



Blickö punkten®

30% PÅ EYEZEN

Glaset som gör dig mer produktiv.
Minskar och förebygger ansträngda ögon.

*Gäller Eyezen-glas vid köp av kompletta glasögon 26 januari - 12 februari 2024.
Går ej att kombinera med andra rabatter.

FEMMAN, NORDSTAN 031 15 05 60 BÄCKEBOL HOMECENTER 031 52 41 40 ANGERED CENTRUM 031 330 91 70

DIN LOKALTIDNING I BACKA, KÄRRA – ÅRGÅNG 19, LITELOKALT.SE

JANUARI 2024



BACKA / KÄRRA

VÄLKOMMEN TILL HEDIN BIL TAGENE

Vi säljer och servar följande märken:






**CAFÉ VIKTORIA PÅ SELMA LAGERLÖFS
TORG HAR FÅTT NYA ÄGARE**



**LIAM FRÅN KÄRRA VILL
TA NÄSTA STEG INOM ISHOCKEYN**

**Kul-Turen med
sitt vårprogram**

**Backatorp P09
vann guld**

**Kärra startar
damlag**

KÄRRA CENTRUM

Handla lokalt – välkommen
till Kärra Centrum!

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

@karracentrum | www.karracentrum.com

KICKSTARTA NYA ÅRET HOS OSS

FRÅN 299 KR/MÅNAD

STARTKIT
VÄRT 2 250KR
PÅ KÖPET

Köp årskort hos oss så hjälper vi dig att komma igång med träningen i det nya året, och få 3 månadskort, en PT-timme och en vattenflaska värt 2 250kr som välkomstgåva.

NORDICWELLNESS



Supporta din locals!

Handla
på
hemmaplan!

SELMA LAGERLÖFS TORG

selmalagerlofstorg.se
@selmalagerlofstorg

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

Göteborgs Stad, hur tänkte ni här?

Cyklister prioriteras när Göteborg snöröjs

Läste GP förra veckan om Göteborgs Stads snöröjning som har haft fullt upp senaste tiden. Dock blev jag oerhört förvånad över stadens strategier om snöröjning. Självklart så är högsta prioritet att ploga vägar, busshållplatser, kritiska platser som brandstationer och platser där utryckningsfordon rycker ut, men sedan blir man förbryllad. Nästa prioritering står det i GP att man ska ploga cykelbanor före gångbanor. Ja, ni läste rätt. I min värld borde det vara tvärtom. Att gångbanor ska plogas före cykelbanor i snökaos är väl självklart. Man häpnar att frågan ens finns, men det gör den. I Göteborgs Stads strategi. Cyklister ska tydligen ha en gräddfil i alla lägen. Även när det snöar för fullt. Att cykla när det snön ligger på marken eller när det snöar är ju hopplöst. Vet ej hur många gånger man under promenaderna på gångbanorna i stan får anpassa sig efter cyklister som tar plats och ibland cyklar som det gäller liv och död. Visst är det bra att man använder cykeln av flera skäl, men varför ska vi som promenerar får stå tillbaka? Och nu har alltså cyklister förtur vid plogning av snön. Hur är det möjligt? Göteborgs Stad. Gör om er plogningsstrategi. Nu.

Nytt år. Nya möjligheter. Många är vi som hoppas på ett år där saker och ting blir lite enklare i vardagslivet. Det finns tecken som pekar på en del ljusningar, trots allt. Räntorna är på väg att sänkas, drivmedel har sänkts för att ta ett par exempel. Det lär komma fler positiva beslut som är till gagn för många av oss. Inte minst vill jag se att det en gång för alla satsas på vården i vårt land. Med resurser som räcker. Ständigt, så länge jag minns, så har det pratats om att resurserna och pengarna inte räcker till inom vården och att personalen går på knäna. Men för guds skull politiker och beslutsfattare. Sluta snacka och gå till handling och ge vården alla tänkbara resurser och pengar. En bra vård vill alla ha? Och en vårdpersonal som mår bra är lika viktigt.

Säg ni årets första partiledardebatt förra veckan? Jag gjorde det och återigen så var tjaftet igång om beskyllningar från vän-

ster till höger om vem som gjort vad eller inte gjort något alls. Grova beskyllningar som ingen vill kännas vid. Partierna har en förmåga att gå i samma fälla år efter år med att beskylla sina motståndare för än det ena än det andra. Det är oftast någon annans fel. Tror inte man vinner några röster på det. Att föra fram en konkret politik som gagnar vårt land har de flesta partierna svårt för. En partiledardebatt är ju ett ypperligt tillfälle att göra det på. Nej, de kör en repris igen med beskyllningar på sina motståndare. Kan väl inte bara vara undertecknad som är så trött på detta. Ofattbart att de aldrig lär sig.

Lokaltidningen första nummer är här och vi bjuder bland annat på:

Cafe Viktoria ha bytt ägare och erbjuder en rad nyheter.

Liam Thorbjörnson från Hising Kärra spelar ishockey i Frölundas J20. Snart hoppas han ta nästa kliv och få spela seniorhockey i division 1 och utvecklas.

Kul-Turen med ett spännande och lockande vårprogram.

Den **lokala sporten** missar tidningen aldrig. Den är viktig och unik. Väldigt många läsare som uppskattar att läsa om lagen från Backa och Kärra. Det kommer ni att få göra i fortsättningen också.

Trevlig läsning.

LEIF MARTINSSON



Foto: Kaj Eskelinen

SPF Seniorerna Backa/Kärra

6 februari

Vi träffas på kafé Viktoria när du vill mellan 13.00 och 15.00 för en pratstund och kanske en fika. Ingen föränmälan.

8 februari

Årsmöte 2024 Kl.11.00 på Albogården. Ärende enligt stadgarna.

Efter årsmötet berättar Äldreombudsmannen Helena Bjurbäck om sitt arbete och hur hon bevakar pensionärens intressen. Frågestund.

Föränmälan senast 5 februari.

20 februari

Samtalsträff på kafé Viktoria. Kom och gå när du vill mellan 13.00 och 15.00. Fika om du vill.

Ingen föränmälan.

22 februari

Månadsmöte Kl. 11.00 på Albogården. Pianovirtuosen David Carbe besöker oss igen med en härlig föreställning.

Föränmälan senast 19 februari.

29 februari

Göteborgs Varvshistoriska Förening.

En guidning och berättelse om den stora varvsepoken som satte Göteborg på världskartan.

Samling kl.10.30 på Hjalmar Brantingsplatsen vid Pressbyrån för gemensam bussresa till Varvshistoriska föreningen på Anders Carlssons gata.

Kostnad 100kr för entré och kaffe och bulle. Betalning i förväg senast 27 februari till SPF Seniorerna Backa Kärra med Swish eller till vårt bankgiro 819-8079.

B/K

Naturskyddsföreningen

90 SVENSK INSAMLINGSKONTROLL

Dags att ställa om

Bli medlem på

www.naturskyddsforeningen.se

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

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

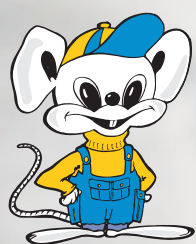
Hemsida

www.litelokalt.se

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för
hela familjen!

KLÄDKÄLLAREN



Leklust



Leklust flyttar in!

Ny leksaksavdelning färdig 22 Mars

Läs mer på kladkallaren.se



KAFFE 450 G
Gevalia
Mellanrost

49⁹⁰
KR
/ST



**Kyla ute, värme
inne - svep in dig!**

Med en mysig vinterpläd
från Star Collection



99
KR/ST

Veckans meny finns på kladkallaren.se

Shoppa, umgås och ät riktigt gott hos oss



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 • **Avvikelse:** Midsommarafton och midsommardagen stängt. • Tel 031- 46 29 00 • Reservation för slutförsäljning.



Zeinab Abbas



Fantastiska soppor

Café Viktoria & konditori har fått nya ägare

■ Mitt på Selma Lagerlöfs Torg ligger ganska nybyggda Café Viktoria. Här kan man ta en fika i en oslagbar miljö. I November bytte de ägare då Zeinab Abbas med sin sambo tog över verksamheten.

- Det kändes rätt direkt när vi fick möjligheter att ta över och utveckla Caféet ännu mera, säger Zeinab.

Nya ägaren Zeinab och hennes sambo kommer från Norrland där hon tidigare arbetat i caféverksamhet och tillsammans med sin pappa har en Pizzeria, som fadern numera driver själv.

- Jag har alltid gillat Göteborg och när möjligheten kom att ta över Café Viktoria på Selma Lagerlöfs Torg, med sitt fina läge, så slog jag och min sambo till och det innebar att vi fick flytta. Ett stort steg eftersom vi nyligen blivit föräldrar.

1 november tog de över Café Viktoria och nu har de hunnit bli lite varma i kläderna och saker och ting fallit på plats. Det har varit mycket arbete sedan övertagandet och det blir oftast långa dagar eftersom det ska förberedas och planeras inför varje dag.

- Vi har fått en bra start med gott om kunder som trivs här och tycker om det som vi erbjuder, säger Zeinab.

Caféets Interiör är fantastisk med ekinspirerad inredning. Det finns 40 platser i den 130 kvm stora, ljusa och luftiga lokalen, med härligt stora fönster. En elkamin lyfter mysfaktorn ytterligare. De fräscha och stora toa-



Goda bakverk

letterna är perfekta och en av dom är handkapsvänlig.

Café Viktoria har allt man kan önska sig för en avkopplande stund. Fika eller ta en lättare lunch. Det är bara att välja. Här finns precis det man behöver. Dessutom har de det italienska populära kaffet som bara måste intas. Vill man kaka en god frukost så finns det mycket att välja på bland smörgåsar, men även annat gott.

- Vi gör egna smörgåsar som kunderna verkligen uppskattar, säger Zeinab.

Några nyheter har Zeinab och hennes man infört. Som:

- Sopplunch för endast 109:- Flera olika soppor finns att välja på.
- Amerikanska pannkakor. Smårunda och lite tjocka toppat med nutella och bär.
- Grillmackor som Sucuk - med salami, köttfärs, cheddar och mozzarella.
- Ett stort utbud med sallader.

Förutom det så finns det en rad ljuvliga bakverka att inhandla. Där är också sorti-



Amerikanska pannkakor smakar ljuvligt.

mentet utökat. Det färska brödet som dagligen erbjuds är ett måste. Likaså kaffet, som vi nämnde, finns i fler varianter. Cappuccino är storsäljaren såklart.

Att sitta här och ta en fika eller en lättare lunch är en ren njutning, för själen. Socialt är det också. Här kopplar man enkelt upp sig med internet och Wifi och kan sitta att arbeta eller studera om man så vill. - Till våren, ser vi fram emot att öppna uteserveringen. Då ska vi börja med mjukglass och kalla drycker.

Öppettiderna är generösa. På vardagar 9-18 och lördag 10-17 och söndag 10-16.

Café Viktoria Konditori håller högsta klass. Med en interiör i toppklass. Med sina trevliga nya ägare. Med de goda bakverken. Med sina goda soppor. Med sitt smakrika kaffe.

Allt gjort med stor värme, kärlek och omtanke.

Insändare

Besviken hundägare

Nyår är för oss djurägare ett gissel. Försöker att hitta på alla tänkbara medel så att min hund inte ska få lida när dessa smäl-lar håller på. Tyvärr är det inte bara under själva nyårsaf-ton som det håller på. Det är före och efter. Snälla ni. Kan ni inte ta lite hänsyn och tänka på våra djur. Man blir så besviken på de egoistiska människor som bara tänker på sig själva.

JOHNNY

Ställ bilen – inget alternativ

Trodde att jag var smart i snökaoset när jag lät bli att ta min bil till arbetet. Tänkte att bussen och sedan spårvagnen skulle lösa det. Ack vad jag bedrog mig. Provade med två bussar, men gick bet. En buss halverade med motorproblem och en annan

kom kraftigt försenad, trots att plogningen var helt ok. Till slut kom jag fram till arbetet, men då var klockan halv tio och jag börjar kl 08.00. Förstår att det är svårt i de här situationerna med snö och liknande som ställer till det, men två och en halv timme försenad för att ta sig till jobbet med kollektivfabriken håller inte. Nu får det bli bilen igen.

BACKABO

Dagens ros

Vill jag ge Candy I Kärras personal. Hur mycket de än har att göra, så sprider de alltid ett glatt ord till kunderna. Tycker det är så värmande, att de i all hets, bjuder på det. Svårare än så är det inte.

STAMKUND



Folksam: Dubbelt så många villabränder på grund av kylan

■ Året har inletts med kallt väder och köldrekord på flera platser. Kylan, i kombination med att elpriserna stiger bidrar till ökad risk för villabränder då fler eldar i större utsträckning. Under jul och nyårsveckorna har Folksam hanterat dubbelt så många totalbränder, där hela hus brunnit ner jämfört med motsvarande period tidigare år.

Visst är det mysigt att elda i kamin, öppen spis och kakelugn. Eldstäder skapar trivsel och värme men kan också vara en brandfara. Folksam uppmanar till försiktighet och att det finns ett par saker man bör tänka på när man eldar hemma.

– Det bästa tipset vi kan ge är att läsa på om vad man bör tänka på när man tänker elda i större utsträckning, men också att anlita en so-tare som gör en ordentlig service av eldplatsen. Ju mer frekvent man eldar desto oftare behöver man sota. Man kan aldrig vara för försiktig när man eldar, säger Erik Arvidsson, skadeförebyggare på Folksam.

Under 2022 rapporterade svenska försäkringsbolag in cirka 250 brandskador till följd av eldning i hemmet. Snittkostna-den per brand låg på cirka 307 000 kronor och den totala skade-kostnaden låg på 75 miljoner kronor.

– Det finns en risk att många som idag trivseldar kommer att börja elda i mycket större utsträckning. I de allra flesta fal-len är kaminerna inte anpassade till att värma upp hela hus, vilket kan leda till att människor använder mer ved än vad som är brukligt, avslutar Erik Arvidsson.

Genom att följa några enkla råd kan man undvika brand:

- Tänk på att endast använda din eldstad/öppen spis till vad den är avsedd för. Vissa är endast till för trivseldning och kan, om den används för uppvärmning, orsaka brand.
- Om du eldar med ved måste den vara riktigt torr. Fuktig ved avger tjära som fastnar i skorsten och kamin och kan ge upphov till soteld. Även pel-lets och briketter ska vara ordentligt torra.
- Använd ett gnistgaller som skyddar mot hoppande gnistor
- Töm alltid aska i en plåthink med ett tättslutande lock. Askan kan vara varm flera dygn efter eldning och därför orsaka brand om den läggs i plasthink eller papper- eller plastpåse.

Fler tips finns här - <https://www.folksam.se/forsakringar/hemforsakring/skydda-hemmet/mot-brander>.

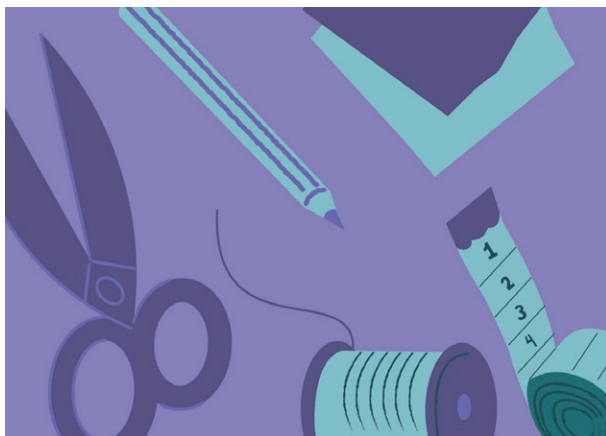
B/K

Mötesplats Kärra



Gymnastik

Tisdag 30 januari kl. 11:00–12:00



Handarbetsgrupp

Tisdag 30 januari kl. 15:00–18:00

TRYGGHETSSPALTEN



Trygghetsspalten

Det nya året har börjat våldsamt i Göteborg. Vi har drab-bats av ett par explosioner både i vårt område men även i andra delar av staden. Vi jobbar intensivt med att utre-da dessa brotten men även med att försöka att förebygga nya dåd. När det sker angrepp på så publika ställen är det nära till hands att någon helt oskyldig skulle kunna drab-bas. Även om den avsedda måltavlan blir drabbad, så är det också en tragedi för många andra inblandade och även en påfrestning på samhället och de system som måste agera.

Dessutom förs det diskussioner i alla möjliga olika sam-manhang, både sakliga men även de som förs i affekt, infek-terat och inte alltid håller inne med känslorna. Det är klart att alla måste få ha en synpunkt både på varför detta sker och även vad som behöver göras. Men jag är övertygad om att samtalet och debatten måste vara respektfull och inlyss-nande för att komma framåt i arbetet med både det grova våldet, men inte minst hur vi skall arbeta med att minska rekryteringen till gängen som står för våldet.

Vi får säkert, tyvärr, anledning att återkomma när det gäller våldet och hur det påverkar oss.

I övrigt lever vi i en osäker och obehaglig tid om man ser hur konflikterna radas upp på olika ställen i världen. Det är självklart att många av dessa krig på olika sätt drab-bar oss och många som bor här, men har anknytningar till områden som utsätts för våld i olika former. Jag är själv med på demonstrationerna som sker på helgerna inne i stan och man får då perspektiv på att det är grymma konflikter med mycket mänsklig lidande.

Jag är just nu aktiv när det gäller snatterier och stölder i affärer. Affärer som ligger i anslutning till skolor är väldigt utsatta för tillgrepp i olika former. Jag har sett ett flertal övervakningsfilmer där jag tillsammans med skolor identi-fierat ungdomar som snattar.

Gemensamt kallar vi elever och föräldrar till ett samtal som grundar sig i oro kring ett beteende som måste få ett stopp. Rektionen från barnen och föräldrar varierar väldigt mycket. De flesta föräldrar har redan till vårt möte tagit upp felbeteendet med sina barn och tycker att det är mycket jobbigt och fyllt med skam att behöva träffa mig i en sådan situation. Jag skulle vilja påstå att alla föräldrar tar samta-let på allvar, men det gäller att barnen inte bara hör vad vi säger, utan även förstår budskapet. Detta ger mig även en möjlighet att träffa föräldrar men även många barn som dessutom kan få en klar och tydlig bild om vad polisens roll är och dessutom lära känna mig, vilket kan vara bra vid ett senare och annat sammanhang.

Ni som har barn i åldrarna där det börjar märkas av att de vill börja testa gränserna tycker jag skall ta ett litet all-varsamt prat om hur man i en affär skall skilja på mitt och andras. Det kan ju vara på sin plats att arbeta lite brottsfö-rebyggande från lite olika håll. De flesta kommer inte att ha problem med moralen, men kanske kan de behöva lite stöttning från vuxna.

Fortsätt tipsa och rapportera om ni ser något som sticker ut i området.

I nästa nummer tror jag att jag kan berätta om samver-kansöverenskommelsen som jag och min kollega på stads-delen skall sjösätta inom kort.

HÅKAN BREDINGE KOMMUNPOLIS HISINGEN

Lokala nyheter läses av många!

Annonsera där kunderna finns
– boka din annons redan idag

tidningenbk.se

Vi erbjuder

Tidig morgon och kvällsöppet

Mån-tors 7.30-19

Fredag 8-17

Telefonrådgivning

Mån-tors 7.30-19

Fredag 8-17

Drop-in till sjuksköterska

Mån- fre 8-11

Drop-in för provtagning på labb

Mån-tors 8-11.30 och 13-15

Fredag 8-11.30

- Behandling av hudförändringar
 - Gynundersökning
 - Digitala vårdmöten
- Allmän distriktssköterskemottagning
 - Vaccinationer
- Rådgivning för hälsosamma levnadsvanor
- Hälsorum för blodtrycksmätning m.m.
 - Inkontinensbehandling
 - FaR recept
 - Diabetesmottagning
 - Astma/KOL mottagning
 - Hypertonimottagning
 - Minnesutredning
 - Hörseltest
 - Kontakt med dietist vid behov
- Bedömning och behandling hos psykolog eller kurator, till exempel KBT
 - Hälsoundersökningar och vaccinationer för ditt barn
 - Råd och stöd för dig som förälder

Närhälsan Kärra vårdcentral och BVC

Lillekärr södra 51

Tel. 031-742 84 50

narhalsan.se/Karravardcentral



Välkommen till Kärra vårdcentral och BVC

På Kärra vårdcentral och BVC finns vi
för dig när du behöver oss!

VÅRT KOMPETENTA TEAM BESTÅR AV

Distriktsläkare
ST-läkare
Psykolog
Kurator
Rehabkoordinator

Distriktssköterskor
Sjuksköterskor
Barnsjuksköterskor
Undersköterskor
Medicinska sekreterare

Vår arbetsplats karakteriseras av värme, omtanke och vi arbetar nära varandra. För att du som patient ska få det bästa vi kan erbjuda vill vi ha ett lärande förhållningssätt och vi vill ständigt utvecklas mot förbättrad kvalitet.

Vårdval
Vårdcentral



Lista dig hos oss
Välkommen!





Liam Thorbjörnson

Liam från Kärra siktar på att ta nästa kliv inom ishockeyn

■ Liam Thorbjörnson, 19 år gammal, spelar ishockey i Frölundas J20. Han har gått den långa vägen för att komma till en av landets bästa ishockeyförening - Frölunda. Som liten grabb och boende i Hisingers Kärra prövade han såklart på att vara med i både handboll och fotboll i Kärra. Men det blev hockey för hela slanten.

- Det var en kompis som frågade om jag ville prova på ishockey och jag hängde med till Hisingens Hockeyklubb och fastnade direkt, säger Liam.

Nu är målet att till hösten få spela division 1 hockey på seniornivå.

Lokaltidningen träffar Liam på Café & Café Coop i Bäckebo. Liam tar in en Chai latte och börjar så smått berätta om sin ishockey som han spelar på heltid i Frölundas J20. Han har ett juniorkontrakt, men siktar såklart på att få ett A-lagskontrakt.

Vad gjorde att du fastnade för ishockey?

- Flera saker, som själva spelet med farten, tuffheten, intensiteten. Det är något som passar mig bra.

Du är högerback. Vad är dina styrkor som ishockeyspelare?

- Stabil bakåt, stark, bra skott, spelförståelse och är offensivt bra.

Vad behöver du förbättra?

- Snabbare på skridskorna och lite kvickare i tanken.

Några förebilder inom hockeyn?

- Erik Karlsson Pittsburgh och Victor Hedman Tampa är de som jag beundrar och ser upp till mest.



Frölundadressen

Som ung blev det några år i Hisingen HK för Liam. Därefter när Liam kom in på Gymnasiet i Kungälv så var det klockrent att spela för Kungälv Hockey som juniorspelare. Det är inget han ångrar.

- Kungälv passade bra för mig att ta nästa steg i min utveckling och de är duktiga på juniorsidan. Dessutom var det praktiskt bra med närheten till Kärra.

För Liam gick det riktigt bra i Kungälv och han kände att det var dags att ta ytterligare ett kliv för att utvecklas. Målet var att ta sig till Frölunda och ge det en chans.

- Jag ringde en kontakt jag har där, head-coachen Martin Dahlin, och frågade om jag fick testa och det var grönt ljus. Väl på plats tog det inte lång tid innan han fick ett juniorkontrakt.



Liams sargade öga, men synen klarade sig.

I Frölunda var det som natt och dag från Kungälvstiden.

- Det är en elitklubb och här finns allt man behöver för att utvecklas som ishockeyspelare. Oerhört bra träningsförhållande på Frölundaborg, med sin egna hockeyrink och gym. Bra och duktiga ledare, noggrant upplags schema med kost och olika tester.

För Kärragrabben var det en helt ny värld att kliva in i. Veckoprogrammet som han och lagkamraterna i J20 kör är inte att leka med.

Så här brukar en vecka se ut:

• Måndag: 1,5 fys morgonen, feedback + is på eftermiddag.

• Tisdag: Ledigt

• Onsdag: 1h fys, 1h is morgon, 1h fys, 1h is eftermiddag.

• torsdag: Fys och ispass

• Fredag: Fyspass på förmiddagen. På eftermiddagen ytterligare ett fyspass, samt en timme isträning

• Lördag: Match

• Söndag: Match

- Det är ett tufft program som vi har, men jag tycker det är kul och utmanande. Vissa fyspass kör seniorlagets fysansvarige Per Edlund och då är de verkligen stentuffa och nyttiga.

Fritid finns det inte mycket tid till. Nästan ingenting. Träning och matcher upptar det mesta av tiden och så kollar han förstås på Frölunda i Scandinavium så ofta han hinner.

Familjen, mamma Jessica, som varit ledare i Kärra HF, pappa Johan, som boxats på elitnivå och även proffsboxats, lillasystern Leona med ridning och handboll, har alltid funnits där och stöttat Liam på ett positivt sätt. Johan har sett till att krydda sonens träning lite extra med boxning och brottning. Även Liams flickvän Ebba - som bor i Kärra och har spelat handboll i Kärra HF men tvingades sluta på grund av en axelskada - är ett stort stöd.

- De är ett jättestort stöd för mig och vi är en riktig idrottsfamilj, säger Liam.

Skador har han klarat sig bra ifrån, förutom förra året i en match mot Färjestad, då en klubba för in i ögat. Trots att Liam hade visir.

- Det var tufft det bara svartnade för ögonen när det hänt och man blev ju orolig för att synen skulle försvinna. Som tur var gick det bra, säger Liam, som blev borta i 10 dagar innan han var med på isen igen.

Till sommaren går Liams juniorkontrakt med Frölunda ut. Förhoppningen är på längre sikt erbjudas ett A-lagskontrakt med Frölunda.

- Det är ett så stort steg och där är jag absolut inte än. Just nu är det ett stort kliv för mig.

Målet för Liam nästa säsong är division 1 och att därifrån utvecklas inom seniorhockeyn.

Vi är många som håller tummarna för att den här ödmjuka och målmedvetne grabben från Kärra ska få lyckas med sin ishockey.

På seniornivå.

Så förändras trafiken i vinter och vår

■ **TRAFIK** - Vill du veta vad som händer i Göteborgstrafiken framöver? Här är Trafik Göteborgs lista över större trafik-händelser som kan påverka din resa.

Under vintern och våren fortsätter flera stora byggprojekt att påverka Göteborgstrafiken på olika sätt, dit hör bland annat renoveringen av Tingstadstunneln och byggnationen av Västlänken och Masthuggskajen.

För att du som trafikant lättare ska få en överblick har Trafik Göteborg sammanställt en lista över de närmaste månadernas mest trafikpåverkande händelser.

**Notera att informationen endast är övergripande och fler detaljer om respektive händelse kommer i separata nyheter när det närmar sig. Dessutom är uppgifterna preliminära och kan komma att ändras.*

Tingstadstunneln

Renoveringen av Tingstadstunneln pågår för fullt och i maj ska båda tunnelrören öppna för trafik. Mer information om detta kommer under våren.

Trafiken leds om vid Eriksbergsmotet

På Hisingen pågår ombyggnationen av Eriksbergsmotet för att öka trafiksäkerheten och framkomligheten på Lundbyleden. Detta påverkar trafiken på olika sätt i omgångar. Under våren kommer trafiken söder



Foto: Trafik Göteborg

om Eriksbergsmotet påverkas och de som ska köra till och från Eriksberg leds om på lokala gator. Följ orange skyltning.

Trångt i Lindholmsallén

I höstas påbörjades arbetet med att bygga den nya spårvägen och citybussgatan mellan Frihamnen och Lindholmen. Arbetena påverkar trafiken i området på olika sätt i perioder och i slutet av april är det dags för nästa förändring. Då flyttas busstrafiken



ut i de allmänna körfälten på båda sidor i Lindholmsallén och bussar får samsas med biltrafiken. Detta gäller på sträckan mellan hållplats Lindholmen och Lundby Hamngata och därmed får Regnbågsgatan och Pumpgatan ändrade hållplatslägen. Räkna med köer och längre restider, särskilt under rusningstid. Åker du kollektivt kan du hålla koll på din resa i Västrafiks app To Go.

Den här trafiklösningen motsvarar den

permanenta när projektet är klart vid årsskiftet 2025-2026.

Västlänken

Byggandet av Västlänken i centrala Göteborg begränsar framkomligheten på flera håll i staden. En ny järnvägsbro har byggts mellan Olskroksmotet och Gullbergsmotet. Brobyggets större trafikpåverkande arbeten på E6 är klara men återställande arbeten kan förekomma under nätter och helger.

Hisingsleden

Längs Hisingsleden har bron i Björlandamotet öppnat för trafik. Hela trafikplatsen, inklusive gång- och cykelbana, ska bli färdig under våren.

E6 Stenungsund

E6 är fortsatt avstängd mellan Stora Högamotet och Lyckornamotet på grund av skredet som inträffade vid Stenungsund i september 2023. Trafiken leds om via E45 och väg 44. Parallellt med detta utförs löpande åtgärder på närliggande vägnät för att öka framkomligheten och säkerheten.

www.trafiken.nu

B/K

Prisvärda glasögon

Båge +
Enkel slipade
fr. **799kr**

Båge +
Progressiva
fr. **2.799kr**

Det enkla sättet att
köpa glasögon

DropIn
Glasses

**Gratis
ögontest**

Drop-in utan tidsbokning
Endast 10 minuter
Inget köpkrav

Gustaf Dahlgrens gatan 3 031-388 00 11 dropinglasses.se

Hållplats: Vågmästareplatsen C2



Kul-turträff

Den **30 januari** är du välkommen till Föreningen Kul-turens träff med information om vårens program och aktiviteter. Därefter tar vi fika. Sedan kommer en information och en presentation av föreningens nya verksamhetssystem. Efteråt kan ni som vill droppa in och få hjälp med att skapa konto och registrera er på hemsidan, så att ni i fortsättningen lätt kan betala medlemsavgift och andra avgifter, anmäla er till aktiviteter och följa vad som händer i föreningen. Bra om du tar med egen dator eller smartphone!

Dag: tisdag 30 januari
Tid: 14-16:00

Plats: Hjalmar Stugan (Poseidon Backa Röd)
Hållplats: Backa kyrkogata.
Fika: Kaffe och väffla till självkostnadspris

Datum för vårens Kul-turträffar

Innehållet kommer i vårt vårprogram

- 20 feb kl. 14-16
- 19 mars kl. 14-16
- 16 april kl. 14-16

Plats: Hjalmar Bergmans Gata 49, Hjalmar Stugan (Poseidon Backa Röd)
Hållplats: Backa kyrkogata.

Årsmötet med underhållning

Dag: tisdag 27 februari
Tid: kl. 15:00
Plats: Backa Församlingshem

Träningsgrupp med Lena Högberg

Start 5 februari
Måndagar kl. 09:45-10:45 Pilates
Måndagar kl. 11-12 Gymnastik

Start 8 feb

Torsdagar kl. 09:45-10:45 Yoga
Torsdagar kl. 11-12:00 Cirkelträning

850 kr för medlem, 950 kr för icke medlem och du kan delta i alla grupper.

Vi håller på fram till 23 maj.

Plats: House of Possibilitas (Backa Folketshus)

Dansinspirerad träning

Start 9 februari
Fredagar kl. 13-14:00 Dansinspirerad träning. 10 tillfällen
640 kr för medlem, 740 kr för icke medlem
Plats: House of Possibilitas (Backa Folketshus)

Kul-kören

Start 6 februari
Tisdagar kl. 10-11:30
10 tillfällen
600 kr för medlem, 700 kr för icke medlem
Plats: Backa Församlingshem

Händiga händer

Start 13 februari
Tisdagar ojämförbara veckor kl. 11-13:30
OBS! Anmälan till aktiviteterna görs till respektive ledare eller till Gun Mattsson. Tfn 072-45 12 222

B/K

KUL-TUREN – Resor



Får i nöd o lust!

Har du aldrig besökt fårfesten i Kil, så är det högtid att följa med på Kul-Turens dagsresa dit. En unik upplevelse som är spännande och rolig. Där möts vi av en stor samling utställare med alla tänkbara produkter från fåren. Vad man kan göra av material från får, fantasin sätter inga gränser här. Temat för 2024 är "Fåret är ett djur i nöd och lust!". Ja, fåren är ju fantastiska djur som bidrar både till människors och miljöns välbefinnande.

Dag: torsdag 29 februari

Tid: Vi träffas senast kl. 07:00 på Göteborgs Centralstation vid spår 10.
Tåg från Göteborg går kl. 07:14 - Kil kl. 09:31.
Tåg från Kil går kl. 16:25 - Göteborg 18:45

Pris: 640 kr för medlem, 740 kr för icke medlem.

I priset ingår tågresa t o r. Inträde till Fårfesten samt mannekänguppvisning. Max 25 personer.

Anmälan: Gun Mattsson tfn 072-45 12 222 eller via mejl [gun@kul-turen.nu] (mailto:gun@kul-turen.nu)
Anmälan snarast eller senast 10 februari

Västkusten är som allra finast nu när det är krispigt och vitt och ljuset börjar komma och det är lugnet innan stormen av turister som väller in. Det är en alldeles speciell upplevelse att komma ut till Väderöarna denna tid, en andlöst vacker oas mitt ute i havet.

B/K

Silvergruvans Vård och Omsorgsboende

Efter onsdagens Gudstjänst njöt de boende på Silverkällans Vård och Omsorgsboende hyresgäster av en alldeles nybakad rulltårta och ett trevligt samtal med prästen.

B/K



LG Snickeri & Måleri

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



Bäst i test!
Utomhusfärgen NORDICA EKO.

Ljungdahls färg
Miljövänliga färger



LITE LOKALT
LiteLokalt.se

Övernattning på Väderöarna till X-bra priser för Föreningen Kul-Turen

När: Torsdag-fredag 14-15 mars 2024
Pris: 998 kr för del i dubbelrum med delad toa och dusch.

I priset ingår: Övernattning i dubbelrum, lunch på ankomstdagen och en tvättersmiddag på kvällen, bad i vedeldad badbalja och bastu samt dopp i havet och frukost avresedagen.

Obs! För båtutrustning tillkommer 450 kr
Totalt pris: 1448 kr
Önskas egen toalett och dusch på rummet tillkommer 200 kr per person

Avresedagen får man köpa till sin lunch själv för 179 kr om man önskar. Resekostnad tillkommer för samåkning i bil (ev buss) ToR.

Vi åker kl 8 från Göteborg och kommer hem dagen efter ca kl 18.

Anmälan till Gun Mattsson tfn 072-45 12 222 eller via mejl: [gun@kul-turen.nu] (mailto:gun@kul-turen.nu). Max totalt 40 platser.

B/K



SELMA

LAGERLÖFS

TORG



AFRODITE BEAUTY SELMAS NAILS

Nytt set gellack från

300:-

Tidsbokning: 079-304 89 28
bokadirekt.se/afroditebeauty



KRONANS APOTEK

REA

50%

på utvalda varor.

Välkommen in
till Kronans Apotek
Hisings Backa

BACKA KYRKA

Lunchmusik
Tisdag 6 februari kl. 12.00
W. A. Mozart och F. Schubert med
pianisten Henrik Kilhamn.



BLOMGÅVAN

Vi har öppet:
Måndag – fredag 10 – 18
Lördag 10–14
Välkomna!



SALONG INFINTY

Geetha erbjuder

40%

på alla behandlingar
och klippningar
då hon är trainee hos oss



FISKHUSET

Varm lunch
Tisdag – fredag kl. 11 – 14,
tillagad på färsk fisk och
äkta råvaror!

VIKTORIA CAFÉ & KONDITORI

Välkommen in till oss för en
sopplunch **109:-** eller en
avkopplande fika.

Mån – fre 9 – 18, lör 10 – 17,
sön 10 – 16



MJ GULD

Vi köper ditt guld!
Batteribyte från **90:-**

Nu har vi även en e-butik
www.mjguld.com



ALLOPTIK

Vi hälsar våra gamla och
nya kunder god fortsättning.
Hjärtligt välkomna in till oss!

Erbjudande just nu:

Gratis
synundersökning



HEMKÖP

Crème fraiche

Garant, flera sorter, fetthalt 13-32%,
gäller ej ekologisk, 2dl, jfr-pris 50,00/l

10⁰⁰
/st



KÄRRA CENTRUM

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

25-30 jan

För våra medlemmar
KLUBBDAGAR **20%**
vid köp över 399 kr

APOTEK

Veckans erbjudande
159 kr
Nya rätter varje vecka!

Varmt välkomna!

KÄRRA
KÖK & BAR

VARMT VÄLKOMNA!

Öppettider
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

blommiga butiken
www.blommigabutiken.se
Kärra Centrum
031-57 17 46

Välkomna in!

Öppettider
Måndag - Fredag 10 - 18
Lördag 10 - 14

Marie & Sofia
blommiga butiken
031-57 17 46

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

Dagens lunch 110:-
Vardagar mellan
kl. 11.00 - 14.00
Pizzor nr. 1-22, alla sallader,
hamburgertallrik 90 g.
standard kebab.
Dryck och sallad ingår

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

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

Scanna för meny

En allsidig träning för alla i familjen

BESÖK WWW.KARRATKO.SE FÖR MER INFORMATION

태권도
KÄRRA
TAEKWON-DO

Vi söker 10 kvinnor i åldern 25-55 år som är motiverade att göra arbetet för att komma i bättre form!

Vill du få GRYM kondition, ökad styrka och uthållighet då är det här för dig!



Läs mer och ansök nu!



info@flexibelfriskvardhalsa.se
0760 00 09 25

Flexibel
FRISKVÅRD & HÄLSA
Din hälsa i Kärra Centrum



Beställ alla sorters födelsedags-, förlovnings- och bröllopstårter

Beställ en mängd olika smörgåstårter och alla sorters baguetter.

Allt hittar du på **Söta Moa Café**

Ring oss: **0707-63 22 50**

Instagram: **@Moa_by_tarta**



Ny meny
Bakad potatis
Våfflor
Fingermat till fest

Rabatten gäller 22/1-28/1-2024.

Mixa din egen favoritsallad.
Snabbt och enkelt!

SUPERKLIPP
Minst 25% rabatt!

10²⁰
/hg



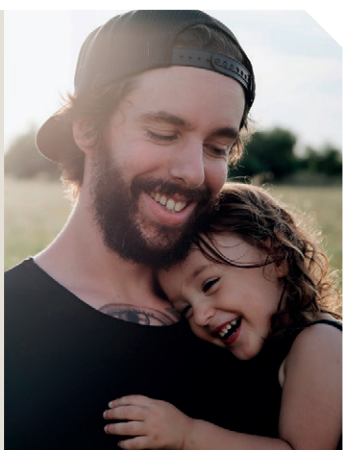
Salladsbar Pica Deli.
Jfr pris 109:00/kg.

ICA
Supermarket
Kärra

Välkommen till oss!

Vi erbjuder råd och vård för alla, barn som vuxna. Allt för att du ska vara frisk i munnen hela livet.

Folktandvården Kärra
010-441 81 70



FOLKTANDVÅRDEN



Kāt カート

ASIAN FUSION

Telefon: 031-877555
www.katosushi.se

Nytt år och samma härliga Kato

Fullständiga rättigheter!
Vad sägs om en California Maki?



Närhälsan Backa vårdspalt

Allt är inte möjligt – även om vi vill det

■ Vi lägger mycket energi på att fundera över hur många ägg vi äter och hur farligt egentligen potatis och vitt bröd är. Vi fokuserar på fel saker och glömmar lätt helheten. Kanske är det farligare att oroa sig, att stressa för mycket eller att sova för lite än vad man äter.

Trots att vi vet att det mesta vi läser på nätet eller hör är fel påverkas vi av det och tror på informationen.

Ingen mat är farlig. Forskningen visar att vi behöver äta lite av varje, men främst lagom mycket och njuta av det vi äter.

Ägg innehåller protein, B-vitamin, kalcium och andra mineraler som magnesium. Dessutom är det mycket lättlagat.

En bakad potatis på kvällen kan fungera som sömnmedel

Potatis är det livsmedel som ger mest mättnad, innehåller massor av C-vitamin och mineraler samt tros lugna ner oss. En bakad potatis på kvällen kan fungera som sömnmedel. Potatis är ett av våra mest näringsstäta livsmedel. Tillsammans med mjölk får man i sig alla näringsämnen vi behöver. Man kan leva på enbart potatis och lite mjölk. Potatis är fettfritt och innehåller lite energi, mindre än 1 kcal/gram. 100 gram potatis ger 100 kcal. Jämför 100 gram kokt pasta, 100 gram avocado eller 100 gram mjölkchoklad som ger 130 kcal, 200 kcal respektive 550 kcal. Potatis är billig mat och ger mycket näring för pengarna. Dessutom är potatis energismart då det odlas i Sverige och kräver få transporter. Avocado belastar miljön och i exempel guacamole går det lika bra att använda gröna ärtor, som också odlas i Sverige. Då får man också i sig protein samt magnesium som finns i baljväxter, gröna blad och fisk.



Foto: Elisabet Laurell

Att avstå grönsaker är inte farligt. Men med 2 dl grönsaker/dag kan du må bättre och kanske undvika sjukdomar. Ta en morot och knapra på, gör en pizzasallad eller varm lite ärtor. Gurka och tomat är också bra, men dyra grönsaker.

Djupfryst mat har samma näringsinnehåll som färsk

Ät gärna också 2-3 frukter/dag. Apelsiner och clementiner nu på vintern, jordgubbar på sommaren och äpple, päron och plommon på hösten. Färska bär räcker att äta på sommaren och på vintern enbart djupfrysta. Djupfryst mat har samma näring som färsk.

socker är inte farligt. Tvärtom en utmärkt energigivare. Man blir snabbt piggare och orkar mer av socker. Fantastiskt bra om man ska springa Göteborgsvarvet eller åka Vasaloppet eller möjligen om man behöver hålla sig pigg länge, ex om man ska dygna eller köra långt. Om man behöver gå upp i vikt är det också bra att äta socker. Glöm bara inte tandborstning och fluor 3 ggr/dag.

Men för mycket socker är inte bra. WHO rekommenderar att socker ska utgöra högst 5% av det totala energiintaget. För en vuxen innebär det ca 25 gram/dag=8 sockerbitar eller 1 stor glasstrut eller 1 glas juice eller 1 glas läsk eller 8 bitar smågodis eller 5 singoalla eller 1 tallrik fruktyoghurt. På 1 dag. Ett barn



Foto: Steven Manon

kan knappt ens äta 1 tablettask för att komma upp i maxrekommendation.

Istället för godis kan man äta nötter, mandel, vindruvor eller annan frukt. För att få i sig lika mycket socker från frukt som maxrekommendationen behöver man äta 7-10 st frukter/dag. Frukt ger oss dessutom vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter. Så ät mer frukt och grönsaker och lägg till olja, fisk och ät lite av varje. Gå en promenad eller rör dig på annat sätt minst 10 min/dag.

Men framförallt vila, sov och känn efter vad just du mår bra av.

Så har vi ett nytt år och julhelgerna är över. Kanske känner du nu en tomhet infinna sig. Det kanske varken blev den vila och avkoppling du hoppats på eller samvaro med en nöjd och lycklig familj. Vi kanske utan något riktigt mål har rusat runt för att köpa klappar till julklappsspel, fixat sill och julskinka och samtidigt köpt gran, pyntat, städad och försökt göra hemmet prydligt.

Om vi känner oss stressade och trötta är det ett tecken på att vi glömt bort oss själva mitt i allt som ska fixas och donas. Och samtidigt ska de flesta av oss också sköta vårt vanliga vardagsjobb- en uppgift som för många helt enkelt blir för mycket.

Allt är inte möjligt- även om vi vill det. Vi har fått lära oss att sikta mot stjärnorna och att om vi bara vill något är allt möjligt, men vi har både mänskliga och andra begränsningar.

Med ett nytt år kanske du lovar dig själv att bli en ny människa? Nu ska allt bli bättre och annorlunda. Allt känns nytt spännande och roligt och vi går mot ljusare tider. Eller känns det gammalt, trist och segt? Oavsett hur man känner finns det nya möjligheter. Detta är kanske året då du tar tag i saker du länge tänkt göra.

Om du vill ge dig själv ett nytt löfte välj sådant du verkligen vill och som gör att du mår bättre

Exempel på nyårslöfte:

1. Bjud hem en vän. Du kan bjuda på 80-talsvarianten varm smörgås med the eller öl. Strunta i den krävfulla 3-rättersmiddagen med fördrink och där du själv har gjort allt från grunden inkl stoppat korven och syltat alla tillbehör. Vill du inte ha varm smörgås går det mesta att köpa färdigt. Korv och bröd är en utmärkt middag. Även om du inte gjort senapen själv.
2. Le åt alla du möter. Vänlighet är smittsamt och sprider sig.
3. Vill du gå ner i vikt fundera på om du verkligen vill minska det du äter och dricker? Är det du som vil minska i vikt eller samhällets påtryckningar att du bara duger om du är smal?
4. Börja motionera. Du behöver inte gå på gym eller träna för att röra på dig. En promenad, 10 knäböj eller armbävningar är lika bra.

När du ska bestämma en målsättning finns några faktorer att fundera över.

1. Sätt rätt mål. Målet ska vara tydligt och ligga nära i tid. "Jag ska sova mer" eller "äta bättre" kan vara ett dåligt mål. Det är diffust och löper över lång tid. Bättre målsättningar är "jag lägga mig senast kl XX de närmaste 2 dagarna" eller "jag ska äta 1 dl grönsaker varje dag den här veckan".
2. Dagsmål är också bra. "Idag ska jag äta 1 frukt istället för kaffebröd." Konkreta mål är alltid bra och funkar bättre.

Att nå målen är det bästa sättet att bygga sin motivation. Varje uppnått mål ökar självkänslan och tron på att du ska lyckas.

1. Jag har satt mina målsättningar efter mina behov, inte andras. Att ändra vanor är en lång process.

B/K

”

Om vi känner oss stressade och trötta är det ett tecken på att vi glömt bort oss själva mitt i allt som ska fixas och donas.

För menstruerande kvinnor kan det vara bättre att äta vitt bröd

Vitt bröd innehåller mineraler som järn och magnesium, proteiner, B-vitaminer och fibrer. Det är lättare för kroppen att ta upp järnet från det vita brödet än från fiberrikt bröd. För menstruerande kvinnor eller har om man riskerar järnbrist kan det vara bättre att äta vitt bröd och även när man har känslig tarm.

Polisen Hisingen välkomnar nya aspiranter!

■ Nyligen kunde Polisen Hisingen välkomna 14 stycken aspiranter till lokalpolisområde Hisingen!

- Ni är efterlängttade och vi hoppas att ni ska trivas hos oss, säger Polisen Hisingen.

Aspiranten är det sista halvåret under utbildningen till polis där man får möjlighet

att fördjupa och tillämpa de kunskaper man förvärvat under skoltiden.

B/K



Foto: www.polisen.se

Tips och råd för halkbekämpning

■ **Vädret kan snabbt slå om till minusgrader och snöslasket på uppfarten och trappan kan då frysa till is. För att kunna ta sig in och ut på ett säkert sätt och för att slippa halkolyckor måste man halkbekämpa. Detta kan ske på många olika sätt men saltning och sandning är vanligast.**

Som bostadsrättsförening eller ägare av ett flerbilshus har man dessutom ett ansvar gentemot de boende och måste sköta vinterunderhåll och allt vad det kan innebära med snöskottning och halkbekämpning med exempelvis halksand eller trädgårdssalt. Om ni vill ha hjälp med halkbekämpningen så ställer vi på Veterankraft gärna upp.

Kan man sanda utan salt?

Det går alldeles utmärkt med halkbekämpning utan salt för att istället använda sand. Men innan man kan sanda mot ishalka måste man röja bort snö, annars kommer halkbekämpningen inte att få så stor effekt. Är det bara ett tunt lager nysnö kan man ofta sopa bort detta men är det mer kan man behöva skotta eller ploga.

Sand till halkbekämpning ska läggas ut jämnt och tunt. Är det en trappa och en mindre uppfart kan man använda sig av en skopa. Är det däremot ett större område är det enklare att använda sig av en spridarvagn. Det behövs inte särskilt mycket sand för att få önskad effekt och halkbekämpningen blir heller inte bättre av att man lägger på mer.

Som bostadsrättsförening och större fastighetsägare kan det vara bra att förvara sand för halkbekämpning i en låda med lock på gården. Det finns särskilda sandlådor för halkbekämpning att köpa. För privatpersoner räcker det oftast med en något mindre behållare. Det är viktigt att behållaren har lock då detta förhindrar att regn och snö kommer in och att sanden blir fuktig och fryser.

Kan man salta på betongplattor?

Salt ska först och främst användas på asfalt. Halkbekämpar man med salt på betong kan detta göra betongen porös. Därför är grus bäst för halkbekämpning på betong. Salt ska heller inte användas på metall då detta gör att det rostar. Vissa stenar som exempelvis skiffer kan även få fläckar av salt.

Vad är det för skillnad på Tösalt och vägsalt?
Tösalt är samma sak som vägsalt. Vill man halkbekämpa med



salt men har svårt att få tag i Tösalt kan man istället använda sig av vanligt grovkornigt salt.

Varför sandar man vägarna på vintern?

Den huvudsakliga anledningen till att man sandar och grusar vägar på vintern är för att undvika olyckor. Halkbekämpning med grus gör att däckens får bättre fäste och att bilar inte lika lätt kanar av vägen i kurvor. När snön sedan smälter och våren kommer sopar man upp allt väggrus.

Vad tar bort vägsalt?

Förutom att man ofta drar in snö och slask i hallen med skorna på vintern kan man även få med sig vägsalt. Detta kan i värsta fall ge fläckar på golvet. Bästa sättet att ta bort det är att använda ett rengöringsmedel som är effektivt mot tvål- och kalkfläckar.

Vägsalt må vara effektivt och ett bra halkstopp på asfalterade vägar men bilens lack kan ta skada av det och det kan uppstå rostskador. Därför är det viktigt att man under vintern regelbundet tvättar sin bil med kallavfettning.

Får man salta vägar?

Salt har en negativ påverkan på miljön och kan påverka både växt-

ligheten och vattnet i närheten av vägbanan. Därför ska man bara använda salt när sand inte har tillräckligt stor effekt. Det är kommunen som bestämmer vad som gäller och vem som får salta.

När fryser salt på vägen?

Salt fungerar bäst vid 6 till 10 minusgrader eftersom vägbanan vid riktigt låga temperaturer ändå ofta är bar och torr. Skulle man salta då får halkbekämpningen istället motsatt effekt. Salt kan frysa på vägen om temperaturen sjunker lägre än tio minusgrader.

Är Tösalt farligt?

Tösalt påverkar växtligheten negativt och ska därför inte användas i onödan. Man ska heller inte äta Tösalt då detta inte är lika rent som vanlig salt. Skulle man ändå få i sig det ska man se till att dricka mycket. Har man fått i sig en större mängd Tösalt och har drabbats av kräkningar och diarréer ska man ta kontakt med Giftinformationscentralen.

Är vägsalt bra?

Vägsalt är främst bra på vägar när annan halkbekämpning inte fungerar. Då är det effektivt och gör att vägarna blir framkomliga och mer säkra. Men det är inte bra för växtligheten och inte heller så snällt mot våra fyrbenta vänners trampdynor. Det finns faktiskt en ny halkbekämpning som ger tö utan salt och som består av det naturliga ämnet karbamid.

Var kan man köpa sand och vägsalt?

Vill man köpa sand, grus eller gatusalt för halkbekämpning kan man göra detta på ett byggvaruhus. Får man inte tag på en säck tösalt 25 kg kan man istället köpa vanligt grovsalt på säck.

När ska man salta grusvägen?

Effektsalt binder damm på grusvägar och vill man salta sin grusväg ska man göra detta precis när tjälen går ur marken. Då är vägen ännu lätt fuktig och suger åt sig saltet. Det fungerar också att salta efter att det har regnat.

Vad händer när man saltar på en isig väg?

När man saltar på en isig väg får man igång en ismältning. Det beror på att saltet sänker vattnets fryspunkt som annars är vid 0 grader. På så vis blir det svårt för vattnets molekyler att bindas till varandra och bilda iskristaller.

www.veterankraft.se

B/K

Vi flyttar till Kärra Pizzeria 1 februari

Vi tackar gamla och nya kunder från Pizzahuset och önskar alla välkomna till Kärra Pizza & Grill på torget, från och med 1 februari.

Välkomna!

Scanna för meny



Pizza
huset
www.pizzahuset.org



031-57 57 88

KÄRRA
PIZZA & GRILL



031-57 40 30

www.karrapizza.se

Dropin Glasses har öppnat på Hisingen

■ En ny glasögonbutik Dropin Glasses har slagit upp portarna på gatuplan Gustaf Dalensgatan mellan Dahls Café och biblioteket. Ett ypperligt läge mitt i centrala Hisingen.

Konceptet är enkelt. Kunden kan bara droppa in utan att förboka en tid.

- Det ska vara enkelt för kunderna att köpa glasögon och det är det hos oss, säger ägaren Conny Kock.

Conny har massor av rutin i branschen. Tidigare drev han populära Glasögonfyndet på Selma Lagerlöfs Torg. Efter det så var Conny med och öppnade Glasögonfabriken i Ullared och där tog det fart ordentligt. Några år senare släppte han Halland och Ullared och drog till gigantiska Nordby shopping Center i Strömstad kommun, strax intill gränsen till Norge. Där öppnades Dropin Glasses och butiken har etablerat sig med råge. Nu har han alltså öppnat på Hisingen, som är lite hemmaplan för Conny.

- Jag kände att konceptet med enkelheten, ingen tidsbokning, samt låga priser och hög kvalitet kommer att fungera på fler platser än Nordby shoppingcenter och då var Hisingen ett given plats.

Det har gått några veckor sedan öppningen på Hisingen och starten har varit bra. Butiken är fräsch och innehåller allt som kunden behöver. Samt att Conny finns där med sin erfarenhet, kompetens och det räcker och blir över.

- Är jättegglada att vara tillbaka på Hisingen. Läget kan inte vara mycket bättre. Lätt med parkering med en 30-minuters korttidsparkering,



Conny Kock Dropin Glasses

ring, samt fri 2-timmars parkering i området, busshållsplats direkt utanför butiken. Här bor också mycket folk och "alla" behöver oftast glasögon. Nu eller senare.

Dropin Glasses koncept är enkelt. Som kund kan man bara droppa in spontant utan att boka tid i förväg. Där lämnar man nödvändiga uppgifter till personalen inför sin glasögon-

nanpassning. Efter det skapas ett konto, så att man enkelt och smidigt kan gå in på Dropin Glasses hemsida och köpa nya glasögon, så ser personalen till att man får individanpassade glas i bågarna. Dropin Glasses använder sig av en maskin som enkelt sköter din glasögonpassning.

- Ser vi att kunden har behov för en större undersökning så säger jag till det och rekommenderar dem ett besök hos optikern innan de handlar i butiken eller på via hemsidan.

När detta är gjort så kan kunden välja och vraka bland alla bågar med en rad kända varumärken och lägga sin beställning på hemsidan. Cirka 7 dagars leverans, sen är det klart att hämta glasögonen eller få dem skickade hem.

Låga priser

Priset på glasögon är lågt. Allt ifrån 799:- 2.500:- för enkelslipade glas, antireflexbehandling, tunnare och lättare glas. Vill man ha progressiva glas eller extra tunna får man lägga till några kronor. Detsamma gäller för glasfärgen.

- Priserna är tilltalande för alla, inte minst pensionärer som kan få riktigt bra glasögon till ett vettigt pris, säger Conny.

Målet är att så småningom öppna på ännu fler platser.

- Det hoppas jag kunna göra eftersom vi tror stenhårt på vår affärsidé.

Konceptet Dropin Glasses är enkelt och smidigt och tilltalande för kunden.

Med sin höga kvalitet.

Med sitt låga pris.

Och med sin enkelhet för kunderna.

LEIF MARTINSSON

Spadtag för 63 bostäder med halverad klimatpåverkan i Göteborg

■ Förra månaden togs det första spadtaget för ett unikt pilotprojekt med halverad klimatpåverkan i Göteborg. På plats fanns Karin Pleijel, kommunalråd med ansvar för miljö och klimat, Aslan Akbas och Terje Johansson, styrelseordförande och koncernchef i Framtidenkoncernen, Dan Sandén, VD på Framtiden Byggtveckling och Magnus Rudén, VD på Tm2.

Kvarteret Omställningen blir Framtidens första kvarter som byggs i Göteborg med halverad klimatpåverkan.

- Mycket glädjande med byggstart för stadens första flerbostadshus med halverad klimatpåverkan, där återbruk är särskilt viktigt så vi tar vara på de resurser vi redan har, säger Karin Pleijel (MP), kommunalråd med ansvar för miljö och klimat.

På uppdrag av Framtiden Byggtveckling bygger Tm2 i ett fördjupat samarbete med Derome. Med hjälp av trästomme och återbruk blir det möjligt i den unika klimatpiloten vid Litteraturgatan i Selma stad.

- Fantastiskt kul att ta första spadtaget för nya bostäder men extra roligt när vi samtidigt infriar högt ställda klimatambitioner, säger Aslan Akbas (S), styrelseordförande i Framtidenkoncernen.

Halveringen innebär att klimatpåverkan från material och byggprocess ligger på max 200 kg CO₂e/ m² BTA*. Projektet uppnår mer än en halvering av klimatpåverkan och levererar därmed på uppdraget från Göteborgs Stad där målet ligger på 50% reduktion av koldioxidutsläppen 2025.

- Nu skapar vi historia med vårt klimatkvarter. Vi jobbar med helheten för minskad klimatpåverkan i alla skeden. Allt från materialval till själva byggnationen och att möjliggöra en klimatsmart livsstil för de bo-

ende, säger Dan Sandén, VD på Framtiden Byggtveckling.

Bostäderna byggs vid Litteraturgatan nära Selma Lagerlöfs Torg med service, handel och kollektivtrafik, vilket gör det lätt att leva klimatsmart. I kvarteret blir även hyresgästernas kommande livsstil viktig. Exempelvis delnings- och mobilitetstjänster, tvättlounge istället för enskilda tvättmaskiner i lägenheterna och en energieffektiv byggnad.

Tm2 möjliggör reducerad klimatpåverkan med hjälp av trästomme och återbruk. De gör det i samarbete med Derome, vars industriella byggande i trä är en viktig pusselbit. Precis som Tm2s erfarenheter av återbruk.

- Ett inspirerande projekt där vi också kommer skapa medvetenhet och främja kunskap om byggandets klimatpåverkan, säger Magnus Rudén, VD på Tm2*.

Framtiden Byggtveckling bygger för Poseidon, som kommer äga och förvalta bostäderna. Båda bolagen ingår i Framtidenkoncernen.

*Halvering görs till max 200 kg koldioxidekvivalenter per kvadratmeter bruttoarea för byggsleden A1-A5 (produktion, transport, bygg- och installationsprocess) och byggdel 2-8 (grund, stomme, yttertak, fasad, stomkomplettering, installationer).

B/K



Foto: Framtiden Byggtveckling AB

BILAR KÖPES

VARIANT BIL BILTORGET

Tagenevägen 9 • Tel. 031-57 11 40 • Mob. 072-500 29 19 • www.variantbil.se

Volkswagen ID.5

Företagsleasing från 5995:-

Är det en elbil? En SUV? En coupé? Ja. Välkommen att provköra den nu.

Tillsammans elektrifierar vi Sverige.

Leasing inklusive service.
Förmånsvärde netto från 2625 kr/månad.



Energiförbrukning vid blandad körning från 18-18,7 kWh/100 km. Miljöklass Euro 6 AX.
Rekommenderat pris från 609 900 kr. 0 kr med klimatbonus. Business Lease: Volkswagen Företagsleasing 36 mån och 1500 mil (exkl moms), 0% särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (maj 2022).
Läs mer på volkswagen.se. Förmånsvärde netto per månad exklusive bränsle vid 50% marginalskatt. Bilen på bilden är extrautrustad.



Det lönar sig att åka några mil för en bra affär

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



Leder elektrifieringen ID. BUZZ CARGO

ID. Buzz Cargo från 506 200 kr*
Företagsleasing från 3 625 kr/mån**

ID. Buzz Cargo energiförbrukning (WLTP) 21,0 kWh/100 km, CO₂-utsläpp 0 g/km. Bilen i bild är extrautrustad. *Pris exkl moms. **Volkswagen Företagsleasing exkl moms 36 mån, 1 500 mil/år, 30% särskild leasingavgift, 58% restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (okt 2023).
Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Köp till förmånligt service- och underhållsavtal och märkesförsäkring.



Transportbilar

Team
Transportbilar



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



Snygg. Smart. Snabb.



Audi Q4 Sportback 45 e-tron Proline
Business by Audi

605 300:-

Förmånsvärde 2.700 kr

Företagsleasa uppdaterade Audi Q4 e-tron.

Audi Q4 Sportback 45 e-tron Proline. Elförbrukning blandad körning 16,3 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g. Räckvidd 542 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 aug 2023. För exakt förmånsvärde hänvisas till Skatteverkets hemsida www.skv.se. Audi Business Lease: 36 mån (exkl moms), 1.500 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (nov 2023). Eventuella övermil samt onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Audi Serviceavtal och Audi Försäkring ingår vid Business Lease. Ändringar av körsträcka, ränta eller försäkringens förutsättningar, etc. kan påverka månadsbetalningen. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Fullständiga villkor på businesslease.audi.se. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Bilen på bilden är extrautrustad. Garanterat lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskild firma).



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

Auktoriserad återförsäljare av



Johan Andersson



Emil Boqvist



Emil Runfelt



Melker Bäverhag



Martin Gustafsson



Oscar Havner



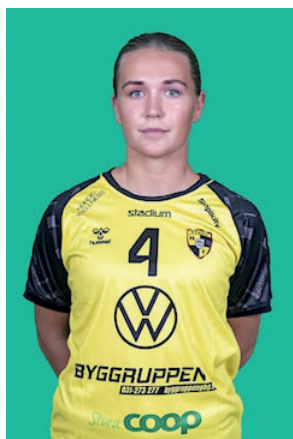
Victor Karlsson



Lars Borg



Per Hägelmark



Meja Bernvid



Matilda Antonsson Hjälmédala

Blytung vinst för Kärras damer

Kärras damer tog en oerhörd tung seger uppe i Stockholm på lördagseftermiddagen efter en högedramatisk tillställning där lagen turades om att styra matchen. Kärra HF lyckades först i 59 minuten koppla greppet och vinna tillställningen med 29-27. Matchens store spelare var Kärras Matilda Antonsson Hjälmédala som gör säsongens starkaste insats och förtjänar all blomster denna lördag. Maria Sundin fortsätter imponera och hon har hittat en grym formtopp efter nyår. Amanda Hafström, som i Lovisa Ekbergs frånvaro fick ta en stor roll som playmaker och gör det med den äran. Meja Bernvid, som klev fram när matchen skulle till att avgöras och gör det på ett kraftfullt sätt.

Målgörare Kärra HF: Matilda Antonsson Hjälmédala 10, Maria Sundin 5, Meja Bernvid 5, Ketsia Mum-bongo 4, Amanda Hafström 3 och Alma Mikaelsson 2.

På lördag 27 januari gästas Kärra av serietvåan Ystads IF Liljekärshallen. Då lär det bli fullt hus.

B/K



Martin Gustafsson



Elias Gromulski

Kärras herrar föll tungt

I en match med många olika skepnader blev det till Slut HK S-hof som drog längsta strået och vann mot Kärras herrar i Liljekärshallen med 31-29. Hemmalaget inledde strålande och gick fram till en pausledning 18-12. Sen startade Partillelaget andra halvlek med att göra 7-0 och upp i ledning. Jämt fram till att S-hof rycker igen till 27-22 och 7 min kvar. Då gör Kärra 5-0 och matchen jämn igen, innan S-hof avgör sista minuten. Kärras Elias Gromulski har visat fin form på slutet och förtjänar beröm. Martin Gustafsson som slet föredömligt och visa fin målkänsla. Oliver Todorovic svarade för en stark insats och det gladda hemmapubliken.

Målgörare Kärra HF: Martin Gustafsson 9, Oliver Todorovic 5, Elias Gromulski 5, Arvid Engström 4, Elias Azar 4, Joel Blomstrand 1 och Simon Wiberg 1.

På lördag 27 januari möter Kärra Eslöv i Liljekärshallen. Vinst där och tabellaget ser genast bättre ut för Kärra.

B/K



Backatorps P09 vann guld

Vilken härlig rivstart på året för Backatorps P09 vann LF Cup i Växjö. En grym

stark insats av spelare och ledare. Finalen vann de mot självaste Östers IF.

Lokaltidningen och läsarna skickar ett stort grattis till Backatorps P09.

B/K

Nils är ny tränare för Kärra KIF:s yngre juniorer

■ Nu är det klart att Nils, 20 år, tar över huvudansvaret som tränare för Kärra KIF:s yngre juniorer. Han kommer närmast från akademifotbollen som ledare.

- Det ska bli jättespännande och utmanande att få det egna huvudansvaret för laget, säger Nils.

Träningen är redan igång och de kör 3 gånger i veckan och det finns cirka 28 spelare i truppen, varav ett 20-tal är med och tränar för fullt. Minst ett lag i serie-spel blir det.

Varför blev det Kärra för dig?

- Är precis klar med värnplikten och sonderade terrängen för tränare i juniorleden och då dök Kärra KIF upp och på den vägen är det, säger Nils.

En annan anledning var att han känner att Kärra KIF är en välkött förening och är en av de få lokala kvartersklubbarna i stan.

Det blir spännande att följa Nils och Kärra KIF:s yngre juniorer under säsongen.

B/K



Kärra KIF har startat damlag och söker nu både tränare och spelare

I januari drog Kärra KIF igång ett nytt damlag. Första veckorna har varit positiva med 15-tal spelare på plan. Fem av dem kommer från klubbens egna duktiga flickor 07 och övriga

har spelat i Kärra tidigare.

- Fler spelare är på väg in, säger Jörgen Ahlman i Kärra KIF.

Seriespel blir det. En enkelserie i division 5 där bland att Gais nystartade

damlag deltar.

Nu söker man alltså ny huvudtränare samt fler spelare.

Tveka inte att kontakta Jörgen Ahlman 0723 06 63 99 eller på mail: jorgenahlman@gmail.com

B/K

Även små
annonser syns!

Boka din:
Leif Martinsson, 0708-48 72 14



Linn Johansson



Elin Nyman

Backadalens damer föll stort mot Landvetter

Det två senaste matcherna för Backadalens damer i division 1 har slutat med en vinst mot Stenungsund med 9-5 och en förlust mot Landvetter med 7-1. De överlägsna serieledarna var helt enkelt för bra. Nya tag blir det för Backadalen blir det den 27 januari mot Mölndal.

Målskyttar mot Stenungsund: Linn Johansson 2, Sandra Hugosson 1, Selma Johansson 1, Ella Kroon 1, Agnes Sjöberg 1, Elin Nyman 1, Frida Nyberg 1 och Lovisa Och 1.

Målskytt mot Landvetter: Elin Nyman som, därmed blev upp i toppskiktet i poängligan med sina 27 poäng, där också Backadalens Sandra Hugosson finns med 26 poäng.

B/K

Backa HK föll i derbyt

Warta vann Hisingsderbyt i division 2 V mot Backa HK:s herrar. med 30-26.

B/K



Kärras F18 vidare i USM

Kärras flickor 18 vann samtliga 3 matcher i steg USM. Därmed är de klara för steg 4 som spelas 9-10 mars.

B/K



Kärras P14 vidare i USM

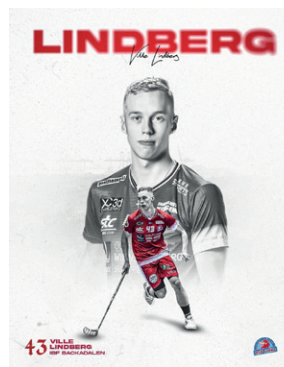
När USM steg 3 avgjordes i Lillekärshallen visade Kärras pojkar 14 hög klass och vann gruppen. 3 raka vinster radades upp mot Spånga HK, IK Lågan och slutligen i gruppfinalen mot Backa HK. Gruppsegern innebär att laget kan se fram emot Steg 4 den 16-17 mars.

B/K

Backadalens herrar förlorade i förlängningen mot Alingsås

Helgens match var tuff för Backadalens herrar i division 1 när man i förlängningen föll mot Alingsås med 5-4. Det såg länge ut att bli minst en poäng för Backadalen, men i slutet av tredje perioden kvitterade Alingsåsarna och avgjorde sedan snabbt i förlängningen. Tungt förstås. Nästa match är mot Varma den 25 januari.

Målskyttar för Backadalen: Ville Lindberg 2, Sebastian Jansson 1 och William Jansson 1.



Ville Lindberg

B/K



Wille Nygren målskytt för Kärra IBK.



Carl-Hugo Ebbmark målskytt för Kärra IBK

Kärra IBK vann mot Lerum

I helgen tog Kärra IBK en viktig seger när de vann Lerums utveckling med 5-4. Vinsten betyder att Kärra fick lite andrum i bottenstriden i division 2. **Målen för Kärra:** Carl-Hugo Ebbmark, Wille Nygren, Samuel Linde, Andreas Zell och Marcus Siitonen.

B/K

STREET GAMES Academy
Läxhjälp i samband med träning!

Hisingsbacka FC klubbstuga
Onsdagar kl. 16:30-19:30

För vem?
Alla är välkomna!

Vi bjuder på mellanmål!

Ingen föranmälan!

Kontakt:
Yonus Muhammed
076-3051335

VI SES!

Street Games Academy är ett samarbete mellan RF-SISU Västra Götaland, universitet och högskolor och idrottsföreningar i Västra Götaland.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
GÖTEBORGS UNIVERSITET
Västra Götaland

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

KICKSTARTA NYA ÅRET HOS OSS

FRÅN 299 KR/MÅNAD

STARTKIT
VÄRT 2 250KR
PÅ KÖPET



Bli medlem
redan idag!

Köp årskort hos oss så hjälper vi dig att komma igång med träningen i det nya året, och få 3 månadskort, en PT-timme och en vattenflaska värt 2 250kr som välkomstgåva.

NORDICWELLNESS

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