



Sista chansen för i år!

Slutförsäljning av våra pepparkakor 2023

Den 21:e och 22:e December säljer vi de pepparkakor som inte blivit hämtade. Vi kommer även ha riktigt bra erbjudanden på julkonfekt och annat gott. Välkomna!

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 12 • december 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



Några exempel på vad man kan använda ett presentkort till:
ögonhälsoundersökning, synundersökning, tåranalyt, glasögon,
solglasögon, kontaktlinser, linsvätska, fodral och mycket mer som
gör det enkelt att ta hand om sina ögon och syn på bästa sätt.

Ge en klapp som syns!

Hjälp någon få en bättre syn på det mesta – ge bort ett presentkort.

CARLBERG®
GLASÖGON & LINSER

Danska Vägen 76, Tel 031 25 42 45
www.optikercarlberg.se
Öppet mån-fre 10-18

*Presentkortet kan inte bytas
in mot kontanter.*

Klappar till kroppen

Julgåvor som passar alla!



Apoteket Korpen
Redbergsvägen 4, Göteborg
Mån-Fre 8-19, Lördag 10-15
Tel: 0771-450 450, apoteket.se

apoteket

TEKNA KAMPANJEN ONLINE



Världens bästa julklapp firar 26 år

Ge bort den finaste presenten man kan få:
träningsglädje och god hälsa.

NORDICWELLNESS

God Jul & Gott Nytt År!

TANDVÅRDSGRUPPEN STABBETORGET AB

• Kvalitetstandvård sedan 1977 •

Vid akuta problem ring för snabb hjälp
Kvalitet, service och omtanke

Välkommen att boka en tid!
031 - 21 23 46 031 - 25 77 19
www.tandvardsgruppen.org

PRIVAT TANDLÄKARNA
Göteborg

Stabbetorget 4 • 416 80 Göteborg
Goda P-möjligheter och buss 17 stannar på torget



Glayol
Salong

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

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

salong.glayol

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 Gota Media AB
3041 0621

Utgivningsplan

Varje månad (förutom juli)

ÖHP 2023/2024

	Sista mtrl.dag	Utg. dag
Januari	19/1	26/1
Februari	16/2	23/2
Mars	22/3	29/3
April	19/4	26/4
Maj	17/5	24/5
Juni	14/6	21/6
Juli	-	-
Augusti	23/8	30/8
September	20/9	27/9
Oktober	18/10	25/10
November	15/11	22/11
December	6/12	13/12

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 Trätorget
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



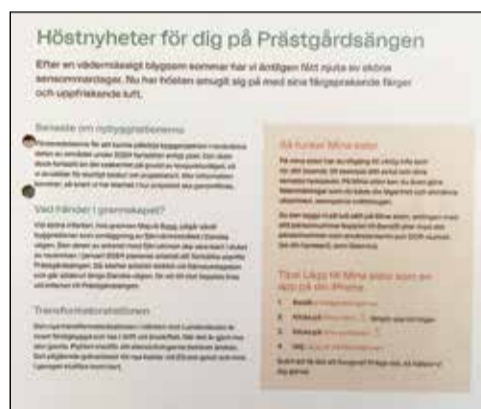
”Drömmen är att vi kan behålla vårt fina närområde intakt”

De boende i Prästgårdsängen följer Göteborgs Stads Plan och byggprojekt noga.
– Många som bor här är engagerade och vi värnar om vår omgivning, säger Annelie Wallman och Göran Jován.

Göteborgs Stad ger de boende regelbunden information om planerna på eventuell byggnation vid Prästgårdsängen och kring vad som händer i närområdet. I det senaste utskicket finns det ingen bygglovsansökan för något av dom husen som har funnits i planerna tidigare. Något som de boende, bland andra Göran Jován och Annelie Wallman, är väldigt glada för.

– Vi hyresgäster här har en fin grannsamja som vi verkligen kämpar för, alla som flyttar hit ska känna sig välkomna. Drömmen är att vi även kan behålla vårt fina närområde intakt, säger Annelie Wallman som flyttade till området för 17 år sedan.

Hon vet om att det även finns en idé om att bredda Danska Vägen och ta ner drygt 20 träd för att detta ska bli möjligt.



– Grönområdena vid Lundenskogen är också viktiga för oss, det är lungorna som ger oss en oas att vistas i, bättre luftkvalitet med mera. Nu är äntligen gatuarbetet som Majviken Bygg som huserar vid Danska vägen/Prästgårdsgatan klara för deras räkning och Örgryte Bostad säger att det råder fortsatt osäkerhet på grund av konjunkturläget, så dom ska avvakta med beslut kring sitt projekt med byggplaner, det fick vi svart på vitt i deras senaste utskick till hyresgäster. Toppen tycker vi, säger hon.

Annelie menar att skogsdungarna är en rofylld plats för de boende och ett populärt tillhåll för de som vill ta en promenad i närområdet.

– Vi gjorde ett stambyte här för ett tag sedan och för alla oss som bodde i det kaoset var det en påfrestning som räckte gott och väl för lång tid framöver. Tur att vi hade grönområdena att ta vår tillflykt till under det kaoset, säger hon.

- Det tillsammans med grannsamjan vi har byggt upp är det bästa med att bo här, det tillsammans med närheten till stan. Hoppas att vi får behålla närområdet intakt från och med nu och att det stannar med den transformatorn som är färdigbyggd. Vi försöker lita på Örgryte Bostad, men det har varit mycket så vi har tappat förtroendet. Men nu har vi ju fått allt svart på vitt så det är jättebra. Det är en lättnad, säger hon.

– Det får räcka med alla som har lämnat sina lokaler, posten och alla de andra som gav upp. Det kändes lite tomt och öde när vi blev av med den servicen, men nu tittar vi framåt och välkomnar 2024.

Rebecca Hedin



SAMTAL OM SAMVERKAN. Den 1 december träffades representanter från både politik och primärvård på såväl kommunal som regional nivå på Torpavallens vårdcentral på temat samverkan. Marina Johansson (S), kommunalråd i Göteborg med ansvar för äldre samt vård- och omsorgsfrågor, My Alnebratt (S), regionråd och ordförande i operativa hälso- och sjukvårdsnämnden i VGR samt Göran Larsson (MP) ordförande i styrelsen för Närhälsan fick möjlighet att ställa frågor till de olika professionerna som fanns representerade och få inspel till politiken. Med på mötet var sjuksköterskor och läkare från vårdcentralerna, kommunal hemsjukvårdspersonal i form av sjuksköterskor och arbetsterapeut, äldre-konsulent från staden samt personal från Sahlgrenska närsjukvårdsteam. Vårdcentralen verkar i en expanderande stadsdel där befolkningen växer. Man har haft en lång tradition av ett tätt samarbete med staden genom en tydlig rutin för samverkan och strukturerade möten mellan kommun och region både på medarbetar- och chefsnivå. Det finns ett tydligt fokus på att genom samverkan så hittar man de lösningar som krävs för att det ska bli så bra som möjligt för den enskilde. Vårdcentralen är ett bra exempel på att när personal ur både kommunal och regional primärvård lär känna varandra så skapas en prestigelöshet som är viktig för att man som individ inte ska hamna mellan stolarna i vårdkedjan. Att vårdcentralens läkare är samlokaliserad med kommunens sjuksköterskor bidrar till det goda samarbetet.

Foto: VG REGION

Redbergsgårdens Blommor

Nu är butiken fylld med mängder utav julgrupper och blommor som hör julen till.

JULSTJÄRNOR
Fr. **30:-/st**

AMARYLLIS i snitt
79:-/st
eller 3 för 200:-

Jul & nyårstider
Öppet julafton 10-13 | Juldagen Stängt
Annandag jul 11-14 | Nyårsafton 10-14
Nyårsdagen Stängt

Ha en riktigt God Jul och Gott Nytt År
önskar Ronja med personal

Varmt välkomna till oss!

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



Välkommen på en trevlig bingostund!

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



Pssst... Är du nybörjare?
Vår trevliga personal hjälper dig gärna till rätta!
Bingo är både lätt och spännande!



Hos oss är det aldrig tråkigt!
Spela BINGO samtidigt som ni stöttar svensk idrott.

IDROTTENS
BINGO!

ALINGSÅS - N. Strömg. 7 | BORÅS - Allég. 11 | SKENE - Direkten | KUNGÄLV - Triög. 5
GÖTEBORG: Angereds Torg - Frölunda Torg - Kortedala Torg - Kungsgatan 47 (GRAND)
Redbergsplatsen - Wieselgrensplatsen 6

Skeppsholmen

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Vi tackar för ett framgångsrikt år med många försäljningar i Örgryte.

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 marknads starkaste sociala mediekonton. Dessutom har vi det mest kvalitativa kundregistret för ert hem.

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



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



Urval av försäljningar i Örgryte 2023.

Jakobdalsgatan 14A

Liedbergsgatan 1

Drakenbergsgatan 26

Hackspettsgatan 27

Viveka Seldahls Gata 8

Långåsliden 4

Fredrika Bremersgatan 12

Förtroligheten 2A

VITSIGT

med **Anders Nielsen**

– en ordkonstnär
som bjuder goa skratt



Jag önskar er alla en God Jul och ett Gott Nytt År med tillbakablickar på året som just passerat revy.

JANUARI:

Den 10:e januari var det skolstart:

- Nu skola vi vandra till skolan!
- Ja, alla skola vi den vägen vandra!
- Eleverna i konditorutbildningen fick bakläxa!

★★★

Dyr infrastruktur: Västlänken kommer att under-gräva Göteborgs ekonomi!

FEBRUARI:

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

★★★

Inget HOPP-löst försök: Två personer hoppade med fallskärm från Karlatornets topp. Därför följande ordvits: Hur fick dom tillstånd att ta sej upp?

– Jo, dom ingick ett fallskärmsavtal med Serneke!

MARS:

Det finns en EL-driven färja på Göta Älv.

– Ja, den kan följa med STRÖMMEN!

★★★

Häromdagen stannade Hisingsbron i öppet läge. Det blev ganska tyst om det.

– Ja, dom försökte att hålla klaffen.
– Bron är ju hög-och sänkbar. Den bör väl heta HISSINGSBRON!

APRIL:

Ola Serneke vill ordna löpartävlingar i Karlatornet nästa år. Man startar längst upp och sedan måste man TRAPPA NER!

★★★

En nyanländ turist i Göteborg: Hur kommer man till OPERAN?

– ÖVA!

MAJ

Kung Charles III kom hem till sin hustru och hon konstaterade:

– Charles, Du har glömt att raka dig.

Han svarade: De har ändrat texten i Nationalsången till: GOD SHAVE THE KING!

★★★

Den 18:e maj är Folknykterhetens Dag. Den dagen spelas inga matcher i

SUPER-ettan! Men dom kan väl spela med FULLT LAG!

JUNI/JULI

Fotbollstankar: Tycker du att det är för dyrt att åka upp i Karlatornet och titta på utsikten, då kan du åka till Bravida Arena. Där kan du också beundra Utsikten!

★★★

Om en kock gör något brottsligt riskerar han att hamna i RÄTTEN!

AUGUSTI

Inför friidrotts-VM i Budapest: Ska du med ut och äta middag i kväll?

– No, I AM NOT HUNGARY!

★★★

Tänk om jag vinner 110 meter häck, jag har ju ingen trädgård!

SEPTEMBER

Bokmässan är i faggorna: Har Du hyrt någon monter?

– Nej, vi måste väl snart BOKA plats!

OKTOBER

Ett vin som snart är aktuellt; HALLO-VIN!

★★★

Dom mobila tandläkarna kan rycka ut direkt!

NOVEMBER

I november inträffar BLACK FRIDAY: Har Ni billig lakrits idag?

– Ja, i dag säljer vi den SVART!

★★★

På Spåret drivs LUUK av LIND STRÖM!

STIKKAN PÅ SPÅRET



TVÅ FINA fotbollspåsar i anslutning till Härlanda Park.

FOTO: STIG ANDERSSON

Qviding FIF alltid i våra hjärtan

Visste du att Qviding FIF tillhör en av de större klubbarna i StorGöteborg? Massor av ungdomar och ledare deltar och de har sin hemvist vid Härlanda Park. Där har de förutom två fotbollspåsar även sitt kansli och klubblokaler.

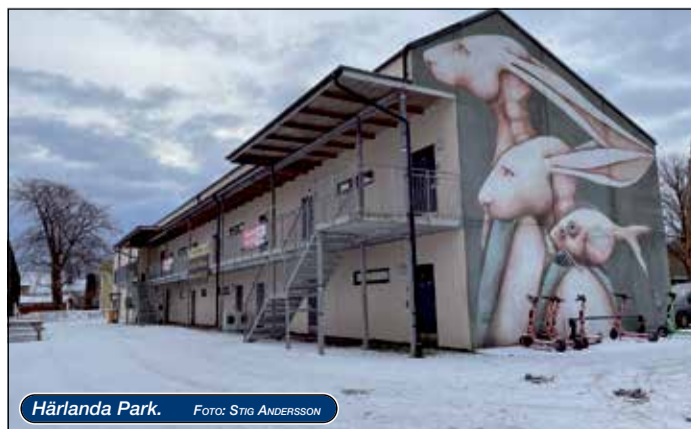
Klubben har drygt 1300 aktiva medlemmar, varav 240 ledare. Vidare hade klubben 41 träningsgrupper med över 130 lag (flickor och pojkar) anmälda i seriespel 2023. Bristen på bland annat träningsplaner gör att det står över 600 barn i kö för att få vara med i föreningen.

På föreningens fylliga hemsida – qviding.se – finns mycket bra information att läsa.

En egen fundering beträffande bristen på träningsplaner: varför tog man bort planerna uppe i Skatås? Jag är själv uppe i området var och varannan dag. Det är alltid tomt där! Någon har sagt att det skulle vara parkering för bussar och bilar där. Jag har aldrig sett något fordon, som varit parkerad där. Förresten: hur lätt är det att komma dit med ett fordon? Den enda tillfarten är ju att köra på "Grusåttan" och då blanda sig med motionärer och andra in i området. Det kan ju inte vara rätt!

Till Qviding FIF igen. Klubben har under många år varit en plantskola och försett många storklubbar med välutbildade och duktiga spelare.

Kanske känner du igen namn som Patrik Wålemark, som 2019 gick via BK Häcken till Feyenoord i Holland. En annan spelare är Julius Lindberg som gick till GAIS och som i dagarna är klar för BK Häcken. Fredrik Martinsson är ytterligare en ung, lovande



Härlanda Park. FOTO: STIG ANDERSSON



TA EN LOTT! Eric Seeberg - en av många i Old Timers Teamet som säljer Bingolotter.

FOTO: PRIVAT

spelare som senast spelade med Utsiktens BK. Ja, det finns många fler som gått vidare i sin fotbollskarriär via Qviding FIF.

Föreningens värdegrunder är: Glädje, Engagemang, Gemenskap och Utveckling. Bakom varje ord har de en väl utvecklad strategi.

Ytterligare en framgång för Qviding FIF är att ha blivit utsedd till Årets Idrottsförening i kategorin Årets förening för arbetet med HBTQ- och värdegrundsfrågor inom spelar- och ledarutbildningen.

Qviding FIF anordnar också två uppskattade turneringar/cuper för ungdomarna under säsongen. En är Attityd Cup som äger rum på "förhösten". 2023 var 57 föreningar med och antalet lag var 211. I början av april 2024 välkomnar klubben både flickor och pojkar, födda 2014 och 2016, till Warm Up Cup,

som spelas på planerna vid Härlanda Park. Hittills är 78 lag anmälda. Det där blir en perfekt start på fotbollssäsongen!

Som i så många andra klubbar behöver alltid ekonomin förstärkas. Framförallt då i en sådan klubb som Qviding FIF, som lägger ned så mycket tid och engagemang för att sysselsätta massor av ungdomar.

Kvalitet kostar...

Jag talade med några av "Old Timersgubbarna" när jag var och besökte dem i klubblokaler för några veckor sedan.

Då ställde jag frågan: vilka är era viktiga inkomstkällor, förutom då sponsringen från olika företag?

– Ja, det är enkelt. Årets största inkomstkälla är att sälja lotter till Bingolottos uppsittarkväll den 23 december.

– Förra året sålde vi tillsammans drygt 10000 lotter vilket gav ett bra tillskott till kassan. I år har vi spant bågen ytterligare och satt en budget på 16000 lotter.

– Här gör alla ett jättejobb. Alla spelare och föräldrar är engagerade till max och det där ger resultat!

– Ett annat värdefullt och viktigt sätt att sälja Bingolotter på är att vi är ett gäng Old Timers som får stå utanför ICA Kvantum i Munkeback och sälja lotter. Här har vi ett mycket gott samarbete sedan ett antal år.

– Så en vädjan från oss i Qviding FIF: kom ner till oss och köp din Bingolott till uppsittarkvällen. Då blir det garanterat ett bra resultat för klubben och kanske även för dig...

PÅ SPÅRET

med **Stig Andersson**
– som håller koll på friluftslivet för oss



Många duktiga spelare i Qviding FIF som gått vidare i karriären.

FOTO: STIG ANDERSSON

NY ÄGARE – SAMMA SORTIMENT

JULREA
30%
på alla
julartiklar
Gardiner, löpare,
handdukar, kuddar
och dekorationer
m.m.

DECEMBERKAMPANJ!

Påslakan HT Design 150x210
+ 50x60 100% tvättad bomull

1 set: **499:-** 2 set: **799:-**



ALLA MATTOR

50%

(Gäller ej bardrums mattor)

Påslakan Borås Cotton & Turiform
150x210 + 50x60

Härliga mönster och färger i Satin

1 set: **399:-** 2 set: **599:-**

(Ord pris 599:-/st)



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

Redbergsvägen 15, Olskroken | Tel: 031-707 55 30
Vard. 10-18 Lörd. 10-16 nordiskahemtextil.se

PÅ OLSKROKSTORGET!

FRÅN OSS ALLA – TILL ER ALLA
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

**ALLT FÖR JULBORDET OCH TILL
NYÅRSSUPÉN HITTAR DU HOS
FISKBODARNA, KÖTTBODEN OCH
BLOMMOR HOS SVEN-ERIK**

VÄLKOMNA!

VÅRA JULTIDER:

TISDAG 19/12–FREDAG 22/12 09:00–18:00

LÖRDAG 23/12 09:00–15:00

TORSDAG 28/12–FREDAG 29/12 09:00–18:00

LÖRDAG 30/12 09:00–15:00

**FISKBODARNA KÖTTBODEN
SVEN-ERIKS BLOMMOR**

REA



70% PÅ MÄRKESBÅGAR

Nu lämnar vi upp till 70% rabatt på utvalda märkesbågar.
Erbjudandet gäller t.o.m. 2023-12-31. Välkommen!

KOSTNADSFRI

SYNUNDERSÖKNING

Vid köp av glasögon bjuder vi på synundersökningen.
Kom in så berättar vi mer. Värde 495 kr. Utförs av leg. optiker.



glasögonmagasinet

Fd. Optikkällaren

Redbergsvägen 17 Telefon: 031-19 84 70

För information om öppettider, bokning och kampanjer, besök:

www.glasogonmagasinet.se

Byken och baket i advent på 1860-talet

Tanken är inte att jämföra vår nutida advent med hur det var med arbete och förberedelser inför julen för några generationer sedan. Inte att bedöma hur pass kommersiell och mindre kristen julen ytligt sett har blivit. Traditionen må ju innerst inne vara lika djup i dag.

Blickar vi tillbaka på 1860-talets advent, med förnäma herrskap, enkla pigor och drängar i Örgryte socken, så skulle vinterhalvårets tvätt och saker som vedhuggning, ljusstöpning, brödbak och slakt klaras av före jul.

Tvätten, eller storbyken som den kallades, sköttes traditionellt i början av december. I Kallebäck och Skårs byar hade man på 1860-talet hjälp av bykekärningen Maria. Hon var mor till en fattig torpare, som arrenderade en bit av Krokslätt Kongegårdens mark i södra delen av socknen.

För att gamla Maria skulle kunna bo kvar hos den barnrika torparfamiljen och slippa hamna på fattigstugan, där flertalet intagna förresten var lungsjuka, behövde hon bidra till sin försörjning. Därför gick hon runt på de större gårdarna och arbetade efter bästa förmåga ihop sina slantar.

Bykekärring var inget skällsord utan en allmän benämning på de kvinnor, som tillfälligt lejdes som tvätterskor, med hjälp av gårdarnas pigor, förstås. De kokte tvätten i tunnor med vatten och starkt luktande lut på flottar, somliga i Mölndalsån men desto fler vid Delsjöarnas stränder. Men att sedan ligga på knä och för hand skölja tvätten pedantiskt noga i sjöns iskalla vatten var säkert ett elände, särskilt för söndervärkta gamla händer.

Männen höll på med sina vanliga arbeten ute i markerna. Från skogrika gårdar som Kallebäck Nordgården, Skår Västergården, Kålltorp Nedergården och Sävenäs körde man lönsamt i några veckor nästan dagligen behövlig ved in till Göteborgs stad.

Närmare jul hade karlarna slakten att tänka på, både för försäljning av köttet och för de egna gårdarnas behov över vintern. Efter tvätt och andra tunga arbeten i början av advent fick också pigorna ägna sig åt sysslor de tyckte var roligare, som att baka bröd och kakor i mängd.

Julbrödet bakades finare än det grova bröd man åt till vardags. Och man var nästan konstnärlig när man bakade kusar, kronor, kringlor och allt vad de hette. Speciellt tolvhålakringlan var knepig att få riktigt vacker.

Frun i huset hade inte varit med om tvätten, men när det



STILLA FÖRVÄNTAN. Det fanns många sysslor att sköta på gårdarna i Örgryte i advent på 1800-talet, innan julen med frid och glädjebudskap förkunnades här i kyrkan, vars roll var mycket central i de dagliga livet.

FOTO: SÖREN SKARBACK

var dags för julbaket var det vissa bröd hon helt enkelt måste vara med om att skapa.

Att kavla var pigornas eller i någon mån dottrarnas uppgift, men frun i huset skulle åtminstone trycka några äppelbitar, mandlar eller annat i degen. Annars kunde hon enligt vidskeplig tro bli brödlös nästa jul.

Om inte varenda svensk dam i societeten trodde att detta var nödvändigt, så hölls tankegången desto mer vid liv hos fina brittiska damer, som hos familjen Dickson på det ståtliga Överås (färdigbyggt vid Danska Vägen inför julen 1861). Visst lär fru Eleonore Dickson så smått ha pysslat med pärlsocker och mandel vid ugnsvärmen.

Det första man bakade var pepparkakor. De höll sig ju längst. Sedan stod vörtbröd, vetebröd och sävebröd i tur. Det sistnämnda var ett rågbröd, där man samtidigt med jästen hade rört handskummad mjölk och finhackade torrkokta pomeransskal i degen.

Julbaket i Örgryte och egentligen i nästan hela Norden avslutades på 1860-talet alltid med 24 bullar avsedda för de tiggare, som brukade dyka upp några dagar före jul. Och siffran 24 hör ju julen till.

1864 blev bagarmästare Reuterfeldt ägare till gården Fräntorp. Många herrskap i Göteborg beställde extra fina tårter och annat från honom, hur mycket de än lät sina pigor baka. Hans recept på en sorts tysk marsipan- och gräddtårta var förresten "hemligt". Men jag har inte funnit belägg för att fler herrskap än Grönwalls på Kallebäck Nordgården var bland Reuterfeldts kunder inom Örgryte.

Även de tre fröknarna Nonnen på Liseberg hade haft ett hemligt kakrecept, som husmödrar runt om i Örgryte och Göteborg försökt lista ut och härma efter. 1862 fick Emily Nonnen erkänna att pigorna på Östra Skår hade lyckats. Kakorna från Liseberg och Skår var då helt identiska.

Orsaken bedömdes vara att en av Skårs pigor, kallad Vatter-Lisa, förut hade varit anställd på Lisebergs gård i några år och lärt sig att baka dessa kakor. Då hon kommit i sällskap med en dräng från Skår våren 1862 hade hon fått flytta dit.

Namnet Vatter-Lisa är i någon mån intressant. Denna Lisa var född av en tjänstekvinna och uppväxt på landeriet Waterloo gård i Gamlestaden. När vanligt folk uttalade Waterloo lät det ungefär som Vatter. Så det förekom att denna lantgård kallades Vattergård'n.

Gården hette tidigare Hallstorp, namngiven av ägarfamiljen Hall. Men nyårsafton 1816 såldes stället med hus och åkrar till den i Göteborg boende skotske finansmannen David Carnegie. Som landeri ägdes Hallstorp förstås av Göteborgs stad, så vad Carnegie köpte var nog räknat rätten att arrendera denna lönsamma gård, mot att han årligen betalade en ränta till staden. Familjerna kände varandra mycket väl, då Carnegie redan i tonåren varit anställd hos Göteborgs mäktigaste finansman John Hall den äldre, avliden 1802.

Att Carnegie genast döpte om Hallstorp till Waterloo var förstås för att briter (dock med avgörande stöd av preussare med flera) på så slutgiltigt sätt hade besegrat Napoleons franska trupper i slaget vid Waterloo 1815.

Ja, jag påstår att Carnegie så gott

som omedelbart vid köpet döpte om gården, för han var en kvick och handlingskraftig karl. Men jag har i göteborgska hävder inte funnit gårdsnamnet Waterloo officiellt inskrivet förrän han den 5 maj 1826 sålde stället vidare till den Fredrik Lang, som i Göteborg var konsul för Ryssland.

1935, ett hundrat år efter Carnegies tid på stället, kom Göteborgs stad att på den bortröjda gamla gårdens mark i Gamlestaden kalla en gata för Waterloogatan.

Nå väl, då Carnegie sålt Waterloo till Lang 1826, köpte Carnegie gården Fräntorp i Örgryte socken från handlaren Petter Malms änka Karin Dahrin. Detta uppges på sina håll ha skett redan det året, men i den till vissa delar tillförlitliga Jordeboken är det noterat som 1829.

En handfull författare uppger att Carnegie kom att tillbringa ett antal somrar med familjen på "Frändtorp" vid Örgrytes gräns åt Partille.

Men i juletid då? Om familjen med tjänstefolk då bodde några veckor på landet men maken behövde vara vardagar inne på kontoret i Göteborg, så var avståndet med häst och vagn ut till Fräntorp faktiskt besvärligt, ifall vädet var uselt. Varje vinter var vägen stundtals helt igensnöat, och icke framkomligt, hur prioriterad denna allmänna landsväg österut från staden än var. Herr Carnegie fick då övernatta hemma i ett av stans bästa hus, på Västra Hamngatan 3.

Familjen Carnegie kunde vara på julotta i Gustavi domkyrka i stan och var minst en gång på ottan i Jonsereds kyrka och några gånger i Örgryte kyrka, utan att vi nu går in på vilket år som var vilket.

För att återgå till 1860-talet, så var ett av de flitigast sedda paren i Örgryte kyrka kapten Pontus Virgin med hustru Maria Charlotta (Levgren) – de kom att köpa den kyrkorgel som orgelmästare Marcussen börjat bygga 1868 och de donerade den till Örgryte kyrka, varvid familjen Carnegie med flera såg till att Örgrytes äldre orgel hamnade i Jonsereds brukskapell.

Makarna Virgin ägde de väsentligaste markerna i Kålltorps by och i synnerhet den rejäla huvudbyggnaden. Mindre omtalat är att från 1863 ägdes en tolfedel av Kålltorp Övergården av kommandörkapten Emil Ekman, i efterhand mer känd för att han övertog Gubbero "herrgård" i Olskroken efter sin bror Oscar Ekman, som i stället låtit bygga sig det slottlika Stora Torp vid Delsjönaturen och även blev riksdagsman. (Stora Torps tidigare manbyggnad, som Ekman 1865 hade köpt från David Carnegie den yngre, hade brunnit ner 1871.)

Faktiskt var bröderna Ekman styvsöner till nämnde konsulin Fredrik Lang, som deras far i vissa affärer varit kompanjon med. Marginellt även beträffande det porter- och sockerbruk vid Klippan i Majorna, som Aktiebolaget D. Carnegie & Co grundade sig på.

Vid sin död, som inträffat på sjuttondag jul (alltså 10 januari) 1837, efterlämnade Carnegie majoriteten av ett imperium – bestående av även stora järnverk, sågverk, flera stora skepp en egen hamn med kaj och lagerhus i Masthugget. Exporten av järn och trä och importen av kolonialvaror gick strålände även för nästa generation.

Ja, affärsimperiet förblev inom familjen, då hans dotter Susan Mary Ann hade gift sig med hans brorson som också hette David, alltså David Carnegie den yngre, som kom att återflytta till Skottland men visste att Ekmans och andra nära affärsvänner skötte företaget. Det utvecklades vidare och motsvaras i dag av det börsnoterade investmentbolaget Carnegie.

1866 förmörkades julen och inställdes många sammankomster för att den dödliga epidemin kolera då för tredje gången under seklet drabbade Göteborg med omnejd. Örgryte anlade det året en kolerakyrkogård i Kallebäck och nästan genast därefter anlades Tåns kyrkogård i Lunden, just intill där som Ingeborgsgatan når ner till Danska Vägen. Att det är en kyrkogård utan kapell beror på att man hade bråttom att få liken i jorden. Men efter hand blev den en "vanlig" idyllisk kyrkogård.

Men...när det gäller julen 1867 och trakten var frisk igen... Hur var det med pigornas och drängarnas arbeten alldeles före helgen det året?

Jo, julgranen högs på julaftons morgon. Och den viktigaste helgmaten lagades som bekant på "Dopparedagen", före själva helgen.

Att arbeta på juldagen var otänkbart, med undantag för att korna behövde mjölkas och hästarna förstås skulle ha sitt hö.



HISTORISKT
med Sören Skarback
– författare med
Göteborg i fokus

God jul önskar Kulturhuset Kåken!

Varmt välkommen till oss i december.

De flesta dagar har vi öppet som vanligt, men vissa dagar har vi stängt.

Stängda helgdagar:

- Julafton 24 december
- Juldagen 25 december
- Annandag jul 26 december
- Nyårsafton 31 december
- Nyårsdagen 1 januari
- Trettondag jul 6 januari

Kulturhusets öppettider och kontaktinfo hittar du alltid på goteborg.se/kaken.



När det händer

Omtanke 🐾 Personligt 🐾 Värdigt

GÖTEBORG

LINDOME



Åke Tellqvist
031-18 00 17



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



EN VÄRLD AV BILDER

UNIKA JULKLAPPAR

Affischer

Litografier

Gamla tryck

Inramning m.m.



Stockholmsgatan 42, Göteborg | Tel: 073-091 85 42 | Instagram @oldprints4u | Ons-Fre 12-18 Lör-Sön 12-16

TECKNA KAMPANJEN ONLINE

Världens bästa julklapp firar 26 år

Ge bort den finaste presenten man kan få; **träningsglädje och god hälsa.**

TRÄNA PÅ ALLA KLUBBAR I SVERIGE	TRÄNA PÅ ALLA KLUBBAR I SVERIGE
4499KR	2999KR
12 MÅNADER ORD. PRIS 7188KR	6 MÅNADER ORD. PRIS 3995KR
TRÄNA PÅ ALLA KLUBBAR I SVERIGE	TRÄNA PÅ ALLA EXPRESSKLUBBAR
499KR	2699KR
10-KORT ORD. PRIS 999KR	12 MÅNADER ORD. PRIS 3588KR
PERSONLIG TRÄNARE	SPELA PADEL Hitta våra padelcenter: padel.nordicwellness.se
1599KR	749KR
3 X 60 MIN ORD. PRIS 2180KR	3 SPELTILLFÄLLEN 60 eller 90 min

NORDICWELLNESS

Gäller t.o.m. 24/12 2023 och kan tecknas på valfri klubb eller online (padel ej online). Lokala avvikelser kan förekomma. Reservation för slutförsäljning och ev. tryckfel. Gäller ej Nordic Wellness Kinna och Höno. Medlemskapet aktiveras automatiskt den 25 december 2023 om du inte sätter igång det själv tidigare. Värdekorten kan aktiveras senast 6 månader ifrån inköpsdagen. Från den dagen du aktiverar ditt värdekort är det giltigt i 6 månader. För erbjudanden på Personlig träning och Padel gäller ett köp/person.

Med en stor passion för bilden

Fotobutiken SS Foto i Sävedalen har funnits sedan 1940. Fredrik Sundqvist har varit ägare sedan 2022 och för ÖHP berättar han om allt som butiken har att erbjuda samt slår ett slag för julkorten.

SS Foto på Göteborgsvägen i Sävedalen erbjuder olika fotorelaterade produkter och tjänster. Butiken har funnits sedan 1940-talet och grundades av Sigurd Simonsson, därav namnet SS Foto. I juli 2022 tog fotografen Fredrik Sundqvist över rodret som ägare och allt som allt jobbar det idag tre personer i butiken. Mycket av SS Fotos verksamhet är relaterat till bilder som människor har tagit, både entusiaster som fotograferar med en kamera och så dem som tar bilder med sin mobil.

– De kommer hit med bilder i sin mobil och vi skriver ut dem. Det kan vara större bilder som man sätter i en ram och sätter upp på väggen hemma eller ger bort till någon i present, vilket är populärt nu till jul också, nu har det börjat det öka lite med framkallandet av digitala bilder, säger Fredrik när vi kommer och hälsar på en eftermiddag i början av december.

Nu i jul kretsar mycket också kring julkort. Att skicka en julhälsning per post är lite av en generationsfråga, menar Fredrik, då de flesta som beställer julkort tillhör den äldre generationen. Men många kunder berättar att det är ett trevligt och uppskattande inslag i juletid att få ett fotomotiv som julkort så Fredrik vill passa på att slå ett slag för julkorten.

– Det är en annan sak att få ett brev med handskrivet på än att få någon som skriver på Messenger eller liknande.

SS Foto hjälper också till med att digitali-



DRÖMLÄGE. Fredrik Sundqvist har foto som passion så för honom passar jobbet på SS Foto som handen i handsken.

FOTO: ELIN WINBERG

sera gammalt material. Många har fotograferat och filmat från 1940-talet fram till 1990-talet och det enda sättet att spela upp detta på är att antingen ha en projektor hemma som funkar eller att man har en gammal kamera som kan spela upp banden, säger butiksägaren.

– Gör man inte något med det här materialet så försvinner det ju till slut. Många kunder lämnar in sina föräldrars arkiv, eller sina egna, så vi digitaliserar gamla videoband eller diabilder. Man lämnar in det och får bilderna på en USB-sticka istället.

Andra produkter som SS Foto erbjuder är ramar, fotoalbum, kameror och kikare. De har också en studio där kunderna kan boka in tid för porträttbilder när det till exempel är dags att förnya körkortet eller uppdatera CV:t. Man kan också ta foto på familjen och Fredrik tar även bilder ute hos företaget.

– Vi jobbar också med analog film. Det är filmrullen man sätter i kameran innan det blev digitalt. Det är en gammal teknik men den används fortfarande delvis, dels av äldre som inte har lämnat den tekniken men de flesta är

yngre som börjar utforska det för de tycker att det känns spännande och kul.

Ibland kommer kunder in med gamla redan utskrivna bilder som de vill göra förstoring på, eller så har en bild gulnat och de vill fräscha upp den så då hjälper butiken till med att scanna in det och retuscherar i datorn och skriver ut på nytt. Att göra en utskrift av en bild och få det utskrivet fysiskt menar Fredrik är det sista steget i en process och han skulle vilja att den yngre generationen fick upp ögonen lite för att man kan göra något med bilderna efter att de ligger i telefonen.

– Det blir som ett stort hav av bilder vilket kan vara svårt att navigera i – så det finns en anledning att skriva ut bilderna, säger han.

• **Du är ju själv fotograf, vad fotograferar du?**

– Jag är inte nischad eller så, tycker om att fotografera människor på olika sätt, porträtt. Jag fotograferar också gatubilder mycket, går runt i det allmänna spacet och dokumenterar om man ser något kul som händer. 2020 hade jag en utställning med mina foton. Jag gillar också att fotografera natur och vardagliga saker.

• **Och slutligen, vad är det roligaste med att jobba här?**

– Det är två saker, det ena är att jag har en oerhörd passion för foto och bild i allmänhet. Jag målar ju också så jag tycker om bild och komposition och färger och så. Att ha en butik är väldigt roligt för jag är väldigt social av mig och många människor av olika slag kommer hit. Så det roligaste är att jag får jobba med bilder men också ha så mycket människor runt omkring mig.

Elin Winberg

**Handelsbanken Örgryte
önskar er alla en
riktigt God Jul & Gott Nytt År!**

Linda, David W, Fredrik, David L,
Victoria, Emma, Leo, Jon,
Niklas, Peter & Hugo

Varmt välkomna till oss på Handelsbanken Örgryte för att prata om dina eller ditt företags bankaffärer.

Istället för att skicka julkort ger vi ett bidrag till Stadsmissionen.



Prästgårdsängen 1
031 – 703 59 60
www.handelsbanken.se/orgryte

Handelsbanken

LEVERANS INNAN JUL

IMPULSE SOFFA 4-SITS
13.995:-
LAGERVARA

TYG OSLO, FÄRG GREIGE

ALVAR SOFFA 3-SITS
11.995:-
LAGERVARA



TYG LISBOA, FÄRG IVORY

PAKETPRIS
CHIC FÅTÖLJ & FÖTPALL
19.995:- ~~28.780:-~~
LAGERVARA



FÅRSKINN SKINNWILLE, FÄRG NOUGAT

PRIME SOFFA 3,5-SITS
11.995:-



TYG STOCKHOLM, FÄRG BEIGE

PAKETPRIS
SM10EY MATBORD
11.995:- ~~17.450:-~~
LAGERVARA



BETONGLAMINAT/VITLJAT UNDERREDE



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

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

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

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



**CYKEL
REPARATIONER**
Steffens Cykelservice
För aktuella öppettider se steffencykel.se

**Stängt
fr.o.m. mån 18 dec.**

**Öppnar åter
månd 8 jan
klockan 12.**



Norra Gubberogatan 12 Tel: 25 23 38

**Vi utför
service och
plåtreparationer
på samtliga
bilmärken.**

Spec: Auktoriserad för HONDA

*Vi önskar er alla
God Jul och Gott Nytt År!*

Vi har öppet som vanligt i jul
förutom röda dagar!



OLSKROKENS BIL AB
Ånäs väg 44 • Tel 84 76 00

”En ny glimt av verkligheten, både vinter och ovinter”

Recension av *December*, en fotobok av
Per Hanstorp:

Tack för en ny klassiker! Finurligt tankeväckande och tankevilande, med en ström av intryck och perspektiv.

Per Hanstorp har denna gång fångat både människor och miljöer genom sin kamera, och genom hans lins återspeglas en pulserande värme och kyla på varje sida av *December*. Det sista uppslaget (eller det första) är en bild från bussfönstret som visar Bohus Fästning i Kungälv och en ensam vandrare i en lång vinterrock på väg till eller från värmen i bussen. Nu sluter sig *December* om mig. Jag vill vara där. Ett nytt uppslag med samma ton av blå snö, men nu i Göteborg, spegling av spårvagn och där en person i kortare jacka, händerna i fickorna tar det långa benet före. Fotografen fryser säkert också. Jag bläddrar fram till en av bilderna som är monterad i vit sida, som en passepartout. Inomhus. En helomvändning mot en stor adventsljusstake på golvet bakom och personen på bilden känns väldigt nära med alla sina pinaler som ligger på bordet. Ögonkontakten har hittills uteblivit. Jag bläddrar vidare. Nu möter jag flera leenden och ögon som vill veta vem jag är. Fest och vardag, inomhus och utomhus. Alltid spännande.

Boken har en sida i bak som försynt anger när och var bilderna togs. Inte i detalj utan bara ort och datum. Den första i urvalet togs från bussfönstret i Kungälv 10/12/10. Det var den jag såg först. De andra bilderna är alla tagna i Sverige under december mellan 2010 och 2022. I slutet (början) finns ett förord av Pär Holmgren, Meteorolog, mycket passade för en bok med denna väderbitna titel.



Men nu till mötet bilderna.

Några bilder fastar på näthinnan. Fantastiska bilder som får din blick att stanna upp, din tanke att sväva. En ensam ung man med en stor Tobleronevinst på axeln går sammanbiten hem längs en enkelriktad gata utan snö, han har upplevt Jul på Liseberg. En annan man ler mot sin kund i sitt skrädderi, tryggt och varmt. Utanhus ser vi en tvättlastbil, fotograferad snett uppifrån. Två personer ser ut att hålla sig fast i sidospeglarna i halkan. Vad gör den lilla plastskyffeln liggandes där i snön på trottoaren? De har nog kört fast på utfarten!

En bararmad kvinna, som pryder omslaget på en av utgåvorna, lyssnar utan att frysa på sin platta smartphone, men kolla, hon har en oanvänd, analog filmrulle stående på bordet framför sig. Bilden är full av förväntan och pandemin verkar långt borta i Kungälv 08/12/20, men den allra första bilden, om du börjar framifrån vill säga, togs bara några dagar senare: I blåljuset från mobilen sitter en ensam munskyddad person i en tom skolsal. Det minnet svider.

Boken är utgiven med stöd av Stiftelsen Längmanska Kulturfonden, formgiven av Johannes Molin. Meteorolog, Pär Holmgren bidrar med ett kunnigt och roande kåseri om vintermånaden med hans egna och vetenskapliga minnen av både snö och ”ovinter”.

Några gånger under dessa tolv år var det ändå mycket snö. Bilden från radhusträdgårdarna längs en oplogad gata i djupsnö är magisk. Och en maskerade tomte ute på en hårdpackad plogad, men varken saltad eller sandad villagata i Falun (omslagsbild på den andra upplagan) är minst lika stämningsfull som de febriga förberedelserna inför ett luciatåg på Nordiska folkhögskolan där Per Hanstorp är fotolärare.

Vi ser inte hela bilden. Fotografen visar ytterst professionellt att ingen av oss kan få se hela bilden. Detta är en bok att återvända till – som ett minne, en egen erfarenhet. Den kommer alltid att ge oss en ny glimt av verkligheten, både vinter och ovinter.

Pia Sundh, folkbildare

Julkaffe och prat om Jultraditioner och Julfilmer

Ring och föränmäl dig.

Mellandagsträffen – Mötesplatser som har öppet

Tisdag 19 december pratar vi jultraditioner Lunden mötesplats	kl 13.30
Onsdag 20 december Julkaffe Lunden mötesplats	kl 13.00
Onsdag 20 december Julkaffe Kallebäcks mötesplats	kl 11.00
Torsdag 21 december Jultraditioner Kallebäcks mötesplats	kl 11.00
Torsdag 21 december Julmys Lundens mötesplats	kl 13.00
Onsdag 27 december Mellandagsträffen Lundens mötesplats	kl 13.00
Torsdag 28 december Mellandagsträffen Kallebäcks mötesplats	kl 13.00
Fredag 29 december Mellandagsträffen Kaggeleds mötesplats	kl 13.00
Tisdag 2 januari Mellandagsträffen Kaggeled mötesplats	kl 13.00
Onsdag 3 januari Mellandagsträffen Björkekärns mötesplats	kl 13.00
Torsdag 4 januari Mellandags träffen Kallebäcks mötesplats	kl 13.00
Fredag 5 januari Mellandagsträffen Björkekärns mötesplats	kl 13.00
Tisdag 23 januari Ralph and the Röjertz, spelar musik från 50-talet Lundens mötesplats	kl 13.00
Fredag 26 januari Ralph and the Röjertz, spelar musik från 50-talet Kallebäcks mötesplats	kl 11.00

Dicksonska restaurang har öppet alla mellandagarna

Björkekärns Mötesplats

031-365 52 73, 031-365 64 26 eller 031-365 68 14

Kaggeleds Mötesplats

031-365 52 73, 031-365 64 26 eller 031-365 68 14

Kallebäcks Mötesplats

031-366 76 15

Lundens Mötesplats

031-365 54 43



Hälsöfrämjande och förbyggande
enheten, Stadsområde Centrum



Salong Hårfiness



**EXPERTER
PÅ
TRÅDNING!**



NY ÄGARE!



MÅNADENS ERBJUDANDE!

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

Ansiktsbehandling 90 minuter **800:-**

Erbj. gäller alla kunder och längst t.o.m. 25 januari 2024

Kort hår	380:-
Mellanlångt hår	450:-
Långt hår	480:-

Salong Hårfiness

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

Gymnastik för seniorer!

Gymnastik är rolig, lagom utmanande och allsidig träning. Inga förkunskaper krävs och alla tränar utifrån sin egen förmåga.

Välkommen att prova på helt gratis på tisdagar kl. 10.00-11.00 i Lundenhallens gymnastikhall (Kärralundsgatan 3). Vårterminen börjar vecka 3.

Frågor och anmälan

076-036 32 51 eller
elin@goteborgsgymnasterna.se



Välkommen till Omtanken Järnhälsan vårdcentral & BVC i Olskroken.

Vårdval
Vårdcentral

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sök digital vård
via vår app
Medtanken!

Vi önskar alla våra patienter en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

Våra öppettider

Måndag - torsdag kl. 07.45 - 17.00
Fredag kl. 07.45 - 16.00

Drop-in till läkare:

Måndag - torsdag kl. 08.00 - 12.00 & 13.00 - 16.00
Fredag kl. 08.00 - 11.00

Drop-in till sköterska

Måndag - fredag kl. 09.00 - 11.00

Provtagning

Måndag - fredag kl. 08.00 - 11.00

Hökegatan 34 i Olskroken

Kontakta oss
Vårdcentral

031 - 743 77 50

BVC

031 - 797 51 40

Läs mer på omtanken.se

Hon är redo för en ny resa till Kenya

I februari 2024 åker optikern Elin Roth och optikerassistenten Matilda Olsson från butikskedjan Glasögonmagasinet till Kenya för att överlämna glasögon till människor som lever i fattigdom. Resan görs i ett samarbete med stiftelsen New Life Mission. ÖHP ringde upp Elin och Matilda som berättade hur arbetet på plats kommer gå till och om deras egna förväntningar inför resan.

Det var i februari 2023 som resan gjordes första gången då fyra representanter från Glasögonmagasinet reste till Kenya för att göra synundersökningar och lämna ut glasögon till massajerna i södra delen av landet. Med sig hade de cirka 5000 glasögon sorterade efter styrkor. I februari 2024 är det dags igen, då åker optikern Elin Roth och optikerassistenten Matilda Olsson från Glasögonmagasinet till Kenya tillsammans med två andra kollegor för att förse människor som lever i fattigdom med glasögon. Elin Roth var med på den förra resan och hon berättar hur synundersökningarna kommer gå till och att det är hon själv och två andra optiker som kommer genomföra dem.

– Det blir en förenklad variant av synundersökning då vi inte har tillgång till all utrustning som man behöver så det blir back to basic med en provbåge med olika glas som man kör manuellt. Sen har vi hjälp av en maskin som kallas för autorefraktor och den mäter ungefär vilket synfel man har. Detta sätt går lite snabbare och vi vill hjälpa så många som möjligt, som på löpande band, säger Elin Roth som jobbar i Glasögonmagasinets butik i Majorna.

Undersökningarna görs för att få fram rätt styrkor, vissa personer behöver läsglasögon, en del behöver glasögon hela tiden och sedan finns det dem som kanske fått en skada eller har någon form av allergi, infektion eller gråstarr.

– Det finns ju mycket annat också som inte hjälper med glasögon. Förra gången hade vi en ögonläkare med oss och då skickade vi dem vidare dit, han tog emot de fallen där vi inte kunde hjälpa till. Så då kunde vi göra något för dem också och vi slapp skicka hem dem utan någon hjälp alls, berättar Elin Roth.

När undersökningen är klar skickas receptet på en lapp som denna gång kommer gå vidare till Matilda Olsson som letar upp passande glasögon enligt det recept som kommit fram. Det är många värden som ska stämma så själva letandet kommer ta lite tid.

– Det är lite av ett detektivarbete att hitta något som funkar, det är nästan det svåraste jobbet. Sen ska glasögonen passa på ansiktet också, säger Elin Roth.

Resan kommer pågå i elva dagar och destinationerna är Mashuru som ligger cirka två timmar med bil söder om huvudstaden Nairobi, Ongata Rongai som är beläget söder om Nairobi och Magadi, sydväst om Nairobi.

• **Hur var mottagandet på de platser ni besökte förra gången i Kenya?**

– Alla som vi mötte var helt fantastiska, de var superglada att vi var där och vi möttes med ett stort leende. Man blev själv väldigt lycklig av att se alla. Oavsett hur tufft människorna har det där så var de så himla glada. Man fick se mycket fattigdom vilket var ganska jobbigt stundtals men man är väldigt fokuserad på att



DAGS IGEN. Elin Roth jobbar som optiker på Glasögonmagasinet och hon är en av dem som ska åka med glasögon till Kenya i februari 2024. Elin var också med på förra resan.

FOTO: HANNES ALMERÄNG & PRIVAT (FRÅN KENYA)

hjälpa så många som möjligt så reflektera får man göra senare.

• **Var kommer glasögonen ifrån som ni har med er?**

– Det är våra kunder runtom i Sverige som skänker gamla glasögon de inte behöver längre och så gör vi rent dem och fräschar till dem. Byter ut det som är trasigt. Sen mäter vi upp styrkan och sorterar dem i lådor och påsar och tar med dem till Kenya. Insamlingen pågår hela tiden, även när vi har åkt fortsätter vi att samla in för framtida resor.

• **Hur kom man på idén att göra det här?**

– Det är framförallt optikern och eldsjälens Joakim Boström som kom på det, han brinner för att hjälpa människor som har det tufft och har gjort såna här resor privat med sin fru också. Han åker med oss på kommande resa och var med förra gången också. När Joakim började på Glasögonmagasinet föreslog han projektet och företaget gick med på det. Så det är Joakim tillsammans med företaget som har dragit igång detta.

• **Vad betyder det här projektet för dig?**

– När jag gick optikerutbildningen i Kalmar fanns det en liknande möjlighet att göra sitt examensarbete i ett land med en annan organisation. Då tänkte jag att det är något jag skulle vilja göra någon gång i livet. Men för oss som tog examen under pandemin gick den möjligheten förbi varpå jag blev lite besviken. När det sen pratades på Glasögonmagasinet

om att göra en liknande resa blev jag överlycklig. Egentligen grundar det sig ju i en vilja att hjälpa andra människor som har det tufft, i det här fallet hjälpa dem att se bättre.

Matilda Olsson jobbar i Olskrokenbutiken och enligt henne handlar projektet om att hjäl-

New Life Mission

- ✓ Stiftelsen New Life Mission grundades 1978 och har verksamhet i tre länder.
- ✓ Från början var syftet med arbetet att motarbeta kvinnlig könsstympning och barnäktenskap.
- ✓ I dag har stiftelsen utvidgat verksamheten med bagerier, barnhem, skolor, utbildningsmöjligheter och fabriker som tillverkar väskor som säljs i Sverige och Norge. Alla intäkter går till verksamheten.
- ✓ New Life Mission hjälper representanterna från Glasögonmagasinet med transporter, en kock är på plats och ser till att de får mat och vatten och det finns sjukvårdare ifall någon skulle bli sjuk.

Resan till Kenya i februari 2023 i siffror

- ✓ Cirka 850 personer fick hjälp.
- ✓ Cirka 647 glasögon lämnades ut.
- ✓ 60 personer hade grå starr och 150 personer hade infektioner som de fick droppar för.
- ✓ Efter resan startades en insamling för att täcka kostnaderna för gråstarroperationer. I slutet av 2023 och början av 2024 hoppas man att de flesta ska kunna bli opererade.

pa människor i fattigdom och öka deras livskvalité. För henne känns det hela än så länge överkligt och hon tror att hon väl på plats kommer behöva nypa sig i armen för att förstå att detta händer.

– Det kommer nog vara helt otroligt att se en annan kultur, natur och djur. Och så hoppas man att man håller sig frisk och att jag som äter växtbaserat kommer få i mig mat också, men det ska nog gå bra.

Ytterligare ett stopp under resans gång är nationalparken Amboseli Park som ligger i södra Kenya nära gränsen till Tanzania där de har elefanter, giraffer, zebror och andra vilda djur som går fritt.

– Det ska bli spännande att se sådant man bara sett på tv. Man får passa på när man ändå är i regionen för man vet ju inte om man kommer åka dit igen, säger Matilda Olsson.

Matilda vill passa på att skicka med en uppmaning om att komma in till butikerna med glasögon som bara ligger hemma och inte används, för nu börjar det finnas behov av nytt material.

– Kom in så att vi kan mäta av styrkorna och se till att glasögonen hamnar på något bra ställe. Vi har ju vissa styrkor som vi saknar också.

• **Vilka styrkor saknar ni?**

– Lite svagare lässtyrkor, det brukar vara mellan +1 och +3 framförallt. Så det får man gärna komma in med om man har.

Elin Winberg

Julkarameller

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

BLANDADE KARAMELLER

FRÅN OLSKROKENS
FÖRETAGARFÖRENING

Akademibokhandeln
Amorra Beauty Clinic
Apoteket Korpen
Ateljé Bondegatan
Asien Matglädje
Beauty by Reale
Cykelkungen
ElectroMobil
Evanette
Fiskbodarna, Asperöpojarna
Fiskbodarna, Knippla Fisk
Fjällmans begravningsbyrå
Folktandvården
Fonus
Freja Blommor
Glasögonmagasinet
ICA Supermarket
Johanssons skor
Knit & Purl
Life Hälsobutik
Lilla Restaurangen
Mer än Ost
Nordic Wellness
Nordiska Hemtextil
Närhälsan
Olskrokens skrädderi
Olskrokens Spel & Tobak
Omtanken Olskroken
Röda Korset
Salong Klipp-1
Slakhusets köttbod
Sushi Hem
Sven-Eriks Blommor
Sweet & Cigars
Tasty Bake

LETA EFTER
SYMBOLEN!



OLSKROKEN

EN ÄKTA GÖTEBORGSK BLANDNING

WWW.OLSKROKEN.SE

FACEBOOK.COM/OLSKROKENGbg

EN PLATS FÖR
ALLA KLAPPAR



VÄLKOMNA TILL AKADEMIBOKHANDELN OLSKROKEN

Vi hjälper dig hitta klappen till den rätta prislappen
– ett pussel och en bok till Mor samt ett roligt spel till Bror.

Kom till butiken i stället för appen!

Öppettider: Mån-Fred. Kl. 10-18 | Lördag Kl. 10-15 |
Söndagar Kl. 11-15 | Julafton Kl. 10-13



AKADEMIBOKHANDELN OLSKROKEN

Redbergsvägen 12 | Tel. 031-84 45 70

www.akademibokhandeln.se

Klappar till kroppen



kulör
somm passar
alla!

APOTEKET KORPEN

Redbergsvägen 4, Göteborg
Mån-Fre 8-19, Lördag 10-15
Tel: 0771-450 450, apoteket.se

KÖP DINA MJUKA
KLAPPAR HOS OSS!

15% rabatt

på varor från
Feelings och Pearl

Erbj. gäller 15-24 december
mot uppvisande av denna
annons och endast i vår butik
vid Olskroken.

EVANETTE

Redbergsvägen 9
031-21 05 03

VINTERMYS I SHEPHERD



HERRTOFFEL
HUGO 849:-

JOHANSSONS SKOR

Redbergsvägen 8
031-25 37 77
johanssons.se



DAMTOFFEL
CILLA 599:-



BUTIKEN FYLLD MED
ALLT FINT INFÖR JULEN

FREJA BLOMMOR

Redbergsvägen 7
031-25 86 80

www.frejablommor.se



REA

70% PÅ
MÄRKES-
BÅGAR

Gäller utvalt
sortiment
(tom. 231231).



GLASÖGONMAGASINET

Redbergsvägen 17
Tel: 031-19 84 70



HALVA PRISER
PÅ VÅRA MATTOR!

Gäller ej badrumsmattor

NORDISKA HEMTEXTIL

Redbergsvägen 15
031-707 55 30





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

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

Varmt välkomna hälsar Rebecca med personal!

Fira in julen med oss!



Du sparar: 84:00

179:- /Kg

Laxsida

ICA Gott Liv, 1200g
Jfr pris 179:00/kg Ord pris: 263:00
Priset gäller 16/12-17/12
Med reservation för slutförsäljning



Du sparar: 16:95

30:- /Förp

Grädd ädel

Kvibille, 230g 36%
Jfr pris 130:43/kg Ord pris: 46:95
Priset gäller 16/12-17/12
Med reservation för slutförsäljning



Du sparar: 7:95

15:- /Förp

Rödbets sallad

ICA, 400g
Jfr pris 37:50/kg Ord pris: 22:95
Priset gäller 16/12-17/12
Med reservation för slutförsäljning



Du sparar: 9:80

4 för 50:- + pant

Julmust

Apotekarnes, 140cl
Jfr pris 8:93/Lit exkl pant Ord pris: 14:95
Priset gäller 16/12-17/12
Med reservation för slutförsäljning

VÄLKOMNA PÅ STABBETORGETS JULMARKNAD 16 DEC kl. 10-14



VI PÅ MUNKEBÄCKSTORGET ÖNSKAR ER ALLA EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!

40%

på dagens deals

15-17 dec
Kronans Apotek Honey Cashmere
Rek. pris fr 79:90
fr 47:90

18-19 dec
CCS Hand & fot
Rek. pris fr 49:90
fr 29:90

20-21 dec
ACO Hårvård och duschtolja
Rek. pris fr 119:--
fr 71:40

22-24 dec
Julens smaker från Kronans Apotek
Rek. pris fr 24:90
fr 14:90

Justerat pris på grund av att produkterna inte längre finns tillgängliga. Reservation för tillåta avskaffning och tv-tvätt. Kostnadsfritt ersätter inte en värdepappers eller en hälsoansvarig.

APOTEK

Munkebäcks torg | Tel. 031-19 24 70
Mån-Fre kl. 08-19 • Lör kl. 10-15 • Sön kl. 11-15
Vi har stäng på Julafton



**Nu är julbaket i full gång
– välkomna in till oss.**

Portens
BAGERI

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



Vi önskar er alla en God Jul och ett Gott Nytt År!
Välkommen in till oss!

50% PÅ ALLA GUCCI & TOM FORD SOLGLASÖGON

25%
RABATT
PÅ SOL-
& SPORT-
GLASÖGON!



SYNSAM
MUNKEBÄCK

MUNKEBÄCKSTORGET 1 • TEL: 031-25 45 45

Erbj. gäller t.o.m. 24/12-2023

Vi erbjuder:

Synundersökning | Tryckmätning
Ögonbottenfotografering
Tårfilmsundersökning
Kontaktlinsundersökning | Bågvisning
Glasögonabonnemang | Linsabonnemang
Solglasögon
Synfältsundersökning | Körkortstest



ENKELHET. Den mest anspråkslösa adventsstake, där andra ljuset tändes i söndags, bär mer tradition än många av de mest spektakulära dekorationerna.

Andra ljuset i advent är tänd

Medan ett eller flera rum har fyllts med juldekorationer, allt från julgranen av plast till den minsta lilla ängel av porslin, kan det hända att adventsljusstaken står helt anspråkslös i enkel tradition på bordet i köket, där annars inget mer än gardinerna varslar jul.

I söndags tändes i de flesta svenska hem det andra ljuset i advent. Och så har man gjort i cirka hundra år, sedan de första ljusstakar för fyra ljus började användas på 1920-talet.

Visst finns det nedskrivna vittnesmål att adventsljusstakar lyste upp decembermörkret redan på 1870-talet, men då gällde det sjuarmade stakar. Man tände då ett nytt ljus för varje veckodag och började på söndagen om igen med att räkna den nya veckans sju dagar av väntan på helgen.

Vi är vana vid vita adventsljus, och ganska ofta ser vi även röda. Men vad kyrklig advent beträffar är advents liturgiska färger lila och blå, så visst förekommer också sådana ljus. Kanske borde vi för känslans skull lite oftare välja lila adventsljus.

Vare sig den är nyttig eller ej, så är julens doft av varmt stearin lika självklar som doften av julgran, varm skinka och (vanligare förr) apelsin. Men de granar som redan står i bostäder är ju mest av plast, medan de levande granarna får vänta till nästan själva julafton. För att inte börja barra så fort?

Alice Radomska

SPORTKOLLEN

IK Sävehof i samarbete med Drottning Silvias Barnsjukhus

Torsdagen den 7 december var ett antal av Sävehofs A-lagsspelare och besökte barnsjukhuset. Där bjöds det på fika från Sävehofs partner Cederleüfs och Svennheimers och julklappar delades ut till de barn som vistades på lekterapin.

Det var en härlig eftermiddag med handboll och glädje i fokus. Givetvis hade spelarna även med sig signerade matchtröjor som överlämnades till barnen.

Att besöka barnsjukhuset ligger Sävehof varmt om hjärtat. Sedan några år tillbaka samarbetar klubben även med Geblod. Detta samarbete initierades efter att en Sävehofspelare arbetade på barnsjukhuset. Många av barnen hade inte överlevt utan blodgivare.

December är en tid med aktiviteter, glädje och skratt för många barn, dock inte för alla. Därför känns det extra viktigt för Sävehof att bli partner till Insamlingsstiftelsen för Drottning Silvias barnsjukhus för att på så sätt skapa glädje för barnen som spenderar sin tid på Drottning Silvias barnsjukhus.

Sävehofs mål är att bidra till flera aktiviteter samt insamlingar under året.

Insamlingsstiftelsen för Drottning Silvias barnsjukhus arbetar för att skapa glädje för de barn och familjer som kämpar i sin vardag på Sveriges största barnsjukhus. När barn och unga drabbas av sjukdom behövs miljöer, upp-



Sävehofare besökte Drottning Silvias Barnsjukhus. FOTO: SAVEHOF



levelser och aktiviteter som uppmuntrar till lek och skratt, en tillvaro som skänker tröst och hopp.

Därför samlar stiftelsen in medel till insatser som kompletterar sjukhusets ordinarie vård. Det som behövs året runt, varje dag, men som inte kan finansieras med våra offentliga medel.

Stiftelsen har funnits sedan 2000 och samlar in pengar samt gör olika samarbeten för att

kunna tillföra saker, miljöer, upplevelser och aktiviteter som ger glädje och en ökad livskvalitet för barn, unga och deras familjer på Drottning Silvias barnsjukhus.

Verksamheten har ett 90-konto och kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.

Det är sjukhusets personal som söker pengar till insatser och projekt och insamlingsstiftelsens styrelse som godkänner ansökningarna.

ÖHP

Ge avkoppling i julklapp

Övrraska någon du bryr dig om med presentkort på avkopplande spa & massage.

Läs mer på www.hagabadet.se



Spaentré på köpet

H
HAGABADET

Sävedalens Gårdscafé

Inredning & Presenter

FRUKOST | GOFIKA | LUNCH



Göteborgsvägen 85 i Sävedalen • 079 358 80 26
Måndag-Fredag 8-16 • Lördagar 11-15

Julklappstips!



GULDSMEDSHUSET

Unika smycken för unika människor

Göteborgsvägen 21, Sävedalen 031-26 57 98
Tis-tors 11-18 | Fre 10-16:30 | Lördagsöppet 9/12 & 16/12 10-14
www.guldsmedshuset.se

KIKARE

Vi har kikare för alla åldrar!
Från den nyfikne vandraren
till fågelskådaren!



FOTOPUSSEL

1000 bitar med
vackra bilder i
från hela Sverige!



NU: 199: -

Ord. pris 369: -



CANVAS

Av dina
bästa bilder
och härligaste
minnen!



30%
RABATT

Hela December och Januari!

VI ÖVERFÖR DINA MINNEN TILL USB!

Vi har även ramar i mängder
och monterar gärna in din bild!

FOTO-BRICKA

Pimpa upp frukostbrickan
med bilder, teckningar mm.
Plats för 5 bilder i 10x15.

299: -



www.ssfoto.se

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



Stans
läckraste Julmat!
Fri leverans! (vid minst 15 st.)

Vi kör ut...



JULTALLRIK 195:-

Rökt lax m. hovmästarsås • Skaldjurspaté m. romsås
• Ägghalva m. råkor • Inlagd sill • Senapssill • Potatis • Rostbiff m.
örtsås • Rökt julkalkon m. katrinplommon • Senapsgriljerad julskinka
m. grov julsenap • Rödkål • Köttbullar • Rödbetssallad • Onsalakorv
• Cocktailltomat • Granatäpple • Brysselkål • Vörtbröd & smör

JULBUFFÉ 265:- (min 5 st.)

Samma innehåll som Jultallriken, smakfullt garnerat & upplagt på ser-
veringsfat. Desutom ingår även: Varmrökt lax m. mango och hjortronsås
• Skagenröra garnerad m. kräftstjärtar • En härlig ostbricka m. krämig
brieost, oliver, gräddädelost, druvor, tranbärsknäcke & fikonmarmelad

JANSSONS FRESTELSE

Liten ca. 3-4 pers. 150:-
Stor ca. 10-12 pers. 450:-

JULDEKORERAD PRINCESSTÅRTA

7-8 bit 250:-
12-14 bit 450:-
18-20 bit 650:-



Ring och boka Er Julmat på 031 - 84 74 76

info@redbergsgarden.se • www.redbergsgarden.se

Öppet alla
dagar!
Även julatton
9.00-14.00

Redbergsgården

Sven, Gerd, Marie Jerkstrand

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

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, Daniel, Bodil och Sofie.

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



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



LUNDBLADS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Några kul grejer på jullovet



Crossover håller alla idrottshallar på Idrottshögskolan
öppna för **basket, bollspel, lekar** och **annat kul** 27-30
december kl. 10-17 varje dag. Tjejer och killar 10-18 år

Idrottshögskolan, Katrinelundsgymnasiet, Skånegatan 14

Kontakt: co.basketballacademy@gmail.com



Cykelköket har öppet för alla åldrar och här har du möjlig-
het att lära dig att laga din egen cykel. Här finns material till
nästintill allt och några ungdomar har till och med byggt sin
egen tandemcykel. Vi har öppet torsdagarna 28 december
och 4 januari mellan kl. 15-20

Källtorpskolans källare, Intagsgatan 14

Kontakt:
stig-lennart.samuelsson@orgryteharlanda.goteborg.se

Allt är kostnadsfritt



Onsdag 3 januari kör vi en bussresa till **Slott-
möllans skateboardhall** för en dagsutflykt. Vi
samlas utanför Valhallabadet (Valhallagatan)
vid bussparkeringen 08.30 och är åter tillbaka
på samma plats ca 16.00-16.30. Ta med
vattenflaska, matsäck och hjälm. Övrig
information ges vid anmälan.

Anmälan krävs till: irene.van.manen@socialcentrum.se

ÖVRIGT

Skola som arena arrangerar 27, 28 och 29 december, kl.
14.00-16.00 Calisthenics som är en form av styrketräning
där man använder sin kropp som motstånd för att stärka
muskler och förbättra kondition, uthållighet och rörlighet.

Kungsladugårdsskolan, Birger Jarlsgatan 1

Kontakt: anna.malmer@socialcentrum.goteborg.se

Majorna samverkansförening har olika former av kulturverk-
samtigheter under jullovet.

Kontakta magnus@majsamverkan.se om du vill veta mer

••• MEDICINSK FOTVÅRD •••

Fot- & underbensmassage • Spabehandlingar
Vaxning • Inlägg m.m.

Du kan använda friskvårds-pengar här.



Julkappstips:
Köp presentkort – det är alltid uppskattat!



Här kan du köpa det mesta dina fötter behöver.

Behöver du vägledning hjälper jag gärna till.

- GER EN GULDKANT PÅ TILLVARON

För tidsbokning el. frågor
vänligen ring tel. 031-21 21 17
Munkebäcksgatan 4 • Göteborg • Tel. 031-21 21 17
www.heidisfotvard.com

ALEXANDRA: SKÄNK DIG SJÄLV ETT LÄNGRE OCH FRISKARE LIV

I denna härliga jultid, när vi samlas med nära och kära för att dela kärlek och glädje, har vi också möjlighet att reflektera över gåvorna som verkligen betyder något – vårt hälsosamma och lyckliga liv. I år föreslår jag att du skänker dig själv den mest värdefulla presenten av alla: ett längre och friskare liv.

Dan Buettner, en expert inom ämnet och författare till flera böcker och aktuell i den inspirerande Netflix-dokumentären "Lev till 100", har kartlagt och lyft fram några av världens mest hälsosamma platser, kända som de "blå zonerna". Dessa platser inkluderar Okinawa i Japan, Sardinien i Italien, Nicoyahalvön i Costa Rica, Ikaria i Grekland och Loma Linda i USA. Vad har dessa gemensamt? Där bor människor som inte bara lever längre utan också njuter av ett överraskande friskt liv.

Genom åren har Buettner identifierat nyckelfaktorer som dessa människor delar och som kan vara nyckeln till ett längre och friskare liv. Kanske någon av dessa faktorer kan vara just det du vill skänka dig själv i jul.

Utöva måttlig, regelbunden fysisk aktivitet och motion

De som bor i de blå zonerna har inte nödvändigtvis ett strikt träningsprogram, men de införlivar naturlig rörelse i sina dagliga liv. Promenader, trädgårdsarbete och andra icke-ansträngande aktiviteter är en del av deras rutin. Så, varför inte ta en promenad efter juldagen med dina nära och kära? Det är inte bara ett sätt att bränna lite kalorier utan också ett tillfälle att dela skratt och skapa minnen.

Ha ett syfte i livet

Livet blir meningsfullt när vi har ett syfte. Att vakna varje dag med en känsla av ändamål ger energi och glädje. Ta dig tid att reflektera över vad som verkligen betyder något för dig och hur du kan införliva det i vardagen. Det kan vara att hjälpa andra, ta hand om hunden, fördjupa dig i en hobby eller skapa positiva förändringar i ditt samhälle.

Minska stressen

Stress är en tyst mördare, och de som lever längst undviker överdriven stress. I de blå zonerna låter man saker ta sin tid. Finn sätt att hantera och minska stress i ditt liv. Det kan vara genom meditation, yoga eller helt enkelt genom att prioritera tid för avkoppling och återhämtning.

Ät måttligt

Att alltid äta sig proppmätt är en vanlig orsak till hälsoproblem. Människorna i de blå zonerna äter tills de är 80% mätta, samtidigt som de äter en fiberrik kost som ger långvarig mättnad,

LIVSCOACHEN

Alexandra Tittus
– din personliga strateg och bollplank



värdefulla presenten av alla – möjligheten till ett liv fyllt av hälsa, glädje och meningsfullhet. Kanske vi alla kan skapa våra egna "blå zoner" där vi kan njuta av ett långt och glädjefyllt liv tillsammans. God jul och ett friskt nytt år!

KYRKFÖNSTRET

Björkekärns kyrka

Gudstjänst: Söndag kl 10.30 med kyrkkaffe. **Veckomässa tis kl 19.**

Julens gudstjänster: 24/12: Samling vid krubban kl 11. Midnattsgudstjänst kl 23. 26/12: Högmässa kl 10.30. 31/12: Nyårsbön kl 17. 1/1: Högmässa kl 18. 6/1 Högmässa kl 10.30.

Musik: 15/12: Julens sånger kl 19, gospelkören Inspirit, barnkörerna Köramellerna och Out In Spirit.

Härlanda kyrka

Härlanda kyrka öppen mån-fre 9-15 och sön 10-14.

Gudstjänst: Söndag kl 11 med kyrkfika.

Julens gudstjänster: 24/12: Samling vid krubban kl 11. Midnattsmässa kl 23.30. 25/12: Julotta kl 7. 26/12: Mässa kl 11. 31/12: Mässa kl 11. 1/1: Mässa kl 17, därefter nyårsmiddag. 6/1: Stjärnfest med mässa kl 11 med julspele, därefter god mat, mingel och pyssel.

Musik 16/12: Julkonsert för små barn med familjer kl 15, Malin Boqvist, Mammakör och musiker.
17/12: Julkonsert kl 18, Härlanda Oratoriekör, Härlanda Nova, BrassUnit, Sara Hjort och Mikael Hedlund. Kollekt.

Sankt Pauli kyrka

Gudstjänst: Söndag kl 11 med söndagsskola och kyrkkaffe. Direktsändning på www.sanktpauli.se och i närradion 94,9 MHz och ibland även på Youtube.

Julens gudstjänster: 24/12: Högmässa kl 09.30. Samling vid

och undviker att frossa i ohälsosam mat, vilket kan vara en utmaning i vår kultur av överflöd. Men att vara medveten om vad och hur mycket du äter kan vara ett kraftfullt verktyg för att förbättra din hälsa.

Ät mer växtbaserat

Grönsaker, frukt, bönor och nötter är hörnstenarna i kosten i de blå zonerna. Genom att öka andelen växtbaserad mat i din kost, äta fiberrik och regelbundet få i dig fisk, kan du ge din kropp de näringsämnen den behöver för att må bra.

Måttliga mängder alkohol

Även om alkohol finns i de blå zonernas kultur är det ytterst ovanligt med missbruk av alkohol. Här handlar det om ett enstaka glas rött vin, eller ännu vanligare naturvin, till maten. Nyckeln är att intaget är väldigt måttligt. Kanske du kan byta ut vinfliaskan i jul mot något lättare.

Engagera dig i andlighet eller religion

Oavsett tro har andlig praxis visat sig vara en viktig del av ett långt och hälsosamt liv. I de blå zonerna har man sett att tron skapar mening och ett ankare för livet. Kanske du kan väcka barnatron till liv i jul – det kan vara genom bön, meditation eller helt enkelt genom att vara i kontakt med något större än dig själva.

Bo nära och var engagerad i familjen

Att ha starka familjeband och investera tid och kärlek i nära relationer är en gemensam tråd i de blå zonerna. Så var närvarande och engagerad i ditt familjeliv. Bor ni inte fysiskt nära varandra finns digitala sätt att umgås, men umgås, var nyfiken på dina familjemedlemmar, fokusera på dem hellre än på dig själv.

Engagera dig i samhället

Att vara en del av ett samhälle och engagera sig i det sociala livet är en nyckelkomponent för ett hälsosamt och lyckligt liv. Delta i lokala aktiviteter, stöd välgörenhet och skapa en känsla av gemenskap.

Utöver dessa principer undviker människorna i de blå zonerna rökning, skräpmat och raffinerat socker. Genom att göra dessa enkla men kraftfulla förändringar i våra liv, kan vi öppna dörren till ett längre och hälsosammare liv.

I år, när du öppnar dina julklappar, överväg att ge dig själv den mest värdefulla presenten av alla – möjligheten till ett liv fyllt av hälsa, glädje och meningsfullhet. Kanske vi alla kan skapa våra egna "blå zoner" där vi kan njuta av ett långt och glädjefyllt liv tillsammans. God jul och ett friskt nytt år!

AGNETA BANKS BALETTSKOLA



Tack för terminen
En riktigt God Jul
önskas er alla

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

0738-09 51 11

TRYGGHET - OMTANKE - KUNSKAP

Det är de små detaljerna som gör varje begravning unik – en akt som blir ett ljus och vackert minne att bära med sig. Det kan inte nog betonas hur viktigt det är att ni som anhöriga får det precis som ni vill ha det.

Välkommen till oss på
Redbergsvägen 20, Göteborg

fjällmans begravning

www.fjallmans.se

Tel. 031-727 00 00



HOPP, FRED & LJUS



Julen står för dörren. Våra kyrkor fylls av förväntansfulla människor. Vanligen kommer man inte för att höra något nytt, och det är heller inte nyheter som presenteras. De flesta sånger har de flesta hört sedan barnsben. Texterna som läses är urgamla, de har återkommande lästs i mellan två- och tretusen år. De är rykande aktuella och talar rakt in i vår verklighet.

Julens budskap är inte det vi kan luras att tro genom reklamen – mys, stämning, överflöd och en stunds flykt bort från vardagen. Det är istället ett budskap vi så innerligt väl behöver om vi ska orka leva som människor så som världen ser ut idag:

HOPP – till oss som har allt svårare att se vad det finns att hoppas på, säger änglarna på julfattningen: "Var inte rädda. Jag bär bud till er om en stor glädje, en glädje för hela folket."

FRED – när krig och krigshot mullrar allt starkare, skriver profeten: "Jag skall förintastriidsvagnarna ... krigets vapen skall förintast. Han skall förkunna fred för folket..."

LJUS – till oss som lever i en mörk tid där bekymren hopar sig, säger profeten: "Det folk som vandrar i mörkret ser ett stort ljus, över dem som bor i mörkrets land strålar ljuset fram."

Hur kan Gud ge dessa löften? Svaret är: "Ty ett barn har fötts, en son blir oss given." Eller som Johannes skriver om Jesus Kristus: "...Och ljuset lyser i mörkret och mörkret har inte övervunnit det."

Guds löften om Hopp, Fred och Ljus handlar inte om att allt är bra och att alla problem är lösta. Det är löften till oss rakt in i vår verklighet idag. De har burit människor i alla tider och alla på alla platser runt om i vår värld och gett dem mod att leva. Dessa löften håller för oss också idag!

Martin Lindh
KYRKOHERDE



Nu har Kristus kommit,
han som världen frälsar.
Strålände som solen
natten honom hälsar.

Sv Ps 933:1

SAMLING VID KRUBBAN

Barn och vuxna är välkomna att uppleva julens berättelse på **julafton kl 11.00** i någon av följande kyrkor: **Björkekärns kyrka, Härlanda kyrka, Sankt Pauli kyrka** och **Skårs kyrka**.

På julafton i Skårs kyrka invigs också den fina nya julkrubban (som du ser på bilden), som en grupp arbetat med under hösten.

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK!

Sök efter Örgryte pastorat eller din församling för fler tips



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



JUL I GEMENSKAP

Vill du fira jul i gemenskap? Församlingarna bjuder in till flera julfiranden på julafton. Anmäl dig gärna i förväg så vi vet vilka som kommer.

Björkekärns kyrka kl 11.30-14.00 med julgröt och lekar. Anmälan: frida.vikstrom@svenskakyrkan.se, 073-524 07 78.

Härlanda kyrka kl 11.30-14.30 med julmat, musik och trivsel för alla åldrar. Anmälan: maria.lofdahl@svenskakyrkan.se.

Sankt Pauligården kl 15-17 med kaffe, julklapp & julmusik. Anmälan: gabriel.bengtsson@svenskakyrkan.se, 031-731 58 55.

Skårs kyrka kl 13-15 för barnfamiljer med julmat, lek, dans och pyssel. Anmälan: orgryte.forsamling@svenskakyrkan.se, 031-731 83 00.

Örgryte församlingshem kl 14-17 stämmingsfullt med julbuffé. Anmälan: orgryte.forsamling@svenskakyrkan.se, 031-731 83 00.

JULENS MUSIK

Längtar du efter att lyssna till och sjunga julens alla sånger? Du hittar alla tider under Kyrkfönstret här i tidningen. Här är också några tips:

15/12 kl 19.00 Julens sånger - Björkekärns kyrka Gospelkören Inspirit, barnkörerna Köramellerna & Out In Spirit.

17/12 kl 18.00 Vi sjunger in Jul - Sankt Pauli kyrka VOICES, Sankt Pauli kyrkokör, Göteborgs blåsarinfonietta.

17/12 kl 18.00 Julkonsert - Härlanda kyrka Härlanda Oratoriekör, Härlanda Nova och BrassUnit.

23/12 kl 18.00 Sjung in jul - Örgryte nya kyrka Matilda & Julia Leijon, sång, Petra Hellquist, cello m.fl.

SAMTAL & STÖD

Ibland blir det inte riktigt som man tänkt sig. Under högtider sätts mycket på sin spets, ensamheten blir kanske mer påtaglig och det kan bli svårare med relationerna. Då är det skönt att veta att det finns någon att tala med. Här är några tips:

Jourhavande präst

Akut samtals- och krisstöd alla kvällar kl 21.00-06.00. Ring **112**, fråga efter Jourhavande präst.

Kyrkans SOS

Prata med en medmänniska på SOS-telefonen **0771-800 650**, vardagar 13-21, helgdagar 16-21.

Präster och diakoner i Örgryte

Vill du boka tid för samtal hos en präst eller diakon? Du hittar kontaktuppgifter på webben:

svenskakyrkan.se/orgryte/praster-och-diakoner

Du kan också kontakta vår expedition så hjälper de dig vidare (se kontaktuppgifter nedan).

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

Vi önskar er alla en riktigt God Jul & ett Gott Nytt År!

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

SEB

MARKNADSPLATSEN

KÖPES

✓ Köper gamla affischer och planscher. Allt av intresse.

Ring Bengt 0730 918 542

Stöd BRIS!

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

BRIS

BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

GRATTIS

✓ Grattis vår dotter, syster & mor Linda Andersson 42 år 16 december 2023.

Önskar Mor & Far



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

- | | | | |
|---|-----|--|-----|
| <input type="checkbox"/> Uppvaktning undanbedes | 0:- | <input type="checkbox"/> Vigsel + foto | 0:- |
| <input type="checkbox"/> Grattis (endast text) | 0:- | <input type="checkbox"/> Födda (endast text) | 0:- |
| <input type="checkbox"/> Grattis + foto | 0:- | <input type="checkbox"/> Födda + foto | 0:- |
| <input type="checkbox"/> Förlovnings | 0:- | <input type="checkbox"/> Till minne | 0:- |
| <input type="checkbox"/> Vigsel (endast text) | 0:- | <input type="checkbox"/> Tack | 0:- |
| | | <input type="checkbox"/> Månadens Ros | 0:- |

RUBRIKANNONSER

Privatannonser

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> Köpes | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Säljes | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Bytes | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Djur | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Förlorat | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Tillvarataget | 50:- |

- | | |
|--------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> Dagmamma | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Platsannons | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Motor | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Bostad | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Uthyres | 50:- |
| <input type="checkbox"/> Önskas hyra | 50:- |
| <input type="checkbox"/> | 50:- |

Företag

- | | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Företag (end. text) 60x40 | 150:- |
| <input type="checkbox"/> Hantverkare | |
| <input type="checkbox"/> Bilservice | |
| <input type="checkbox"/> | |

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. **Torsdagar 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 välkomna till en mötesplats för vardaglig medmänsklighet och ideellt engagemang. Hit är alla välkomna, ung som gammal, urgöteborgare som nyinflyttad. Här finns en mängd verksamheter, bl.a. Öppet hus tisdag-torsdag kl 13-16, Gratisbutik lördagar 10-12 och många olika intressegrupper. Här skapas och musiceras, tränas språk och filosoferas, här är det lätt att träffa nya människor och lära känna sina grannar. Titta gärna förbi så berättar vi mer. För att se veckans program gå in 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**

Redbergspojkarna

träffas torsdagar kl. 10-12 (med fika 10.15) på **Uddevallagatan 14**.

SPF Seniorerna Örgryte

✓ På våra månadsmöten träffas vi i **Redbergskyrkan kl. 11** till cirka 13. Anmälan krävs. Icke medlemmar är välkomna i mån av plats.
✓ Årets sista månadsmöte torsdagen den 14 december: Julfest med bl.a. tomteinslag. Ta med en inslagen bok från din bokhylla,

Julgranen på Sankt Sigfrids Plan

✓ Tack alla medlemmar i Örgryteföreningen som genom sina bidrag gör att vi ännu ett år har en julgran på Sankt Sigfrids Plan. Detta är en tradition sedan 1949. Då kostade en gran 1.500 kronor, nu kostar granen cirka 30.000 kronor! De flesta göteborgare tror att det är Göteborgs Stad som bekostar granen. NEJ, det är faktiskt medlemmarna i Örgryteföreningen som genom sina bidrag bekostar granen. Fler medlemmar i ÖRGRYTE FÖRENINGEN – TACK!

Jarl K.

så får du med en annan bok hem. Medlemmar får vårens program hem i brevlådan i mitten av december. I mellandagarna finns programmet också på vår hemsida:

www.spfseniorerna.se/orgryte

✓ På årets första månadsmöte **torsdagen den 18 januari** får vi besök av astronom och professor emerita Marie Rådbo, som berättar om den första svenska Antarktisekspeditionen under ledning av Otto Nordenskiöld.
✓ **Fredagen den 26 januari kl. 11:00** inbjuder vi till en föreläsning av Marie Hjalmarsson som berättar om Sophie Elkans liv utifrån hennes brev till Selma Lagerlöf.

✓ Årets viktigaste möte, vårt årsmöte, hålls **torsdagen den 22 februari kl. 11**. Mötet inleds med musikalisk underhållning av körledaren och musikern Tommy Jonsson. Kontakta gärna **Barbro Netz, b.netz@telia.com** eller ring 070 660 69 77, om du har frågor och/eller synpunkter.

SPF Skår

Mejerigatan 1 (buss 18 till Gräddgatan)

✓ **23 januari** startar vi med vårens program i SPF-Skår. *Svensk Polis i Fredens tjänst*. Mona Nordberg kommer och berättar om sitt spännande arbete. Mona har varit verksam i stora delar av världen. Hon har haft uppdrag inom EU, UD och FN. **Anmälan senast 19 januari till Kerstin Sondelius Rubarth**. Pris 110 kr lunch ingår
✓ Gå gärna in på www.spfseniorerna.se/skar där kan du läsa mer om vår verksamhet.

Språkcafé

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

Örgryte-Härlandas Mötesplatser

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

Mötesplats Björkekärr	
Rosendalsgatan 10	031-365 55 25
Mötesplats Kageled	
Kageledsgatan 36	031-365 68 14
Mötesplats Kallebäck	
Omvägen 13	031-365 52 73
Mötesplats Lunden	
Danskavägen 61 A	031- 365 54 43

Salong Nicole *Hon & Han*
Sofiagatan 6 Tel. 073-735 00 93

God jul & Gott Nytt År!

23, 24, 25, 26, 30 och 31 december har vi stängt salongen

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!



JUL

LANDGÅNG 125:-

- Rökt lax m. hovmästarsås • Råkor och ägg
- Griljerad julskinka m. senap
- Köttbullar och rödbetssallad
- Brie och ädelost

LUSSEBULLAR
MED EL. UTAN SAFFRAN

4 ST. **50:-**

RÖD JULGARNERAD
PRINCESSBAKELSE

35:- /st.

Ring och boka Er Julmat på **031 - 84 74 76**

Info@redbergsgarden.se • www.redbergsgarden.se

Öppet alla dagar!
Även julafton
9.00-14.00

Redbergsgården

Sven, Gerd, Marie Jerkstrand

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



primärtandvården

BARN | VUXEN | AKUT | IMPLANTAT | ESTETIK

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



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

VÄLKOMNA!

**SANNEGÅRDENS
PIZZERIA**

DANSKA VÄGEN 87

BESTÄLL
ONLINE FRÅN
APP ELLER HEMSIDA
SÅ FÅR DU
5% RABATT
PÅ HELA KÖPET!

**SANNEGÅRDENS
PIZZERIA**

MUNKEBÄCKS ALLÉ 52

Sveriges bästa pizzeria – tre år i rad!

**SANNEGÅRDENS
PIZZERIA**

DANSKA VÄGEN & MUNKEBÄCK

Mån–Fre 10.00–22.00 • Lör–Sön & Helgdagar 11.00–22.00

Danska vägen 87
031-315 01 00

Beställ direkt på www.sannegardens.se

Munkebäcks Allé 52
031-81 12 25