DIN LOKALTIDNING I BACKA, KÄRRA – ÅRGÅNG 18, LITELOKALT.SE **JANUARI 2023**

LITE LOKALT BACKA / KÄRRA

KÄRRAHUS SÄTTER GULDKANT PÅ TILLVARON FÖR DE BOENDE

EN LISA FÖR SJÄLEN – VILLAJOYOSA I SPANIEN

Trygghetsspalten i Backa och Kärra

Jonas från Backa vann en miljon

Kärras damer i serieledning

Även små annonser syns!
Boka din: Leif Martinsson 0708–48 72 14

Villajoyosa en pärla på spanska solkusten.

God fortsättning

Så var ett nytt år här. Med nya möjligheter och utmaningar. Visst, det är mycket som ser dystert ut just nu, med höga elräkningar, med höga bolåneräntor, med en hög inflation som gör att vardagen är stentuff för de allra flesta. Anledningen till att det ser ut så är flera, men elbristen är knappast någon överraskning när vi stängt ned flera kärnkraftsverk. Utan att säkerställa elen med något annat alternativ. Klart att det uppstår problem som. Och det slår stenhårt mot privatpersoner och företag. Bra att hålla tummarna för att elstödet kommer snarast, att inflationen dämpas och att bolåneräntorna blir normala, samt att vi får en säker el i vårt land i framtiden.

Det nya året hade jag förmånen att fira in in i Spanien, där ingen elkris finns överhuvudtaget, hos goda vänner i Gran Alicante, strax utanför Alicante. En idyllisk lite ort som har det mesta. Vädret var perfekt med 20-22 grader. För att inte tala om priserna. Inhandling av mat och drycker sätter inga djupa spår i plånboken. Att få njuta av klimatet, billiga priser och trevligt umgänge gör livet lite enklare. Där vi bodde var en perfekt utgångspunkt för små utflykter. Ett besök som jag vill nämna var den pittoreska pärlan Villajoyosa som är en lugn liten spansk småstad med cirka 30 000 invånare där man bevarat känslan av traditionell Medelhavsby. Berömd för sin färgsprakande stadskärna, strandpromenad och den livliga fiskehamnen. I Villjoyosa finns 13 vikar och stränder i vars omgivningar man har byggt ett högt antal bostadsområden med ett extraordinärt utbud av bostäder. Jag föll pladask för den charmiga kustorten. som ligger mellan Benidorm och Alicante. Att bara promenera omkring här och insupa atmosfären, se de färggranna byggnaderna, lugnet hos folk i det behagliga vädret var en lisa för själen. I Villjoyosa filmades delar av den populära spanska serien som heter Alba. och visas på Netflix. Eftersom jag sett serien och redan då blev förtjust i orten och dess omgivningar var det extra kul att få se det i verklighet. Det här kommer jag att leva på ända fram till våren, då det förhoppningvis det kommer lite värme också till vårt land.

I det här numret så finns det som alltid gott om lokal information och lokal annonser. Det sistnämnda är viktigt. Att gynna våra lokal annonsörer är bra på alla sätt och vis.

Västtrafik. Den 8 januari kom ännu en ny prishöjning. Lite förvånat sänker de dock priset till våren.

Kul-turen och Mötesplats i Backa bjuder på en rad aktiviteter varje månad. Missa inte det.

Kärrhus Vård- och omsorgsboende sätter guldkant på tillvaron för de boende. Det är värmande, klokt och betyder så mycket.

Nyhetsbrevet från Närhälsan i Backa får ni inte missa. Här får du flera bra tips för att hålla dig i form med att motionera

Kärra HF:s damer jag en plats i SHE. Just nu ser det bra ut i en oerhört jämn toppstrid. Vi är många som håller tummarna för att det håller hela vägen.

Till sist: I måndags firades elens dag. Ja, det är faktisk sant, men känns väldigt märkligt att fira en sådan dag i dessa tider då elbristen är så uppenbar och dyr. Vad finns det att fira?

Trevlig läsning.

LEIF MARTINSSON

BACKA/KÄRRA LOKALTIDNING

Ansvarig utgivare
Leif Martinsson
leif@tidningenbk.se
Mob. 0708-48 72 14
Tel. 031-57 50 39

Redaktion
Julia Gustavsson, Skribent
Olof Lidh, Skribent

Grafisk form
Per Rosenberg
per@tidningenbk.se
Mob. 0704-27 44 48

Annons/Marknad
Leif Martinsson
leif@tidningenbk.se
Mob. 0708-48 72 14

Annonsmaterial
skickas till: per@tidningenbk.se
(max 15 MB)

Tryck
Borås Tidning Tryckeri AB

Distribution
Martinsson Säljmedia

Utgivning
Varje månad (undantaget juli)

Adress
Martinsson Säljmedia
Box 87, 425 02 Hisings Kärra

Mob. 0708-48 72 14
redaktion@tidningenbk.se

Hemsida
www.litelokalt.se

Stora COOP

Bäckebol

AKTUELLA ERBJUDANDEN 25/1–29/1

SUPERMÅNAD

FÖR MEDLEMMAR

2 FÖR 89:-

MEDLEMSPRIS

MAX 1 KÖP/MEDLEM. HANDLA ANDRA VAROR FÖR 200:- SÅ FÅR DU KÖPA:

KAFFE
Classic. Välj mellan olika sorter. Gäller ej Amigas, Reko, Solid eller ekologiskt. 500 g. Jfr-pris 89:-/kg.

VECKANS SCANNA SJÄLV-PRIS
med ShopExpress

15:-/st

FÖR MEDLEMMAR

MAX 2 ST/MEDLEM.

PIZZAKIT
Coop. Kylt. Välj mellan Original och Sicilian. 600 g.

Gäller 25/1–29/1, 2023 på Stora Coop när du som medlem handlar med ShopExpress. Reservation för ev. slutförsäljning.

69.90/kg

MEDLEMSPRIS

OST FAMILJEFAVORITER
Arla. I bit. Välj mellan olika sorter. Ca 375-1200 g.

49.90/st

MEDLEMSPRIS

SMÖR
Sverige/Arla. Välj mellan olika sorter. Gäller ej ekologiskt eller laktosfritt. 500 g. Jfr-pris 99:80/kg.

1 KG 89:-/st

MEDLEMSPRIS

KYCKLINGFILÉ
Sverige/Kronfågel. Fryst. 1 kg.

Veckans MEDLEMS-KLIPP!

500 G 25:-/ask

MEDLEMSPRIS

MAX 2 ST/MEDLEM.

GRÖNA DRUVOR I ASK
Sydafrika/Namibia/Coop. Klass 1. Kärnfria. 500 g. Jfr-pris 50:-/kg.

TRYGGHETSSPALTEN

Trygghetsspalten

Om smällare och raketer

I ordningslagen sägs det: Du behöver tillstånd om avfyrandet med hänsyn till tidpunkten, platsen och om övriga omständigheter skulle kunna innebära en risk för skada eller annan olägenhet för person eller egendom (3 kap. 7 § ordningslagen). Är man osäker kan man alltid ta kontakt med Polisen för att höra vad som gäller. Men rent generellt kan man säga att det gäller att göra ett moget övervägande om hur man tycker att ens eget agerande kommer att rimma med lagtexten.

Du måste ha fyllt 18 år för att få köpa, inneha och använda fyrverkerier eller andra pyrotekniska varor. Det är ingen vild gissning att det är en och annan vuxen person som förser underåriga med fyrverkerier, och givet den åldersbegränsning som finns så blir det upp till samvetet att handskas med eventuella snedsteg från den vuxna. Det finns naturligtvis ofta böter med i vågskålen när det gäller den här typen av brott men bevisläget är sällan sådant att vi kan bötfälla eller på annat sätt rapportera. Men vi genomför alltid tillsyn på olika försäljningsställen under storhelgerna för att kontrollera om det sköts enligt föreskrifterna. Ibland själva och ibland tillsammans med Räddningstjänsten. Det är inte ovanligt att det blir någon slags juridisk reaktion. Vi kan naturligtvis även ta fyrverkerier i beslag under vissa legala förutsättningar men som sagt, i sammanhanget inga högt prioriterade ärenden.

Jag vet att för ett par år sedan som jag hörde att det var ETT evenemang som sökte tillstånd och det var GP-fyrverkeriet. Hur det är i dag vet jag inte men det kanske borde det vara fler om man ser till konserter och andra evenemang. Dock kan tänkas att antalet ansökningar från allmänheten är begränsade.

Ni som blir utsatta för fyrverkerier och smällare kan vända sig till oss då det kan handla och väldigt många olika brott tex ofredande, misshandel osv. Men det är inte lätt att i efterhand bevisa uppsåt eller effekt av det inträffade och ens hitta en gärningsman.

Vi skall inte glömma att många djur mår dåligt av knallarna, men återigen så blir det ett vädjande att vara försiktig och inte utsätta andra för olägenhet.

Ni som är intresserade av detta ämne kan med fördel läsa den information som finns på Polisen.se eller i Ordningslagen.

Bedrägerier mot äldre

Det är ett jämt flöde av larm som kommer till oss men det som ändå sticker ut påverkar är bedrägerierna mot framför allt äldre personer. Ofta tar man kontakt via telefon med utskick av Sms eller mail. Påhittade fakturor eller uppmaningar om att följa länkar på internet kan sluta med att man helt plötsligt har blivit lurad på pengar. Detta är en verksamhet som lurar många på stora belopp och är helt samvetslös. Hjälp oss att sprida budskapet om att vara försiktig och skeptisk när det kommer till erbjudande eller utskick som inte känns igen. Det finns många bevis för att det kan sluta i tragedi. Framför allt ”LÄMNA ALDRIG UT KONTONUMMER ELLER ANNAN INFORMATION TILL NÅGON SOM RINGER UPP”. Mitt budskap är enkelt ”LÄGG PÅ LUREN”.

Det är av största vikt att vi gemensamt kan sprida detta då det brottsförebyggande arbetet är det bästa sättet att angripa denna nesliga typ av brott, mot de som har svårt att värja sig.

HÅKAN BREDINGE,
KOMMUNPOLIS HISINGEN

Insändare

Vad gäller för cyklister?

Är f-bannad på de cyklister som inte har ljus på cykeln. Nu under den här mörka tiden så syns ni knappt och risken är stor för olyckor. För oss som går är det nästan omöjligt att upptäcka er när ni kommer farande. Har flera gånger varit nära att bli påkörd. Är det för mycket begärt att ni ska ta lite hänsyn mot oss gående och ah ljus på cyklarna? Gäller inte trafikreglerna för cyklister?

LENNART I BACKA

Förbjud raketer och smällare

Som hundägare tänkte jag att det här nyåret blir det säkert lite lugnare med raketer och smällare, med tanke på det ekonomiska läget och att det kostar en del pengar att köpa in det. Men, icke. ”Nyårsafton” började redan ett par dagar innan och fortsatte sedan tills det nya året var här. Min hund och säkert alla andra djur fick lida enormt i flera dagar för att folk måste hålla på med det eländet. Kan ni inte förstå vilken skada och lidande det är för alla djur. Bedrövligt är det.Tack för ordet.

HUNDÄGARE I KÄRRA

Låt folk åka gratis

Då var det dags för Västtrafik att höja priset igen. Det tar aldrig slut. Snart har i varje fall jag inte råd att åka buss längre. Vet att Göteborgs stad under många år uppmanat folk att ställa bilen och åka kollektivt. Visst, det låter bra, men biljettpriset blir allt dyrare. Varför inte istället besluta om att alla som åker kollektivt gör det gratis. Då blir det effekt. Skattepengarna som Göteborgs stad får in räcker alla gånger till det.

BESVIKEN RESENÄR

Hoppet stiger om en idrottshall i Backa

Läste senaste numret av Backa/Kärra tidningen om att det kanske äntligen kan bli en idrottshall i Backa. Skulle bli så glad om vi får det. Vi är många i stadsdelen som längtat i många år efter en riktig sporthall. Vill också passa på att tacka alla ledare i föreningarna Backa HK och IBF Backadalen för att ni orkat driva frågan så länge mot politikerna. Måtte nu hallen bli en verklighet.

IDROTTSINTRESSAD BOENDE I BACKA

Bygg bostäder ungdomar har råd med

Måste Göteborg bygga dessa dyra bostäder.Vart är vår fina stad på väg? Det byggs än det ena än det andra skrytbygget till bostäder. Till vilka bygger de? De som har gott om pengar är uppenbart. Hur alla våra ungdomar ska ha råd att komma in på bostadsmarknaden är för mig en gåta. Med dyra bostäder att köpa och höga boräntor ser framtiden för våra unga allt annat än ljus ut. Några hyreslägenheter finns knappast att få ta på. Politiker och kommunen måste tänka om och satsa på billigare bostäder till den här gruppen. Jag är 24 år och bor fortfarande hemma. Har fast arbete och sparat en liten slant, men det räcker inte på långa vägar.

FÖRTVIVLAD UNG BOSTADSSÖKANDE

> ”
> Jag är 24 år och bor fortfarande hemma.

Söta Moa

Dagens ros 1

Till de ungdomar som visade sådan respekt och hjälpsamhet när jag ramlade på Bäckebol Centers parkering. Halkade till och vips for jag i backen. Alldeles intill stod par ungdomar som snabbt var framme och hjälpte mig upp och frågade hur jag mådde. Som tur var gick allt bra. Tack till er ungdomar för att ni visade mig sådan värme.

ELISABETH

Dagens ros 2

Vill jag ge Söta Moa i Kärra. Var där strax innan jul och handlade fantastiska bakverk. Ni ska också ha beröm för er vänlighet.

ÅTERKOMMANDE KUND

KÖK & CAFÉ
Coop Bäckebol

RING KÖKET DIREKT: 010–741 59 88

FRUKOST, LUNCH & CATERING

VI ORDNAR MATEN TILL STUDENTEN, FESTEN, FIRMAFESTEN, BRÖLLOP OCH DOP

Glöm inte vår catering

Buffémenyer:
Charkbricka • Medelhavsbuffé
Bohusländsk buffé • Texasbuffé
Vegetarisk buffé

Våra fantastiska smörgåstårtor
Västkusttårta • Räktårta • Italiensk tårta

Välkommen in och unna dig en ny favorit eller njut av en gammal klassiker!

Bistromeny | **Bakverk** | **Smörgåsar**
Belgiska våfflor | **Fyllda Croissanter**

Vår goda **frukost** serveras mån–fre mellan 08.00–10.30 (59:-), även **stekfrukost** finns för 69:- (stekt pot., falukorv, bacon, äggröra, vita bönor, kaffe & juice).

Dagens **lunch** serveras mån-fre 11.00–17.00 från 115:- (medlem 5:- rabatt). Till **helgen** njuter du av vår bistromeny och helgspecial (11–16.30). Passa också på att njuta av ett stort utbud av smörgåsar och bakverk.

Beställ från vår stora **Cateringmeny** där du hittar läckra alternativ från 149:- per portion. **Information** på coopforum-goteborg.gastrogate.com eller 010–741 59 88

Vid frågor om allergier eller övrigt hör gärna av er så hjälper vi er!

Beställning: Minimibeställning för bufféer är 6 personer, vi reserverar oss för ev. pris & sortimentsförändringar. Vi lagar även mat till din firmafest, ditt bröllop eller dop.

Kom in i restaurangen och gör din beställning eller ring köket 010–741 59 88, du kan också maila backebol.restc@coopvast.se eller beställa via www.coopforum-goteborg.gastrogate.com

Öppettider: Måndag till fredag: Frukost och Café 8–18, Köket 11–17.
Lördag och söndag: Café 8-17, köket 11–16.30.

Väl mött önskar Personalen på Coop Kök & Café Bäckebol!

Ladda hem broschyr: Du kan även rikta din mobils kamera mot qr-koden för att ladda ner vår cateringmeny som pdf eller knappa in länken i din webbläsare: https://jmp.sh/cbYgX0u

Västtrafik höjer och sänker biljettpriset

Hallå där Frida Antonsson presskommunikatör Västtrafik

Västtrafik höjde biljettpriset den 8 januari i år. Med tanke på att ni höjt flera gånger de senaste åren så undrar många varför ni höjer priset nu igen?

- Precis som i övriga samhället ökar våra priser för att kunna bedriva kollektivtrafik. Det gäller allt från lönekostnader till ökade kostnader för drivmedel.

Hur mycket höjer ni priset med?

- Med 2,6 procent. Men redan i april sänks priserna till 2022 års nivåer igen.

Ni vill att fler åker kollektivt, men höjer priserna. Hur rimmar det?

- Det är Kollektivtrafiknämnden i Västra Götalandsregionen som fattar beslut om nivån på prisjusteringen och sen får Västtrafik i uppdrag att genomföra justeringen som beslutats. Vi vill kunna locka fler till att åka kollektivt genom att erbjuda en så attraktiv kollektivtrafik som möjligt för våra resenärer. För att kunna erbjuda det måste vi kunna möta de kostnader som finns.

Vad går pengarna från er höjning till?

- Vi ser hela tiden över trafiken för att göra den så bra som möjligt för så många resenärer som möjligt. Vi kommer under 2023 att fortsätta arbetet med att elektrifiera all vår stadstrafik, bland annat genom 160 nya elbussar. Under de närmsta åren kommer också nya tåg samt fler och längre spårvagnar. Andra satsningar som görs inom kollektivtrafiken handlar bland annat om att lansera kontaktlös betalning, så kallad blipp-betalning, i Göteborg. Vi kommer under året dessutom att införa tre nya områden med dubbel zontillhörighet. Områdena som kommer tillhöra både zon A och zon B är Kungälvs tätort, Mölnlycke tätort, Bohus och Surte (Ale Södra).

Flera läsare tycker att det börjar bli för dyrt att åka kollektivt. Vad säger ni till dem?

- Vi förstår att det kan kännas dyrt. Om man räknar med allt vad det innebär att äga och köra bil lönar det sig i de allra flesta fall att pendla med kollektivtrafiken. I april kommer dessutom priserna att sänkas till 2022 års nivåer, detta efter ett beslut från våra regionpolitiker.

Gäller höjningen även för ungdomsbiljetter?

Foto: Eddie Löthman

- Ja, den gäller även för ungdomsbiljetter och även detta pris sänks igen den 23 april.

En enkelbiljett kostar idag 36 kr. Är inte det ett orimligt högt pris?

- Vi vill naturligtvis ha så låga priser som möjligt för våra resenärer. Men för att vi ska kunna upprätthålla och utveckla kollektivtrafiken är det nödvändigt att vissa prisjusteringar görs. Det är många faktorer som påverkar priset, exempelvis det totala trafikutbudet i området, hur stort länet är, hur befolkningstätheten ser ut, utformningen av prisstrukturens zoner och hur man väljer att sätta priserna beroende på hur ofta man reser.

Kommer det fler höjningar under året?

- Nej, men däremot har våra regionpolitiker fattat beslut om att sänka priset den 23 april, till samma prisnivåer som 2022. Anledningen till att vi kommer att sänka priserna i vår är att det nya regionstyret beslutat om en tilläggsbudget där sänkningen ingår.

LEIF MARTINSSON

Foto: Trafik Göteborg.

Tunnelbyte i Tingstadstunneln

Den 4-6 mars planerar Trafikverket att flytta renoveringen av Tingstadstunneln från det ena tunnelröret till det andra. Under helgen kommer trafiken genom tunneln att behöva stängas av vid någon period.

Renoveringen av Tingstadstunneln har pågått sedan våren 2022 och innebär att det ena tunnelröret är stängt och trafiken går dubbelriktad i det andra med ett körfält öppet i varje riktning.

www.trafiken.nu

B/K

Järnvägsplanen för att bygga Brunnsbo station, en ny pendeltågsstation på Bohusbanan, har nu vunnit laga kraft

■ Brunnsbo station blir en ny pendeltågsstation på Bohusbanan. Området Brunnsbo på Hisingen är enligt Trafikverket "en strategiskt viktig knutpunkt för framtida kollektivtrafik i Göteborg där byte mellan tåg, buss och spårvagn planeras".

Projektets kombinerade väg- och järnvägsplan, som innehåller ombyggnad av Lundbyleden mellan Brantingsmotet och Ringömotet och utbyggnad av Bohusbanan till 1,5 km dubbelspår förbi Brunnsbo, vann laga kraft 2019.

– Nu kommer stationsdelen i projektet i kapp och samprojekteras med övriga delar, säger Ida Johansson, delprojektledare plan på Trafikverket.

En strategiskt viktig knutpunkt för framtida kollektivtrafik i Göteborg.

Stationen kommer att bestå av två sidoplattformar som är 250 meter långa, med hissar och trappor i vardera ände.

Byggnationen av stationen kommer att ske samtidigt som övriga delar i projektet, det vill säga byggstart 2024.

Stationen planeras att vara klar för drift i december 2029.

- Under 2023 kommer vi att detaljprojektera stationen. I projektet har vi ett nära samarbete med Göteborgs Stad gällande kopplingen mellan stationen och stadens planerade Bytespunkt Brunnsbo, säger Ida Johansson.

www.trafikverket.se

B/K

Det är i år det händer. Det är nu du tar dina första steg, skär, stakningar eller hopp mot en ny hobby. För att hjälpa dig att hitta ditt nya pirr i magen har vi fyllt huset med både klassiska och lite mer annorlunda aktiviteter. Välkommen till oss under vecka 5-7 för nya minnen. Gå in på **www.kongahallacenter.se** för fullt schema.

PS. Det är aldrig försent att prova på något nytt!

KONGAHÄLLA
CENTER

Vardagar 10–19 Helger 10–18

Kärra bibliotek

Konsthantverksutställning med Klaus von Borstel

Börjar Måndag 30 januari. Slutar Torsdag 2 mars.
Öppettider: måndag 10-19, tisdag 10-17, onsdag 10-16, torsdag 10-19, fredag 10-16
Kostnad: Gratis
Svepaskar ett gammalt bruksföremål i modern tappning av Klaus von Borstel.
Svepaskar eller äskor som man kallar det i Bohuslän är ett gammalt bruksföremål som användes till förvaringskärl till bland annat matvaror. Svepaskar tillverkas genom att basa ett tunt spån runt en rund eller oval form låsanordningen. För lock finns det olika lösningar.

Digital delaktighet

Behöver du enskild hjälp eller stöd med att använda en digital tjänst så kan du boka tid på biblioteket för digital delaktighet. Tillsammans försöker vi lista ut hur den digitala tjänsten fungerar och vad som krävs för att använda den.
Inga förkunskaper krävs. 45 min bokas i förväg.
Datum: Onsdag 1 februari
Tid: 14:00–16:00
Kostnad:Gratis

Sagoläsning

Sagoläsning för barn mellan 3 och 5 år. Begränsat antal platser. Föranmälan krävs.
Datum: Onsdag 1 februari
Tid: 09:30–10:00
Kostnad: Gratis

Gemensam läsning – shared reading

Vi läser tillsammans en novell. Texten delas ut på plats och högläsning varvas med samtal. Gemensam läsning ger möjlighet att dela en läsupplevelse med andra! Du deltar på dina egna villkor och väljer själv om du vill läsa och samtala, eller bara lyssna.
Föranmälan till karra.bibliotek@kultur.goteborg.se eller 031-3669460.
Datum: Måndag 6 februari
Tid: 17:00–18:00
Kostnad: Gratis

Sportlovsaktiviteter

Börjar Måndag 13 februari. Slutar Fredag 17 februari
Kostnad: Gratis
Tipspromenad, skattjakt för de minsta, pins, Alla hjärtansdags kort-pysslel, filmklubb.
Öppettider: måndag 10-19, tisdag 10-17, onsdag 10-16, torsdag 10-19, fredag 10-16.

B/K

Backa bibliotek

Lättläst bokcirkel

En bokcirkel för dig som är vuxen och tränar svenska.
Vi läser lättlästa böcker tillsammans och pratar om det vi läst. Du behöver inte läsa boken i förväg. Varmt välkommen!
Det här är en aktivitet inom Vuxna i Lärande – bibliotekservice för dig som är vuxen och studerar på grundläggande nivå. Läs mer på goteborg.se/vil
Datum: Måndag 30 januari
Tid:14:30–15:30
Kostnad: Gratis

Sånger och sagor

Välkommen till en sång- och sagostund i Sagorummet på Backa bibliotek! Vi sjunger tillsammans och läser en saga.
För barn 1-5 år och deras vuxna.
Varje torsdag kl 10.00-10.30.
Ingen föranmälan. Begränsat antal platser!
Datum: Torsdag 2 februari
Tid: 10:00–10:30
Kostnad: Gratis

Språkcafé på svenska

Vi träffas varannan måndag och pratar lätt svenska tillsammans.
Det här är en aktivitet inom Vuxna i Lärande – bibliotekservice för dig som är vuxen och studerar på grundläggande nivå. Läs mer på goteborg.se/vil
Datum: Måndag 6 februari
Tid:14:30–15:30
Kostnad: Gratis

B/K

Kul-Turen startar igång året med nya aktiviteter

Nu i januari startar vi upp våra veckoaktiviteter redan i v 3

Träningsgrupper med Lena Högberg (nytt för i år)

Kom med i vår träningsgrupp, här skapas energi och glädje tillsammans med många härliga människor. Med Lena som ledare får du bästa motivation och lust att röra på dig. Du kan gå på ett pass eller på alla pass.
Ledare: Lena Högberg
Dag och tid: Start 16 januari - 31 maj (uppehåll v 9 och 10)
Måndagar 09.45-10.45 Pilates, 11.00-12.00 cirkelträning
Onsdagar 09.45-10.45 Yoga, 11.00-12.00 gympa.
Plats: Backa Folkets Hus
Pris: 800 kr för medlemmar, 900 kr för icke medlem.
Då kan du delta i alla pass och komma och gå som du vill.
Anmälan till Lena el Gun Mattsson

Dansinspirerad träning med Helena Olivegren

Följ med på en livsbejakande "jorden runt resa" med sol och värme garantie. Tillsammans rör vi oss till musik från hela världen och Helena Olivegren är vår mycket omtyckta dansinspiratör. Här är det lust och glädje och har du inte dansat förut så kom och prova på ett tillfälle.
Ledare Helena Olivegren
Dag och tid: start fredagar start 20 jan (kl 13-14 uppehåll v 7)
Plats: Backa Folkets Hus
Pris: 590 kr för medlem, 690 kr för icke medlem. 10 tillfällen
(enstaka tillfällen 100 kr per gång)
Anmälan till Helena el Gun Mattsson

Kul-Kören med Tore Sunesson

Musiken har en enorm kraft och vår omtyckta ledare sprider sån lust och glädje vilket gör att alla längtar till kör-övningarna. Vi uppträder på ett par platser under våren .
Ledare Tore Sunesson
Dag och tid: Tisdagar start 24 jan 10-11.30
Plats: Backa församlingshem
Pris: 590 kr för medlem, 690 för icke medlem. 10 tillfällen.
Anmälan till Tore el Gun Mattsson

Händiga Händer med Kristina Johansson

Tänk vad ett par händer kan skapa och vad mycket roligt som händer får vara med om. Både till glädje och nytta kan man säga. Här stickar virkar syr och broderar vi och allt vi gör går till välgörenhet. Med Kristina som inspirerande ledare så kan var som helst hända. Vi har lotterier regelbundet och därifrån bestämmer vi tillsammans vart vi skänker pengarna. Vill du vara med så hör av dig. Vi tar tacksamt emot garn och övrigt material men även färdiga alster.
Dag och tid: tisdagar start 14 feb kl 11-13.30 varannan vecka
Plats: ges vid anmälan.
Pris: Du ger av din tid och genom dina alster
Anmälan till Kristina el Gun Mattsson

Nålbindning med Kristina och Inkeri

Nålbindning är en mycket gammal teknik med nål och ullgarn som går tillbaka till Vikingatiden. Än idag används vantar och mössor mm när man är ute i blåsväder:) och det blåser nordanvind.
Ledare Kristina Johansson och Inkeri Oksman
Dag och tid: Tisdagar start 21 feb kl 11-13.30 varannan vecka
Plats anges vid anmälan
Pris: 150 kr (plus materialkostnad 100 kr) 4 tillfällen
Anmälan till Kristina el Gun Mattsson
Vandring med Kul-Turen,Gubbröra och övriga arrangemang i vår kommer i senare utskick.Vi ser fram emot ett spännande och roligt år.
Föreningen Kul-Turen genom Gun Mattsson

Välkommen till Föreningen Kul-Turens Årsmöte

Tid: 2023-03-01 kl.15:00
Plats: Backa Folkets Hus.
Efter mötet blir det mingel. För vår planering vill vi att du senast en vecka innan mötet anmäler om du kommer att närvara – denna anmälan är inte bindande.
För att delta i årsmötet krävs att Föreningensårsavgiftför2023på100:-ärbetald. Medlemsavgiften kan betalas in via:
Swish 123 548 4712 eller Bankgiro 5757–4105
Det går även att betala på plats vid årsmötet.

B/K

Jonas från Backa vann miljon

I lördagens avsnitt av Tv-sända Postkodsmiljonären bjöd den tvåfaldige världsmästaren och trefaldige svenske mästaren i minne Jonas von Essen från Hisings Backa på stor underhållning. Jonas kammade hem miljonen då han svarade rätt på den 15:e och sista frågan med hjälp av sitt "minnespalats" samt att han använde en livlina där han bjöd sin kompis på fest. Jonas von Essen har en fråga kvar till miljonen i TV4:s program "Postkodmiljonären".

Av fyra livlinor har han endast använt en.

Sista frågan löd:

"Vilken arkitekt ritade de indiska delstaterna Punjabs och Haryanas huvudstad Chandigarh som uppfördes på 1950-talet?

Jonas väljer att utnyttja en ledtråd och ringer en vännen David.

– David, kommande lördag. Har du något speciellt för dig då? Jag funderar på att bjuda in till ett litet kalas då, säger Jonas von Essen medan sekunderna tickar ned.

Vännen tackar ja och samtalet tar slut.

Jonas von Essen har medvetet valt att inte fråga sin vän om han vet svaret på frågan.

Programledaren Rickard Sjöberg påpekar till Jonas att nu måste du ha rätt.

Jonas von Essen väljer att även använda de övriga ledtrådarna för säkerhets skull.

– Det kan bli århundradets tv-fiasko om det är fel nu efter allt det här, säger Jonas och skrattar.

Han väljer till sist att svara att det är Le Corbusier som är arkitekten.

– Det är rätt svar, du har en miljon, skriker Rickard Sjöberg.

Jonas von Essen hoppar upp i stolen och skriker av glädje. Hans kompis, två bröder och hans mamma som suttit i publiken kommer ned på golvet för att krama om honom.

– Det här var bland det svettigaste vi sett i den här studion, säger Rickard Sjöberg.

B/K

SELMA LAGERLÖFS TORG

Handla lokalt!

Supporta dina locals och handla lokalt!

1FOOD SELMA FRUKT & GRÖNT | APOTEKET KRONAN
VIKTORIA CAFÉ & KONDITORI | BLOMGÅVAN | FISKHUSET
FRANSKA SKAFFERIET | HEMKÖP | MJ GULD | PIZZERIA PÄRLA
SALONG INFINITY | AFRODITE BEAUTY | ALLOPTIK
SELMAS PIZZERIA | SUSHI K

SALONG INFINITY:
Vi har nya öppettider!
Mån 9 – 18, tis 8 – 18,
ons 9 – 19, tors 8 – 18,
fre 9 – 18, lör 8 – 13,
sön stängt

BLOMGÅVAN:
Öppettider:
Mån – fre 10 – 18,
lördag 10 – 14
Välkomna!

MJ GULD:
Vi köper ditt guld
Batteribyte
från **90:-**

KRONANS APOTEK:
20%
på utvalda vitaminer
Välkommen in
till Kronans Apotek
Hisings Backa!
Gäller 18/1 – 21/2.

BACKA KYRKA:
Templet på berget!
Högmässa i Backa kyrka
5/2 kl. 11 med medverkan av
kör och ungdomar!

HEMKÖP:
Läsk
Coca-Cola, Fanta,
Sprite, flera sorter, 33 cl,
jfr-pris 15,15/l +pant
5:-/st
Max 20 köp/hushåll,
gäller vecka 4

CAFÉ Viktoria KONDITORI

VIKTORIA CAFÉ & KONDITORI:
Välkommen in till oss på en god frukost,
lättare lunch eller en avkopplande fika!
Semla & kaffe
60:-
Mån – fre 9 – 18,
lör – sön 10 – 16
Tel. 031-52 51 18

SUSHI K :
Vi har öppet
Mån – fre 11 – 20,
lör 12 – 20
Välkommen in
till oss!

SELMASTAD
fylld av liv

selmalagerlofstorg.se | @selmalagerlofstorg

Kärrahus Vård- och omsorgsboende sätter guldkant på tillvaron för de boende

Ett av många äldreboende som gör det där lilla extra, som betyder så mycket för de boende, är Kärrahus vård- och omsorgsboende. Med flera meningsfulla uppskattade aktiviteter varje dag sätter de lite extra guldkant på tillvaron för sina hyresgäster. Mycket tack vare en personal som brinner för att ge sina hyresgäster en meningsfull vardag.

Soledad Danielsson Enhetschef:

- Vissa aktiviteter har vi varje dag, som t ex, promenader, spela spel, fika- och sångstunder, etc. Sedan har vi gemensamma större aktiviteter för alla boende i huset såsom ”Frukostklubben” där vi bjuder på lite lyxigare frukost typ hotellfrukost (det finns en del bilder på vår medarbetares Malin Magnussons FB sida), Pubkvällar, Biokvällar med mat, dricka och tilltugg. Sedan firar vi större helger och händelser såsom Wasaloppet, Nobeldagen, Alla hjärtans dag. Etc.

Vad betyder det för de boende?

- Det sätter lite guldkant i tillvaron, de är väldigt uppskattade.

Vad är populärast?

- Frukostklubbar generellt och Pub- samt Biokvällar.

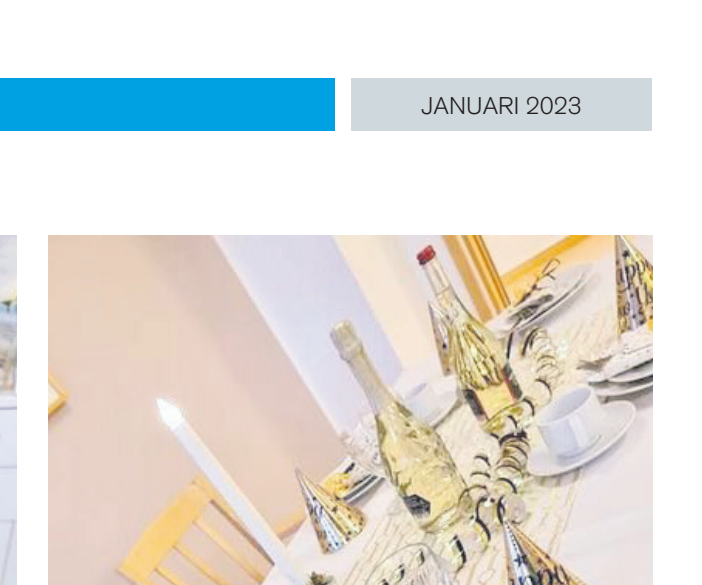
Deltar de flesta som bor här

- Ja, de flesta gör det

Närmast väntar

- Biokväll nästa onsdag 25/1

LEIF MARTINSSON



KÄRRA CENTRUM

Välkommen att handla
och mötas på torget!

TRÄNING - HOT YOGA - YOGA - VIKTKONTROLL

DET ÄR DUBBELT SÅ ROLIGT ATT
TRÄNA OCH YOGA TILLSAMMANS!

VÄRVA EN VÄN
- BÅDA FÅR I MÅNAD GRATIS

KOM IGÅNG REDAN IDAG!

Flexibel
FRISKVÅRD & HÄLSA
flexibelfriskvardhalsa.se • @flexibelfriskvardhalsa
0760-00 09 25, 0736-52 57 55

ERBJUDANDET GÄLLER MEDLEMSKAP MINI, MELLAN OCH STANDARD TOM 5 FEBRUARI 2023

Kāto カート
ASIAN FUSION

Ta del av Katos uppdaterade hemsida med läckra bilder på alla våra menyer.

Gå in på www.katosushi.se

Ps. Dagens lunch serveras som vanligt och på kvällen full meny med fullständiga rättigheter!

Ta hand om ditt leende!

- Borsta med fluortandkräm två gånger om dagen.
- Låt dina tänder vila två timmar mellan måltiderna.
- Kom ihåg att besöka oss regelbundet.

Hälsningar Folktandvården Kärra - 010-441 81 70

FOLKTANDVÅRDEN
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Veckans erbjudande

Alla erbjudande gäller
31/1 - 6/2 - 2023

- **Prinsesstårta 6 bitar 156:-**
- **Prinsesstårta 8 bitar 208:-**
- **Frukttårta 6 bitar 162:-**
- **Frukttårta 8 bitar 216:-**

Orderregistrering
inkluderas i priserna.
Alla varianter går att beställa.

Vi önskar en glad alla hjärtans dag i förväg!

Priset gäller 25/1–5/2-23

Stammis pris
79:90 /st

Laxfilé Pacific. 500 g. Fryst.
Jfr pris 159:80/kg. **Max 2 köp/hushåll.**

Reservation för slutförsäljning och ev tryckfel.

ICA Supermarket Kärra

Tulpansäsongen och vårnyheterna är här!

Välkomna in!

Kärra Centrum 23, 031-57 17 46
Följ oss gärna på Instagram @blommigabutiken

KÖP ANDELAR PÅ CANDY

Nu är alla fotbollsligorna igång!

Vi kommer att ha andelar varje dag
på Stryk, Europa och Topptipset.

Välkomna in!

CANDY

CANDY, Kärra Centrum 8,tel 031–57 99 88.
Öppet: Mån–Fre 08–21, Lör–Sön 09–21
Paketutlämning: Alla dagar 09–19

SVENSKA SPEL

KÄRRA
PIZZA & GRILL

Nyhet: Beställ /betala
från nätet karrapizza.se
eller med QR kod.

Scanna för meny

031-57 40 30
Kärraplatsen 11
www.karrapizza.se

Öppettider:
Mån-Fre.....11-21
Lör-Sön.....12-21

Veckans erbjudande
159 kr
Nya rätter varje vecka!

VARMT VÄLKOMNA!

KÄRRA
KÖK & BAR

Öppet Må stängt • Ti–To 16–22 • Fr 16–01
Lö 13–01 • Sö 13–21 • Tel: 031–57 59 00

Kärra Hårteam

VÄLKOMMEN!

Eva-Lena och Lena

031–57 18 99
Måndag Stängt
Tis-Fre 09.30–18.00
Lördag 09.30–13.00
Kärraplatsen 9
Kärra Centrum

Senior tisdag!
För medlemmar
som är +65 år

5%* vid köp för minst 100:-

Student onsdag!
För medlemmar
som studerar

apoteks gruppen

ICA SUPERMARKET | BLOMMIGA BUTIKEN | KÄRRA PIZZERIA & GRILL | CANDY
KÄRRA KÖK & BAR | KATO SUSHI | KÄRRA HÅRTEAM | CAFÉ SÖTA MOA
FLEXIBEL FRISKVÅRD & HÄLSA | APOTEKSGRUPPEN | FOLKTANDVÅRDEN

Gilla oss på Facebook! @karracentrum | www.karracentrum.com

FÖRVALTAS AV FASTIGHETSKONTORET GÖTEBORG STAD

Nytt från Backa Vårdcentral

Vi här på Närhälsan Backa Vårdcentral hoppas att julen har varit bra och önskar er en god fortsättning på 2023!

Vi ser att smittspridningen av covid- 19, influensa och RS virus mattats av något de senaste veckorna men bedöms fortsatt vara hög och nu efter ledigheter på skolor och arbetsplatser finns det risk att smittspridningen ökar. Om man är sjuk med symtom från luftvägarna är det fortsatt viktigt att man stannar hemma och undviker nära kontakt med andra.

För att undvika svår sjukdom är det viktigt att alla som rekommenderas att vaccinera sig mot covid- 19 och säsongsinfluensa gör detta. Vi rekommenderar starkt att de som erbjuds påfyllnadsdos av covid- 19 vaccinet tar detta. Det går också bra att kombinera vaccination mot influensa med vaccination mot covid- 19.

Fysisk aktivitet – en investering

Ett nytt år kan ibland ge upphov till nyårslöften kring exempelvis motion och vi vill gärna dela några tankar kring detta med er. Det finns idag ett starkt vetenskapligt stöd för att fysisk aktivitet har en stor positiv påverkan för vårt fysiska såväl som psykiska välmående och dess påverkan på sjukdomar som till exempel diabetes, högt blodtryck och nedstämdhet/oro. För vissa av dessa tillstånd kan fysisk aktivitet ibland till och med ha bättre effekt än läkemedel men oftast behöver man hjälp av både och.

Vi vet alltså att hälsovinsterna av fysisk aktivitet inte kan underskattas men vi vet också att nyårslöften/livsstilsförändringar kan vara svåra att genomföra och kanske framför allt svåra att bibehålla över tid. Detta till trots vill vi uppmana till ett fysiskt aktivt 2023.

Bästa träningen är den som blir av

Vilken träning är då bäst? Det enkla svaret på denna fråga är: Den som blir av. Så peppa dig själv och tänk på att all motion räknas. Utgå från dig själv, vad tycker jag om att göra? Trappa upp i lagom takt och hitta, om du har möjlighet, någon att göra det tillsammans med. Försök minska stillasittandet och leta efter tillfällen att få till vardagsmotion.

Vi som skriver detta behöver inte gå längre än till oss själva för att hitta perioder med för mycket stillasittande i våra liv och vi har idag hittat ett sätt för att få till lite träning i vardagen. Med utgångspunkt från att det skulle vara roligt och dessutom lätt att få till under dagen utgår vi vårdcentralen och joggar en slinga på vår lunchrast.

150 minuter i veckan rekommenderas

Slingan är också fin att gå eller cykla och är ca 7 km lång. För oss går starten bakom vårdcentralen, där vi springer (tänk högervarv) Bällskärsvägen - Tingstadsvägen - Litteraturgatan - Skälltorpsvägen för att sedan komma åter till vårdcentralen via Bäckebolsvägen.

De allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet är idag minst 150 minuter av måttligt pulshöjande aktivitet varje vecka. Man kan träna kortare tid enligt rekommendationerna men då behöver man i stället öka träningsintensiteten. I många vetenskapliga studier har man sett att konditionsträning i kombination med muskelstärkande träning kan ha särskilt bra effekt.

Mats Olsson och Daniel Iveroth, båda specialistläkare i allmänmedicin på Närhälsan Backa vårdcentral återhämtar sig genom en joggingtur på lunchrasten

NYSTART

Vill du förändra ditt liv? Vill du få bättre hälsa och må bättre?

Välkommen på föredrag med information och frågestund samt möjlighet till stöd med förändring med Leg. dietist Elisabet Laurell, Närhälsan Backa vårdcentral, Konferensrummet på bottenplan.

Tillfällena är onsdagarna 25/1 och 1/3 kl 17:00-19:00. Kom en gång eller bägge gångerna.

Ingen föranmälan. Ingen avgift.

Och- man måste inte löpträna. Gång och cykling är alldeles utmärkta former av träning. Men vardagsaktiviteter är också viktigt: Om man inte skall längre än någon kilometer bort- gå istället för att ta bussen. Använda en korg i affären i stället för kundvagn. Gå uppför trappor i stället för att ta hiss eller rulltrappor. Kliv av bussen/vagnen en eller två hållplatser tidigare för att gå sista biten. Parkera längst bort utanför mataffären. Promenera med arbetskamrater/grannar på lunchen. Resa på sig ofta, för mycket stillasittande är inte bra.

Det går också fint att höra av sig till oss här på vårdcentralen om man behöver hjälp att komma i gång. Vi skriver många recept på fysisk aktivitet, så kallade FaR-recept. Receptet innebär att du får stöd av din vårdkontakt att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål. Man kan exempelvis gå till Lundbybadet där fysioterapeuter lotsar vidare till aktivitet man gillar sedan tidigare eller pröva något nytt. Några av dessa aktiviteter är simning, promenader, stavgång, vattengymnastik i varmvattenbassäng, styrketräning, cykling, dans och yoga. FaR är tänkt att fungera på liknande sätt som ett läkemedelsrecept där vi följer upp och utvärderar behandlingseffekten.

Vi vill också passa på att introducera en av våra nya medarbetare på Backa vårdcentral, Sandra, som är hälsocoach och jobbar heltid med hälso- och livsstilsfrågor och bland annat har träningsgrupper. Sandra och hennes arbete kommer presenteras i eget reportage framgent.

Nu ser vi fram emot ljusare tider, snart är vårvintern här!

MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR
NÄRHÄLSAN BACKA VÅRDCENTRAL
GENOM DISTRIKTSLÄKARNA MATS OCH DANIEL

36 miljoner till föreningar som verkar inom funktionsstödsområdet

Nämnden för funktionsstöd har fördelat 36 miljoner kronor till föreningar som verkar inom funktionsstödsområdet. Bidraget höjs till 36 miljoner kronor, jämfört med 34,3 miljoner kronor år 2022. De som får mest bidrag är Stiftelsen Göteborgsfontänen, Stiftelsen Gyllenkroken och Funktionsrätt Göteborg.

Bidraget ska bidra till att personer med funktionsnedsättning ska kunna ha en meningsfull fritid på lika villkor som andra och stärka utvecklingen av civilsamhällets organisation och deras verksamhet. Bidragen går därför bland annat till intressepolitiskt och opinionsbildande arbete och medlemsvårdande aktiviteter.

GÖTEBORGS STAD

Geblod.nu
020-390 390
Blodcentralerna

LG Snickeri & Måleri
Allt inom snickeri & måleri!
Tel. 0705-60 63 06

Bäst i test!
Utomhusfärgen NORDICA EKO.
Ljungdahls färg
Miljövänliga färger

Djurträffar. Foto: Ladan i Backa

Ladan i Backa

Djurskötarmorgon på Ladan

Du som är 6-15 år kan vara med på Djurskötarmorgon på Ladan, några tillfällen per termin. Djurskötarmorgon anordnas av Svenska Blå Stjärnan och vårens datum är:

- **5 feb 9-12**
- **5 mars 9-12**
- **23 april 9-12**
- **18 maj 9-12**

Gratis. Fika ingår!

B/K

Djurträffar varje vecka

Just nu har vi dessa återkommande djurträffar:

- **Onsdagar 15.00: Fårträff**
- **Torsdagar 15.00: Gristräff**

Djurträffarna kräver medlemsskap i Ladan och eftersom det är begränsat med platser anmäler du dig genom att smsa stalltelefonen: 0762771769.

B/K

Kurser med Caroline Ottermalm

Caroline Ottermalm är hundinstruktör och H-märkt. Dessa kurser håller hon på Ladan i vår:

Prova på Frivillig Hantering 5/2
Inkallningsträning 5/3
Prova på Rallylydnad 23/4
Aktivera mera 18/5

B/K

Nu byggs Lillhagsparkens nya områdeslekplats

Med start i januari 2023 börjar Exploateringsförvaltningen att bygga Lillhagsparkens nya områdeslekplats. Samtidigt anläggs en ny gångväg och gångbro för att öka tillgängligheten i området.

Områdeslekplatsen kommer att byggas i den del av Lillhagsparken som går under arbetsnamnet ”lekparken”. På lekplatsen kommer det att finnas gungor, rutschkana, sandlåda, ytor för bollspel och picknick samt en naturlek.

En naturlek är en plats för lek utan traditionella lekredskap. Naturleken smälter väl in i naturen och växtligheten runt omkring och barnen får själva bestämma hur de vill använda redskapen i sin lek.

Ny gångbana och gångbro

Den nya, grusade gångvägen kommer anläggas mellan den nya lekplatsen och Lillhagsparkens bollplan. Gångvägen kommer ansluta till Hälsans stig. Över Lillhagsbäcken, i höjd med bollplanerna, byggs en ny gångbro.

De nya gångvägarna kommer göra det enklare att ta sig in och ut från Lillhagsparken till naturområdet till fots.

Klart under sommaren 2023

Under byggtiden kan delar av befintliga gångvägar i området vara avstängda, vilket kan innebära en begränsad framkomlighet.

Arbetet beräknas vara klart under sommaren 2023.

B/K

MJ GULD

Öppet måndag – fredag 10 – 18, lördag 10 – 14
Selmalagerlöfstorg 1 422 48 HisingsBacka
Tel. 031 - 52 18 30 | www.mjguld.se

GULD KÖPES!

VI REPARERAR GULD, SILVER & BIJOUTERIER.
VI REPARERAR ALLA KLOCKOR – FRÅN ARMBANDSUR
TILL GOLVUR. BATTERIBYTE.
VI UTFÖR ÖRONHÅLTAGNING

2023-02-14
DROP-IN – VIGSEL OCH DOP

Foto: Alex Giacomini, Kristin Lidell, Magnus Aronsson (IKON), Backa pastorat.

KÄRRA KYRKA 14 FEBRUARI
KL. 14.00-16.00

Att gifta sig eller döpas kan vara enkelt. Kyrkan ordnar präst och musik för vigselpar och dopfamiljer. Ingen tidsbokning behövs – kom som ni är!

BRA ATT VETA INFÖR DOP:

1. Samtycke samt legitimation från samtliga vårdnadshavare behövs.

2. Det finns dopklänning att låna i kyrkan.

CHECKLISTA INFÖR VIGSEL:

1. Beställ hindersprövning från skatteverket. Var ute i god tid!

2. Att ta med: Giltig hindersprövning,vigselintyg, legitimation samt ringar.

Skanna QR-koden för att komma direkt till hemsidan. Där kan du gå en virtuell rundtur i Kärra kyrka samt se vilka musikalternativ du kan välja mellan.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/BACKAPASTORAT

Svenska kyrkan
BACKA PASTORAT

KYRKOSPALTEN

Ord vi säger till tröst

”Men du, det ordnar sig nog ska du se”

Den meningen kan vara oerhört provocerande att höra mitt i kaoset. Men, det är ett försök till tröst från den som finns bredvid. Kompisen, kollegan, föräldern eller livskamraten. Allt ordnar sig inte – men det kan gå bra, till slut. Ett enkelt både-ock.

För ett tag sedan fick jag frågan om en viss film var baserad på en sann berättelse. Jag tänkte efter och kom fram till att -”Nej, den är inte sann, men den säger något som är sant.”

Ord vi säger till tröst kan inte alltid vara sanna, men de säger något som är sant. Det är styrkan hos trösten, att vara både realistisk och stöttande. I samma andetag tala om nuet och framtiden. Ingen kan lova att det onda går över eller att det brutna blir helt. Däremot finns erfarenhet av att livet kan bli värt att leva, igen. Du ny-upptäcker dig själv och världen. Det blir som en tyst överenskommelse mellan den som tröstas och den som tröstar, -”Jag vet att det inte stämmer, men jag förstår vad du menar.”

Ett ”kyrkiskt” sätt att prata om den framåtblickande trösten är att prata om ljuset, det ljus som vi kallar Jesus. Kristendomen har inte ensamrätt på ljuset som symbol, och kanske är det just därför det blir så starkt. Ett tänt ljus talar alla språk, och det berättar för dig och mig att hopp finns.

Ett citat från en favoritbok, Bönboken – tradition och liv.

”I livsmörkret lyser ljuset. Sällan förintar det mörkret – livets villkor är inte förändrade för den kristne – men det lyser mitt i mörkret och visar vägen mot det eviga ljuset.”

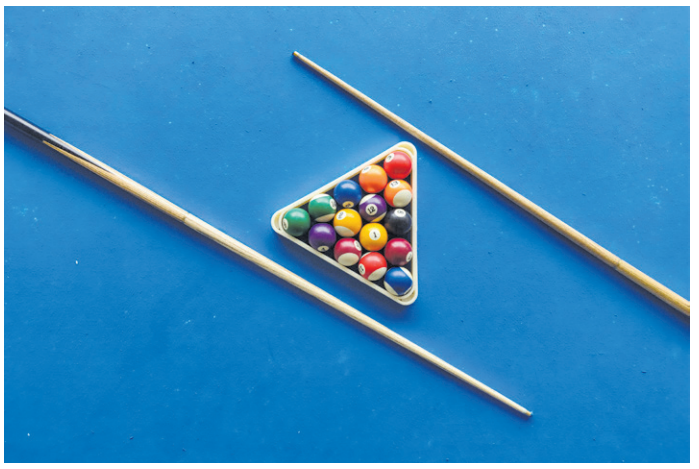
Min förhoppning är att du som läser detta, aldrig ska sluta upp att när inget annat finns och säga, fortsätta säga till dig själv och andra, -”Du, det ordnar sig nog ska du se”. Och att tända ljus…

CECILIA HELLSTRÖM,
PRÄST I KRIMINALVÅRD OCH
RÄTTSPSYKIATRI, BACKA PASTORAT

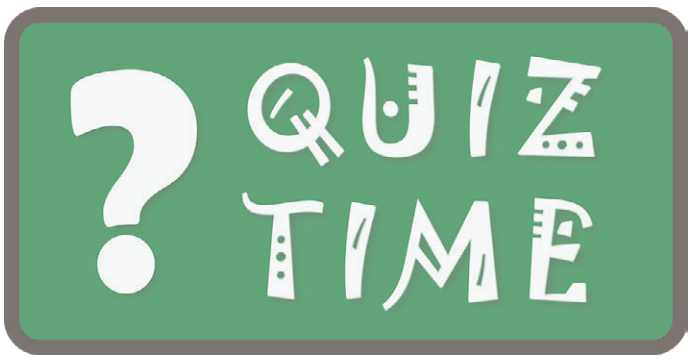
Även små annonser syns!

Boka din:
Leif Martinsson,
0733–48 72 14

Mötesplats Backa

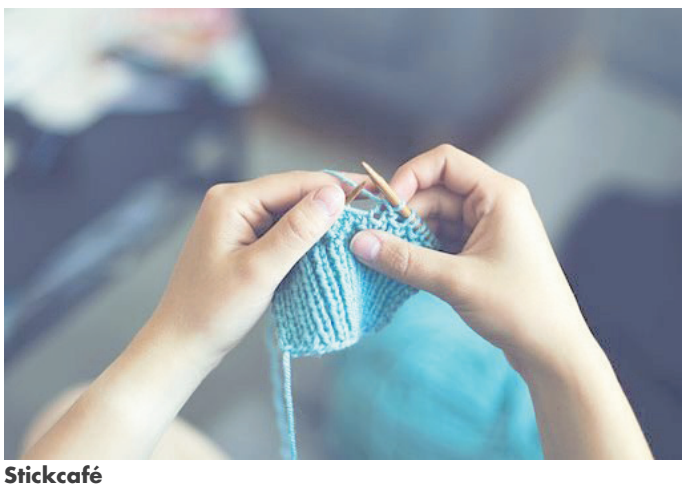


Biljard



Quiz

Boule



Stickcafé

Quiz time
Stickcafé
Quiz time på Mötesplats Backa. Fika till självkostnadspris. Gratis, måndagar klockan 10.30-12.00
Datum: Måndag 30 januari
Tid: 10:30–12:00
Kostnad: Gratis

Inomhusboule
Spela inomhusboule. Bollarna är lättare än utomhusklot och studsar inte vid nedslag. Fika till självkostnadspris. Gratis, tisdagar klockan 10 till 12.
Datum: Tisdag 31 januari
Tid:10:00–12:00
Kostnad: Gratis

Seniorgymnastik
Enkla rörelser sittande och stående. Har du rullator är det inget hinder. **Obs! Drop- in, först till kvarn gäller.** Gratis, tisdagar klockan 13 till 13.45
Datum: Tisdag 31 januari
Tid: 13:00–13:45
Kostnad: Gratis

Måla i olja
Ta vara på din kreativitet och måla fritt i olja, stafflier kan du låna på plats. Du behöver en målarduk, pensel och lite oljefärg. Volontärerna Olava och Eva-Britt stöttar dig i ditt arbete, idéer och inspiration. Gratis, onsdagar klocka 11 till 14.30
Datum: Onsdag 1 februari
Tid: 11:00–14:30
Kostnad: Gratis

Digital drop-in
Ta chansen och besök oss på mötesplatsen med dina digitala frågor. Ta med din dator, surfplatta eller mobil. Glöm inte laddaren!
Gratis, onsdagar klockan 13.30 till 14.30
Datum: Onsdag 1 februari
Tid: 13:30–14:30
Kostnad: Gratis

Stickcafé
Anita Kjellberg, kunnig mönsterstickare hjälper dig både med ditt arbete, ideér och inspiration. Ta med ditt eget material. Gratis, onsdagar klockan 15 till 18.
Datum: Onsdag 1 februari
Tid:15:00–18:00
Kostnad: Gratis

Författargruppen
Det bor en författare i oss alla. Vi skriver, läser upp, peppar varandra och lämnar konstruktiv kritik. Gratis, torsdagar klockan 9.45 till 12.30
Datum: Torsdag 2 februari
Tid: 09:45–12:30
Kostnad: Gratis

Biljard
Kom in och prova detta eleganta spel som passar de flesta. Gratis, torsdagar klockan 10 till 12. Gratis, torsdagar klockan 10 till 12.
Datum: Torsdag 2 februari
Tid: 10:00–12:00
Kostnad: Gratis

Fredagsmusik Bengt & Sluggo
Trumpetaren Sluggo och gitarristen Bengt bjuder på ett varierat program. Överraskning utlovas !
Datum: Fredag 3 Februari
Tid: 11.00-12.00
Selma Sal på Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs Torg 2
Fri entré
Arrangörer Livslust Backa. Mötesplats Backa finns på Selma Lagerlöfs Center, Selma Lagerlöfs torg 2.

B/K

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för hela familjen!

Nu tar vår nya skoavdelning form!

Matlådor Basic
3 för 33
14.90 KR/ST

Förvaring
fr. 10
KR/ST

Lunchrestaurang & Cafe

Veckans meny finns på **kladkallaren.se**

Lunchöppettider vardagar 11.00 – 14.30, helger 11.00 –15.00
Caféöppettider mån – tor 10.00 – 18.00, fre 10.00 – 17.00, lör 10 – 16.30, sön 11.00 – 16.30

Dagens lunch
Inkl. sallad & kaffe
fr. 99
KR/ST

Följ oss på Facebook och Instagram **@kladkallaren**

Vikenvägen 295, Bohus • Kör E45. Vi ligger mellan Jordfallsbron och Ale Torg • info@kladkallaren.se • Mån–tors 10–19,
Fre 10–18, Lör 10–17, Sön 11–17 • Tel 031-46 29 00 • Priserna gäller tom 3/10 2021 • Reservation för tryckfel och slutförsäljning

Lina Cardell. Foto: Kärra HF.

Kärras damer upp i serieledning

Damerna vinner den luriga bortamatchen mot IFK Örebro med 26-19, vilket betyder serieledning i damallsvenskan. Hemmalaget gav aldrig upp och var med i matchen under de första 45 minuterna. Den sista kvarten visar Kärra än en gång att de är ruskigt starka i år och med sin bredd avgör de oftast matcherna. Så var det även den här gången. Överbetyg i Kärra går till Lina Cardell som gör en charmant insats på sin H6 position. Beröm förtjänar målvakten Åsa Björklund och Cecilia Tillman som avgör kampen. Även Meja Bernvid som alltid är bra och Elsa Aling gör en fin match.

Kärra tuffar vidare i toppen av tabellen där det handlar om tre lag, Aranäs, Boden och Kärra. Nästa match för Kärra är mot Tyresö lördagen den 28 januari hemma i Lillekärrshallen. Matchstart kl 14.00.

Målgörare Kärra HF: Cecilia Tillman 8, Lina Cardell 7, Meja Bernvid 5, Elsa Aling 3, Elin Berglöf 1, Lovisa Ekberg 1 och Linn Andersson 1

B/K

Frida Grün. Foto: Backa HK.

Backas damer har inlett året bra

Omstarten på det nya året i division 2 Väst UFS har börjat starkt för Backa HK:s damer. I den senaste matchen borta mot Stenungsund vann de med 37-27 (14-14) efter en stark andra halvlek. Nästa match är (efter B/K:s pressläggning) mot HK Önnerediterna (h) 26 januari och bara några dagar senare är det bortamatch mot IF Hellton (Karlstad) den 29 januari.

Målgörare Backa HK: Emma Hall 10,Frida Grün 9, Matilda Hummelgård 4, Emma Hodzic 4, Caroline Hansson 4, Helene Aleros 3, Estelle Geyzon 2 och Natalie Popova 1.

B/K

Glada miner efter Kärras seger. Foto: Kärra HF.

Stark bortavinst för Kärras herrar

En härlig och viktig seger tog Kärras herrar i bortamötet mot IF Kristianstad när de vann med 37-33. Det var en riktig lagseger där Kärra använde hela truppen och fördelade speltiden på många spelare.

Flera spelare stack ut lite extra den här söndagen. Arvid Engström var en viktig pjäs i det uppställda anfallet som öppnade upp motståndarförsvaret. 5 mål från Arvid den här gången. Simon Larsson målmaskinen dunkade i 10 mål och visar gång på gång sin betydelse för Kärra. Carl Friberg, Loay Awad och Emil Saxin förtjänar också beröm.

Nästa match är mot Fjärås fredagen den 27 januari hemma i Lillekärrshallen. Matchstart: 19.30.

Målgörare Kärra: Simon Larsson 10, Arvid Engström 5, Carl Friberg 4, Martin Gustafsson 4, Elias Gromulski 3, Elias Azar 3, Alfred Tilly 3, Thedor Heiier 2, Loay Awad 2 och Hannes Rosberg 1.

B/K

Tungt för Backas herrar

Året har inte börjat bra för Backa HK:s herrar i division 2 v. Tre raka förluster och senast föll de mot IK Baltichov med 29-28 (14-17).

I tabellen ligger Backa just nu på kvalplats för fortsatt spel i tvåan. Strax ovanför finns HB 78 Jönköping som Backa möter i sin nästa match borta på lördag den 28 januari. Det är bara seger som gäller för Backalaget.

Målgörare Backa: Filip Olsson 8, Tim Niemeeijer 5, Oliver Jacobsson 3, Felix Jareflo 3, Daniel Ahlqvist 3, Joel Fallgren 2, Kevin johansson 2, Daniel Ukalovic 1 och Johan Sighed 1.

B/K

Matilda förlänger med Kärras damer

Kärra HF:s damers trupparbete inför 23/24 pågår för fullt och en viktig pusselbit föll på plats nyligen när de fick klart med en förlängning av kontraktet med den egna produkten H9:an Matilda Antonsson Hjälmedala. 20-åriga Matilda gör sin fjärde A-säsong och har efter två skadefyllda år växt ut till en av lagtets viktigaste spelare. Trots tuffa skador så har hon tagit sig tillbaka och har utvecklats enormt sista året och spelar idag med ett helt annat lugn, samt att hon tagit en ledarroll i laget. Matilda som gått den långa vägen från boll-lekis i föreningen till elitspelare av klass, är ett bevis för att aldrig ge upp.

B/K

Matilda förlänger: Foto Kärra HF.

bilab

- det personliga företaget

Johan Andersson · Emil Boqvist · Emil Runfelt · Peter Hyltén Cavallius · Niklas Johansson · Melker Bäverhag · Martin Gustafsson · Oskar Havner · Victor Karlsson · Lars Borg · Per Hägelmark

Transportbilar

Audi Q8 55 e-tron Sportback
Business Lease från:
**** kr/mån**
Business by Audi pris från ca ** kr
Förmånsvärde från ca ** kr/mån
Elektrisk räckvidd upp till 600 km

Audi Q8 50 e-tron
Business Lease från:
**** kr/mån**
Business by Audi pris från ca ** kr
Elektrisk räckvidd upp till 505 km
**Kontakta våra säljare för mer info

Audi Q8 50 e-tron Proline edition. Räckvidd upp till 505 km enligt WLTP-körcykeln. Elförbrukning blandad körning 24,0–21,6 kWh/100 km. CO_2-utsläpp 0 g/km. Audi Q8 55 e-tron Sportback Proline edition. Räckvidd upp till 600 km enligt WLTP-körcykeln. Elförbrukning blandad körning 24,3–22,0 kWh/100 km. CO_2-utsläpp 0 g/km. Den faktiska räckvidden påverkas av ett flertal faktorer så som körsätt, körförhållanden, uppvärmnings/kylbehov etc. Miljöklass Euro 6d. Förmånsvärde är beräknat på 50% skatt samt enligt skattereglerna 1 november 2022. För exakt förmånsvärde hänvisas till Skatteverkets hemsida www.skv.se. Business Lease: Audi Företagsleasing 36 mån (exkl moms), 1 500 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (nov 2022). Service och försäkring ingår. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Övermil samt onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Månadsbelopp är baserat på att klimatbonus betalats till VWFS och gäller fr.o.m. att sådan betalning skett, se även transportstyrelsen.se. Fullständiga villkor på businesslease.audi.se. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Varje återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning. Bilen på bilden är extrautrustad. *Garanterat lägstapris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskild firma).

bilab - det personliga företaget

Bilab Kungälv AB
Trollhättevägen 18, Kungälv, 0303-620 00
www.bilab.se, Mån-Fre 9-18, Lör 10-15

ID. Buzz Cargo
Pris från ** kr exkl moms
Företagsleasing **från ** kr/mån***

ID. Buzz
Pris från ** kr inkl moms
Företagsleasing **från ** kr/mån***

Blandad förbrukning enligt WLTP körcykel: Räckvidd 422– 415 km, Energiförbrukning 21,0 – 20,6 kWh/100 km, CO_2-utsläpp 0 g/km. *Volkswagen Företagsleasing exkl moms 36 mån, 1 500 mil/år, 30% särskild leasingavgift, 47% restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta sep 2022). Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Bilarna på bilden är extrautrustade.
**Kontakta våra säljare för mer info

Transportbilar

Team
Transportbilar

bilab - det personliga företaget

Bilag Kungälv AB Trollhättevägen 18
Telefon vx 0303-620 00, Bilförsäljning 0303- 620 10
Vardagar 9-18 Lördag 10-15
Telefon 0303-620 00 | **www.bilab.se**

Energiförbrukning vid blandad körning från 16,5 – 17,7 kWh/100 km.
**Kontakta våra säljare för mer info CO_2-utsläpp från 0 g/km. Miljöklass AX.
Bilen på bilden är extrautrustad.

bilab - det personliga företaget
Det lönar sig att åka några mil för en bra affär

Bilab i Kungälv AB | Trollhättevägen 18
Telefon vx 0303-620 00, Bilförsäljning 0303-62010
Vardagar 9-18 Lördag 10-15 | **www.bilab.se**

Sandra i topp

Backadalens damer har i Sandra Hugosson en poängdrottning. Hon leder poängligan i division 1 överlägset med totalt 46 poäng (31 mål + 15 ass). Närmast är Lovisa Eliasson med 28 poäng. Starkt jobbat Sandra, säger lokaltidningen.

B/K

Sandra Hugosson poängdrottning. Foto: IBF Backadalen.

Ville i topp

Poängkungen i division 2 är Backadalens Ville Lindberg. Han har skrapat ihop 52 poäng (30 mål + 22 ass). Starkt jobbat Ville, säger lokaltidningen.

B/K

Ville Lindberg poängkung. Foto: IBF Backadalen.

Erika poängbäst i Kärra

Med 4 mål och 8 assist, så här långt är Erika Karlsson poängbäst bland Kärra IBK damer.

B/K

Erica Karlsson Kärra IBK. Foto: Kärra IBK.

Kalle Hugosson Kärra IBK. Foto: Kärra IBK.

Tung förlust

I en jämn och stökig match i division 2 föll till slut Kärra IBK:s herrar mot Burås som vann med 7-6. Målen för Kärra: Marcus Siitonen 3, Kalle Hugosson 2 och Rasmus Kristiansson 1. Nästa match är mot Frölunda (b) den 28 januari.

B/K

Kalle poängbäst i Kärra

Med 31 poäng (20 mål + 11 ass) är Kalle Hugosson poängbäst i Kärra IBK division 2.

B/K

Kärra väntar på första vinsten

Efter nio spelade matcher i division 2 väntar fortfarande Kärra IBK:s damer på första segern. I senaste matchen föll de mot FBC Lerum med 8-4. Målen för Kärra: Kajsa Alte 2, Angelica Cocchi 1 och Sofie Tausson 1.

Nästa match spelas mot topplaget Lindome 29 januari.

B/K

Division 5

Kärra IBK - Hindås 16-2

Hisingskärra IBK/IBF Älvstranden - Mölndal 2-13.

B/K

Sebastian Jansson fick lejonhuvudet. Foto: IBF Backadalen.

Målvakten Mattias Linders spikade igen mot Landvetter. Foto: IBF Backadalen.

Fortsatt klar serieledning för Backadalens herrar

Backadalens herrar vann toppmötet i division 2 borta mot Landvetter i helgen med 6-3. Inledningen var lite trög, men i den andra perioden gör tränarna några viktiga förändringar och gick ner på två femmor, samt ett par roteringar i formationerna.

Det gjorde succé. Backadalen kunde gå ifrån till en säker vinst, mycket tack vare målvakten Mattias Linders som var omutbar i kassen.

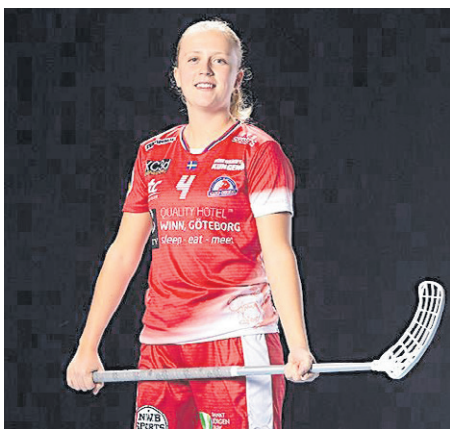
Segern innebär att lejonen fortsatt leder tabellen sju poäng före Frölunda som jagar närmast. Det ser onekligen bra ut för Backadalen, som i denna match saknade två viktiga kuggar, poängkungen Ville Lindberg och lagkaptenen Anon "Jurre" Sjölund.

Sebastian Jansson fick lejonhuvudet efteråt, efter fina 2+1.

Målen Backadalen: William Jansson 2, Harry Olofsson 1, Linus Ferm 1, Ellioth Tilly 1 och Sebastian Jansson 1.

Nästa match är hemma mot FBC Vinga i Lundbystrand 28/1.

B/K



Elin Nyman tröstmålade. Foto: IBF Backadalen.

Backadalens damer föll mot Landvetter

Toppstriden i damernas division 1 är oerhört jämn. Pixbo Wallenstam har ryckt lite och toppar tabellen. Därefter kommer ett koppel med lag Backadalen, IK Zenith, FBC Lerum, IBK Kungälv och Landvetter IBK där det bara skiljer ett par poäng mellan lagen. Backadalen, som är tvåa i tabellen, mötte senast Landvetter och förlorade med 5-2, efter att Landvetter kopplat greppet i sista perioden. Målen för Backadalen gjordes av Elin Nyman och Elvina Turujlija.

Lördagen den 28 januari är det dags för ny match då Backadalen möter FBC Vinga hemma.

B/K

BK Häcken går in projektet PAR: "Bra väg till förändring"

BK Häcken går in i PAR – ett projekt för att stärka relationen mellan ungdomar och blåljuspersonal på Hisingen.

– Samverkan är grunden i ett fungerande samhälle. Vi hoppas kunna uträtta något som har verkan på sikt, säger Panteha Milanian, projektledare for Vägen Framåt.

Mellan den 17:e och 26:e januari ska elever i årskurs åtta i skolor på Hisingen få möjligheten att träffa blåljuspersonal på Lundby brandstation. Detta som en del av projektet polis, ambulans och räddningstjänst (PAR). Ett projekt BK Häcken går in i tillsammans med samarbetspartnern Bussbokning.

Eleverna hämtas upp på skolor av BK Häckenbussen som tar dem vidare till brandstationen. Eleverna välkomnas av spelare från BK Häckens elitlag. Under en förmiddag visas de runt och får ställa frågor till personalen. Initiativet syftar till att stärka relationen och skapa förståelse hos unga kring blåljuspersonalens arbete i samhället genom bland annat rollspel och samtal.

– Vi är stolta över det här samarbetet och över att vi gör det tillsammans med blåljuspersonalen och ungdomarna. Vi hoppas det här samarbetet blir ett långsiktigt sådant. Samverkan är värdefullt för oss och för samhället i stort, det handlar om att skapa relationer – det är en bra väg till förändring, säger Panteha Milanian.

PAR har arrangerats i Göteborg sedan 2018, men i år är första gången BK Häcken är med som samarbetspartner.

De skolor som deltar i projektet är: Jättestenskolan, Ryaskolan, Sjumilaskolan, Svartedalskolan, Brunnsboskolan, Glöstorpsskolan, Skälltorpsskolan och Santosskolan.

www.bkhacken.se

B/K

Häckens skyttekung Jeremejeff till Grekland

Skyttekungen i Allsvenskan 2022, Alexander Jeremejeff lämnar BK Häcken. Han säljs till grekiska Panathinaikos.

– Det är alltid en splittrad känsla att sälja en så framträdande spelare som Alex, säger BK Häckens sportchef, Martin Ericsson på klubbens hemsida.

B/K

Kärras P14 vidare till steg 4B. Foto: Kärra HF.

P14 spelar vidare i USM Steg 4B

Med några medlånade spelare från P13 krigade laget på med 1 lika-match mot Halmstad, och förluster mot HK Malmö och Alingsås HK.

I Steg 4 som spelas 18-19 mars fortsätter laget i Steg 4 B, medan gruppvinnaren HK Malmö spelar vidare i Steg 4A.

Grattis till spelare och ledare.

B/K

Fina insatser i Tygrikesnatta

Fyra lag från Backa HK-lag spelade i Tygrikesnatta. Det har gått riktigt bra för samtliga. Flickor 2009 hade 2 lag med hjälp av F2010, som båda lyckades ta sig till A-slutspel och möttes i kvartsfinal, vilket naturligt ledde till att ett av lagen tog sig till semifinal. Backa HKs P2009 tog sig ända fram till 2.a plats. Sedan har vi P2008 som efter vinst i samtliga matcher tog hem guldet.

B/K

Kärras F18 klara för steg 4 i USM. Foto: Kärra HF.

Klara för steg 4 i USM

Kärras F18 gick obesegrade i USM steg 3. efter vinst i alla 3 matcherna i USM. HK Malmö gör sällskap till Steg 4 som spelas 18-19 mars.

Grattis till spelare och ledare.

B/K

Backas P2008 klara för steg 4 i USM. Foto: Backa HK.

Klara för steg 4 i USM

Nyligen spelade Backa HK:s P2008 steg 3 i USM i Lindesberg och gjorde det riktigt bra och tog sig till steg 4. Grattis till spelare och ledare.

B/K

Dubbel arrangemang i Lundbystrand
Söndag 5/2

Division 2 Herrar kl: 16:00
möter
Backa HK - Stenungsund HK

Division 2 Damer kl. 18:00
möter
Backa HK - HB 78 Jönköping

#TILLSAMMANS

STARTKIT VÄRT 2 700KR PÅ KÖPET

Bli medlem redan idag!

KICKSTARTA NYA ÅRET HOS OSS

FRÅN 299 KR/MÅNAD

Köp årskort hos oss så hjälper vi dig att komma igång med träningen i det nya året, och få sportväska, vattenflaska, en PT-timme, InBody-vägning och 3st månadskort värt 2 700kr som välkomstgåva.

NORDICWELLNESS

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