



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 2023

Örgryte & Härlanda POSTEN



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



neoss

ERBJUDANDE: 399:-

Vid första undersökningen
mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

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

www.primartandvarden.se

Låt inte ett synfel hindra ditt barn från att upptäcka världen!

Närsynthet hos barn är inte bara ett problem idag, det kan även bli ett hälsoproblem i framtiden. Nu finns MiSight® 1 day kontaktlinser som är utvecklade för barn och bromsar i genomsnitt utvecklingen av närsynthet med 59 %.¹

Vi på Carlbergs är specialister på barn och kontaktlinser. Kom in till oss för en synundersökning och ta reda på vad det finns för alternativ för just ditt barn.



1. Chamberlain P et al A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight® Lenses for Myopia Control. Optom Vis Sci 2019;96:556-567. Over a 3 year period, MiSight® 1 day reduced myopia progression on average by 59 % compared to a single vision contact lens.



CARLBERG
GLASÖGON & LINSER

Danska vägen 76, Tel 031 25 42 45

www.optikercarlberg.se

Öppet mån-fre 10-18

TILLSAMMANS MOT CANCER

Swisha valfri summa eller läs mer på nordicwellness.se om hur du kan göra skillnad.

NORDICWELLNESS
STOLT HUVUDPARTNER TILL ROSA BANDET

VI ÖVERFÖR DINA MINNEN TILL USB!

HÖSTMARKNAD
I SÄVEDALEN • 30 SEPT - 1 OKT

VI TAR FOTO TILL: KÖRKORT, ID, VISUM, CV MM.

Drop in!

www.ssfoto.se
Göteborgsv. 84 • Sävedalen • Tel: 26 04 62

Glayol
Salong

FÄRG | SLINGOR | PERMANENT | HAL I ÖRA/NÄSA
En skön salong för skönhet
Dam-, Herr- & Barnklippning även Lashlift & Browlift
Måndagar-Fredagar 10-18 | Lördagar 10-14 - **VÄLKOMNA!**

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

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

annons@ohposten.se

Lokaltidningen
i Örgryte och Härlanda

nr 9 • september 2023

ANSVARIG UTGIVARE

Helene Fasth

0701-47 39 10

helene@ohposten.se

Redaktör

Attila Hein

070-228 27 36

attila@athemedia.se

ANNONS/MARKNAD



Helene Fasth

0701-47 39 10

helene

@ohposten.se

Annonsmaterial

Attila Hein

070-228 27 36

Digitalt (max 20 MB) till:

attila@athemedia.se

Tryck

Borås Tidning
Tryckeri AB



Tryckeri Göta Media AB
3041 0621

Utgivningsplan

Varje månad (förutom juli)

ÖHP 2023

	Sista mtrl.dag	Utg. dag
Oktober	20/10	27/10
November	10/11	17/11
December	8/12	15/12

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

Här kan du hämta

Örgryte & Härlanda Posten:

Aqua Dental
på Redbergsvägen 13
i Olskroken
Coop Friggagatan
Coop Nära på Tråtorget
Biblioteket Kåken
ICA Kvantum
ICA Stabbetorget
ICA Supermarket Olskroken
Fiskbodarna och Köttboden
på Olskrokstorget
Handelsbanken Prästgårdsängen
Kulturhuset Kåken
Lejonet & Björnen på Danska
vägen
Portens Bageri Munkeback
Tempo Bö
Tempo Skatås
Tempo Skår
Vårdcentralerna
Torpavallen, Björkekärr,
Olskroken & Ekmanska
Willys Hemma Studiegången

Örgryte&Härlanda Posten

att. Helene Fast Martinsson

Båtsman Lustigs Gata 27

422 57 Hisings-Backa

redaktionen@ohposten.se

annons@ohposten.se

www.ohposten.se



VISIONSBILDER för nya smakupplevelser i Kallebäcks Terrasser. Först ut i höst är restaurang Valentinas som lockar med härliga franska smaker. I slutet av året öppnar Stenugnsbageriet café och butik. Och i början av nästa år kompletteras utbudet med italienska och asiatiska smakupplevelser när Pizzeria Mums och Poke 88 välkomnar nya kunder. FOTO: WALLENSTAM

Nya smakupplevelser till Kallebäcks Terrasser

Bakverk, surdegsbröd, goda pizzor, poké bowls och sushi blir snart verklighet i Kallebäcks Terrasser. Först ut under hösten är restaurang Valentinas som lockar med härliga franska smaker och i slutet av året öppnar Stenugnsbageriet café och butik. I början av nästa år kompletteras utbudet med italienska och asiatiska smaker när Pizzeria Mums och Poke 88 välkomnar nya kunder.

Entréväningarna i Kallebäcks Terrasser fylls nu med liv och goda smaker. Hittills har fem kvarter med 975 lägenheter välkomnat nya hyresgäster till området. Nu i höst öppnar utöver restaurang

och butik/café även vårdcentral, barnvårdscen-
tral, skola och förskola.

– Det är riktigt härligt att se hur service, caféer och restauranger tar plats i området och bidrar till både trivsel och skönt liv mellan husen, säger Marina Fritsche, vice vd och regionchef för Wallenstam i Göteborg.

– Vi är mitt uppe i en härlig expansion av verksamheten och ser mycket fram emot att öppna i Kallebäcks Terrasser. Jag hoppas och tror att vi kan locka nya kunder i området som vill köpa färskt bröd till frukost, hänga hos oss för en fika eller lunch och njuta till doften av nybakat, säger Fredrik Frigell, som äger och driver Stenugnsbageriet.

I början av nästa år öppnar både Poke 88 och Pizzeria Mums i kvarter 5, Närheten. På Poke 88 kommer gästerna kunna välja mellan poké-bowls, sushi och härliga varmrätter från det asiatiska köket.

Vill man hellre njuta av god vedeldsbakad pizza finns gott om härliga alternativ på Pizzeria Mums. David som driver restaurangen är tidigare svensk mästare i pizza.

Byggnationen av Kallebäcks Terrasser påbörjades 2019 och fullt utvecklat kommer det att omfatta nästan 2 000 nya hem, skola, förskola, kontor, restauranger, caféer och närservice. Just nu pågår byggnationen av två bostadskvarter med nya fina lokaler i entréväningarna. **ÖHP**

Ida från Kålltorp tar sig ton på sin nya EP

29:e september släpper Ida Kjellberg från Kålltorp sin första solo-EP, "Delarna".

– Det är ett helt nytt projekt där jag låter musiken få skapas utifrån den lilla tid som finns i en Kålltorpsmåbarnsmamma-och-doktorand-värld. Genren är väl en slags visa, där naivt pianospel blandas med jazzig kontrabas, trummaskin, loopar och ett nära berättande om vardagstvätt och åldrande, berättar Ida.

EP:n "Delarna" har formats av sångerskan och låtskrivaren Ida Kjellbergs behov att få vara i det enkla med musiken.

– I en vardag med lite tid över fick projektet devisen gör det bara – allt från att skriva fram

texterna, sätta melodispråket och spela in i studion. Det var så oerhört tillfredsställande, säger hon.

Tillsammans med producenten och vännen Anton Alvin har musiken gjutits i en mix av det organiska (piano, kontrabas) och det elektroniska (trummaskin, synthar) – en slags elektroakustisk visa. Ut kom fyra låtar som behandlar uppbrott, barnafödande, identitetsförvirring och åldrande. Livet på dryga 16 minuter.

Ida Kjellberg är också aktiv i indiefolkbandet Blue House och har spelat med olika göteborgsband de senaste åren (Amanda Arnborg, Lofot, Annelie). Delarna är hennes första solo-EP. Musiken släpps på det nystartade indie-skrivbolaget Ostron Records. **ÖHP**



EP-AKTUELLA Ida Kjellberg.

FOTO: AMANDA ARNBORG

Möt hösten hos oss!



Krysantemum
Fr **59:-/st**



Ljung
Fr **59:-/st**

Vi har allt ni behöver för att göra höstfint både för inne- och utomhus.

Härliga höstkransar Fr **149:-**

Välkomna önskar Ronja med personal

Det går även bra att ringa till butiken på 031-19 50 50 för att förboka er bukett eller för att beställa utkörning inom Göteborg!

Redbergsgårdens Blommor

Varmt välkomna till oss!

Danska vägen 110 • Göteborg • Tel. 031-19 50 50
Måndag-Fredag: 10-18 • Lördag: 10-16 • Söndag: 10-15



Tjusiga boots.
999.-

Höstens favoriter från **RIEKER!**

Välkommen till våra Rieker-avdelningar i butikerna på Allum, Backaplan, Frölunda Torg och i Olskroken.



Tuffa kängor. 1099.-



Sportiga kängor. 799.-



HANDLA ONLINE PÅ [JOHANSSONS.SE/RIEKER](https://www.johanssons.se/rieker)

Johanssons

- SKOR TILL HELA FAMILJEN -

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

Skeppsholmen | **Sotheby's**
INTERNATIONAL REALTY

Vill du också sälja ditt hem med branschens starkaste marknadsföring?

När du säljer med oss når du flest potentiella köpare både i Sverige och utomlands. Förutom att vi marknadsför ditt hem online, annonserar vi i Göteborgs-Posten, SvD, Dagens industri samt på marknadens starkaste sociala mediekonton. Under mina 16 år som mäklare i Örgryte har jag byggt upp ett mycket kvalitativt kundregister för ert hem. Varmt välkommen att kontakta mig för rådgivning, värdering och försäljning.



Unik villavåning i Skår.

Förtroligheten 2A | BV+1 av 3 tr
Skår - Örgryte
8 rok | 132 + 94 kvm | 6.366 kr/mån
8.200.000 kr/bud



Nyligen sålda i Örgryte.

Fredrika Bremersgatan 12 | Skår - Örgryte
10 rok | 377 + 68 kvm | Tomt 788.2 kvm

Långåsliden 4 | Skår - Örgryte
8 rok | 254 + 89 kvm | Tomt 548.3 kvm

Viveka Seldahls Gata 8 | Örgryte Torp
5 rok | 165 kvm | Tomt 166 kvm



Varmt välkommen.

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

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

VITSIGT

med **Anders Nielsen**
– en ordkonstnär
som bjuder goa skratt



Bokmässan är i faggorna: Har Du hyrt någon monter?

– Nej, vi måste väl snart BOKA plats!

Vad letar Du efter?

– Jo, jag har förlagt en bok, jag är nämligen BOK-förläggare!

★★★★

Nu skall man tränga sej igenom MASSAN på MÄSSAN!

★★★★

Författarens dilemma: Att skriva en bok har sina sidor!

★★★★

Finns det någon bok om omogna äpplen?
– Ja, vi har en KART-bok!

★★★★

Kungens stora jubileumsdagar: Kungens 50-årsfirande sammanföll med Prins Daniels 50-års-dag! Prinsen föreslog för svärfar: Kan vi inte dela: FIFTY/FIFTY?

★★★★

Efter cortege genom Stockholm steg Kungaparet ombord på Vasaorden och den flöt med STRÖMMEN!

★★★★

Kungen har två stora Slott: Stockholms Slott. och DROTTNING HOLM!

★★★★

Kungen önskade sej en cykel i jubileums-gåva, helst en MONARK!

★★★★

Det var många hyllningstal till jubilarer. Ja, ett 50-tal!

★★★★

Förr hade Kungen kronan på sej. Nu har kronan Kungen på sej!

★★★★

Vem brukar passa Daniels och Victorias dotter när dom är bortresta?

– En som E STELLE FÖRETRÄDARE!

★★★★

Vad äter dom små barnen när föräldrarna är på kalas? Jo, säkert PRINS-KORV med SLOTT-SENAP!

★★★★

Gästerna talade flytande i VITA HAVET!

★★★★

Kan man kalla Prinsessan Estelle för en BERNA-DOTTER?

★★★★

Familjen Bernnadotte härstammar från Frankrike. Kung Carl XVI Gustaf har alltså franskt PAU-BRÅ!

★★★★

När Kungen skall ut på fisketur kontaktar han en HÄV-leverantör!

★★★★

En aktuell i VM-fotbollens efterdyningar: Den spanska kyssen kom på allas läppar!

★★★★

Europa runt: Hur var resan på Donau?
– Ömsom Wien, ömsom vatten!

★★★★

Från Lissabon kan man sända vykort PORTO-fritt!

★★★★

I Prag tog jag ut en CHECK!

★★★★

Dom var inte svåra på Malta!
– Nej, dom VA LÄTTA!

★★★★

Vad heter damerna i Tallin?
– ESTER!

★★★★

På vintern skall man bo i Glasgow där alla skottar!

★★★★

Gör man något brottsligt i. Rumänien riskerar man att hamna i BUK-ARREST!

★★★★

I Aten är det ordning ty där har dom AKRO-POLIS!

★★★★

Om inte vinhandlaren bor i Bourgogne undrar jag var han BOR DÅ!

★★★★

Konduktören på Skånetåget: Nästa Eslöv och HÖÖR sen!

★★★★

Lite av Göteborg: Kan man gå ensam från Avenyen till Järntorget?

– Ja, om man går ALLÉN!

”Att undervisa och ha egen klinik passar mig helt perfekt”

Charlotte Benjaminsson är på god fot med livet och har ett tydligt mål.

På Södrakliniken, som hon driver sedan åtta år, praktiserar hon sina kunskaper som medicinsk foterapeut.

Charlotte Benjaminsson påbörjade sin yrkesbana som hudterapeut men efter hand har hon fortsatt att utbilda sig, bland annat till kostekonom och nu är hon även lärare och medicinsk foterapeut. Hon undervisar även elever inom fotvård, men menar att hon blir som bäst när hon själv fortsätter att även praktisera sina färdigheter på kliniken. Hon har patienter på remiss från bland annat Läkarhuset, Carllanderska och VGR. Kliniken tar även emot kunder utan remiss. Alla är välkomna som vill ha hjälp med sina fötter, det kan vara allt från att klippa naglar, ta bort förhårdnader till att avlägsna liktorn och frysa vårtor

– Ju mer det finns att göra på ett par fötter desto roligare tycker jag det är att få hjälpa till. Det är så underbart när du får någon att verkligen känna skillnaden efter en behandling. Fötter är utsatta och kan man ta hand om dem på ett bra sätt behöver du inte gå runt och hämmas i onödan. Men också att själv få se att vi verkligen gör skillnad. Det blir lite som en tävling för en själv, med målet att få ett bra resultat och nöjda kunder så klart, säger hon.

Charlotte har hunnit testat en massa olika karriärer, under några år arbetade hon som rektor på Gilda Skolan, hon tog även med sig familjen, man och två barn till Gran Canaria där hon jobbade på ett hälsocenter.

– Friskvård av olika slag har alltid lockat mig, men oavsett vad jag har jobbat med har jag sett till att utbilda mig så att jag vet vad jag håller på med. Men nu känner jag verkligen att jag har hamnat rätt. Att undervisa och ha egen klinik passar mig helt perfekt, säger hon.

Den medicinska fotterapin utövar hon inte bara på kliniken.

– Under covidpandemin blev det att jag gjorde en del hembesök, det underlättade för många som behövde hjälp och äldre eller sjuka som av olika anledningar har det jobbigt att ta sig hit erbjuder vi också hembesök. Det är roligt att kunna hjälpa till, jag mår bra av det, säger Charlotte.

Diabetes är en sjukdom som ökar kraftigt och det är en grupp människor som är lite extra utsatta för fotproblem, även äldre har ett ökat behov menar Charlotte.

Kliniken är hennes egen, men hon delar lokalen med Anna Khama Rash som går på timmar hos Charlotte och Pascale som hyr in sig. Båda har lång erfarenhet inom vården där de arbetat inom flera olika områden. Yrigo Medicinsk foterapeututbildning använder också



GILLAR LÄGET. Charlotte Benjaminsson, här omgiven av Anna Khama Rash (till vänster) och Pascale Teboul.

Foto: ÖHP

kliniken till sin kundpraktik, då är Charlotte en av lärarna.

– Det fungerar jättebra och jag trivs väldigt bra med läraryrket, att undervisa teori som praktik plus att ha möjligheten att fortfarande

kunna göra egna kundbehandlingar ibland. Det gör också att jag håller mig uppdaterad inom medicinsk fotterapi.

Rebecca Hedin

CHARLOTTE BENJAMINSSON

Familj: Man och två döttrar.

Yrke/utbildning: Undersköterska, hudterapeut, kostekonom, key account manager, medicinsk foterapeut och legitimerad yrkeslärare.

Läser: Studentlitteratur, deckare och romaner.

Tittar på: Gärna verklighetsbaserade filmer.

Lyssnar på: Det mesta, men har en förkärlek till lugn behaglig musik.

Nordens första antik- och designmarknad öppnar i Gamlestan

Tänk dig två fotbollsplaner med antikt, vintage, design, konsthantverk, konst och mode. Allt i ett, på ett och samma ställe. Nu öppnar Forum Göteborg. En plats och ett koncept som aldrig tidigare funnits i Norden.

När två av stans bästa antikhandlare funderar och planerar, får med sig flera av sina kollegor i stan, kompletterar med konsthantverkare, konstnärer och ett jåkla gott kaffe så blir resul-

tatet ett permanent samtida forum för antikt och design. 1 500 kvadratmeter golv med högt i tak, stora fönster och pelare, renoverat utan att förlora sin genuina fabrikskänsla. En perfekt kuliss för noga utvalda möbler, keramik, glas, belysning och mycket annat från förr och samtida design. Från över tjugo fristående aktörer med fingertoppskänsla, kunskap och ett genuint intresse.

Lördagen den 30 november är det stor premiär för just den där platsen som antikhand-

larna Felix Sjöström och David Östlingh skissade på och drömde om för ett par år sedan. Med öppettider varje helg mellan 11.00 och 16.00. En hållplats från Centralstationen och ett par minuters promenad.

Ett ställe som kan vara svårt att slita sig ifrån, med saker som man bara vill ha. Med vintage eller antikt, kalla det vad du vill, men det är hållbart och personligt när det är som bäst. Från dem som kan mest i Göteborg.

ÖHP

Aktiviteter på Kåken

Hälsöfrämjande och förbyggande enheten, Stadsområde Centrum

TORS DAGAR

Life Kinetik- rörelsebaserad hjärnträning, för dig som är senior. En rolig och spännande träning som kombinerar ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar. Life Kinetik erbjuds som en kurs där tanken är att du deltar vid samtliga sex tillfällen för att få bästa effekt av metoden. Föranmälan 031-365 68 14.

Torsdag kl. 11-12 start 5 oktober, avslut 16 november. Ej den 2 november.

SENIORTRÄNING

Här tränar vi styrka, balans och rörlighet. Föranmälan 031-365 68 14.

Torsdag 23 november och 7 december kl. 11-11.45

MUSIKQUIZ, FÖR DIG SOM ÄR SENIOR

En frågesport med gamla och nya låtar. Föranmälan 031-365 55 25

Torsdag 30 november kl. 11-12

PROVA PÅ - DANSPASS, FÖR DIG SOM ÄR SENIOR

Instruktör från Idrotts- och föreningsförvaltningen leder ett danspass som består av enkla rörelser och en blandning av olika dans- och musikstilar. Föranmälan 031-366 76 15

Torsdag 14 december kl. 11-12

ALKOHOLFRI VINPROVNING OCH FOLKDANS FÖR SENIORER

Är du intresserad av alkoholfri vinprovning? Kom till oss och träffa sommeliern Annette Gedda som ger inspiration och information om detta. Vi avslutar dagen med dansuppvisning och prova på-dans med Folkdansringen från Göteborg. Vi bjuder på landgång och fika! Kostnadsfritt. Begränsat antal platser, föranmälan senast 12 oktober på telefon 031-365 78 68 eller 031-365 78 97.

Fredag 20 oktober kl. 10-13

Mötesplats Lunden

Föreläsning: Krogar och busliv i gamla Majorna

Karl Hellervik från Sjöfartsmuseet berättar om kroglivet i gamla Majorna, om bryggerier som Kronan samt Carnegies anläggning vid klippan, där den berömda portern bryggdes. Föranmälan 031-365 54 43.

Torsdag 28 september kl. 13.30

Föreläsning: Mannen som pryglade Evert Taube

Som ung sjöman 1908 fick Evert Taube en tuff resa. Sjöfartsmuseet har en fin samling med spännande bilder och berättelser om honom. Skepparhistorier och låtar av Evert Taube utlovas! Föranmälan 031-365 54 43.

Torsdag 23 november kl. 13.30

Spelning med The Rock And Ripple Band

The Rock And Ripple Band bjuder på covers från 60 och 70-talet tillsammans med lite gott och blandat. Beatles, Stones, Dyland, Creedence och en hel del mer. En svängig kompot av pop, rock och country. Föranmälan 031-365 54 43.

Onsdag 29 november kl. 13.00



Nytt program finns att hämta på mötesplatserna.



20% RABATT

på överdelar och klänningar

Erbj. gäller på ord. priser t.o.m. 28 oktober 2023

JOHNNY WAS | DU MILDE | STAJL | LOUISE LINDROOS | NAUDIC
MIX BY HEART | WILD COLLECTION | CHANDRA EDIT | BELLA BALLOU | DANEFAR



Danska vägen 85 | Tel. 070-343 78 66 | Mån-Fre 11-18 | Lör 11-15
30 min. fri parkering direkt utanför butiken!

Jaspis | jaspis_ _



Äldreteamet hälsar dig välkommen!

Äldremottagningen är till för dig som är över 75 år och vill ha hjälp till en enklare vårdupplevelse. Äldreteamet består av en sjuksköterska, en arbetsterapeut, en fysioterapeut, en undersköterska och en läkare. För dig som är för sjuk eller har svårigheter med att ta dig till vårdcentralen kan vi ordna hembesök.

Har du anhöriga som är över 75 år och behöver vår hjälp är du också välkommen att kontakta oss. Du som anhörig är alltid välkommen med information, frågor och synpunkter för att vården ska bli så bra som möjligt.

- Stöttning vid frågor om din situation, sjukdom eller mediciner
- Hembesök (kostnadsfritt för dig över 85 år)
- Telefonrådgivning
- Stödinsatser i hemmet
- Hälsosamtal
- Minnesutredning
- Utprovning av hjälpmedel
- Fallförebyggande insatser i hemmet
- Provtagning i hemmet

Kontakta oss

Tel: **031-79 76 555** (direkttelefon utan knappval)

Telefontid: Vardagar kl. 7.30-9.30 och 13:00-14.00.

Om vi inte svarar direkt så hör vi av oss så snart vi har möjlighet. Du kan också få hjälp direkt i receptionen eller via 1177.se

Läs mer om vår
äldremottagning



Äldresköterska Tina,
Järnhälsan vårdcentral.



omtanken
vårdcentral BVC & rehab

Hökegatan 34 i Olskroken

Våra öppettider: Mån-Tor kl. 07.45 - 16.30 | Fre kl. 07.45 - 15.00

Läs mer på omtanken.se

Munkebacksgymnasiets IF 60 år?

Nej, Munkebacksgymnasiet finns ju inte längre. Men precis häromdan, den 27 september, var det 60 år sedan dess idrottsförening bildades. Jag skulle nog påstå att MIF stod för Göteborgs mest välordnade och framgångsrika skolidrott, mycket tack vare eldsjelen Bengt Malbert, som bodde i Björkekärr.

60 år är historiskt sett inte mycket. Och visst finns i Sverige skolidrott än i dag. Men endast i några årtionden var den ett rejält begrepp. Med Munkeback i främsta ledet!

Munkebacksgymnasiets IF höll sitt konstituerande sammanträde den 27 september 1963. Lars Erik Larsson valdes tills vidare till ordförande men var egentligen mer tänd på att sätta ihop och träna deras handbollslag. Till att börja med pojkar. Så tycks Britta Johansson, som blev sekreterare, ha tagit hand om flickorna.

Det var inte så att man som elev på Munkeback, på gymnasiet eller i dess grundskola, automatiskt blev medlem, utan det var en frivillig sak. Gymnasiets elever betalade avgiften av två kronor per läsår och grundskoleelever en krona. Men uppslutningen blev stor och skolan lät snart höra talas om sig som en av Göteborgsområdets bästa.

Vi ska väl inte kalla det en värvning, men gymnastikläraren Bengt Malbert, som från 1955 hade arbetat på Majornas HAL (Högre Allmänna Läroverk) och då gjort Majorna till nummer 1 inom i flertal sporter, kom 1964 att bli den verkligt drivande på Munkeback, för att han då tydligen flyttat med familjen till Björkekärr (Träringen 32 A).

Tämligen omgående kom elever från Munkeback att placera sig fint både på SM och DM – innan Munkeback ens hunnit få alla rutiner på plats. Särskilt Tomas Carlsson som tävlade i 100 m ryggsim för pojkar, klass A & B, kom i föreningens allra första tid fyra på skol-SM.

Men...om vi frångår granskningen av MIF för 59-60 år sedan och tittar "bara" 50 år tillbaka, så var höstterminen 1973 inte många dagar gammal förrän makarna Malbert och en stor trupp elever från Munkeback reste till den lilla holländska staden Vlaardingsen 700-årsjubileum.

Utöver idrottarna medföljde violinisten Cecilia Wählberg och pianisten Lars Bergendahl som spelade vid fest och ceremoni, då där förutom internationellt tävlande i olika sporter också var historiskt firande.

Bland tävlande från 16 nationer fick Munkebacks Göte Green pris som bäste löpare (på lite olika distanser) medan flickorna, med Birgitta Boke och Annika Lindblad som främsta namn, sprang hem snygga pokaler i stafett. Sporten landhockey, som var stor i Nederländerna men sällan eller aldrig utövad



LYA I LÜBECK. Fräsch inkvartering på inredda villavinden. Munkebacksflickor trivdes med idrottsbesök i historiska tyska staden Lübeck, där Munkeback representerade Sverige.

FOTO: PRIVAT

på skolnivå i Sverige, gick det förstås lite sämre i.

Bengt Malbert och hustru Kerstin har berättat att hur gästfritt man för några dygn inkvarterades hos olika familjer, som även bjöd på god mat, allt med gladaste holländska humör. Vlaardingen är en liten fiskestad, men det blev också besök i den närbelägna storstaden Rotterdam, båtfärd på kanalerna, guidning på Rembrandtmuseet samt en stor morgonpigg blomsterauktion av typiskt holländskt manér.

Men då var ju höstterminen i Sverige igång, så efter den avslutande ceremonin blev det till att genast resa tillbaka hem och sätta sig i skolbänkarna, samt delta i höstens olika västsvenska tävlingar i skolidrott. Vid Skol-SM deltog Munkeback i regel i simning, friidrott, slalom, skrimning, gymnastik, orientering, bordtennis, tennis, fäktning med mera. Även judo.

Vid specialarbeten i skolan det året blev det överraskande många som tog upp holländska kanalfärder och slussar, inte bara för turistbåtar utan också tank- och fraktfartyg som uppsatsämne. Inspirationen från ett studiebesök hos Volvo i Torslanda inspirerade knappt till en bråkdel så många redogörelser.



UPPSATSÄMNE? Fraktskutan på en nederländsk flod kunde liksom slussar och kanaler i trakten av Rotterdam inspirera till skoluppsatser på Munkebacksgymnasiet höstterminen 1973.

FOTO: ULLA NIKLASSON

utomlands, oftast i Lübeck. Och det hände rätt naturligt i utländsk press att Munkebacks lag helt enkelt kallades Sverige (Schweden, Sweden, Zweden).

En minnesvärd fotbollsturnering hölls hos Jugendhof Scheersberg nära Flensburg på Östersjökusten, där "Schweden" kom trea efter Norge och laget Berlin West.

Vid ett annat tillfälle gästade Munkeback förresten Berlin, med även en avstickare in öster om Berlin-muren, varifrån Bengt Malbert noterade upplevelser i speciell atmosfär: "Besöket i Östsektorn blev dramatiskt med kulsprutesalvor och flyktförsök. Kontrasten i levnadsstandard på ömse sidor gränsen fick många att fundera. Vi besökte även berlinarnas insjö en helgdag. Trängseln mellan lyxbåtar, kanoter, roddbåtar, ankor och badande i ett för oss västkustbor otänkbart vatten fick Bohuslän att framstå som något paradisiskt."

Munkebacksgymnasiets Idrottsförening var aktiv och värd att lägga märke till. Och ännu mer märktes den, medan en pigg Annika Hallén en tid hade hand om dess PR och information.

På Munkeback visade Malbert för ett 40-tal år sedan mig runt samt lät mig på hans expedition intill gymnastiksalen prata med en del berättarglada forna elever, som kommit för ett litet firande med tårta i en souvenir-pyntad vrå av bamba den eftermiddagen.

Jo, jag hade som reporter, inte minst för vår tidnings föregångare Redbergsbladet, flera trevliga möten med denne alltid lika positive Malbert. Sista gången vi sågs ledde han för veteraner en studiecirkel – i träslöjd(!).

Men skolidrotten fick det svårare i takt med att klubbar som ÖIS, GAIS och IFK i fotboll, Redbergslid i handboll och Tapper i volleyboll krävde allt mer av sina juniorer. Då kom skollaget i andra hand för exempelvis Örgrytes vänsterforward Peter Dahlqvist, som vid 15 års ålder blev allsvenskans yngste spelare någonsin. (Jo, som högerback för Burgården fick jag i en match en gång förgäves försöka stoppa honom när vi mötte Munkeback, just före hans allsvenska debut.)

1974 var Malbert glad att utmärkelsen Idrottskölden tilldelades Håkan Linger, som spelade allsvensk volleyboll i topplaget Tapper. Vi tog studenten det i året, i varsin skola, men i augusti ryckte vi in i det militära för utbildning till radiotelegrafister inom luftväret. Faktiskt hamnade vi på samma lucka på Lv6 fjärde kompani, där han fick översängen, ovanför min undersäng, och förstås våra nummerade klädsåk stod sida vid sida.

Munkebacksgymnasiet (adress Ernst Torulfsgatan 3) revs 2012. Fyra gula tegelstenar därifrån har jag fått inmurade i min skrivarlåda på landet, liksom tre från rivningen av Burgårdens gymnastikbyggnad.

Friskisportaren Bengt Malbert, som redan 1947 hade bildat gymnastikföreningen Manlig Hållning, var över hundra år då han gick ur tiden hösten 2018, följd bara två månader därefter av hustru Kerstin.

Jag förmodar att deras tre barn (Björn, Arne och Ulla) numera är pensionärer, för efter makarna Malbert finns även barnbarn och barnbarns barn.

HISTORISKT

med Sören Skarback
– författare med Göteborg i fokus



**Köp Teaterkortet
och få 25 % rabatt
på biljetterna**

Det ska vara förmånligt att älska teater! Med Teaterkortet väljer du fyra föreställningar eller fler ur hela Göteborgs Stadsteaters och Backa Teaters utbud – och får hela 25% rabatt på dina biljetter. Läs mer på stadsteatern.goteborg.se/teaterkortet

BACKA TEATER

**Göteborgs
Stadsteater**





TILLSAMMANS MOT CANCER

Vårt mål är att sprida kunskap om bröstcancer och bidra till cancerforskningen. Kampanjen pågår från 25 september till 31 oktober och du har möjlighet att tillsammans med oss göra en insats mot att besegra cancer.

Swisha valfri summa eller läs mer på nordicwellness.se om hur du kan göra skillnad.

NORDICWELLNESS

STOLT HUVUDPARTNER TILL ROSA BANDET

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

RECEPTET

Hänchen 4 port

Vårkyckling

4 st kycklinghalvor a ca 650 g

2 msk olja

4 msk honung

2 msk citronsaft

2 msk paprikapulver

1 tsk peppar

1 tsk salt

4 st vitlöksklyftor

4 st kvistar timjan

Pepparrot

Gör så här:

1. Blanda en marinad av olja, honung, citronsaft, paprikapulver, salt o peppar. Gnugga in marinaden på kycklinghalvorna.

2. Lägg kycklinghalvorna med skinnet uppåt i en form med bakplåtspapper. Lägg en vitlöksklyfta och en timjanskvist under varje kycklinghalva. Lägg aluminiumfolie över formen.

3. Baka i mitten av ugnen på 180 grader i 30 minuter. Ta sedan bort folien och fortsätt att baka kycklingen i ytterligare 20 minuter.

4. Avsluta med att riva pepparrot över kycklingen. Kycklingspadet är gott att använda som sås.

5. Servera med exempelvis potatissallad eller råkostsallad.

Öl som passar till: Ljust veteöl, lageröl eller Kölsch.

Bierrbraten ölmarinerad högrev 4 port

800 g högrev

1 flaska mörkt öl

1 tsk socker

1 tsk salt

1 tsk peppar

Gör så här:

1. Förberedelse: Låt högreven marineras kylt i det mörka ölet 1 dygn.

2. Lägg köttet och ölet i en djup ugnsform. Baka i ugnen på 90 grader i minst 12 timmar.

3. Häll av ölet och lägg köttet att svalna.

4. Reducera ölet/fonden till ca hälften. Tillsätt socker, salt och peppar.

5. Dela högreven i 4 delar och stek eller grilla. Smaka av med salt och peppar, ca en nypa av varje.

6. Servera köttet tillsammans med inlagda grönsaker, senap och skyn.

Öl som passar: Schwarzbier

Sören Rooth

NÖJESKOLLEN

Get Ready For My Close Up

När: 6 oktober till 19 december

Var: Elite Park Plaza, Göteborg
Biljetterna via: www.odelberg.com



Stefan Odelberg.

Stefan Odelberg tillbaka med ny show

Stefan Odelbergs nya show "Get Ready For My Close Up" får premiär den 6 oktober på Elite Park Avenue Hotel i Göteborg, 33 föreställningar ska spelas fram till den 19 december 2023.

I regi av Christoffer Bendixen kommer Stefan att bjuda publiken på en fartfylld och mer personlig show än någonsin. Det blir med mycket humor, massor av tricks och magi med oförglömliga överraskningar som bjuder på extra av allt.

– Äntligen är det dags för mig att göra denna unika och intima show med publiken i fokus. Det är en kreativ show där publiken kommer att sitta nära medelpunkten av showen och jag har verkligen längtat efter att möta min publik på detta sätt. Att få människor att reagera och överraskas är verkligen mitt DNA, detta blir en injektion. Säger Stefan Odelberg.

"Get Ready For My Close Up" är en show man på riktigt kan se både en, två eller tre gånger utan att man förstår eller att det blir samma sak. Direkt när du kliver in i Stefan Odelbergs showroom på andra våningen i hotellet så kommer du förstå att detta inte är en show som alla andra.



Ola Salo.

Ola Salo Dinnershow

När: 6, 7, 20 och 21 oktober

Var: Kajskjul 8
Biljetter via www.kajskjul8.se

Ola Salo gästar Kajskjul 8

En av Sveriges främsta artister, Ola Salo kommer tillsammans med vännen och pianisten Christopher Dominique till Kajskjul 8 i Göteborg. Fyra kvällar i oktober blir det unika spelningar med intimitet och spontanitet i centrum.

Ola varvar egna låtar från hela sin karriär med sånger från hans favoritartister och bjuder däremellan på reflektioner och berättelser. Det blir både humor och allvar, tänkvårdheter och galenskap.

Missa inte denna chans att få möta denna mångsidiga artist i det mest personliga och avskalade format han någonsin bjudit på. Den minimala sättningen ger fullt utrymme för improvisation och infall vilket gör varje spelning olik den andra.

Ola Salo, är en av Sveriges främsta artister. Med sin gudabenådade röst har han brutit ny mark i hur svensk populärmusik kan låta. Ola grundade The Ark 1991 och de blev ett av tjugohundratalets största svenska band. The Ark var alltid lite mer färgstarka, teatraliska, oblyga och vidsynta än alla andra.

Denna spelning gör han ihop med sin barn-domsvän Christopher Dominique.

Simply The Best

När: 21 september 2023 (spelas fram till den 14:e oktober)

Var: Draken Live, Göteborg
Biljetter via: drakenlive.se



Jill Johnson.

Jill Johnson showar loss på Draken

Jill Johnson firar 50 år med storslaget kalas och showen "Simply The Best". Nypremiär blir det den 21:e september på Draken Live i Göteborg och första showen ut i Petter Stordalens storsatsning på en mötesplats för nöjesupplevelser.

I showen "Simply The Best" bjuder Jill på sig själv och låtar från hela hennes karriär, med allt från country, sina egna hits till storslagena shownummer av de allra bästa. Allt detta framfört av Jills handplockade orkester, tillika Sveriges absolut bästa musiker under ledning av Stefan Brunzell.

"Simply The Best" är precis så som vi ser Jill, en otroligt nyansrik och dedikerad artist med en helt fantastisk röst.

En show som inte bara bjuder in till fest med en briljant artist. Det är en extraordinär upplevelse för alla er som älskar att bli bjudna på storslagen underhållning, inklusive kvällens jubilerande och svtjarna Jill Johnson.

Draken Live är en livescen belägen vid Järntorget och Heurlins Plats i Göteborg, och en del av Strawberry Groups nysatsning Hotel Draken. Från och med hösten 2023 drivs scenen av Krall Entertainment.



The Ukulele Orchestra of Great Britain.

The Ukulele Orchestra...

När: 17 oktober

Var: Lorensbergsteatern, Göteborg
Biljetter via: www.programbolaget.com

Guldläge att njuta av ukelele

"The Ukulele Orchestra of Great Britain" kommer till Sverige i höst. Gruppen är en internationell sensation och något av en nationalklenod hemma i Storbritannien. Den 17 oktober når turnén Göteborg och Lorensbergsteatern. "The Ukulele Orchestra of Great Britain" fantastiska historia spänner över 30 år och har gått från nyfikat prövande till virtuositet och från lantliga småscener till Carnegie Hall. Med instrument köpta för växel pengar har orkestern spelat för kungligheter på The Royal Albert Hall, operahuset i Sydney och på den jättelika Glastonburyfestivalen. På en mer eller mindre ständigt pågående världsturné levererar orkestern härlig underhållning med torr engelsk humor och en oemotståndlig och svängig musik. Gruppen är mästare på tolka folkmusik, klassiska pärlor, rock och pop eller för den delen av sina egna kompositioner.



Magnus Carlsson och Linda Bengtzing.

En jäkla massa schlager

Var: Lorensbergsteatern

När: 25 oktober
Biljetterna via www.monarch.se

Jo, en jäkla massa schager

När två av Sveriges mesta schlagerstjärnor åker på gemensam turné kan publiken räkna med en fartfylld kväll fylld av hits. Senast stjärnorna uppträdde tillsammans var under årets Melodifestival där de levererade ett färgsprakande schlagermedley som hyllats av såväl tv-publik som media både i Sverige och utomlands. Sedan i våras turnerar Magnus Carlsson och Linda Bengtzing med sin nya gemensamma show "En jäkla massa schlager".

– Det kommer bli en "schlagerbonanza deluxe" säger Magnus och skrattar. Staplar du våra mellobidrag på varandra har du redan där 16 låtar. Vi har ju båda hits även utanför melodifestivalbubblan också så vi får vara kreativa nu när showen sätts ihop. Vi vill ju bjuda publiken på alla deras favoriter!

Den 25 oktober når turnen Göteborg och Lorensbergsteatern.



American Ladies.

American Ladies In The House

Var: Valand

När: 25 oktober
Biljetter via Tickster

Hyllad trio på Valands scen

Terrie Odabi, Annika Chambers och Lady A har alla sina rötter från gospeln vilket präglar deras soul och bluesmusik. Nu tar de med sig sina musikaliska rötter till Sverige med "American Ladies in the House". Turnépremiär blir det den 25:e oktober i Göteborg. Senast Terrie Odabi och Annika Chambers besökte Sverige hyllades de av både publik och i media. Till höstens konsertturnén har de med sig sitt svenska fem-manna band Ola Insulander (gitarr), Anders Molle Molin (bas), Markku Reinikainen (trummor), Ingalill Plingis Högman (saxofon) i ledning av Erik "Möbeln" Pettersson (Hammond).

– I tio år har "From The Soul" bokat amerikanska artister till Sverige och i år är det dags för att göra något alldeles extra vid jubiléet. På jubileumsshowen American Ladies in the House står tre av dessa fantastiska damer på scenen samtidigt.

STOR SOFFKAMPANJ

ERBJUDANDEN & INSPIRERANDE NYHETER

LIMITED EDITION
SIMONE SOFFA MED ÖPPET AVSLUT
19.995,- 29.995,-
SNABB LEVERANS 1-3 VECKOR

SOFFA MED ÖPPET AVSLUT, TYG OPAL, FÄRG ALUMINIUM, TRÄBEN I VITLJAD EK

BRUNSTAD

OLIVIA SOFFA
15% RABATT

PRIME SOFFA 3,5-SITS
9.995,- 11.495,-

GÄLLER TYG STOCKHOLM, FÄRG BEIGE

BRÖDERNA ANDERSSONS

BRÖDERNA ANDERSSONS SOFFOR
15% RABATT

MODULSOFFOR
15% RABATT

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

**SVENSKA
HEM**

GÖTEBORG

ADRESS

Danska vägen 96
416 59 Göteborg

TELEFON

031-51 95 50

ÖPPETTIDER

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

KAMPANJPRISER GÄLLER 15/9 - 2/10 2023

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

ADRESS

Bultgatan 36
442 40 Kungälv

TELEFON

0303-24 54 90

**SVENSKA
HEM**

KUNGÄLV

Här på Redbergsplatsen serveras indisk matkultur – sedan 20 år tillbaka

Han växte upp i norra Indien med två huvudsakliga intressen. Motorcyklar och kryddblandning. I dag och sedan många år tillbaka finns det även en annan stor drivkraft hos Sunil Kumar.

– Att träffa människor och få dem att trivas, säger mannen bakom Masala Kitchen.

Det första vi möter innanför entrén till Masala Kitchen på Ånäsavägen och mittemot knutpunkten Redbergsplatsen är en häftig MC-hoj på två hjul. Det andra påtagliga är doften av mat. Så betyder också masala kryddblandning på indiska. Det i sin tur har skapat ett kök som många göteborgare, inte minst i de östra delarna av stan, kunnat njuta utav i många år.

2005 blev Nobelplatsen en del av den kulinariska världen. Då öppnade Sunil sin första indiska restaurang under namnet Masala Kitchen. Tolv år senare, 2017, flyttade verksamheten in några spåravagnsspår bort efter Halta Lotta.

I dag finns konceptet på ytterligare sju adresser i landets näst största stad.

Att bli omtalad som toppentreprenör i branschen eller krögarkung var dock inte någon strävan för ynglingen som någon gång på 90-talet reste långt, långt hemifrån för att dela med sig av kunskap och smaker från en annan kultur.

– Min ambition har aldrig varit att bli rik eller känd. Jag drivs av att våra gäster på Ma-



Sunil Kumar.

sala Kitchen trivs och känner sig som hemma. Kom när du kan och hur du vill, säger Sunil, som av en del får heta något helt annat.

– En vän uppmärksammade mig på vad mitt namn blir baklänges. För denna person är jag Linus. Varför Sverige? Till stor del en slump. Sedan gillar jag regn och kyla, vilket inte är så märkligt som det låter. Kommer man som jag

från ett land där det kan vara extremt varmt är det här ett klimat som är ganska skönt.

Och som helst ska upplevas där Örgryte-Härlanda Posten är den givna lokaltidningen.

– Finns ingen härligare stadsdel i Göteborg. Det händer saker jämt och överallt. Jag har bott vid Nobelplatsen i stort sett hela tiden sedan jag kom till Sverige, berättar han.

Lunchen är över sedan några timmar, med det kommer hela tiden in gäster för avhämtning. Catering och utkörning är också en service som erbjuds.

Dessutom humana priser. En huvudrätt, exempelvis, snittar någonstans kring 150 kronor.

– Samma sak där. Vi vill ligga på en nivå som gör det möjligt för de flesta att komma hit och äta.

Här finns självklart Naan-bröd i olika varianter.

Här finns lamm och kyckling.

Här finns en rad vegetariska rätter.

Här finns inte en, utan många, smaker av ett land långt bort i sydasien.

Du kan sitta inne eller ute, beroende på väder och vind.

11.00 öppnar restaurangen. Sedan är det lunch, take away, a la carte som gäller fram till 22.00, då köket stänger efter ännu en dag med nöjda gäster.

Eller som det vackert är beskrivet på masalakitchen.se "I indisk kultur är måltidstid familjetid. Vid bordet samlas hela familjen och delar mat. Det är en tid att dela glädje, dela familjens minnen, diskutera dagens händelser, göra tillkännagivanden och komma överens om familjebeslut."

Dessutom med inslag av såväl kryddblandning som motorcykel och en känsla av att komma hem.

ÖHP

NY ÄGARE – SAMMA SORTIMENT



Ett brett sortiment av garner



Vår populära kalender har anlänt!

50%



**Borås Cotton
Påslakan
2 set 600:-
(Ord.pris 599:- st)**

**HALVA PRISER
PÅ VÅRA MATTOR!**

Gäller ej badrumsmattor

N O R D I S K A
HEM *textil*

Redbergsvägen 15, Olskroken | Tel: 031-707 55 30
Vard. 10-18 Lörd. 10-15 nordiskahemtextil.se

**STORT UTBUD
AV FÄRDIGSYDDA
GARDINER**
Metervara från 50 kr/m



Avenyn kraftsamlar för Världens Barn!

Lördagen den 7 oktober arrangeras "Avenyn för Världens Barn". Det blir en dag fylld av kulturupplevelser för barn, smaker från världens hörn och ett springlopp runt Poseidon för de yngsta. Evenemanget är en insamlingsdag i syfte att bidra till barns rättigheter runt om i världen.

Under dagen kommer alla barn få ta del av kulturella upplevelser med roliga barn- och kulturaktiviteter hos verksamheter och kulturinstitutioner i Avenyområdet. Åtta av de främsta kulturinstitutionerna runt Götaplatsen och på Avenyn kommer erbjuda aktiviteter för barn inom konst, teater, film, musik och litteratur. Flera restauranger och caféer ger smakfulla erbjudanden med jorden-runt tema som också är kopplade till insamlingen. Göteborgs Lucia ger en specialföreställning och runt Poseidon kan de yngsta springa jorden runt med Världens Barn.

Avenyförbundet vill skapa en plattform där göteborgarna kan vara med och göra skillnad för barn i världen, i samband med att kampanjen för Världens Barn pågår runt om i hela Sverige.

SVT kommer att ha en flygande reporter på plats under dagen och skapa en studio som livesänder på kvällen under den direktsända galan "Tillsammans för Världens Barn".

Studion byggs upp i verandan hos Boqueria med utsikt mot ett orange upplyst Götaplat-

sen – där vi tillsammans sätter ljus på barns rättigheter.

Ihop med Avenyns unika utbud inom kultur och mat är syftet med dagen att samla in pengar till Världens Barn men även ge alla barn en kulturell upplevelse med roliga prova-på aktiviteter. Det är första gången som Avenyområdets verksamheter engagerar sig tillsammans för insamlingen Världens Barn. Det är en ny tradition som kommer återkomma flera år framöver.

– Vi är så stolta över att få lyfta barns rättigheter mitt i centrum av staden, och ge en möjlighet för alla göteborgare att vara med och göra skillnad i denna viktiga fråga, säger Jesika Wassberg, VD på Avenyförbundet. Avenyn är en kulturdestination för alla åldrar och en plats för viktiga händelser och stora tankar. På Avenyn slår Göteborgshjärtat ett extra slag.

Frivilliga donationer och insamlingar från verksamheter samlas i evenemangets digitala bössa "Avenyn för Världens Barn". Målet är att samla in 500 000 kr via eventet och att Göteborg totalt samlar in 1 miljon.

– Det är imponerande att se hur stora och små aktörer går ihop här i Göteborg för att tillsammans bidra till barns rätt till hälsa, skola och trygghet, säger Malin Duintjer, Generalsekreterare Riksinnsamlingen för Världens Barn. Vi är tacksamma för det här fantastiska initiativet nu när situationen är särskilt akut för barnen. Nu hoppas jag på att samtliga göteborgare är på plats denna viktiga dag!

ÖHP

När det händer

Omtanke 🍷 Personligt 🍷 Värdigt

GÖTEBORG



Åke Tellqvist
031-18 00 17

LINDOME



Johanna Jonson
031-40 10 12

Himledalen Begravning

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

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

Förutom själva begravningen anordnar vi minnesstunder med förtäring.

Vi utför även bouppteckningar, arvskiften och testamenten

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

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

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

JOUR alla dygnets timmar 0708-58 95 00

www.himledalen.se



KÖP PROGRESSIVA

GLASÖGON

FÅ LÄSGLASÖGON

I DIN STYRKA

PÅ KÖPET*

*Vid köp av progressiva glasögon med vår bästa ytbehandling, (i-Protection NT 1200 kr), bjuder vi på ett par läsglasögon i din styrka samt synundersökning 495 kr. Värde 2095 kr (Båge 595 kr, enkelslipade glas med reptålig yta 1500 kr, mer info i butiken). Gäller t.o.m 23-11-05.

KÖP NYA GLASÖGON, SÅ BJUDER VI PÅ SYNUNDERSÖKNINGEN

Värde synundersökning 495 kr. Utförs av legitimerad optiker.



glasögonmagasinet

Fd. Optikkällaren

Redbergsvägen 17 Telefon: 031-19 84 70

För information om öppettider, bokning och kampanjer, besök:

www.glasogonmagasinet.se

”Ytterligare en resurs i närområdet”

I början av maj öppnade Omtanken vårdcentral Järnhälsan i Olskroken upp i helt nya lokaler.

I september hade Omtanken Olskroken rehab invigning och intresset var stort.

Järnhälsan var ett populärt centralt vårdalternativ när de höll till i sina lokaler vid Järntorget där de huserade i över 30 år.

Som en del av Omtanken fick Järnhälsan möjlighet att flytta till nya stora lokaler i Olskroken där målet är att utveckla vårderbjudandet med exempelvis en barnvårdscentral (BVC), ökad tillgänglighet för äldre och ett utvecklat samarbete med rehab i samma lokal där tanken är att arbeta patientcentrerat ur ett helhetsperspektiv.

Theresia Nilhag, som tidigare bland annat har varit med och startat upp Omtankens vårdcentral i Kviberg, är verksamhetschef och berättar att över 2 400 listade patienter hos Järnhälsan flyttade med till Olskroken.

Ambitionsnivån är hög, bland annat i form av olika satsningar som de tror ska gynna patienterna då de snabbt blir allt fler.

– Vi brinner verkligen för primärvård och det känns viktigt att poängtera att även om vi är privatägda så lyder vi under exakt samma primärvårdsuppdrag med samma avtal som Närhälsan har och det kostar inte mer att komma till oss än att gå till andra vårdcentraler. Vi ser oss som ytterligare en resurs i närområdet.

Hon berättar att personalen har en intern teamsamverkan för att optimera kvaliteten och kontinuitet för patienterna. Ett team ser över behoven hos de äldre patienterna där tiderna för ett besök är mer tilltagna för att bättre kunna ringa in olika komplexa problem.

Vårdcentralen erbjuder exempelvis ett eget telefonnummer för äldre, minnesutredning-



RÖDA MATTAN. Personalen på Omtanken i Olskroken har rullat ut den röda mattan.

Foto: ÖHP

ar samt hembesök. Även vår rehab kommer att erbjuda anpassade aktiviteter för äldre.

– Vi vill ge bästa tänkbara förutsättningar att verkligen hjälpa våra patienter, inte bara äldre, men det är en av satsningarna vi gör, säger Nilhag.

Ett annat område som vårdcentralen satsar på är kvinnohälsa där en primärvårdsgynekolog finns att tillgå.

– En av våra läkare erbjuder mottagningstider för gynekologiska besvär vilket vi hoppas och tror att kommer att vara uppskattat. Besvär som rör kvinnohälsa och exempelvis klimakteriebesvär kan uppfattas stigmatiserande där kvinnorna ofta anger att de hänvisats till att söka gynekolog.

– Detta är en del av primärvårdsuppdraget och vi vill att det ska kännas tryggt och naturligt för kvinnor att komma till oss i ett första led. Vår personal på rehab har dessutom spetskompetens inom kvinnohälsa och kan guida i effektiva övningar för att till exempel stärka bäckenbotten om detta är en del av problematiken.

– I klimakteriet uppstår ju en lång rad olika problem, det kan vara allt från sömnrubbningar, viktuppgång, smärta eller problem med underlivet som påverkar livskvaliteten. Här har vi hög kompetens, fortsätter Nilhag.

Ett annat projekt som kommit i gång är en samverkan med lokala konstnärer, som erbjuds att hänga sin konst på väggarna på vårdcentralen under olika perioder.

– Det har blivit väldigt uppskattat både av personal och patienter, men också av de lokala konstnärer i närområdet som får en möjlighet att visa upp sitt arbete. Gensvaret har varit fantastiskt och det känns väldigt inspirerande, avslutar Nilhag.

Rebecca Hedin



FYSISK TRIO. Fysioterapeuterna Elin Magnusson, Malena Ryberg och Helena Lager.

Foto: ÖHP



Theresia Nilhag.

Foto: ÖHP

DE SOM DRABBATS AV KRIGET I UKRAINA BEHÖVER DITT STÖD.

Tillsammans kan vi vara
en tillflykt i oro, nöd och krig.

DIN GÅVA BEHÖVS NU!

Människor på flykt är i stort behov av mat, vatten och hygien-
artiklar. Med lokala partner på plats ger Act Svenska kyrkan stöd
till människor som flyr kriget i Ukraina.

act
Svenska kyrkan

SWISHA TILL
900 1223
SKRIV: AKUT



svenskakyrkan.se/act

Vi har flyttat till Örgryte!

Lundblads Begravningsbyrå grundades 1858 och är en av Göteborgs
äldsta begravningsbyråer. I juni gick flyttlasset från Vasastan till
Örgryte där vi gärna tar emot både nya och gamla kunder.

Byråns långa historia gör att vi har en unik kunskap och erfarenhet.
Våra rådgivare hjälper dig med allt som rör en begravning t ex val av
kista eller urna, musik och blommor. Vi har stor kunskap när det gäller
kyrkor, kapell och andra platser som kan passa både ceremonin och
minnesstunden. Tillsammans kan vi skapa ett personligt och
minnesvärt avsked.

Varmt välkommen in till vårt nya kontor på Sankt Sigfridsplan
önskar Malin, Charlotte, Bodil och Sofie.

Ni når oss dygnet runt på: 031-17 87 00.



Malin Ekenved Bagge



Charlotte Österström



Bodil Alnegren



Sofie Stiberth

LUNDBLADS BEGRAVNINGSBYRÅ
Sankt Sigfridsplan 6
031-17 87 00
info@lundblads.se
www.lundblads.se



LUNDBLADS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Nära dig genom hela livet.

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

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



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

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

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

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



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

Närhälsan



VÄLKOMNAR. Ordförande Elsi-Brith Jodal hälsar besökarna välkomna. FOTO STIG ANDERSSON



PÅ PLATS. Två riktiga trotjänare samt styrelseledamöter, Marianne och Gösta Grahn. FOTO STIG ANDERSSON



SVARANDE. Per Hallén, i mitten, fick svara på många frågor från besökarna. FOTO STIG ANDERSSON



LÄCKERBITAR. Förutom gott kaffe serverades många andra läckerheter som våfflor och goda mackor av Ingrid Cullbrand (tv) och Birgit Tisell. FOTO STIG ANDERSSON



TEAMET Bengt Inghammar och Kjell Bengtsson har precis avslutat en reparation och genom detta sparat flera tusenlappar. FOTO STIG ANDERSSON



PAUS VILA. Ordförande Elsi-Brith Jodal och ledamoten Birgit Tisell tar en liten paus. I bakgrunden syns samlingslokalen "ladan". FOTO STIG ANDERSSON



PIGGA OCH GLADA tar de emot besökarna – Marianne Grahn (tv) och My Engström. FOTO STIG ANDERSSON



LADAN inrymmer en stor och trevlig möteslokal. FOTO STIG ANDERSSON



TONGIVANDE. Givetvis var det också levande musik. FOTO STIG ANDERSSON



Torpet Kolmaden. FOTO STIG ANDERSSON

Kolmadens historia

- ✓ **1768:** f d soldaten Anders Björck och hustrun Margareta bor på torpet och får dottern Anna Britta. Samma år blir Margareta änka, men får bo kvar. Torpet kommer att kallas Margaretetorp.
- ✓ **Under slutet av 1780-talet** byggs torpet Trefligheten, hem åt Jacob Eggerts
- ✓ Båda torpen finns med på kartan över Stora Torp år 1815, men därefter avvecklas Margaretetorp.
- ✓ **1821:** En ny stuga uppfördes, Trefligheten byggdes om till ladugård.
- ✓ **1875:** byggs stugan om och får sitt nuvarande utseende. Ladugården revs och en ny uppfördes där samlingslokalen finns idag.
- ✓ **1984:** De sista fast boende på torpet flyttar.
- ✓ **1986:** Skogskarlarna och Skogsflickorna hyr torpet.

KÄLLA: PER HALLÉN

Kolmaden – ett historiskt torp

Är du en av de många besökarna i Delsjöområdet, eller kanske en blivande sådan. Då får du inte missa en av "juvelerna" i området.

Jag tänker då på torpet Kolmaden. Dit hittar du om du passerar Stora Torp och följer grusvägen mot Delsjöbadet, en fin promenad på cirka 15 minuter. Det är det fina och välskötta röda huset med det lika fina, lite större röda huset i bakgrunden, även kallat ladan.

Många har garanterat passerat, och kanske t.o.m. stannat till, för att läsa på den "lilla" informations- tavlan om bland annat olika programpunkter.

I den lilla byggnaden, Torpet, huserar de båda orienteringssammanslutningarna Skogs- karlarna och Skogsflickorna – båda utgörande föreningar med invalda medlemmar från olika orienteringsklubbar i göteborgsdistriktet. Den livaktiga föreningen Skogsveteranerna består idag framförallt av både aktiva och f.d. orienterare och föreningen ansvarar för skötseln av torpet Kolmaden.

För att sprida information om torpet Kolmaden anordnade styrelsen Öppet Hus för några lördagar sedan.

Och det var uppskattat. Vi var ett 50-tal gäster som besökte torpet, där vi fick massor av intressant och nyttig information. Ett extra plus var att delsjökännaren Per Hallén var där och svarade på massor av frågor till de besökandes glädje.

Per Hallén kan "allt" om delsjöområdet och har gett ut ett par böcker. Han har också en fyllig hemsida – delsjoområdet.se – där du

även ser hur du kan beställa hans böcker. Böckerna rekommenderas!

Du skall veta att det gömmer sig många historiska händelser i torpet Kolmadens historia. Det finns förresten en utmärkt liten skrift om torpet och dess historia med massor av bilder på medlemmar, som svarat för både nybyggnader och renoveringar. Inte minst har den gamla åtgångna ladan idag förvandlats till en rustik, mysig musik- och föreläsningssal.

Vid mitt besök passade jag på att få en pratstund med Elsi-Brith Jodal, som är ny ordförande i Skogsveteranerna.

• Hur ser framtidsplanerna ut?

– I planerna ligger att nå de som bor i Delsjöområdet med vår verksamhet. Att det skall kännas naturligt att delta i våra aktiviteter. Som du kan läsa på vår hemsida – skogsveteranerna.com – finns det många aktiviteter. Du kanske till exempel vill hyra ladan för en familjefest?

Elsi-Brith fortsätter:

– Vi vill att fler ska komma hit och njuta av den fina miljön. Vi har också börjat bygga ett nätverk för att nå ut till exempelvis bostadsrättsföreningar, hyresgästföreningar, stadens Hälsoodiskar/Hälsolotsar, men också till massmedia.

– Såklart vill vi att de som är med har ett särskilt "hjärta" för skog och mark – helt enkelt att vistas i naturen.

– Under många år har vi erbjudit ett antal poängpromenader under våren och hösten, som visat sig vara mycket populära. En snitslad "lagom" lång bana med lite kluriga frågor. Start och mål i Kolmaden, där man självklart

avslutar med en fika. Då serveras det gott kaffe med hembakat till riktigt plånboksvänliga priser. Denna verksamhet har vi dock pausat i år men eftersom den är efterfrågad kommer vi troligen att återuppta den 2024.

– Vi funderar också på att ha någon form av "Hittaut" – en promenad med fasta kontroller runt Torpet. Där har man kartan i sin mobiltelefon och får samtidigt information om vad man ser runt respektive kontroll.

– Aktiviteterna som erbjuds ligger främst på dagtid, vilket gör att de riktar sig framförallt till 60 plus. En sak som jag inte får glömma är att varannan onsdag är det underhållning i form av föredrag eller musik med tillhörande fika.

– Föreningen ordnar också med studiebesök och resor runt i Västsverige. Till exempel har vi en resa till Falkenberg den 23 februari där vi skall se Falkenbergsrevyn.

Så ett gott råd till dig, som tidigare bara passerat förbi de vackra gamla husen, som inrymmer så mycket historik. Gå in på hemsidan, informera dig mer och se efter när de har någon aktivitet som passar dig. Då får du möjlighet att både se byggnaderna och bekanta dig med föreningen.

Du kanske t.o.m. vill bli medlem! Det blir du för endast 100 kronor per år.

Välkommen till torpet Kolmaden!

PÅ SPÅRET

med Stig Andersson – som håller koll på friluftslivet för oss



Stabbes-BÄSTA

10%
Rabatt på hela ditt köp

9912867300008

Klipp ut och ta med denna kupong till butiken och få 10% rabatt på hela ditt köp

Gäller 29/9-23 - 8/10-23

ICA nära

KALASPRISER HÄR PÅ STABBETORGET

- GÄLLER TILL OCH MED SÖNDAG VECKA 40

Stabbes-BÄSTA

Du sparar: **40:00** **40% RABATT**

59⁹⁰ /kg

Lösviktsgodis

Max 3kg/hushåll
Gäller 29/9-23 - 8/10-23
Jfr pris 59:90/kg
Ord pris: 99:90

ICA nära

Stabbes-BÄSTA

Du sparar: **123:00** **55% RABATT**

99:- /kg

Prästost lagrad 18 månader

Falbygöens, ca 530g, 33%
Gäller 29/9-23 - 8/10-23
Jfr pris 99:00/kg
Ord pris: 222:00

ICA nära

Stabbes-BÄSTA

Du sparar: **19:00** **79% RABATT**

2 för 5:-

Wienerbröd vanilj

Bonjour, 80g
Gäller 29/9-23 - 8/10-23
Jfr pris 31:25/kg
Ord pris/styck: 12:00

ICA nära

Stabbes-BÄSTA

Du sparar: **157:00** **53% RABATT**

139:- /kg

Laxsida

ICA Gott Liv, ca 1200g
Gäller 29/9-23 - 8/10-23
Jfr pris 139:00/kg
Ord pris: 294:00

ICA nära



Stabbetorget

Stabbetorget 1 • Tel 031-25 12 18

Öppet
Mån-Lör 7-22
Söndagar 8-22



Varmt välkomna
Rebecca med personal



GENUIN TRADITIONSRIK INDISK MAT

Kryddig, hjärtlig matkonst med stor omtanke för mat och gäster sedan 20 år tillbaka här på Redbergsplatsen!

Välkommen!

masala
KITCHEN & BAR

SE VÅR MENY HÄR



VI SERVERAR LUNCH (KL.11-14), A LA CARTE, TAKE AWAY! VI ERBJUDER ÄVEN CATERING

ANÄSVÄGEN 2, GÖTEBORG | TEL: 031-190920 | MÅN-FRE 11-22 • LÖR 13-22 • SÖN 13-21 | MASALAKITCHEN.SE

VÄLKOMNA TILL MUNKEBÄCKS TORG!

VÄLKOMMEN TILL

DENIZ PIZZERIA



**VÄLKOMMEN IN PÅ EN
RIKTIGT GOD PIZZA**

VI HAR BÅDE TAKE AWAY & DELIVERY
– BESTÄLL PÅ VÅR HEMSIDA ELLER RING!

LUNCH 11-14 (DRICKA INGÅR)

Bromeliusgatan 9E, Göteborg • Tel: 031-212 970 • denizpizzeria.se



**Kanelbullens dag
onsdag 4 oktober!**

Förbeställ gärna till denna dag.

Portens
BAGERI

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



HÖSTREA!
50-70%
på mängder av
våra bågar och
solglasögon

Välkommen in till oss!

Rean pågår 1-30 okt 2023

 **SYNSAM**
MUNKEBÄCK

MUNKEBÄCKSTORGET 1 | TEL: 031-25 45 45

Vi erbjuder:
Synundersökning | Tryckmätning
Ögonbottenfotografering
Tårffilmsundersökning
Kontaktlinsundersökning | Bågvisning
Glasögonabonnemang | Linsabonnemang
Solglasögon
Synfältundersökning | Körkortstest

TRISSLOTTER I POTTEN

3 krysslösande vinnare belönas med varsin trisslott

Vinnarna meddelas per post.

Lös kryssset och skicka in det senast 15 oktober till

Örgryte&Härlanda Posten att. Helene Fast Martinsson
Båtsman Lustigs Gata 27
422 57 Hisings-Backa

– märk kuvertet "KORSORDET"

Du kan fota av sidan och mejla till annons@ohposten.se

– glöm dock inte namn och adress!

Jag heter:

Adress:

Postnummer:

Postort:

Telefon:

Förra månadens lösning:

TRIVIAS	TRIVIAS
ÅRKANT	ÅRKANT
RYENDE	RYENDE
DAN	DAN
FINANK	FINANK
OGILLA	OGILLA
OSKADAD	OSKADAD
KANAEKO	KANAEKO
LIESTRALL	LIESTRALL
NNDIETALE	NNDIETALE
STARKLUSKUF	STARKLUSKUF
YLA VETERANER	YLA VETERANER
ÖGATITTE	ÖGATITTE
RÖRA	RÖRA
BÅMSE	BÅMSE
SÅGATIA	SÅGATIA



Vinnarna!

Här är vinnarna av förra krysset. Grattis – och snyggt jobbat – priset kommer som ett brev på posten.

✓ **Marina Kezele**

Pukegatan 5C, Göteborg

✓ **Alva Granfelt**

Övre Sanatoriegatan 42, Göteborg

✓ **Michael Odén**

Rättaregängen 3, Göteborg

ÅDER ELLER SKÅL	SMÅ- LIG	SMYG- KOLL	MASSA PÅ BOTTEN	MINI- TRÄD MED BARR	TÄVLING MED MÅNGA GRÄNAR
EN BIT ATT STEKA					
				MITT I PRICK	
				HÖ- PACKE	
ANNAT FÖR BÖN	LEVER I BJÖRKAR- NAS STAD				
	HÅLLA				
SPRÅK MAN HÖR I BANG- KOK			ÄR EJ FRAM		
	KRÅNG- LA				
	LIKNA KROK				
			TAS OFTA FÖR MORAL	EJ UT- RETT	
KOKAS HÅX- BRYGD I	SES PÅ FAT				
	SES VILSEN				
					SLAG PÅ GREEN
					ORSAKAR SUS I SKOGEN
					SMÅ- BARRIGA KVISTAR
					TEAM ÄR BAS- TONEN
					KAN SLÄS OFFICER MED LÅG GRAD
GÅR SOLEN I VÄSTER				FÖR- BUND	
				METER	
		KLUMP- IGT FÖRE- MÅL	MÅLGIV- ANDE PASS- NING		FÄLLD I SKOGEN
					GÖR ROSA GRÄLT
OHYFS- AD TYP	MÖTAS			AVISA	
				FÄR TITTARE	
			VARA PÅ BENEN		TA ETT DOPP
				VATTEN- VÄXT	VARA RÄDD OM
				KAN DET I TAND AV GLASS	INREDA HOLKEN
				BJÖRNBO	JÄKT
PERSO- NAL RUNT BEFÅL	TOPPKORT			ÖVER- LYCKLIG	
	TIDIGT PÅ MOR- GONEN			ÄR SOL- SIDAN	KÖPS KOTLETT I LIR
		BLOD- SUGARE			
		MISSA CHANSEN		LÄNGRE ÄN NOVELL	SOPP- BESTICK DET MAN SKA GÖRA
LÄGGS LAST PÅ				VINN- ARE	ORDA
					BRES PÅ MACKAN
TRYCKA	KAN VI LÅNGTA PÅ LÅNG- RESAN	VÄLJA		URAN I KEMIN	
		ÄRLIG		ÄR UT- TRÄKAD	FIN MIN
			VISADES FÖRR TILL PIA- NOSPEL	UTAN BOJOR	FÖR- BJUD- NA SLAG
					KÄNNA PÅ SIG
TJUS- KRAFT	STOR KAN HUNGRIG HA			PAPPER SOM BLAD	
					ÅDEL- FISK LIKNA KLYKA
GIFT KVINNA			PYNT PÅ KAKAN		SÄLJS NED- SATT PÅ



MOSTPHOTOS.COM

© SVENSKA KORSORD AB



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



DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

Hälsa, jämställdhet och tillgång till näringsriktig mat är en mänsklig rättighet, ändå riskerar **45 miljoner människor** att hamna i akut hungersnöd.*

Dela med dig genom att swisha halva beloppet för något du köper.

*Källa: FN (nov 2021)



SWISHA
HALVA
MATKASSEN



Tillsammans gör vi världen hel. Din gåva gör det möjligt.

SWISHA TILL
900 1223



svenskakyrkan.se/act



7 000-8 000 personer anmäls försvunna varje år
 200-300 försvunna kräver sökinsats
 20-30 hittas inte

VI GER INTE UPP!

Missing People Sweden är en ideell förening som publicerar efterlysningar och hjälper polis och anhöriga med att arrangera skullgångar när personer försvinner spårlöst. Hjälp oss att rädda liv.

Stöd Missing People Sweden genom att swisha din gåva till
 123-691 95 00

TACK FÖR ATT DU ÄR MED OCH RÄDDAR LIV!

**MISSING
PEOPLE**
SWEDEN

www.missingpeople.se

Salong Hårfitness

NY ÄGARE!



EXPERTER
PÅ
TRÅDNING!



MÅNADENS ERBJUDANDE!

Vaxning hela kroppen plus brasiliansk vaxning **ENDAST 700:-**

Ansiktsbehandling 90 minuter **800:-**

Erbj. gäller alla kunder och längst t.o.m. t.o.m. 27 oktober 2023

Kort hår	350:-
Mellanlångt hår	420:-
Långt hår	450:-

Salong Hårfitness

Danska vägen 79 • Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14
 031-84 62 97 070-019 29 51



BRA PRISER PÅ VÅRA GODA BAKVERK

Bakelser 35:-/st
Tårtlängder 150:-/st
Klassiska tårtor fr. 250:-
Många sorter, ca 7-8 bitar

Marie Jerkstrands
**REDBERGSGÅRDENS
KONDITORI**

Danska vägen 110 **ÖPPET ALLA DAGAR!** www.redbergsgarden.se Tel. 031-84 74 76

Just i kväll är det sol om aftonen

Somrar är en underbar tid som påminner mig om min förbindelse med allt som andas och lever. Sommaren är själens landskap, det är liksom nyckeln till livet, det är skönhet och förgänglighet, allt är så livfullt. Mitt i sommaren är jag en deg av njut.

Men nu kacklar sig gässen i en fladdrande vformation söderut. Ett sädesårlepar, som hållit mig och min fru sällskap vid vårt sommarhus

sedan våren trippar på gräset med sina två avkomor och liksom säger tack-för-i-år. Andra flyger förbi för att flockas på Falsterbonäset innan de flaxar vidare mot varmare breddgrader. Vi flockas på internet runt resor för en eventuell tillfällig förflyttning söderut.

Men ännu är det inte dags att drabbas av höstdpression och förvirring, det är inte sommar men ännu inte höst. Ytterligare ett tag

kan vi förnimma sommaren, men den är ta mig sjutton långt in i sista akten. Men hösten har börjat klä sig. Bär, svamp, det brinner i träden, saffransgula löv, 11 sekundmeter på Kattegatt och frostiga nätter väntar på att äntra scenen och spela upp höstakten, ett drama i tre akter i bästa Norén-stil.

Det är nu vi ska kraftsamla, hämta den energi vi laddat upp med under soliga somrardagar

med söta och salta bad. Nu gäller det att dra ner mössan över öronen, dra på sig den fordrade jackan och dra upp dragkedja ända upp under hakan och visa lite jävlar anamma. Det är nu vi ska befria oss från omöjligheterna t ex genom att träffa vänner vid, ta del av kulturaktiviteter, bio, teater, musikupplevelser.

I morgon kan det vara höstdimmigt och rätt, men just ikväll är det sol om aftonen.

Alf Lernestam

ALEXANDRA:

Hur tålamod och tillförsikt kan leda dig ur tekniska krumbukter

Jag har förmånen att ha mina gamla föräldrar boende alldeles i närheten. Men så var det inte alltid.

Under många år bodde de på andra sidan jordklotet och tack vare teknikens under kunde vi hålla en nära kontakt trots pandemi och reseförbud. Samma fantastiska teknik har nu, när de flyttat till Sverige blivit en källa till frustration: elektroniska röster vart man än ringer, apparater som egentligen är tänkta att förenkla livet men är svåra att förstå sig på, för att inte tala om att det mesta ska göras elektroniskt idag. Jag har snabbt insett att det som jag tycker går lekande lätt innebär både rädsla och stress för dem. Jag har också förstått att de inte är ensamma om dessa känslor.

Att teknikens snabba framsteg ibland kan kännas överväldigande, särskilt för dem som har några år på nacken är inget konstigt. Men det är viktigt att komma ihåg att ingen av oss är för gammal för att lära oss något nytt. I stället för att känna rädsla eller stress över teknikens förändringar, låt oss titta på tre enkla tips som kan hjälpa dig som tycker teknikens framfart är frustrerande och känna nyfikenhet, lugn och tillförsikt när du möter det moderna digitala landskapet.

1. Ta det steg för steg: Precis som när vi lärde oss att cykla eller köra bil, är det viktigt att ta teknikens utmaningar steg för steg. I stället för att försöka behärska alla aspekter på en gång, välj ett område att fokusera på. Till exempel, om du vill förstå din nya smartphone bättre, börja med att utforska en enda funktion. Lär dig hur du skickar ett meddelande eller tar en bild. När du känner dig bekväm med det, gå vidare till nästa steg. Ta små, hanterbara steg och du kommer att märka hur ditt självförtroende växer gradvis.

2. Be om hjälp och stöd: Det är helt i sin ordning att be om hjälp när du stöter på

tekniska utmaningar. De flesta av oss har barn, barnbarn eller vänner som är teknikvana och glada att dela med sig av sin kunskap. Ring dem eller be dem komma över och ge dig en lektion. Till och med när mina föräldrar bodde på andra sidan Atlanten hände det ofta att jag över videosamtal guidade dem i att lösa olika utmaningar de fick på datorn. Det finns också många lokala resurser, som teknikworkshops och seniorcenter, som erbjuder stöd och utbildning för äldre. Att be om hjälp är ett tecken på styrka och ger dessutom en möjlighet att få kontakt med andra.

3. Ha tålamod med dig själv: Andas!

Viktigast att komma ihåg är att det är helt normalt att känna frustration när du lär dig något nytt. Tekniken kan ibland vara knepig, men den är inte omöjlig. Ha tålamod med dig själv och kom ihåg att det inte finns någon tidslinje för lärande. Var stolt över de framsteg du gör, hur små de än må vara. Ge dig själv lov att göra misstag och lära dig av dem. Tänk på det som en resa där varje steg framåt är en prestation.

Teknikens framsteg behöver verkligen inte vara en källa till stress eller oro. Genom att ta det steg för steg, be om stöd när det behövs och ha tålamod med dig själv kan du upptäcka en nyfikenhet för det moderna digitala landskapet. Det är en värld full av möjligheter, från att hålla kontakten med kära via videosamtal till att upptäcka nya intressen på internet. Lär dig att omfamna teknikens möjligheter med lugn och tillförsikt, för det är aldrig för sent att lära sig något nytt och fortsätta att växa i vår digitala tidsålder.

Allt gott!

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus
– din personliga strateg och bollplan



KYRKFÖNSTRET

Björkekärrs kyrka

Tisdagar 19.00 Veckomässa
S 1/10 10.30 Högmässa
S 8/10 10.30 Högmässa
S 15/10 10.30 Högmässa
S 22/10 10.30 Högmässa
15.00 Familjegudstjänst
O 25/10 13.00 Lunchkonsert med Kerstin Trollhage och GLS-kören
S 29/10 10.30 Högmässa

Härlanda kyrka

Onsdagar 18.30 Kvällsmässa
Torsdagar 08.45 Morgonmässa
S 1/10 11.00 Mässa
S 8/10 11.00 Mässa
S 15/10 11.00 Mässa
18.00 Peter Johansson framför gitarrversion av J.S Bachs 15 inventioner
L 21/10 16.00 Konsert: Mozarts Requiem; Härlanda Oratoriekör, solister, Sara Hjort, dirigent
S 22/10 11.00 Mässa
F 27/10 16.30 Fredagsmys, Boqvist, Boström
S 29/10 11.00 Mässa

Sankt Pauli kyrka

Mån-ons, fredag 12 Middagsbön
Torsdagar 12.00 Veckomässa
O 27/9 12.00 Middagsbön med lunchmusik: Orgelsonat nr 2 av Alexandre Guilment. Mikael Holmlund vid orgeln
S 1/10 11.00 Högmässa, Kören VOICES medverkar.
16.00 Små & Storgudstjänst
S 8/10 11.00 Högmässa, Sankt Pauli kyrkokör
18.00 Kvällsgudstjänst: Predikan över söndagen gammaltestamentliga text, Torbjörn Johansson
O 11/10 12.00 Middagsbön med lunchmusik: Jonatan Stirner med trio bjuder på jazz!
S 15/10 11.00 Högmässa
18.00 Bön för församlingen
S 22/10 11.00 Högmässa. Kören VOICES medverkar. Avtackning av Lena Eriksson

18.00 Musikgudstjänst, Familjen Eriksson musicerar
O 25/10 12.00 Middagsbön med lunchmusik: cellisten Gerard de Feuvre framför ett romantiskt program tillsammans med Mikael Holmlund vid flygeln.
O 25/10 17.00 Musikgudstjänst, Församlingens barnkörer, Sankt Pauli förskolebarnen, Göteborgs Gosskörs yngsta gossar och Göteborgs brasskvintett.
S 29/10 11.00 Högmässa
18.00 Kvällsgudstjänst: Predikan över söndagen gammaltestamentliga text, Hilding Egestål

Skårs kyrka

S 8/10 11.00 Gudstjänst
S 15/10 11.00 Mässa – sammanlyst
L 21/10 18.00 Lördagsmusik i Skår: West of Eden – från finstämt, akustiskt historieberättande till catchy folkrock och irländskt låtspel.
S 22/10 11.00 Pilgrimsmässa med efterföljande pilgrimsvandring
S 29/10 11.00 Mässa

Örgryte Nya kyrka

Torsdagar 18.00 Reflexmässa. OBS 12/10 och 19/10 i församlingshemmet p.g.a. orgelfestival
S 1/10 11.00 Mässa för alla – sammanlyst
19.00 Musik av Polarpris-vinnaren Arvo Pärt: Vokalensemblen LUX under ledning Av Ulrike Heider. Orgelsoolist Erland Hildén. Fri entré.
S 8/10 11.00 Högmässa
18.00 Konsert: Elisabethansk musik. Kören Mikaeli sångare och Mikael Paulsson
S 22/10 11.00 Orgelhögmässa
17.00 Konsert: I krigets skugga, Svenska Kammarkören
S 29/10 11.00 Gudstjänst
18.00 Konsert: Sålen och havssköldpaddan - En orgelsaga om plastföroreningar i havet. Passar alla åldrar. Tänkvärt, humoristiskt och gripande. Hildén, Moysidou.

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
Mölnådal

www.fjallmans.se

Nu är många verksamheter igång, och det finns fortfarande plats för dig!



Svenska kyrkan 
ÖRGRYTE PASTORAT

HITTA DIN PLATS

HÄR FINNS PLATS!

Foto: Karolina Braun, Helena Sonström, Pixabay



HÄR FINNS TILLFÄLLE TILL GEMENSKAP

Du är välkommen till **sopplunch** och gemenskap för en billig peng. Tisdagar kl 12.00 i Örgryte församlingshem. Onsdagar kl 12.00 i Björkekärrs kyrka, och kl 11.45 i Härlanda församlingshem. **Mathildas café** är en träffpunkt för daglediga i aktiv ålder. Onsdagar kl 10.30-12.00 i Sankt Pauligården. **Gemenskapsträffar** hittar du i Sankt Pauligården på tisdagar kl 11 och i Örgryte församlingshem alternativt Skårs kyrka på onsdagar kl 13.



DU BEHÖVER INTE VARA ENSAM

Att sjunga tillsammans är inte bara friskvård, det är ett bra sätt att hitta nya vänner med ett gemensamt intresse. Våra församlingar har **körer** vare sig du är nybörjare eller körvan, yngre eller äldre. Just nu finns möjlighet att sjunga i Våga-sjungakör, Vokalensemble, Gospelkör m.fl. Läs mer på webben för att hitta din typ av kör!



NÅGOT FÖR ALLA STORLEKAR

Våra barn- och ungdomsgrupper är igång för hösten, från de minsta storlekarna som har sin Öppen förskola och rytmik, till de snabbväxande barn- och ungdomsgrupperna och vidare till fullvuxna som fortfarande vill lära sig mer, träffas och utbyta tankar eller kanske bara prata över en kopp kaffe.



LITE MUSIK PÅ LUNCHEN?

Varannan onsdag (denna termin ojämna veckor) är det kl 12.00-12.30 lunchmusik i Sankt Pauli kyrka. Höstens program rymmer både orgelmusik, kammarmusik, sångsolister och en jazztrio. Om du vill kan du starta med att fika i Pauligården där "Mathildas kafé" håller öppet varje onsdag kl 10.30-12.00 Välkommen! Programmet för de närmaste tillfällena hittar du under Kyrkfönstret här i tidningen.

MÖJLIGHET TILL SAMTAL MED DIAKON ELLER PRÄST

Vi vet att i vår del av staden har vi en stor del av ensamhushåll. Trots att vårt område är relativt välbärgat så finns missbruk och ohälsa även här. Det kan vara svårare att må psykiskt dåligt när människor i ens närhet verkar må bra.



Behöver DU prata med någon så kan du kontakta någon av våra diakoner och präster. Både diakoner och präster har tystnadsplikt.

Diakoner har tystnadsplikt utom när personen själv avsäger sig den, när barn far illa eller när diakonen ska vittna under ed i domstol.

Präster har absolut tystnadsplikt – det betyder att de, under inga omständigheter, får föra vidare det som sagts under ett själavårdande samtal eller biktsamtal.

Vänd dig till din församling så får du kontakt med diakon eller präst. Vet du inte vilken församling du tillhör? Gå in på www.svenskakyrkan.se/orgryte/samtal-och-stod eller via qr-koden.

#inteensam #någonsomlyssnar



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

Tuffa boendetider trots stundande räntetopp

Den mest väntade lågkonjunkturen ser ut att till slut stå för dörren. Svensk ekonomi går in ett lugnare tempo och väntas krympa under 2023. Det mesta talar för att nedgången trots allt bli relativt mild när inflationen faller och räntetoppen blir ett faktum under hösten. Men vad innebär de nya konjunkturutsikterna för boendekonomin?

De senaste 18 månaderna har svensk ekonomin genomgått en kraftig omställning. Inflationen har gröpt ur hushållens plånböcker och Riksbanken har höjt styrräntan från 0 procent till 3,75 procent i syfte att släcka brasan, vilket lett till alltmer deppiga framtidsutsikter hos både hushåll och företag. Under samma period har finanspolitiken behövt stå tillbaka för att inte driva på inflationen ytterligare. Sammantaget har det fått svensk ekonomi att börja krympa och i vår senaste konjunkturrapport (SEB Nordic Outlook) bedöms tillväxten minska med 1,2 procent under 2023. Det innebär att arbetslöshet väntas stiga något och att ekonomins kuggjul snurrar lite långsammare än vanligt. Men samtidigt finns mycket av den ekonomiska omställningen i backspegeln och inflationen fortsätter att falla vilket talar för att den efterlängtrade räntetoppen nu står för dörren. Riksbanken väntas höja en sista gång i september till 4 procent för att sedan hålla räntan oförändrad fram till runt halvårsskiftet 2024.

Den historiska räntehöjningscykel som nu ser ut att gå mot sitt slut har stressat många plånböcker. För bolåntagare innebär det att räntekostnaderna blivit tre gånger högre på bara 18 månader. Det har gjort hushållen mycket mer försiktiga när det

kommer till att ta på sig mer skuld vilket då pressar ner den allmänna efterfrågan på bostadsmarknaden. En marknad som efter en rejäl nedgång under 2022 visat på en oväntad motståndskraft under vårkanten. Den stora visningshelgen har precis passerats och ska ses som ett första riktigt eldprov för bostadsmarknaden. Vår bedömning är att det fortfarande finns utrymme för ytterligare nedgångar fram mot årsskiftet. Därefter väntar en försiktig återhämtningsresa i takt med att konjunkturen tar fart igen och hushållen återfår sin köpkraft.

Vad innebär då den här nya ekonomiska

spelplanen för hushållen och deras boendekonomi?

Om vi börjar med hushållens beredskap för att hantera en lågkonjunktur. Varje år genomför vi på SEB ett ekonomiskt stresstest för den genomsnittliga barnfamiljen och i den senaste rapporten kan vi konstatera att det för en barnfamilj boende i villa väntas den extra utgiftsmällen under 2022 och 2023 uppgå till nästan 100 000 kronor.

För 2023 väntas utgiftsmällen för bolåneräntor, matkasse, drivmedel och elräkning bli drygt 20 000 kronor mer än rekordåret 2022. Det innebär att hushållen behöver hantera knappt 2 000 kronor i extra utgifter varje

månad under hela 2023. Förändringen är inte lika stor men utmaningen ligger i att många behövt dränera sina sparbuffertar under senaste året.

I kombination med svajiga elpriser som skapar en del osäkerhet för många bör man ställa in sig på en fortsatt tuff period för boendekonomin.

Däremot finns några ljusglimtar att se fram emot. Genomsnittliga bolåneräntor väntas toppa strax under 5 procent för att sedan börja röra sig ner i takt med att Riksbanken sänker styrräntan i mitten på nästa år.

Bundna bolåneräntor kommer sannolikt att pressas ner redan under vårkanten när långa räntor väntas sjunka i takt med att USA inleder räntesänkningar. Sammantaget kan alltså bolåntagare inte ropa faran över ännu. Det privatekonomiska stålbadet kommer hålla i sig under vintern.

I turbulenta tider handlar det om att verkligen klamra sig fast vid de privatekonomiska grunderna.

Boendebuffert bör vara högst upp på prioriteringslistan. Utrymmet finns, men det måste ske på bekostnad av andra utgifter. Med tuffa men sunda prioriteringar bör bolåntagare försöka sätta av skillnaden mellan bankernas KALP-ränta (ca 7 procent) och den faktiska bolåneräntan (ca 5 procent). För ett bolån på 2 miljoner kronor skulle det motsvara runt 3 000 kronor/månaden. I bästa fall kommer pengarna inte behövas till det men hellre ta höjd för tuffa tider och minska risken för tråkiga överraskningar i vinter.

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



EKONOMISKT

med Antonio Latoracca – Privatmarknadschef SEB Avenyn



MARKNADSPLATSEN

Stöd BRIS!

Medlemskap 250 kr, eller gåva. Pg 90 15 04-1



BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET



MÅNADENS ROS

Skicka in din ros till annons@ohposten.se

Annonsera i Örgryte & Härlanda

Annonsen önskas införd:
Beställare:
Telefon:

SÅ HÄR GÖR DU: Kryssa i önskad rubrik och fyll i talongen, som du skickar in med pengar till: **Örgryte & Härlanda, Att. Helene Fast Martinsson, Båtsman Lustigs Gata 27, 422 57 Hisings-Backa.** OBS – kontant betalning. Önskas fotografi i retur, bifoga påskrivet och frankerat kuvert.

FAMILJ		RUBRIKANNONSER		Företag	
<input type="checkbox"/> Uppvaktning undanbedes	0:-	<input type="checkbox"/> Vigsel + foto	0:-	<input type="checkbox"/> Dagmamma	50:-
<input type="checkbox"/> Grattis (endast text)	0:-	<input type="checkbox"/> Födda (endast text)	0:-	<input type="checkbox"/> Platsannonser	50:-
<input type="checkbox"/> Grattis + foto	0:-	<input type="checkbox"/> Födda + foto	0:-	<input type="checkbox"/> Köpes	50:-
<input type="checkbox"/> Förlovnings	0:-	<input type="checkbox"/> Till minne	0:-	<input type="checkbox"/> Säljes	50:-
<input type="checkbox"/> Vigsel (endast text)	0:-	<input type="checkbox"/> Tack	0:-	<input type="checkbox"/> Bostad	50:-
		<input type="checkbox"/> Månadens Ros	0:-	<input type="checkbox"/> Uthyres	50:-
				<input type="checkbox"/> Önskas hyra	50:-
				<input type="checkbox"/> 50:-	<input type="checkbox"/> 50:-
					<input type="checkbox"/> 150:-
					<input type="checkbox"/> Hantverkare
					<input type="checkbox"/> Bilservice

VAR VÄNLIG TEXTA!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TELEFON:



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. Kontakta **Hans Westberg** på **031-84 24 52** eller kom som du är!

Club Singelton

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

Tel. 0706 756 632

Frivilligcentralen Knuten

Råstengatan 4

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

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

Ju Jutsuklubben Dokan Dojo

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

PRO Björkekärr

Trätorget 2

✓ Vi har följande aktiviteter under hösten, **Möte med bingo**, fika, mm, **Hpl. Trätorget 2. Buss linje 17**. Den 5/10, 9/11, 7/12, kl. 11.00. Pris 60 kr.

✓ **Fredagsdans** till levande musik på **Björkekärrs hus** den 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12. Kl. 14.30 till ca 16.15. Entré 70 kr. Fika m.m. kan köpas i kafeterian.

✓ **Oktoberfest** den 6/10. Entré, levande musik. korv, dricka m.m. kostnad 150 kr.

✓ Frågor besvaras av **Kathy Olausson tel 076 897 02 10. Hpl. Stabbetorget. Buss linje 17. VÄLKOMNA!**

PRO Kålltorp

Kålltorpsgatan 6B www.pro.se/kalltorp

✓ Möte kl 11.00 med underhållning och information **tisdagar jämna veckor.**

Gabriella Junggren 031 19 06 03

Redbergspojkarna

träffas torsdagar kl. 10-12

(med fika 10.15) på **Uddevallagatan 14.**

✓ **5/10** Ordkonstnären Anders Nielsen hälsar på kl. 11

✓ **Sönd. 15/10** "Öppet Hus" mellan kl. 11-14

✓ **Fred. 20/10** Höstfest kl. 16 (kostnad 100:-)

SPF Seniorerna Örgryte

✓ På våra månadsmöten träffas vi i Redbergskyrkan kl. 11 till ca 13. Anmälan krävs.

✓ **11 oktober** – Ulf Magnusson berättar om den siste lantbrevbäraren

✓ **25 oktober** – Gillis Edmans begravningsbyrå informerar om familjejuridik

✓ **8 november** – Lars-Åke Engblom berättar om Göteborgs radio och tv under 100 år

✓ **14 december** – Julfest. Ta med en inslagen bok, så delar tomten ut ett paket till dig.

På hemsidan www.spfseniorena.se/orgryte finns höstens program, som innehåller många fler träffar och annan nyttig information. För anmälan och frågor/synpunkter kontakta **Barbro Netz, b.netz@telia.com** eller ring **070 660 69 77**, om du har frågor och/eller synpunkter. Välkommen!

SPF Skår

✓ **Månadsmöte tisdag 17/10 kl 12.00.** Kenneth Strandborg berättar om sin mormor Hulda Sköldbergs släkthistoria. Hulda Sköldberg som rankas av GP som en av de 100 mäktigaste i Göteborgs 400-åriga historia. **Anmälan till kerstin.rubarth@gmail.com** eller **tel. 073-228 25 28**. På webben under spfseniorena.se/skar kan du läsa hela vårt höstprogram. Välkommen!

Språkcafé

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

Örgryte-Härlandas Mötesplatser

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

Mötesplats Björkekärr
Rosendalsgatan 10 **031-365 55 25**

Mötesplats Kageled
Kageledsgatan 36 **031-365 68 14**

Mötesplats Kallebäck
Omvägen 13 **031-365 52 73**

Mötesplats Lunden
Danskavägen 61 A **031-365 54 43**

SUCCÉN FORTSÄTTER

20% rabatt

på valfria smörgåstårter!

	6-bitars	12-bitars
Lyx	490:- 392:-	880:- 704:-
Delikatess	450:- 360:-	800:- 640:-
Italiensk	460:- 368:-	820:- 656:-
Rostbiff	460:- 368:-	820:- 656:-
Vegetarisk	450:- 360:-	800:- 640:-
Kalkon	460:- 368:-	820:- 656:-



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

Erbjudandet gäller hela oktober 2023

Marie Jerkstrands

REDBERGSGÅRDENS

KONDITORI

ÖPPET ALLA DAGAR!

Danska vägen 110

www.redbergsgarden.se

Tel. 031-84 74 76



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

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



neoss

ERBJUDANDE 399:-

Vid första undersökningen
mot denna voucher

Kan finansieras med ATB

Gäller endast nya patienter

Akuttandvård – boka online eller ring!

PRIMÄRTANDVÅRDEN Kageledstorget 1 Tel. 031-25 50 37

ÖPPETTIDER Mån-Tor 7-19 Fre 7.30-15

www.primartandvarden.se

Salong Nicole

Hon & Han

Sofiagatan 6

Tel. 073-735 00 93

ALLTID BILLIGT

– ALLTID BRA

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

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

REA

UPP TILL
50%
PÅ MÄRKESKLÄDER

START LÖRDAG 30/9 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