till sin död 1664, förekom med sin hund, häst och svartaste katt i skrönor. Dock saknade dessa originalitet. De påminde om fantasierna kring de flesta dåtida herremän.

På 1600- och 1700-talen höll mystiskt folk till kring Delsjöarna. Som skumma räknades på den tiden även de hederliga människor, som av någon anledning var utstötta från byarna. Kanske hade de lyten eller handikapp. En piga som sade sig varit överfallen av troll på en skogsstig hade måhända råkat ut för ovärdade,



SAGOLIKT. Villan Stora Torp, med aftonsolen reflekterande i översta tornfönstret, närmar sig 150 års ålder. Men traktens mycket äldre historier om väderspående katter, kraxande korpar och nattliga eldsvådor är en mix av sanning och inbillning.

FOTO: SÖREN SKARBÄCK

vilda och delvis lytta människor.

De olyckliga som byggde sina provisoriska kojor i skogarna (och nästan i mossarnas utkanter) var sannolikt komna från de tre socknarna Örgryte, Partille och Råda, vilkas marker gränsade till varandra vid Skillnadsstenen. Ungefär samma gränser finns än i dag, men nu är det mellan de tre kommunerna Göteborg, Partille och Härryda.

Försigkomna karlar kunde ta sig an kärrens grundare kanter och med möda lyckas odla där. Att dika ut, fylla och göra ”icke bottenlöse kiärr” odlingsbara finns det runt Göteborg tydliga exempel på.

När direktör Ström (ihågkommen för Strömmensberg vid Härlandavägen) intresserade sig för Skräppekärr bortom Gamlestan, noterade Göteborgs magistrat i samband med upplåtelsen till honom den 7 maj 1756: ”Herr Ström tänker upodla och förbättra berörda Skräppes ägor och mark, hwaraf thenna delen, som ligger åt Götha älf, nu för tiden nyttjas till äng.”

Enkelt folk hade ju inte en direktörs resurser för sådana markarbeten, men i linje med att nöden är uppfinningarnas moder, kämpade man ganska så målmedvetet med det i alla fall.

Delar av Delsjötrakten hade alltid ansetts

vara för svåra. Men 1809 började två bröder ”bryta bygd” i Delsjökärr och odla upp ett stycke jord i den sumpiga vildmarken. Fler – både kära släktingar och ovälkommet inkräktande främlingar – följde i deras spår. De byggde sina stugor i bergen, medan brödernas stugor sannolikt var belägna mellan deras åkrar och den så kallade Odinsvalebäcken.

Odinsvalorna var inga svalor – de var stora svarta storkar och var någorlunda vanliga i trakten förr i tiden. De hade sin mytologiska betydelse ända sedan de i folktron varit asaguden Odins budbärare och de uppehöll sig i skogar, klart mer än vad vanlig vit stork gör. Men alltid nära vatten, för födans skull. Sjöarnas gäddor var det bästa de kunde äta. Bäckarnas grodor och skogarnas sniglar slank förstas också ner.

Bäckens namn är dock inte från medeltiden, för då fick den högste guden Odins namn inte nämnas av vem som helst, utan man fick kalla honom Den Enögde.

1800-talets begynnande effektivisering av skogs- och jordbruk blev emellertid ogynnsamt för arten svart stork (*Ciconia nigra*) som inte längre förekommer i Sverige; de sista paren sågs kring 1950. Men i exempelvis Italien och Grekland kan man ofta se den.



BRUSANDE. Även ett litet vattenflöde som knappt ens kan kallas en bäck kan forsa i någon timme efter ett störtregn.

Nå väl, för tvåhundra år sedan hade vanligt folk börjat bosätta sig i gränstrakterna vid Delsjöarna. Det område i Örgryte socken som låg närmast Skillnadsstenen kallades alltså Delsjökärr. Det är öster om Lilla Delsjön. Även där kunde Kallebäck Nordgården ha vissa hagar, hur orimligt detta än kan verka med tanke på att Kallebäck by var så långt därifrån.

På Kallebäckens ägor, väster och söder om Stora Delsjön, fanns några stycken torp, där brukarna arrenderade mark av hemmansägaren. Torparna var också skyldiga att ett antal dagar per år göra dagsverken, arbeten åt ägaren i hans större och lönsammare jordbruk.

Om vi inte läser oss vid noterade siffror från ett visst år, kan vi säga att det i trakterna en bit in på 1800-talet arrenderades uppåt ett trettio-tal torp på marker hörande till Stora och Lilla Torp, Kallebäck, Källtorp, Kärralund, Fräntorp och Sävenäs.

Skrockfullheten levde vidare. Men att stormar berodde på en missnöjd osynlig jätte som blåste omkull träd, blåste bort tak och vållade stora skador, det trodde man på 1800-talet ju inte, utan det betraktade man som sagor. Förresten skulle annars fler tolkningar ha gjorts i samband med den vådliga decemberstorm som en mörk afton 1830 krossade flera av Stora Torps fönsterrutor och som i synnerhet vållade Stora Trädfallet.

Var Stora Trädfallet att ett jättelikt gammalt träd blåst omkull? Eller var det antalet fällda träd som var stort? Det ena utesluter inte det andra.

Vi kan knappast heller utesluta att denna vådliga trädfallskväll var identisk med Lucia-dagens kväll då stallet och ladan på Stora Torp brann ner.

Om det stämmer som traditionen sagt, att elden vållats av att en invändig pelare i ladan bröts av, så en upphängd tag- eller oljelykta fallit och en bal med torrt hö fattat eld (vilket dock inte framgår av någon dåtida utredning eller tidningsnotis), så kan ett stort träd mycket väl ha krossat taket och orsakat lyktans fall så att ett antal djur bränts inne. Av gårdens ekonomibyggnader återstod efteråt bara förkolnade resten.

På Stora Torp skulle fyra decennier senare (1871) även dess då relativt nya huvudbyggnad brinna ner. Den var liksom sina föregångare av trä och det var på den rike ägaren Oscar Ekman tid. Han lät på samma ställe efter branden bygga den slottslika vita stenvilla, Stora Torp, som vi ännu ser.

Runt om i landet finns åtskilliga ”ramneberg”, namngivna efter den svarta fågel – ramen – som i mytologin varit Odins spejare. Med smärre namnförvanskning finns Ramberget (med Ram- uttalat Ramm) på Hisingen. Och Rannebergen i Angered. Men ramen var ju korpen och på Stora Torps ägor var högsta punkten förstås uppe på Korpberget.

Stora Torp hade där uppe byggt Blå tornet med en häpnadsväckande utsikt i samma veva som man på engelskt manér anlagt park och promenadstigar. Men det någorlunda smäckra tornet av trä hade i väder och vind sin begränsade livslängd.

Sedan mer än hundra år är tornet ett minne blott. Men korpar kraxar än i dag.

HISTORISKT

med Sören Skarback
– författare med
Göteborg i fokus



Upp till
30 %
rabatt

VALFRIHET

Fyra valfria pjäser och salongens bästa platser!
Köp Teaterkortet för säsongen 2022-2023.

Don Juan

Premiär 9 september Stora Scen

Biljetter 031-708 71 00

www.stadsteatern.goteborg.se

**Göteborgs
Stadsteater**

SUPERKAMPAJ

SVERIGEKORT!
399 KR/MÅNAD

*12 månaders bindningstid

GYM & GRUPPTRÄNING

Crossage, yoga eller ungdomsträning – vi har något som passar för alla människor i alla åldrar.

PADELCENTER

På flera orter i landet erbjuder vi moderna padelbanor. Boka bana via Matchi, hyr padelrack, köp bollar och tillbehör på plats!

WELLNESS ONLINE

Träna när och var du vill. Streama dina favoritpass direkt i mobilen, datorn eller surfplattan.

TRIGGZ BONUSPROGRAM

Bli belönad varje gång du checkar in på någon av våra klubbar eller kör ett pass med Wellness Online.



Bli medlem
redan idag!

NORDICWELLNESS



FOTFIN. Linda i färd med att ge medicinsk fotvård.

FOTO: JENNIFER HAJDIC

Med fullt fokus på fina fötter

De bär dig varje dag men hur mycket uppmärksammar du dina fötter? På salongen Beauty by Reale är fötterna i fokus och de proffsiga fotterapeuterna behandlar och vårdar dina fötter så det känns som att du går på moln efteråt. Vill du prova? I oktober är det kampanj, passa på att boka!

Bakom bodarna på Olskrokstorget ligger en salong på hörnet av huset med adressen Olskrokstorget 16, "Beauty by Reale" står det. Om du inte varit där kanske du inte vet att det är en fotvårdssalong, där många fötter vårdas varje dag. Där erbjuds medicinsk fotvård och medicinsk pedikyr av erfarna och kunniga medicinska fotterapeuter.

– Sedan några år har vi renodlat till att bara jobba med fotvård, säger salongens ägare Johan. Från början erbjöds även ansiktsbehandlingar och vaxningar bland annat.

Medicinsk fotvård betyder att de som utför behandlingarna har gått utbildningen medicinsk fotterapeut och behandlingen är medicinsk, vilket innebär att den går under sjukvård. Då blir behandlingen momsbefriad samt att patienter kan komma på remiss från vårdcentralerna. För att utbilda sig till medicinsk fotterapeut ska man vara utbildad undersköterska i grunden.

– Vi fokuserar inte på massage, måla tånaglar och skönhetsbiten, men vi kan göra det om kunden vill. Då blir priset dyrare för moms måste läggas på, säger Johan.

Fotterapeuterna Susan och Linda behandlar många patienter varje dag och de flesta kommer på remiss. Det kanske verkar lyxigt att få remiss för fotvård, men det bespa-

rar sjukvården i längden att förebygga och behandla fotproblem innan de blir allvarliga och kan kräva mycket större ingrepp som operationer och i värsta fall amputeringar.

– Många av våra remisspatienter är diabetiker, de har ofta nedsatt känsel vilket kan göra att små sår och förhårdnader på fötterna kan bli väldigt svåra innan de upptäcks, säger Johan.

Hur ofta patienten får komma bestäms av läkaren på vårdcentralen och det kan vara allt från en gång i månaden till ett par gånger om året. Salongen erbjuder även hembesök för sådana som har svårt att ta sig till salongen.

– Många tycker att det är helt fantastiskt och säger att det är den bästa fotvården de nånsin fått när de varit här, säger Johan.

En medicinsk fotvårdsbehandling varar i upp till en timme och börjar med att patienten får ett skönt fotbad som värmer och mjukgör huden på fötterna. Dessutom är det avslappnande för patienten. Under tiden erbjuds kaffe eller te att dricka.

– Många kommer efter jobbet och är stressade, då kan de varva ner med ett varmt fotbad. Varmt vatten och grönsåpa är det i fotbadet, det är det bästa. Grönsåpa är skonsamt, allergivänligt, miljövänligt och naturligt. Fotsalt eller Epsomsalt är bra att ha i om man svettas mycket eller har problem med fotsvamp. Det

torkar ut huden, berättar Susan.

Sedan frågar hon om patienten har någon blodsmitta eller tar blodförtunnande, det är viktigt att veta om det skulle uppstå sår under behandlingen. Samtalet fortsätter till att patienten får berätta om sina fötter, var de har ont någonstans och om det finns ortopediska problem. Terapeuten tittar på fötterna och undersöker själv vilka problem som finns. Liktorner, nageltrång, vårtor, förhårdnader och felställningar av foten är de vanligaste åkommorna som behandlas.

– Har man mycket förhårdnader så känner man av det och det är som att foten är konstant spänd. Vi använder slipmaskin för att slipa bort dem och det kan kittlas eller göra lite ont, men foten känns mycket lättare efteråt. Patienten blir mer rörlig och har fått en härlig stund, säger Susan.

Vårtor kan behöva skäras med skalpell. Det är nödvändigt för att sätta igång en läkningsprocess i kroppen och på så sätt bli av med vårtorna, efteråt kan patienten ordinerats att använda vårtmedel. Som sista steg i behandlingen smörjs fötterna in och patienten får råd om hur den ska fortsätta ta hand om sina fötter mellan besöken.

"Nu kan jag gå ut och dansa" och "det känns som att jag går på moln" är kommentarer de får höra efter behandlingar. Vill man ha en

enklare behandling finns det medicinsk pedikyr, den är kortare och fokuserad på tånaglarna som klipps, slipas och målas. Även den inleds med fotbad och avslutas med en skön insmörjning.

– Jag gör själv fotvård ibland och tycker det är underbart och fantastiskt skönt, även om jag inte har några problem med fötterna. Jag har fått många tips och råd som jag inte visste och det är en behaglig stund, säger Johan. Han är inte fotterapeut och jobbar inte i salongen men har lärt sig mycket av sina anställda.

Alla kan ha nytta av att behandla sina fötter regelbundet och är du nyfiken på att testa någon av behandlingarna så har salongen kampanj under sista veckan av september till och med oktober. Då har de en elev hos sig från medicinsk fotterapeututbildningen som gör sin sista praktik. Hos henne kan du boka behandlingar till mycket förmånliga priser. Boka online på beutybyreale.se.

– Vi har också försäljning av mycket bra produkter för fötterna, som krämer för olika hudtyper, strumpor för stöd och kompression, halksockor och jättesköna bambustrumpor som andas.

Salongen är handikappsvänlig och ligger nära parkering och förbindelser. Boka behandlingar per telefon på 031-19 99 68.

Jennifer Hajdic

Vårda dina fötter hemma – råd från Sveriges Fotterapeuter:

- ✓ Tvätta eller duscha fötterna varje dag
- ✓ Ta fotbad en eller två gånger i veckan
- ✓ Torka fötterna väl, särskilt mellan tårna
- ✓ Skär aldrig med rakblad eller kniv på liktorner eller förhårdnader
- ✓ Klipp inte naglarna för korta och aldrig ner vid sidorna
- ✓ Smörj fötterna med fotcreme
- ✓ Rena stumpor varje dag
- ✓ Använd lämpliga skor

Fotgymnastik:

- Böj foten upp och ner
- Vrid foten i sidled
- Plocka upp föremål med tårna, till exempel en penna eller en handduk
- Rulla fötterna på fotmassagerulle

STOR SOFFKAMPANJ

VIDAR SOFFA
10% RABATT



EDDA SOFFA
10% RABATT



LILL SOFFA
10% RABATT



Ett pärlband av sjöar och tjärn att upptäcka i Delsjöområdet

Delsjöområdet – oasen i mitt Göteborg – ligger förföriskt inbjudande såväl på våren som sommaren och inte minst nu på hösten. Här och där mellan trädstammarna glimmar det till, när en sjö eller ett litet tjärn pockar på uppmärksamhet. Inom Delsjöområdet, om vi räknar ända ut till Öjersjö- och Landvettervägen i öster, Björndammen-Puketorp-Sävedalen i norr, Örgryte i väster samt Boråsvägen i söder, får vi ihop inte mindre än 20 sjöar eller tjärnar.

Många av sjöarna är du säkert bekant med; några är kanske nya för dig.

Inom detta område finns det alltså hela 20 sjöar, du kan se flera av dem på bilderna på sidan. Du finner Stora Delsjön, Lilla Delsjön, Härlanda Tjörn, Svarttjörn, Blacktjörn, Västra Långvattnet, Östra Långvattnet, Knipeflågstjärn, Lilla Björketjärn, Södra Björketjärn, Odensvåletjärn, Rambergstjärn, Björnåstjärn, Bergåstjärn, Furåstjärn, Prästtjärn, Hindtjärn, Kåsjön, Björndammen samt ett litet tjärn på Partille golfbana – Hulttjärn, se där: Delsjöskogens skönheter som ett vackert pärlband!

Jag slog följe med min gode vän, delsjö-kännaren Lars-Erik Säll. Vi gav oss ut på en rejäl "sjövandring" med målet att åtminstone besöka 10 av Delsjöskogens pärlor till sjöar.

Lars-Erik hade förberett vandrigen väl. Han hade på "Vandringskarta över Delsjöområdet" (rekommenderas) hittat en sträcka där vi kunde passera ett stort antal sjöar på en förmiddagsvandring. Kanske något att pröva på någon dag framöver. Det är alltid rätt med en tur i Delsjöskogen.

Så häng med oss på en fin "skogs- och sjöpromenad"!

Vi lovar att du inte kommer att ångra dig, speciellt inte när höstsolen lyser från en klarblå himmel och fågelsången är himmelskt vacker.

De fina höstfärgerna i naturen får du på köpet ...

Vi utgick från parkeringen vid Härlanda Tjörn. Det är en liten oas för många familjer. Här finns en kiosk med servering. I huset finns också ett flertal toaletter, vidare en



Hösten har anlänt till Stora Delsjön och Edsviken.

FOTO: STIG ANDERSSON



HÄNG MED! Spången vid Stans väg. Här kan du ta av till Kåsjön runt, efter ca 300 meter når du slingan.

FOTO: STIG ANDERSSON

sandstrand och lite längre bort bryggor och en handikappanpassad ramp. Dessutom finns det några grillplatser till din disposition. Är det lite ruggigt ute så kanske du vill ta en promenad eller joggingtur runt Tjærnet – i så fall en tur på 2,6 km.

Efter det följde vi GrusÅttan medsols till Svarttjörn. Här har man stor chans att se och upptäcka olika fåglar. Det är en riktig fågelsjö. Dessutom finns det på norra sidan ett fågelskådarhus med fin utsikt över sjön. Där fick vi en rogivande stund.

Vi gick vidare längs GrusÅttan och vandrade uppför branta backen. Där tar du till vänster upp mot "Gött läge" uppe på Gettryggen; vidare mot Blacktjörn i Partille kommun. Blacktjörn är välbekant för många av joggarna som rör sig på 18-kilometaren. Här passerar även ett antal motionslopp under året. Längs den branta bergsryggen på södersidan finns det ett antal bänkar. Ett tips: här kan du sitta

och vila och låta höstsolen skina på dig. Du sitter på första parkett och kan titta ut över det mörka vattnet i Blacktjörn. Och priset på parkettbiljetterna är gratis ...

Vi fortsatte på Stans väg förbi Sörlyckan, uppför två krävande motbackar, innan vi kom fram till den nyanlagda, långa spången.

Alldeles i början av denna leder en spång modell "äldre" till vänster vid foten av Höga berget. Vi fortsatte på stigen och efter cirka 300 meter nådde vi Kåsjön, närmare bestämt den västliga delen, som kallas Lilla Kåsjön. Här finner du också stigen "Kåsjön runt" på äventyrliga 8 km. Den är markerad med lila band och utgör en "rundslinga" runt Partilles vackra badsjö.

Här och där är den dock lite "småtuff". Vid flera ställen längs slingan, har Partille kommun därför föredömligt satt upp lite "hjälpmedel" i form av rep som hjälp att ta

sig upp eller ned. På några andra ställen finns det "små trappor" och även några spångar, som hjälper till att hålla oss torra.

Från Stans väg, som förresten går till Öjersjö, finns det även andra ingångar till Kåsjön runt, något som Partille fritid på ett tydligt sätt borde bättre informera om.

Men: vi lämnade Kåsjön och vände tillbaka mot Sörlyckan och mot nästa mål, Lilla Björketjärn.

Efter någon kilometer vände vi söderut på den svart-vita 18 km-stigen och efter cirka 1,5 km nådde vi fyrstegskorsningen med skylten "utsikt 150 m" pekande upp mot Knipeflågsryggens topp, 120 m.ö.h. Utsikten ner över Lilla Björketjärn njöt vi på en strategiskt placerad bänk, som påstods befinna sig i "Kott-Lasses" skog.

För att sedan komma till Stora Björketjärn anslöt vi till fyrstegskorsen igen och fortsatte söderut på 18-kilometersstigen. Där hittade vi en liten öppen klippavsats, utmärkt att dyka ifrån för den som vågar. Vattentemperaturen gjorde dock att vi avstod ...

Efter en kort vidarevandring på 18-km stigen dök skylten "Östra Långvattnet 150 m" upp. Denna sjö är en liten doldis i området. Här är det lugnt, stilla och rogivande. Vid västra stranden ligger ett vindskydd/grillstuga.

För att komma till nästa sjö, Västra Långvattnet, valde vi den branta stigen uppför Gettryggen. Sjön är utmärkt att ta sig ett dopp i när vädret tillåter. Där finns klippor och en liten strand. På västra sidan finns både bord och bänkar samt ett torrdass.

Den breda grusvägen till vänster tog oss sedan ner mot Lilla Delsjön. Alternativet var att ta de 134 trappstegen ner till GrusÅttan och där till vänster mot samma sjö. Denna har under långa tider svarat för Gbg:s dricksvattenförsörjning tillsammans med sin storebror. Många fina rast- och grillplatser omringar sjön. Önskar du ta dig runt sjön så kostar det 4,5 km.

Sjö nr 10 dök upp vid de två broar, som utgör gräns mellan de båda Delsjöarna. Stora Delsjön är dagsvandringens största sjö, en mycket populär badsjö. Grillplatser finns det gott om och vid norra ändan både kiosk, café och toaletter. Söker du dig runt sjön så är den ganska kuperade sträckan 7,5 km.

Under vår vandring i den tysta och underbara naturen, fjärran från hetsen och stressen, bara några fågelkilometer från Götaplatsen, var vi båda överens om att det här borde fler pröva på. Vi lovar att du blir både överraskad och entusiastisk över några timmar i denna härliga och relativt orörda natur.

Var inte rädd att söka dig in på de många stigar som skogen innehåller. En bra karta, en ryggsäck med en termos med kaffe och lite äventyrlusta, så känner du säkert samma glädje som vi, när någon av Delsjöskogens 20 sjöar dyker upp.

PÅ SPÅRET

med Stig Andersson
– som håller koll på friluftslivet för oss



Fin utsikt mellan träden vid Kåsjön.

FOTO: STIG ANDERSSON



Lila markering gäller för Kåsjön runt.



Läckra och inbjudande Västra Långvattnet väntar på dig.

FOTO: STIG ANDERSSON

Seniorer dricker mer än förr – vill du veta mer om hur det påverkar hälsan?



Sven Andreasson

Varmt välkommen på föreläsning med professor och överläkare Sven Andreasson från Karolinska Institutet.

Måndag 3 oktober klockan 10-12 i lokalen Aniara på Burgårdens Konferenscenter, Skånegatan 20.

Anmäl dig genom att ringa eller sms:a till **0736-66 07 27**.

Föreläsningen är kostnadsfri och det bjuds på fika.



Göteborgs
Stad

ÄGARBYTE

NORDISKA
HEMtextil

Redbergsv.15
Olskroken

25% PÅ ALLA VAROR

Gäller även på rea & prissänkta varor

*Gardin Bädd Bad Hemtextil Mattor Garner
gardinstänger & sybehör m.m.*



Vid er sida de första åren.

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



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

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



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

Närhälsan Munkeback barnvårdscentral
Munkebackstorget 6, 031-345 06 00
narhalsan.se/munkebackbarnavardscentral

Närhälsan

Robert Wells på omfattande höstturné och släpper ny musik med en av Europas mest berömda symfoniorkestrar

Nu är det klart! Robert Wells överraskar idag med att släppa inspelningar tillsammans med Europas berömda anrika Prags filharmoniker, CNSO "Czech National Symphony Orchestra", med "Songs Without Words" – The Symphony Edition. Turnén "Wells – Vid Flygeln" når Göteborg den 7 oktober. Turnén gästar 16 orter runt om i hela landet från Malmö i söder till Piteå i norr.

– Det här är något jag drömt om i många år, att få spela in nyskriven musik tillsammans med den berömda och mycket anrika symfoniorkestern i Prag. Det är mäktigt. Dessutom kan jag redan nu avslöja att det blir en ny soloturné i höst där jag kommer att framföra många av låtarna. Jag firar stolt vidare både 60-årsdag samt jubileumsår och ser verkligen fram emot att möta publiken igen med nyskriven musik, säger Robert Wells.

Robert Wells har spelat in åtta egna kompositioner som kommer att släppas under sommaren uppdelade i fyra olika avdelningar. Musiken är inspelad i CNSO Philharmonics stora studio i Prag tillsammans med orkestern. CNSO – Czech National Symphony Orchestra, även kallad Prags Filharmoniker, är en av Europas främsta orkestrar. I deras lista av samarbetspartner hittar man inspelningar från alla genrer. Filmmusik med exempelvis Ennio Morricone, Brian De Palma och Philip Glass. Klassiska projekt med Plácido Domingo och "Il Divo" samt pop och jazzinspelningar med "Sting" med flera.

På "Songs Without Words" – The Symphony Edition har Robert Wells med sig kollegan Johan Landqvist som genom åren flitigt medverkat som kapellmästare bland annat i SVT:s "Victoriadagen" och "Så Ska Det Låta". Johan har arrangerat samtliga låtar till symfoniorkestern på inspelningen.

I höst tar Robert Wells med oss på en fantastisk soloturné runt om i hela landet och firar vidare jubileumsåret 2022. Den 7 oktober når turnén Göteborg och Konserthuset (biljetter via www.rhapsodyinrock.se).

ÖHP



Vid pianot Robert Wells.

VÄLKOMMEN TILL EN UNIK BUTIK!

Köper och säljer gamla affischer, tryck och grafik

Professionella inramningar utföres efter önskemål



Stockholmsgatan 42, Göteborg | Tel: 072 341 58 54
Instagram @oldprints4u
Ons-Fre 12-18 Lör 11-16 Sön 12-16

Vaccinera dej hos Närhälsan Olskroken – din kompletta Vaccinationscentral



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



DE SOM DRABBATS AV KRIGET I UKRAINA BEHÖVER DITT STÖD.
Tillsammans kan vi vara en tillflykt i oro, nöd och krig.

act
Svenska kyrkan

SWISHA TILL
900 1223
SKRIV: AKUT

svenskakyrkan.se/act



REA

50%
PÅ ALLT I BUTIKEN

START LÖRDAG 1/10 KL 10.00
STORA ÅVÄGEN 1 SISJÖN

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

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

REAVAROR BYTES EJ!

MER INFO PÅ HOLMENSHERR.SE



HOLMENS
HERREKIPERING

STORA ÅVÄGEN 1 SISJÖN | HOLMENSHERR.SE

Vegetarisk Zuccinigratäng

Detta behöver du **4 portioner**
800 gr Zucchini
8 st Tomater
2 st Rödlokar
2 st Vitlöksklyftor
0,5 dl Färsk Basilika
Salt
Peppar
2 dl Grädde
2 dl Riven Ost (gouda, emmentaler)

Gör så här:

1. Tvätta och skiva Zucchini i ca 0,5 cm tjocka skivor. Skiva Tomaterna, skala och skiva Löken.
2. Smörj en ugnsfast form och varva Zucchini, Tomater och Lök i formen. Skala och hacka Vitlök och Basilika.
3. Krydda grönsakerna med salt och peppar och strö över Vitlök och Basilika.

Baka i ugnen på 225 grader i 15 minuter.

4. Häll av vätskan som finns i formen. Häll på Grädde och strö över Osten. Baka ytterligare 20 minuter.

Sören Rooth



Good Life för en sundare livsstil

Elitverksamhet, absolut. Men också ett socialt ansvar. Med Good Life vill RIK bidra till ett bättre samhälle.

Redbergslid är i dag en jämställd förening, 253 tjejer och 227 killar är aktiva i verksamheten som inte minst på ungdomssidan växt rejält de senaste åren.

Dessutom finns det ett arbete som lyder under namnet Good Life, ett projekt som startades av sportchefen Tony Larsson och som handlar om att bidra till att barn ges ökade förutsättningar till ett friskt och hälsosamt liv.

Dessutom förbättrar studieresultaten samt motverkar psykisk ohälsa och utanförskap.

Initiativet vänder sig främst till barn i årskurs 4.

Good Lifes grundpelare:

- ✓ Rörelseglädje
- ✓ Kost & Nutrition
- ✓ Värderingar
- ✓ Läxhjälp

ÖHP



VETERANEN ÄR HEMMA IGEN. Niometaren Nacor Medina Perez är tillbaka i RIK.

FOTO: TOMMY HOLL

En handbollsartist är hemma igen

Egentligen var den aktiva banan över. Framtiden handlade om en tränarkarriär. Nu är dock den vita matchtröjan tillbaka på Nacor Medina Perez.

– Det känns skönt att få sluta cirkeln och återigen representera Redbergslids IK, säger han

Han kom till eleganterna och mesta mästarna redan som 16-åring. Handbollsgymnasiet i Göteborg väntade, Redbergslid blev ny klubbadress efter Borlänge HK. Efter ett par säsonger som ungdomsspelare lyftes den spanska ättade (född i Las Palmas, Gran Canaria) upp bland de stora grabbarna.

Under perioden 2007–2012 tjusade Medina inte minst hemmapubliken i Lisebergshallen med sin teknik, spelförståelse och sitt skott.

Sedan följde en resa som utan tvekan kvalificerar Nacor till en handbollsens globetrotter

RIK hemma i september/oktober

Fredag 30 september, 19.00, IFK Kristianstad
 Onsdag 19 oktober, 19.00, Hallby
 Torsdag 27 oktober, 19.00, Alingsås

nummer 1. Under åren 2008–2022 representerade han inre mindre än elva klubbar, däribland BM Ciudad Encantada i den högsta spanska ligan.

2020 verkade det dock vara färdigspelat då tränaruppdrag i Stenungsund väntade.

Två år senare blev det under tidig vår comeback på planen med Kärra HF, nu är Nacor Medina alltså tillbaka och har kört hårt med laget i sitt hjärta under ledning av nya tränaren Marinko Kurtovic.

– Äntligen är jag hemma igen. Det känns skönt att få sluta cirkeln och återigen representera RIK. Klubben har en stor plats i mitt

hjärta och betyder väldigt mycket för mig, säger Nacor till klubbens hemsida.

RIK hoppas givetvis att den erfarna bolltrollaren ska visa vägen för det unga gäng, som bland annat förlorat erfarenhet i Tobias Johansson (flest mål i klubben genom tiderna) och världsmålvakten Andreas Palicka.

Sportchef Tony Larsson:

– I Nacor får vi en skicklig niometare som med rutin och erfarenhet kommer ha stor betydelse för våra unga killar i laget. Det som sticker ut hos är hans skott och vi vet att när han har hittat sin form kommer han bidra med mål och assist till laget samt hans skicklighet att styra spelet och välja lösningar mot olika försvar.

Det är bara att ta sig till hemmahallen i Prioritet Serneke Arena och åter njuta av en handbollsartist.

ÖHP

Nacor Medina Perez

Ålder: 34 **Moderklubb:** Borlänge HK **Position:** Niometersspelare **Landskamper:** 34 U21, 22 U19 **Klubbar i urval:** Tolimar Tres de Mayo (Spanien), TV Emsdetten (Tyskland), Elverum (Norge), BM Ciudad Encantada (Spanien), Lanzarote Deportiva (Spanien) Karlskrona (Sverige)

Blodomloppet tillbaka på banan

Blodomloppet har gjort comeback efter två års uppehåll, och Sveriges största motionsloppsserie gick i Slottsskogen. 5 000 personer ställde sig på startlinjen för att uppmärksamma den livsviktiga blodgivningen, ibland dem IK Sävehof.

I Göteborg är det 15 000 som årligen ger blod, men fler blodgivare behövs. I ett första steg behöver den siffran öka till 20 000 för att möjliggöra stabila blodlager och stärkt beredskap. Blodomloppet är därför ett extra viktigt arrangemang för GeBlod för att få fler att bli blodgivare, och på plats var det fullt fokus på rekrytering.

– Det blev en härlig folkfest med mycket fokus på blodgivningen. Som deltagare i Blodomloppet är man ju en vinnare på flera olika sätt. Man visar att man bryr sig om sig egen och andras hälsa och man hjälper till att sprida och uppmärksamma vikten av blodgivning och blodets betydelse. Det är en viktig dag för

vår verksamhet, säger Anna-Karin Norrman, enhetschef på GeBlod.

Några som deltog i loppet var IK Sävehof, bland andra Linus Ekman som är andretränare för herrlaget och blodgivare själv. Han sprang fem kilometer med förhoppningen om att fler vill bli blodgivare.

– Att IK Sävehof uppmärksammar blodgivningen genom att delta i Blodomloppet hoppas jag gör att våra fans, partners och andra idrottsklubbar blir blodgivare. Sjukvården fungerar inte utan blod, och vi behöver bli fler som ger, säger han.

Anette Tingets är CSR-ansvarig för IK Sävehof och i höst kommer föreningen fortsätta uppmärksamma blodgivningen.

– Vårt engagemang för blodgivningen fortsätter under hösten, med aktiviteter för blodgivare och de som vill bli blodgivare. Göteborg behöver fler som ger och vi vill hjälpa till!

Vill du bli blodgivare? Läs mer och anmäl ditt intresse på GeBlod.nu.

ÖHP



Sävehofs Blodomloppet-löpare. FOTO: SÄVEHOF

”Jag har svårt att knyta några starkare band till någon. Jag har inte så många nära vänner. Jag har hoppats på att få en chans att prata med dig och anstränga mig mer.”

Helen och Agnes

Urpremiär 14 oktober Lilla Scen

Av JOHANNA SVALBACKE Regi MARCUS CARLSSON

Biljetter 031-708 71 00

www.stadsteatern.goteborg.se

**Göteborgs
Stadsteater**



Välkommen till
Möller Bil Göteborg.

Audi Q4 e-tron

En kompakt SUV med sportig design och mängder av infotainment. Det stora batteriet ger en räckvidd på upp till 51 mil enligt WLTP och kan laddas snabbt och effektivt med 125 kW. Storleksmässigt är Q4 e-tron betydligt rymligare än den kanske ser ut – tack vare elbilens nya, smarta plattform.

Privatleasing från:

6.245 kr/mån

Pris från ca 597.900 kr

Business Lease från ca:

5.745 kr/mån

Förmånsvärde från ca 1.882 kr/mån

Audi Q4 40 e-tron Proline. Elförbrukning blandad körning 19,3–17,5 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g/km. Business by Audi från ca X kr*. Den faktiska räckvidden påverkas av ett flertal faktorer så som körsätt, körhållanden, uppvärmnings/kylbehov etc. Miljöklass Euro 6d. Business Lease: Förmånsvärde är beräknat på 50% skatt samt enligt skattereglerna 1 april 2021. För exakt förmånsvärde hänvisas till Skatteverkets hemsida www.skv.se. Audi Företagsleasing 36 mån (exkl moms), 1 500 mil/år, 0% särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (juni 2021). Service och försäkring ingår. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Övermil samt onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Månadsbelopp är baserat på att klimatbonus betalats till VWFS och gäller fr.o.m. att sådan betalning skett, se även transportstyrelsen.se. Fullständiga villkor på businesslease.audi.se. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Varje återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning. Bilen på bilden är extrautrustad. *Garanterat lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskild firma). Audi Privatleasing: 36 mån 1 000 mil/år, 0% särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (juni 2021). Service ingår. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Övermil och onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Månadsbelopp är baserat på att klimatbonus betalats till VWFS. Om utbetalning uteblir påverkas leasingavgiften. Fullständiga villkor på privatleasing.audi.se.

Möller Bil
Göteborg

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

Växel
031-393 99 00

Försäljning
031-393 99 20

Service
031-393 99 30

Reservdelar
031- 393 99 40

Den vackra stationen i Gullbergsvass

I stadsdelen Gullbergsvass är den mest kända byggnaden Skansen Lejonet.

Men den vackraste tycker jag nog är Bergslagsbanans klassiska vita station.

Den första oktober 1881 var byggmästare Philip Rapp och hans mannar färdiga med detta ståtliga stationshus, efter ritningar av den berömde Axel Kumlien och hans bror Hjalmar.

Många har bott i årtal, kanske årtionden här i våra trakter utan att ta en promenad och titta närmare på den vackra stationen, där det för hundra år sedan var så livligt med gods- och personvagnar. Gatan som det kritvita huset ligger vid heter förstås Bergslagsgatan.

I dag är huset mestadels kontor; det totalrenoverades för tjuo år sedan. Men om ni tar er dit, så tänk er att längs huset låg det förr i tiden järnvägsräls. Den bröts upp, röjdes bort, när persontrafiken 1930 hade flyttats till Centralstation.

Banverket, Statens Järnvägar och sällskap som bevarar järnvägshistoria kan förstås på internet upplysa den vetgirige om varje liten detalj. När ett antal experter finns har jag ingen anledning att själv gå på djupet i ämnet utan går mer på känsla: Jag tittar, jag blundar, jag tittar igen och tänker mig tillbaka.

Oss emellan var det bara för halvvannat årtionde sedan som jag liksom ”upptäckte” stationen. Jag fick då några dagars besök av en kollega – en reporter från tidningen Bärslagsposten – som hört talas om och ville se den.

Jo, tidningen stavas Bärslagsposten, ej att förväxla med Bergslagsbladet fastän bådas hemort i flera generationer varit västmanländska Köping; de kopplades efter hand ihop med Arboga Tidning och Nerikes Allehanda på sätt som vi inte behöver gå in på.

Jag fick alltså köra reporter Lasse till den gamla stationen och häpnade över att där i gytret av byggnader (redan före nutida förtätning och höga byggen) finna en grön och fin park.

Järnvägsparken, som den heter, har traktens nu döda generationer dock sällan kallat annat än BJ-parken, där BJ stod för Bergslagens Järnvägar.

Jag knäppte för dokumentations skull några bilder på den forna stationen den gången. För att få Skansen Lejonet skymtande i bakgrunden, fick jag dock även knäppa en snett bakifrån. Faktiskt är stationshuset sevärt då också!

Står ni däremot framför det, så gissar ni rätt i att rakt in genom huvudentrén fanns det biljettkontor och inlämning av resgods – kofertar och väskor. Vestibulen var redan från början högklassig.

I längan till höger, framifrån sett, fanns väntrummen. De var avgränsade för första, andra och tredje klassens passagerare. Eller i princip första, andra och tredje klassens människor. Oerhörd skillnad i standard för dessa tre samhällsklasser.

Längan till vänster gick man som obehörig inte in i. Dess lokaler var för personalen och för godshantering. Och husets hela övervåning inrymde kontor och personalbostäder.

När reporter Lasse var här för 15-16 år sedan skulle fortfarande många i våra trakter kunnat berätta hur de kommit med tåg och klivit av vid stationen. I dag finns det knappt en handfull personer som möjligen kan min-



STATIONÄRT. Ser man Bergslagsbanans stolta gamla stationshus snett bakifrån, så skymtar Skansen Lejonet där till vänster. Dessa är stadsdelen Gullbergsvass två mest sevärda byggnader.

FOTO: ALICE RADOMSKA

nas och berätta om det. Persontrafiken dit upphörde som sagt 1930, det är 92 år sedan, och för att ha vettiga minnen av det bör man vara över hundra år.

Huvudsaken för tåglinjen var dock gods- och trafiktrafiken.

Vad är då Bergslagen, som hade så mycket att frakta till Göteborg för vidare skeppning med fartyg ut över världen?

Jo, det var ett stort område som haft bergsbruk, främst järnmalmgruvor, ända sedan medeltiden och ungefärligen sträckte sig över sydöstra Värmland, södra Dalarna, norra och västra Västmanland samt delar av Närke, Östergötland, Uppland och Gästrikland. Där växte fram metallindustrier. Alla dess järnmalmgruvor är nedlagda. Men många minns förkortningen GDG för tågbolaget Göteborg-Dalarna-Gävle, som även hade många anslutande busslinjer.

Efter att svenska järnvägar kring millennie-

skiftet hade känts mindre aktuella, satsar man nu åter på storskalig utbyggnad. Det som satsas är inte bara mycket, det är rent ofantligt och över gränsen till dumdristigt, skulle jag vilja säga med tanke på att det i slutändan är vi vanliga medborgare som betalar det hela.

Satt planerarna för några år sedan och kalkylerade med att för evig tid ha väldigt billig elektricitet att driva tågen med?

Och varför bygga den värsta, tyngsta godstrafiken rakt in i städer, när det vore så praktiskt att ha väntande lastbilscentraler och annat i utkanterna, där man skulle slippa rusningstrafik och annan trängsel?

Må vara att så mycket blir underjordiskt. Och Västlänken, som vi i tankarna mer förknippar med persontrafik, får en av sina underjordiska stationer ganska nära Bergslagsbanans vackra gamla station, givetvis inte rakt under.

Trots slammer och betongrök vid nutida

stora projekt i Olskroken och Gullbergsvass, även för biltrafik, delar jag mångas romantiska, nostalgiska syn på tåg och tågresor.

Inom sig hör man en artig men bestämd konduktör komma självsäkert gående i vagnen (eller kliva in i kupén) med ord som ”Biljetterna, tack”, ”Någon nypåstigen?”, ”Nästa Hindås” (eller Falkenberg, Säffle, Laxå eller var än man i livet har färdats).

Jag såg ju inte ”på riktigt” Olskrokens station innan den revs men tycker om att se den på gamla bilder. Och från Skansen Lejonet sett är väl alla de uppställda godstågen på rangerbangården snart ett minne blott. Men Bergslagsbanans gamla station, 141 år gammal, lever kvar in i framtiden.

Tiden? Jo, tiden har många generationer skadat uppe på stationens runda så kallade segmentbåge, där den stora klockan – stationsuret – ännu står. Lite vardagligt brukar man väl uttrycka det att klockan är ”uppe på taket”.

Gullbergsvass – vi kan inom oss blunda för att det är en stadsdel, om vi hellre vill känna att det liksom hör till Olskroken alltihop. Men där Skansen Lejonet står, och där föregångaren Gullbergs fäste för mycket längesen fanns, omgavs dessa alltså av den då bredare älvens vatten och en vidsträckt sankmark med vassar. När dessa under många års arbete torrlades och man fyllde ut blev det mark att bygga fabriker, station, bostadshus och annat på. Man hörde för hundra år sedan oftare platsnamnet Hultmans holme än Gullbergsvass.

Tobaksbolaget, Gasklockan, Pumpverket – det var mycket som hamnade där. Och inom fem, tio år ser vi väldigt mycket mer. Det byggs, det byggs, det byggs! Lågkonjunktur? Jo du!!!

Man tänker framåt, jag tänker lika mycket bakåt. Tittar i detaljerade gamla kartböcker från 60-talet. Så mycket järnvägar det fanns i Sverige! Vad många man lagt ner! Kanske främst i Roslagen norr om Stockholm och nere på Österlen i Skåne.

Skrivande detta med järnvägen som utgångspunkt får jag sån lust att snart åka tåg igen! Egentligen vart som helst, men jag har i höst några ärenden att uträtta nere i Halmstad, så varför inte?

Skulle vi strikt räkna med att även spårvagnar är tåg, så åker vi i den bemärkelsen tåg väldigt ofta. Men det är inte samma sak.

Beträffande ”riktiga” tåg skrev den legendariske Stieg Trenter i sin kriminalroman ”Eld i håg” (1949) om hur stockholmsståget kommer och just passerar Skansen Lejonet: ”Tåget rullade nu genom Göteborgs utkanter. Till höger glimmade Göta älv bakom Gullbergs Strandgatas låga kajlängor. Uppe på Gullbergsklippan gnistrade Lejonet en hälsning från huvan av sin grå skans.”

Ja, ”grå skans” skriver alltså Trenter. Vi får aldrig veta vad han skulle tyckt om skansens senaste renovering, där man klåfingrigt gjorde kritvita nya fogar mellan stenarna och i viss mån förstörde känslan av historiskt byggnadsminne.

Att gamla BJ-stationen är vit stämmer dock med ursprunget. Och för två generationer sedan kallades den i folkmun ”Vita huset”.

BETRAKTELSER

av Alice Radomska
– författare
och konstnär



REDBERGSRÄLS. Även spårvagnar är tåg, men här är för ett ögonblick inga vagnar i sikte vid hållplatsen Olskrokstorget.

FOTO: ALICE RADOMSKA



♥♥♥ NJUT AV ♥♥♥

LYXIG SMÖRGÅSTÅRTA

♥ Fyllning: Västkustsallad ♥ Mimosasallad ♥
♥ Garnering: Rökt lax ♥ Räkor ♥ Ägg ♥
♥ Brieost ♥ Grönsaker & frukt ♥



350:-

Ca 6-bitars

Erbjudandet gäller t.o.m. 31 okt 2022

Marie Jerkstrands
**REDBERGSGÅRDENS
KONDITORI**

Danska vägen 110

ÖPPET ALLA DAGAR!
www.redbergsgarden.se

Tel. 031-84 74 76

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Få hjälp på din mottagning eller online.

När du behöver oss finns vi här för dig.
Hitta din mottagning och boka tid på
narhalsan.se

Närhälsan

Vårdcentral – Rehab – Online



Kanelbullens dag tisdag 4 oktober!

Förbeställ gärna till denna dag.

Portens
BAGERI

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



Den 14/10 och 15/10 firar vi 75 år som företag.
Kom och fira med oss! Vi lovar trevligt mingel,
återblickar och fina erbjudanden!



**10% rabatt
på båt- och
husvagns-
dynor!**

Gäller t.o.m. 15 nov 2022

GALANT PLAST

Vard. 9-18 | Lörd 10-14

www.galantplast.se

Salong Hårfiness



**EXPERTER
PÅ
TRÅDNING!**



MÅNADENS ERBJUDANDE!

FOLIESLINGOR 1400:- – OAVSETT LÄNGD

Erbj. gäller alla kunder och längst t.o.m. t.o.m. 26 oktober 2022

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

Erbj. gäller endast nya kunder och längst t.o.m. t.o.m. 26 oktober 2022

Salong Hårfiness

Danska vägen 79 • Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14
031-84 62 97 0736-14 61 53

**HANDBOLLS
LIGAN**

SHE GE ALLT. ALLTID.



DUBBELEVENEMANG!

19/10 18.00 SÄVEHOF VS HAMMARBY (H)

19/10 19.45 SÄVEHOF VS HALLBY (D)

NU FYLLER VI PARTILLE ARENA

BOKA ERA BILJETTER PÅ
SAVEHOF.EBILJETT.NU
HÅLL UTKIK PÅ VÅRA
SOCIALA MEDIER FÖR
MER INFORMATION



PARTILLE arena

VÅRA GODA BUFFÉER

Minst 5 stycken

SVERIGEBUFFÉ 165,-

- > Fläskfilé med örtsås & mango
- > Krämig potatissallad med kaporis & purjolök
- > Skaldjurspaté med romsås & cocktailtomater
- > Rókt lax med hovmástarsås & sparris
- > Ágghalvor med rákor & kräftstjártar
- > Krámig skagenröra på danskt rágrbróð
- > Mixad sallad med bl a páron & valnóttér
- > Bróð & smór

MEDELHAVSBUFFÉ 165,-

- > Rókt lax med hovmástarsås & sparris
- > Ráksallad garnerad med mango & avokado
- > Skaldjurspaté med romsås & rádisor
- > Stekt kycklingfilé med parmesanost & caesar dressing
- > Lufttorkad skinka med melon
- > Bulgursallad med fetast & oliver
- > Mozzarellaost med tomat & pesto
- > Bróð & smór

ITALIENSK BUFFÉ 165,-

- > Lufttorkad skinka med melon
- > Tva sorters salami med soltorkade tomater & oliver
- > Stekt kycklingfilé med parmesanost & ceasar dressing
- > Pastasallad med pesto & oliver
- > Broccoli- & ádelostpaj
- > Mozzarellaost med tomat & pesto
- > Mixad sallad med bl a mango, granátápple, pinjenóttér
- > Bróð & smór

VEGETARISK BUFFÉ 165,-

- > Falafel- & ródbetsallad med rivna ápplen
- > Tofu & mango med avokadodressing
- > Ágghalvor med pepparrot- & ártpesto
- > Broccoli- & ádelostpaj
- > Bön- & olivsallad med hummus
- > Quinoasallad med halloumiost & parmesanmajo
- > Fruktig mixsallad garnerad med chevréost, ródbetsgroddar & senapsvinágrett
- > Bróð & smór

SUCCÉBUFFÉ 165,-

- > Rókt lax & rákor med avokadodressing
- > Ágghalvor med kräftstjártar & rom
- > Skaldjurspaté med romsås & sparris
- > Rostbiff med rostad lök & cocktailtomater
- > Rókt skinka med mimosasallad & melon
- > Krámig potatissallad med kaporis & purjolök
- > Mixad sallad garnerad med bl a fetast & soltorkade tomater
- > Bróð & smór

KLASSISK BUFFÉ 165,-

- > Varmrókt lax med hjortronsås & mango
- > Rákor & ágg på danskt rágrbróð
- > Vásterbottenostpaj
- > Fläskfilé med örtsås & cocktailtomater
- > Krámig potatissallad med kaporis & purjolök
- > Ágghalvor med skagenröra
- > Mixad sallad garnerad med chevréost, páron och senapsvinágrett
- > Bróð & smór

Till samtliga bufféer kan man kópa till Ostbricka- & eller Fruktbricka för endast 55,-/pers (sáljes endast i kombination med buffé)

OSTBRICKA 55,-

- > Krámig brieost med oliver
- > Gráddádelost & pepparkakor från Göteborgs pepparkaksbageri
- > Manchegoost (spansk hárdost) med róð paprika
- > Valnóttér & páron
- > Fróknácke & danskt rágrbróð
- > Filonmarmelad

FRUKTBRICKA 55,-

- > Ananas <
- > Melon <
- > Physalis <
- > Papaya <
- > Druvor <
- > Valnóttér & pinjenóttér <

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

ALEXANDRA: ATT SÖKA SVAR

Nya situationer, nya omständigheter och nya frågor dyker ständigt upp. Samtidigt upplever vi alla återkommande frågor, gnagande frågor och frågor som lämnar oss sömnlösa.

Att ha frågor är kanske ett av människans mest utmärkande drag. Och det är också sökandet efter svaren som ständigt leder mänskligheten framåt. Min erfarenhet är att det är de mest obekväma frågorna som ofta leder till de största genombrotten – och vad som är en obekväm fråga är nog väldigt individuellt. Det som dock inte är så individuellt är hur vi kan söka efter svaren. Jag lärde mig i min ungdom ett sätt som har varit ovärderligt under hela mitt liv. När jag följer det i tur och ordning kommer svaren, när jag inte följer det låter svaren dröja på sig.

✓ Studera ut det i ditt eget sinne. Vad menas med det? Ja, först och främst behöver vi formulera vad frågan egentligen handlar om. Vad är det vi egentligen vill ha reda på? Ofta formulerar vi väldigt flummiga frågor, flummiga i det att de är ospecifika och generella? Ett exempel på en sådan fråga skulle kunna vara: Hur ska jag ha mer pengar kvar när månaden är slut? Den kan låta konkret men den mer specifika frågan hade kunnat vara: Vad har jag för utlägg som gör att jag har så lite pengar kvar när månaden är slut? Den frågan leder till en konkret kartläggning som i sin tur kan leda till ändrade beteenden, nya rutiner och positiva förändringar.

✓ Informera dig. Gissningslekar i all ära, men vissa situationer kräver mer än gissningar för att vi ska hitta det rätta svaret. Jag lärde mig att ju mer information jag har på handen desto tydligare framträder svaret. En del svar är ju inte det första man kommer att tänka på. Fråga dig själv

till exempel: Vad gör mig lycklig? Jag är ganska säker på att det första du kommer på inte är det som verkligen gör dig lycklig. Samma sak gäller skattemyndigheten. Det tar några samtal innan jag har fått en uttömmande information.

✓ Fatta ett beslut. Alla svar leder så småningom till ett beslut. Antingen väljer vi att låta saker vara som de är eller vi väljer att göra eller tänka annorlunda.

✓ Lita på din magkänsla. När du väl specificerat vad du egentligen vill veta, informerat dig så gott det går och sedan fattat ett beslut så är det slutligen din egen magkänsla som bekräftar att du hittat rätt. För mig är den här magkänslan mer än bara så, eftersom jag enligt min tro tar det ett steg längre och frågar Gud om en bekräftande känsla. Ibland tar det några varv innan den känslan infinner sig, men när den väl gör det vet jag att jag kommit rätt.

För att följa mitt eget recept vill jag nu fråga er läsare vad ni vill att jag skriver om. Efter att ha skrivit i vår eminenta lokaltidning i många år har jag suttit och klurat över vad just du vill veta. Nu har jag kommit till den punkten att jag behöver din hjälp. Jag behöver helt enkelt informera mig om dina önskemål.

Vad vill du som läsare att jag skriver om? (Frågan är med avsikt generellt formulerad för att jag inte ska styra dina svar).

Som tack för ditt svar får du möjlighet att boka ett 20 minuter gratis coachsamtal med mig personligen. Skicka in ditt svar till alexandra.tittus@gmail.com med rubriken ”Livscoachen”.

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus

– din personliga strateg och bollplank

KYRKFÖNSTRET

Björkekärrs kyrka

Tisdagar 19:00 Mässa

O 28/9 13:15 Lunchkonsert med Pianopär-lor, Kerstin Trollhagen

S 2/10 10:30 Högmässa, Olinder, Hedlund

S 9/10 10:30 Högmässa, Vitalis, Hedlund

S 16/10 10:30 Högmässa, Olinder, Hedlund

S 23/10 10:30 Högmässa, Vitalis, Jidsten

Härlanda kyrka

Onsdagar 18:30 Kvällsmässa

Torsdagar 08:45 Morgonbön

S 2/10 11:00 Små och Stora – Mässa, Gripenby, Grimbeck, Molin, Löfdahl

S 9/10 11:00 Mässa, Carlheim, Diurlin, Löfdahl

L 15/10 18:00 Världens Barngala Härlanda kyrkas barnkör., Anna Bylund körledare

S 16/10 11:00 Regnbågsmässa, Grimbeck, Gripenby, Persson

18:00 Körkonsert med Lundby Mot-ettkör Daniel Björkdahl, dirigent

F 21/10 16:30 Fredagsmys för barn i förskoleåldern med föräldrar, Grimbeck, Boqvist

S 23/10 11:00 Mässa, Carlheim, Diurlin, Boström, Löfdahl

18:00 Kantat av Mikael Hedlund, Molin, Stråkkvartett och sångensemble

Sankt Pauli kyrka

Må, Ti, Fr 12:00 Middagsbön

Onsdagar 12:00 Lunchmusik och andakt

Torsdagar 12:00 Veckomässa

S 2/10 11:00 Högmässa, Bennsten, Holmlund

13:30 Tillsammans i Pauli, Johannes Sköldengen talar om sin bok ”En guide till Markusevangeliet”

18:00 Kvällsgudstjänst, Brosché, Holmlund

S 9/10 11:00 Högmässa, Nilsson, Johansson, Eriksson Medverkan av Voices, Peter Stenman predikant

18:00 Musikgudstjänst, Johansson Abaffy

S 16/10 11:00 Högmässa, Nilsson, Johansson, Ungdomskören

18:00 Kvällsgudstjänst, Egestål

S 23/10 11:00 Högmässa, Bennsten, Paulsone Johansson, Juniorkören

16:00 Små & Stora, Bennsten, Paulsone Johansson

Skårs kyrka

S 2/10 11:00 Mässa, Leijon, Lundgren

S 16/10 11:00 Mässa, Leijon, Molin

S 23/10 11:00 Gudstjänst, Cardmarker, Persson

Örgryte Nya kyrka

Torsdagar 18:00 Reflexmässa

S 2/10 11:00 Gudstjänst, Andersson, Hildén. Vi välkomnar Sjukhuskyrkans präst Pernilla Ott. Lodolakören medverkar.

S 9/10 11:00 Mässa för alla, präster och musiker ”Skördefest”! Tag gärna med något hembakt, frukt eller sylt så säljer vi det efter gudstjänsten. Pengarna går till Act Svenska kyrkan. Barnkören, Örgryte kyrkokör och Torsdagsskören medverkar.

18:00 Konsert med Göteborgspolisens musikkår.

S 23/10 11:00 Konsertant mässa, Lindh, Hildén. Örgryte kyrkokör, Simon Konkoli orgel, Erland Hildén dirigent.

fjällmansbegravning fjällmansjuridik

I tre generationer har Fjällmans ombesörjt begravningar i Göteborg. Det kan inte nog betonas hur viktigt det är att ni som anhöriga får det precis som ni vill ha det.

Värme, trygghet och omtanke in i minsta detalj.

Vi på Fjällmans hjälper och stöttar er, ni kan alltid känna er trygga i våra händer.

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

Ring oss, dygnet runt.
031-727 00 00

Centrum
Kungälv

Olskroken
Högsbo

Lerum
Lundby

Majorna
Torslanda

Sävedalen/
Partille

Västra Frölunda
Mölnadal

www.fjallmans.se

20

Örgryte&HärlandaPosten

NR 9 • SEPTEMBER 2022

"Allt har sin tid,
det finns en tid
för allt som sker
under himlen"

PSALTAREN 3:1

HAR DU TID?

Ibland får jag frågan från någon kollega som sticker in huvudet i vårt arbetsrum. Ibland känner jag inte riktigt att jag har det, men jag tar mig tid.

Vi är ofta dåliga på att ta oss tid, och framför allt att ge oss själva och varandra tillräckligt mycket tid, för det som vi tycker är viktigt. Plötsligt så känns det som om jag missat något på vägen...

Vad ger du dig tid till i höst?

Helena Sandström, kommunikatör

TID ATT LEKA

ÖPPET HUS - ÖPPEN FÖRSKOLA - HIMLAMYS

Kärt barn har många namn men alla handlar de om att det finns plats för barnen med förälder – eller kanske mor- eller farförälder som vill följa med? Alla våra församlingar har ett eller flera tillfällen i veckan då de är särskild verksamhet för barnen. Du hittar information om öppettider i de olika församlingarna på vår hemsida.

TID ATT FOKUSERA

ENDAGSRETREAT

Välkommen att delta i en tyst och stilla dag i Härlanda församling. Rubriken för dagen är "Ge mig en tro som föder livsmod och hopp".

Tillsammans med andra får du fokusera inåt. Söka dig till dolda och tysta platser för att komma närmare Gud, dig själv och andra. Att dela en hel dags tystnad kan vara en stor gåva att ge sig själv mitt i vardagens brus.

Dagen innehåller frukost, bön, bibelmeditation, lunch, levande musik, fika och nattvard.
Kostnad: 200 kr, Anmälan och betalning senast 17/10 via hemsidan.

Lördag 22/10 kl 09.00–16.40 i Härlanda kyrka

*Tycker du att det är svårt att leta via hemsidan?
Du kan alltid kontakta expeditionen så får du hjälp
att få tag i rätt person.*

TID ATT BYGGA

EN DAG OM IDEELLT ARBETE I PASTORATETS FÖRSAMLINGAR

Vill du vara med och bygga det ideella arbetet i våra församlingar? Läs mer på hemsidan om en dag då församlingsråd och församlingsherdar tillsammans med ideella får prata om hur vi vill bygga kyrka tillsammans. Även du som ännu inte har hittat din ideella kraft är välkommen. Anmälan senast 17/10.

Lördag 22/10 kl 10.00–15.00
i Örgryte församlingshem.

TID ATT LYSSNA

KONSERTER I OKTOBER

Evensong

Aftongudstjänst i anglikansk tradition med Sankt Pauli kyrkokör under ledning av Nöra Johansson Abaffy.

Söndag 9/10 kl 18.00 Sankt Pauli kyrka

Goteborgspolisens Musikkår

Stort brassband med ca 30 musiker, spelar lättillgänglig och storslagen musik.

Söndag 9/10 kl 18.00 i Örgryte nya kyrka

Världens barngala

Härlanda kyrkas barnkörer under ledning av Anna Bylund, körledare.

Lördag 15/10 kl 18.00 Härlanda kyrka

Körkonsert

Lundby Motettkör och Daniel Björkdahl, dirigent.

Söndag 16/10 kl 18.00 Härlanda kyrka

Kantat av Mikael Hedlund

Stråkkvartett och sångensemble.

Söndag 23/10 kl 18.00 Härlanda kyrka

TELEFON: 031-731 80 40 (EXP)

E-POST: ORGRYTE.PASTORAT@SVENSKAKYRKAN.SE

WEBB: SVENSKAKYRKAN.SE/ORGRYTE

PASTORSEXPEDITIONEN: HERRGÅRDSGATAN 2, ÖPPET VARDAGAR 09.00–12.00



BJÖRKEKÄRRS FÖRSAMLING, SÖRENSENS GATA 1

HÄRLANDA FÖRSAMLING, HÄRLANDAVÄGEN 23

SANKT PAULI FÖRSAMLING, MÄSTER JOHANSGATAN 1

ÖRGRYTE FÖRSAMLING, HERRGÅRDSGATAN 2



Fröken Rut Städ
Flyttstädning, storstädning,
hemstädning och dödsbo.
Rut 50% • Garantier
Bästa referenser finnes
kontakt@frokenrut.se
Peter: 0735-090 611
www.frokenrut.se

LÄGENHETSSBYTE

Finns: 2:a i Johanneberg 55 kvm, hyra 6365:-, vån 5 med hiss. Stor balkong, lugnt område med gröna parker. Barnvänligt område, med buss 5 minuter till Avenyn om man går 10 min. **Söker** 2:a eller 3:a helst halvtrappa eller 2 våning. Områden

Bö-Örgryte-Kärralund-Källtorp.

Tel: 0707-173193

LÄGENHETSSBYTE

Finns: 2 rum & kök, balkong, våning 2, vacker utsikt. Ren.

bad med golvvärme, nya fönster, stambyte gjort. 50 kvm, hyra 5600:- Guldheden södra. **Önskas** 3 rum & kök, balkong, Redbergsvägen Olskroken, ej bottenvåning. OBS Endast telefonsamtal & sms. Ej e-mejl. **Tel: 0704-377051**

EKONOMISKT

Svalare ekonomiska vindar når bostadsägare

De ekonomiska utsikterna ser inte ut att ge något ljus i höstmörkret. Räntehöjningar, rekordhöga elpriser, dyrare matkassar och höga drivmedelspriser gröper ett stort hål i hushållens plånböcker och dämpar såväl konjunkturutsikterna som bostadsmarknaden. Vad kan du som bostadsägare göra för att stå rustad inför en stundande lågkonjunktur?

En rykande färsk SEB Nordic Outlook visar att centralbankerna runt om i världen bedriver en hård kamp mot inflationen som i många länder nått den högsta nivån på flera decennier. Längst fram i räntehöjningscykeln ligger amerikanska centralbanken (Fed) som är ett viktigt riktmärke för de ekonomiska förutsättningarna på lite längre sikt. När marknaden förväntar sig fler räntehöjningar från Fed tenderar svenska bolåneräntor med längre löptider att stiga. Det var det som hände för ett år sedan när inflationsoron växte i USA och ränteförväntningarna likaså. I omvänd ordning tenderar bundna bolåneräntor att stabiliseras desto närmare man kommer slutet på räntehöjningarna. Den rörliga tremånadersräntan är till skillnad från bundna boräntor mer kopplad till Riksbankens agerande. Och även här har det hänt mycket senaste halvåret. Från att så sent som i februari signalera om en första räntehöjning i slutet av 2024 till att höja räntan till 0,75 procent redan innan sommaren. Vår prognos är att Riksbanken trippelhöjer (0,75 procent) i september för att sen fortsätta höja fram till början på 2023 och då nå en styrränta på 2,25 procent. Med den utgångspunkten bör bolåntagare ta höjd för att boräntenivåer runt 3-5 procent tillhör

det nya normala vilket för många kommer innebära dubbelt så höga räntekostnader än det man historiskt vant sig vid.

Räntekostnaderna är utan tvekan en av de största utgifterna i hushållens månadskalkyl men vid sidan av räntehöjningarna finns fler orosmoln som det gäller att vara förberedd på. Inflationen ligger idag på 8 procent (KPIF) men både matkassen och elpriserna har stigit betydligt mer än de generella prisuppgångar vi ser i ekonomin. För en genomsnittlig

tvåbarnsfamilj kan den årliga matbudgeten bli så mycket som 14 000 kronor högre jämfört med 2021. Samtidigt kan el- och drivmedelsnotan tillsammans bli 16 000 kronor dyrare än förra året. Om man slår ihop dessa med de högre ränteutsikterna kan räkningen för 2022 landa på nästan 80 000 kr i en extra utgiftsmall för hushållen. Enkelt uttryckt skulle det innebära att familjen behöver bekosta en 13:e utgiftsmånad. Den naturliga följdeffekten blir att hushållen drar åt svängremmen och minskar sin konsumtion för att få inkomsten att

räcka till allt som blivit dyrare. Bostadsköpen är en av de utgifter man i första hand prioriterar ner vilket kan pressa ner bostadspriserna 15–20 procent från den toppnivå vi såg i början på året. Det skulle innebära att vi någon gång under våren 2023 når de prisnivåer vi hade före pandemin. Men finns det några ljusglimtar att luta sig mot i höst?

Någon form av högkostnadsskydd kommer utformas i syfte att lätta på hushållens höga elräkningar. Sänkta drivmedelspriser ligger också högt upp på listan av sannolika plånboksåtgärder. Det kommer inte vara tillräckligt för att kompensera för hela utgiftsmällen men som bolåntagare finns fler verktyg att tillgå för att stå väl rustad i ett allt kyligare ekonomiskt klimat. Det första och viktigaste är att stresstesta sin privatekonomi, vilket främst handlar om att identifiera var man är som mest ekonomiskt sårbar. Med den vetskapen är det lättare att i nästa steg hitta de rätta verktygen. För vissa kan det handla om att fylla på räntebufferten, för andra kan det handla om att binda delar av bolånet för en ökad trygghet. Och för de som ägt sin bostad längre än fem år och behöver skapa utrymme i månadskalkylen kan en omvärdering av bostaden, i syfte att temporärt minska på amorteringen, vara ett alternativ. Inget verktyg löser allas bekymmer i höst men genom en stresstest av privatekonomin kommer det garanterat bli lättare att hitta ljusglimtar i höst.

EKONOMISKT

med Antonio Latoracca
– Privatmarknadschef
SEB Avenyn



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

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

SEB



MEÐ EN HEILHETSSYN
PÁ DIN HÁLÐA...

PERSONLIG TRÁNING – FYSIOTERAPI – LPG – MASSAGE – PÖÐ – SAMTALSCOACH – CRYO – FYSTRÁNING
HÁLÐOPROGRAM – REHAB – FÖRETAGSTRÁNING – HLR – RADIOPROGRAM – SOCKERBEROENDETERAPEUT
WORKSHOPS – KOST COACHING – KONFERENSMÖJLIGHET – KURSER – MANUELL TERAPI – YOGA
TRÁNINGRESOR – STYRKELYFT – FOTBOLLSKOACH – DNATESTER – PT SMALL GROUPS FÖRELÄSNINGAR
UNGDOMSTRÁNING – LIFE KINETIK – SJÁLVLÁKNINGSTERAPEUT – ELITIDROTT – ANDNINGSTRÁNING

Vi har en heilhetssyn på kroppen með fokus på att både kropp och själ ska málbra

www.westcoastelite.se

WestcoastElite

PÁ GÁNG

annons@ohposten.se

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

Bouleklubben Seniorerna

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

Club Singelton

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

Tel. 0706 756 632

Frivilligcentralen Knuten

Råstengsgatan 4

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

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

Ju Jutsuklubben Dokan Dojo

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

Läxhjälp

✓ Varje **måndag kl 17.00-18.30** kan du som
behöver hjälp med språket få läxhjälp pá **Kul-
turhuset Kåken**. Vi vänder oss till vuxna och
elever i övre tonåren. Detta är ett samarbete
mellan Kulturhuset och Röda Korset. Vi följer
terminen och håller pá från första måndagen i
september till sista måndagen i maj, med kort
uppehåll under jul och nyår. Ingen anmälan
behövs, Information **Madelaine Bjärsborn
Kinde**.

Tel 0705 534 298

PRO Björkekärr

Trätorget 2

✓ **Möte torsdag kl. 11.00 den 27/10, 24/11,
Julfest 8/12**
Trivselträffar, underhållning mm.
Varje Fredag dans pá Björkekärrshus **kl.
14.15-16.30** från 9 september.

Svea Olausson: 0767-12 70 01

PRO Kálltorp

Kálltorpsgatan 6B www.pro.se/kalltorp

✓ Möte **kl 11.00** med underhållning och infor-
mation **tisdagar jämna veckor**.

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

Redbergspojkarna

✓ Redbergspojkarna pá **Uddevallagatan 14**
har öppet **helgfria torsdagar kl. 10-13** (fika
10.30). Annat närmaste program:

✓ **Medlemsmöte 22/9 kl. 11** (fika 10.30)

Gäst: Roger Bodin (f.d. chef pá Emigrantmu-
séet)

✓ **"Öppet Hus" sönd. 16/10 kl. 11-14**

Välkomna!

Tel. 031-845 699

SPF Seniorerna Örgryte

✓ På våra månadsmöten träffas vi i **Redbergs-
kyrkan kl. 11** till ca 13. Anmälan krävs.

✓ **Den 12 oktober** får vi lyssna till Lars-
Gunnar Andersson, språkvetare och professor
emeritus, som berättar om Göteborgsdialek-
ter.

✓ **Den 9 november** Kenth Åkerman, inspiratör
och författare delar med sig om Sju tankar om
att må som bäst.

✓ **Torsdagen den 15 december** Julfest med
kören Stämbanden.

✓ Utöver månadsmöten träffas vi för studiebe-
sök, luncher och andra arrangemang. På vår
hemsida www.spfseniorerna.se/orgryte finner
du hela höstprogrammet. Kontakta gärna Bar-
bro Netz, b.netz@telia.com eller ring **070 660
69 77**, om du har frågor och/eller synpunkter.

Språkcafé

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

Tel 0705 534 298

Örgryte-Härlandas Träffpunkter

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

✓ **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



Nu med
fullt RUT-
avdrag!

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

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

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



veterankraft.se

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



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

Trött pá 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 pá 1 år pá 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. 073-735 00 93

MÖT HÖSTEN MED EN NY SKÖN FRISYR!

ALLTID BILLIGT – ALLTID BRA

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

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



Carl Kylberg Söld för 2,1 miljoner kr



Mats Thesellius Söld för 180.000 kr



Isaac Grünewald Söld för 4,3 miljoner kr



Edvin Öhrström Söld för 515.000 kr



Pablo Picasso Söld för 280.000 kr



Hans Hedberg Söld för 370.000 kr



Knut Knutson och Fredrik Blidberg
Två av Sveriges främsta experter

VI KAN KONSTEN ATT SÄLJA!

Sälj din konst och design med framgång på höstens auktion

Världsrekord, miljonnoteringar och slutpriser på internationella nivåer visar att vi kan konsten att sälja. Med våra experters kunskap och entusiasm, kraftfull marknadsföring och exklusiva kataloger uppnår vi fantastiska resultat för våra säljares räkning.

Inlämning pågår nu! Sälj med framgång på vår kommande Internationella Kvalitetsauktion för Modernt och Samtida som äger rum 9 – 11 november i Stockholm.

Kontakta våra experter eller besök vårt kontor på Kungsportsavenyen 41 i Göteborg.

För fri värdering och inlämning:

Fredrik Blidberg 070 - 512 44 31
blidberg@uppsalaauktion.se

Knut Knutson 070 - 812 12 27
mail@uppsalaauktion.se

www.uppsalaauktion.se



UPPSALA AUKTIONSKAMMARE