

BACKA / KÄRRA



Vi firar o

10 ÅR

i Stora Viken!

LÖRDAG-SÖNDAG
25-26 MARS

Nya starka varumärken, större skoavdelning och ny leksaksavdelning. Varuhuset har aldrig varit i bättre form! Välkomna!

Vi bjuder på kaffe och kaka!

Skor från Rieker

3 för 2

Gäller onsdag-onsdag 22-29 mars. Reservation för slutförsäljning.

Få det billigaste paret på köpet!



Kalaslunch

Lunchöppettider vardagar 11.00 - 14.30, helger 11.00 - 15.00
Gäller onsdag-onsdag 22-29 mars. Läs mer på storaviken.se.



Kalaslunch

99

KR/ST

KLÄDKÄLLAREN

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 • www.kladkallaren.se

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för
hela familjen!

Penseer 10-pack

29

KR/ST



Vårlilja

25

KR/ST



Tête-à-tête

**3 för
60**

24:90 kr/st



Planteringstider



**4 för
110**

Rölunda plantjord 40 liter

Täckbark
Naturgödsel
Toppdress
Barkmull



**3 för
100**

STORT SORTIMENT TYGMETERVAROR



Utvalt Sortiment

Vid köp över 5 m

19:90 kr/m

Vid köp under 5 m

29:90 kr/m

30%

PÅ STORA MATTOR

Gäller hela sortimentet
(133x190 cm och större)

  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 • Gäller onsdag–onsdag 22–29 mars. Reservation för slutförsäljning.

Blickpunkten®

Butiken i Bäckebol fyller 50 år!
Det firar vi med 50 % på alla glas.

*Gäller v.13 i alla våra butiker vid köp av kompletta glasögon. Går ej att kombinera med andra erbjudanden.

FEMMAN, NORDSTAN 031 15 05 60

BÄCKEBOL HOMECENTER 031 52 41 40

ANGERED CENTRUM 031 330 91 70

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

MARS 2023



BACKA / KÄRRA

VÄLKOMMEN TILL HEDIN BIL TAGENE

Vi säljer och servar följande märken:



Hedin Bil



**BLICKPUNKTEN I BÄCKEBOL
FYLLER 50 ÅR**



**FLEXIBEL FRISKVÅRD & HÄLSA
I KÄRRA FIRADE 1-ÅRSJUBILEUM**

**Mötesplats i Backa
– en favorit bland 65+**

Dubbla guld till Hisingen?

**Jan-Eric från Backa
– en lagspelare av rang**

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



Bli medlem
redan idag!

VÄRDE
349KR

VÅRKAMPANJ!

INGEN BINDNINGSTID, FRI START- OCH KORTAVGIFT

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

TRYGGHETSSPALTEN



Trygghetsspalten

Nu har det gått ytterligare en månad och vi kan lägga en medialt lugn månad till handlingarna. Då menar jag polisiärt.

Som jag sagt tidigare pågår hela tiden en diskussion internt om vad vi skall göra för att förhindra framför allt de grova brotten. Det händer saker hela tiden som skulle kunna förändra bilden och skeendet och då är det jätteviktigt att vi kan ligga på den berömda framkanten. Ett brott som inte genomförs innebär att vi slipper alla negativa resultat som ett genomfört brott skulle ge. Men det är klart att det inte på något sätt betyder att det är lugnt under ytan, och detta pratas det sällan om. Vi som ständigt, eller i alla fall väldigt ofta, kan se vad som pågår behöver ofta parera på många sätt för att göra rätt. Detta fotarbetet kommer sällan till allmän kännedom. Men jag kan ändå säga att det börjar märkas att vi blir fler och detta förpliktiga naturligtvis för att få ut mer verksamhet över hela ön.

Även om flera av de tongivande kriminella just nu sitter frihetsberövade ställer det andra och annorlunda krav på oss. Vi måste ju också ta höjd för att det kommer en dag när dessa, oftast killar/män, kommer ut igen och tyvärr ofta hamnar i samma sammanhang som de kommer från.

Att ta kontakt med polisen

Många av er vet hur ni skall ta kontakt med en polis. Att 112 existerar hoppas jag att alla vet. Nästa nummer i ordningen är 114 14, som leder till en växel där ni kan välja mellan ett antal olika val, bl.a. lämna tips. Gör gärna det, då tipsen efter en inte allt för lång tid, landar ner hos mig. Hantering av information är viktig för oss och naturligtvis kan ni vara anonyma.

Nästa chans att nå oss är ju att ni har ett personligt telefonnummer till någon av oss. Det är av vikt att ni vet när ni skall använda det. Det skall bara användas kring informationsutbyte i någon form. Det kan inte bli så att ni ringer mig vid pågående brott eller för att det tar för lång tid via 114 14. Jag äger ingen resurs, utan får sortera i informationen och kan agera utefter lägesbilden eller mönster och även jag måste ställa mig i kön för att nå en patrull som kan agera. Ledningscentralen äger resursen och vill inte att andra lägger sig i deras jobb. Vi kan inte bygga upp ett parallellt system vid sidan av det som är officiellt. Så använd mig som bollplank eller mottagare av information. I detta fall går det självklart att skicka ett SMS till mig, men då förstår ni att det inte kan röra sig om något som behöver en omedelbar polisiär insats. Jag är inte alltid greppbar eller jag kan helt enkelt vara ledig.

Ni kan inte skicka SMS till Polismyndigheten utan bara om ni har en personlig kontakt och ett uttalat okey från den mottagande parten. Däremot kan ni anmäla brott eller tips via vår hemsida.

Nya polishuset i Backa försenat

Nästa fråga är hur det går med det nya polishuset som skall ligga granne med Tingstadsmotet, (GP-huset). Det var mening att det skulle stå klart 2024, men jag kan meddela att det senaste budet är någon gång år 2026. Jag har ingen aning vad förseningen beror på. Men vad jag vet är, att det inte får dra ut mycket mer på tiden, om jag skall hinna flytta med.

HÅKAN BREDINGE KOMMUNPOLIS HISINGEN

SPF Seniorerna BackaKärra

Aktiviteter i april månad

Tisdag 4 april:

Träff på kafé Viktoria. Kom när du vill mellan Kl 13 och 15. Ingen föränmälan.

Torsdag 13 april:

Månadsmöte på Albogården (Backa Hembydsgård) Kl 11. Åsa Linjestam berättar om Lasse Dahlqvist och illustrerar med bilder och sång och musik.

Tisdag 18 april:

Vi ses på kafé Viktoria när du vill mellan kl 13 och 15 för en kopp kaffe eller bara en pratstund.

Torsdag 20 april:

Studiebesök på Remfabriken i Gärda. Vi får en guidad visning av fabriken och tar en fika efteråt till självkostnadspris. Samling Kl 10.30 på Hjalmar Brantingsplatsen Pressbyrån för gemensam avfärd.

Onsdag 26 april:

Vandring i Trädgårdsföreningen som då ska vara full av vårblommor hoppas vi. Samling Kl 10.30 på Hjalmar Brantingsplatsen Pressbyrån för gemensam avfärd.

B/K

Säve-Kärra Röda korskrets upphör att verka efter 107 år

Det är med ett visst vemod man avslutar kretsen. Medlemmarna kommer att gå miste om olika aktiviteter, resor och sammankomster som erbjudits dem under åren. Kretsen har månat om de äldre medlemmarna som har blivit uppvaktade i sina hem och på äldreboenden med blomma till jul samt vid jämna födelsedagar. Varje år har kretsen arrangerat evenemang som t ex den välbesökta familjedagen i Säve, julmarknad och bingo som inbringat mycket pengar un-

der årens lopp och sedan utdelats till olika katastrofer runt om i världen.

Hisingskretsen bildades 1916 och folkskollärare Ernst E Pettersson blev den förste ordföranden. Någon större omsättning av ordföranden har det inte varit under 107 år då Gösta Parnfors blev den sjätte och siste i ordningen. Hela styrelsen har varit en arbetande styrelse, som alltid varit välvilligt inställd till att utföra ett idogt arbete. Under dessa 107 år har kretsens medlemmar utfört insatser såsom stickat strumpor, vantar, bykläder etc, sytt och broderat, redan 1932 anordnades det en tandklinik för skolbarn i Säve för 10:- per barn per år, på 40-talet erbjöds trötta husmödrar semester, skickat lastbilar fullpackade med kläder, hygienartiklar, handikapphjälpmedel mm. En begagnad ambulans iordningställdes av frivilliga brandmän och skänktes till Cesis i Lettland.

Många insamlingar har gjorts under åren som gått till olika katastrofinsatser och bidragit till att hjälpa människor i nöd såsom vid tsunamin i Thailand och givetvis nu till krigsdrabbade Ukraina.

Kretsen har också varit engagerad i både läxhjälp och språkcafé i Angered samt vid en flyktförläggning i Säve. Sedan 2014 har Träffpunkten i Säve haft varierande aktiviteter varje tisdag som har varit mycket uppskattat och välbesökt. Den kommer lyckligtvis att drivas vidare men inte med Röda Korset som huvudman.

B/K

Påsklov på Kärra bibliotek

Börjar: Måndag 3 april.

Slutar: Fredag 14 april

Öppetider:

Måndag 10-19 (stängt annandag påsk)

Tisdag 10-17

Onsdag 10-16

Torsdag 10-19

Fredag 10-16 (stängt långfredagen)

Kostnad: Gratis

Aktiviteter: Påskpyssel

B/K



Äggjakt på Tolsereds 4H-gård.

Äggjakt på Tolsereds 4H Gård

På Långfredagen kör stallklubben tipspromenad och äggjakt mellan kl. 12-15. Först går man tipspromenaden när den är klar och svars lappen är inlämnad så är det dags för äggjakt. Biljett för gå på äggjakt är den inlämnade svarsappen på tipspromenaden. I priset ingår tipspromenad och äggjakt där man skall hitta ett påskägg. 150Kr

/person för att för att gå på äggjakt efter påskägg. Man behöver anmäla sig via antribe till ägg janten för att kunna delta då påskharen behöver veta hur många ägg som behöver finnas. Fika försäljning samt korv med bröd kommer finnas mellan kl. 12.00-15.00.

B/K

Fint om Silvergruvan i Backa

Tack för ett fint reportage om Silvergruvans äldreboende i lokaltidningen. Man blir så glad att äldre får en sådan fin omsorg. Det är dom värda och stort tack till personalen som ser till det. Hoppas verkligen att det gäller samma sak på alla Göteborgs äldreboende.

MARIE

Feltänk av Göteborgs Stad

Läste i GP om att Göteborgs Stad ska dra ned på budgeten för förskolorna och det drabbar personalen, vilket innebär uppsägningar och att de förskolelärare som är kvar får större grupper barn att hantera. Det slår direkt mot omsorgen av barnen. Hur ska lärarna hinna med att ta hand om flera barn. Nuvarande styre i Göteborgs stad verkar inte tänka på barnen utan på pengar och budget. Hur kan kommunen exempelvis ösa ut mängder med skattepengar på en

rad andra konstiga och ofattbara saker som exempelvis Skeppsbron och Västlänken, men dra ned på barnomsorgen. Sorgligt och obegripligt. Göteborgs styre nu från ni tänka om och satsa istället på våra barn och förskolelärare.

Har ni som bestämmer över våra skattepengar inte förstött att det handlar om framtiden för våra barn.

FÖRARGAD FÖRÄLDER

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

KLIPPET!



MAX 2 ST/HUSHÅLL
FÄRSK FLÄSKKARRÉ
Sverige/Coop. Noga utvalt från svenska gårdar. Kyld. Benfri. I bit. Ca 1200 g.

KÖTT FRÅN SVERIGE
FLÄSKKARRÉ
59⁹⁰
/kg

Veckans MEDLEMS- KLIPP!



500 G
39⁹⁰
/st

MEDLEMSPRIS

MAX 3 ST/MEDLEM.
RÄKOR

Royal Greenland. Frysta. 90/120. 500 g.
Jfr-pris 79:80/kg. Latin: Pandalus borealis.



2 KG
19⁹⁰
/st

MORÖTTER I PÅSE
Sverige/Xtra. Klass 1. I påse. 2 kg. Jfr-pris 9:95/kg.



22:-
/st

RÅGGLÄDJE/FRÖGLÄDJE
Sydöstbagarn. 500 g. Jfr-pris 44:-/kg.



3 FÖR
99:-

FÄRDIGMAT
Felix. Fryst. Välj mellan krögarpytt 700-720 g, delikatessköttbullar 340-420 g, matpaj 215-220 g och pastarätt 380 g. 215-720 g.



2 FÖR
25:-

MEDLEMSPRIS

LÄSK
Pepsi/Pommac/Zingo/7up. Välj mellan olika sorter. 140-150 cl. Jfr-pris 8:33-8:93/liter. Pant tillkommer.



Foto: Selma stad.

Nytt om Selma Lagerlöfs Torg

Torgetts betyg ökar i boendeundersökningen

■ Vi har fått resultatet från boendeundersökningen som genomfördes i höstas och det visar att göteborgarna gillar sina lokala torg! För Selma Lagerlöfs Torg ökade helhetsbetyget i år till 88,3% mot föregående år på 83,4%, jättebra jobbat alla ni som verkar på torget!

2022 var andra året som GöteborgsLokalers torg var med i Framtidenkoncernens stora boendeundersökning. Varje år skickas en enkät ut till boende hos Framtidenkoncernens bostadsbolag Bostadsbolaget, Familjebostäder, Gårdstensbostäder och Poseidon. Sedan hösten 2021 har de boende möjlighet att även svara på vad de tycker om just sitt lokala torg bland de handelsplatser som GöteborgsLokaler förvaltar. Först får de kryssa i vilket som är deras lokala torg och sedan får de frågor som handlar om utbud, trygghet och skötsel.

Enkäten genomfördes 26 september - 14 november 2022. Totalt svarade ca 20 600 bostadshyresgäster inom allmännyttans bostadsbolag i Göteborg. Då resultaten också berättar om vad de boende tycker om den handel och service som finns på handelsplatserna är det viktigt att våra lokalhyresgäster som driver handeln och servicen på torgen

tar del av svaren. Till våra företagareföreningar, marknadsråd och här i vårt nyhetsbrev till lokalhyresgästerna informerar vi nu om resultaten. Tillsammans ser vi vad vi kan göra ännu bättre.

Vad blev resultatet för Selma Lagerlöfs Torg? (2021 års resultat inom parentes)

Helhetsbetygen för torget: 88,3% (83,4%)

Service och övrig handel: 81,1% (72,7%)

Skötsel av torget : 92,3% (88,5%)

Tryggheten under butikernas öppettider: 91,0% (86,4%)

Utbud av livsmedel: 86,1% (88,1%)

Utbud av offentlig service: 95,5% (91,7%)

Nivån på betygen ligger redan på en hög nivå och i 2022 års undersökningen höjs betygen ytterligare. Totalt sett får Selma Lagerlöfs Torg höga betyg från de boende, tillsammans jobbar vi vidare för att göra torget ännu mer attraktivt, tryggt och trivsamt för alla boende och besökare.

Äggjakt på torget!

Under påsken är det populärt att leta påskägg. I år kommer Den stora äggjakten tillbaka till torget. Under påsklovet kan alla vara med och leta efter ägg i butikernas skyltfönster och ha chansen att vinna fina priser. Start 5 april.

Göteborgs 400-årsjubileum

Och Selma Lagerlöfs Torg är såklart med och firar! Från Göteborg & Co har vi fått kalasvimplar inför det stora firandet av Gö-

teborg 400 år under sommaren. Selma Lagerlöfs Torg kommer att pyntas med fina jubileumsvimplarna. Vimplarna kommer upp under maj månad.

Torgemo

Nu lanserar vi Torgmemo. Torgmemo är ett memoryspel med 20 av GöteborgsLokalers förvaltrade torg. Alla torg har fått unika, speciellt framtagna illustrationer av Helena Bergendahl.

Torgmemot kommer finnas i ett vanligt format som du kan spela med hemma vid köksbordet men det kommer också finnas i ett "jätte-format" som vi kommer spela med på våra torg i sommar.

Torgmemot är GöteborgsLokalers bidrag till Göteborgs 400-årsjubileum.

B/K

Nu går första flyttlassen till Riksbyggens Brf Dunungen i Göteborg

■ I veckan gick flyttlassen för de första att flytta in i Riksbyggens nya bostadsrätter i Brf Dunungen vid Selma Lagerlöfs Torg i Backa, Göteborg. Nya boende får möta våren i inglasad balkong eller uteplats med bästa möjliga solläge.

Vid Selma Lagerlöfs Torg i Backa utvecklas den nya stadsdelen Selma stad med bostäder, handel, kultur och idrott. I den första etappen uppförs omkring 1 000 nya bostäder och på sikt planeras det för upp till 3 000 nya bostäder i området.

Första spadtaget för Brf Dunungen togs hösten 2021 och i veckan gick de första flyttlassen för de nya boende i föreningen

som består av 86 lägenheter om 1-4 rum och kök.

- I Brf Dunungen har vi gjort hållbara insatser genom bland annat solceller på taken, laddstolpar för elbilar och en grönskande trädgård, säger Martin Lundblad, sälj- och marknadsansvarig på Riksbyggen i Göteborg.

Riksbyggen erbjuder Hyrköp i Brf Dunungen

I ett steg att göra det enklare för unga att komma in på bostadsmarknaden är åtta av de 86 lägenheterna i Brf Dunungen så kallade Hyrköp. Hyrköp är en modell som vänder sig till de mellan 18 - 35 år och innebär att man har möjlighet att hyra en lägenhet med möjlighet att köpa den inom fyra år.

- Många unga vuxna har idag svårt att komma in på bostadsmarknaden och som ett led i arbetet att underlätta för unga att skaffa en egen bostad erbjuder Riksbyggen därför modellen Hyrköp i flera områden runt om i Sverige däribland i Brf Dunungen, säger Martin Lundblad.

B/K

KÖK & CAFÉ

Coop Bäckebo

RING KÖKET DIREKT: 010-741 59 88

FRUKOST, LUNCH & CATERING

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

STUDENTBUFFÉ 2023

Beställning görs på 010-741 59 88
eller backebol.restc@coopvast.se eller via
hemsidan coopforum-goteborg.gastrogate.com

- Kycklingfilé med sweetchili
- Örtkryddad helstekt fläskfilé
- Västerbottenostpaj
- Räkkröra i cocktailglas
- Tomat & mozzarellasallad
- Marinerade gröna och svarta oliver
- Briettårta med rödlökschutney & valnötter
- Surdegsbröd med vispat örtsmör
- Till buffén väljer ni potatissallad eller potatisgratäng

189:-/pp

Önskar ni beställa en Studenttårta
så hjälper vi gärna till med det också.

Vår studentbuffé beställs minst 1 vecka i förväg samt ett minsta
antal av 6 personer och gäller mellan 15 maj – 12 juni.

Buffén går även att få vegetarisk om så önskas.

Glöm inte vår catering

Buffémener:

Charkbricka • Medelhavsbuffé
Bohusländsk buffé • Texasbuffé
Vegetarisk buffé

Våra fantastiska smörgåstårter

Västkusttårta • Räktårta • Italiensk tårta

**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 Bäckebo!

Sortiment

och beställning: Du kan även rikta din mobils kamera mot qr-koden för att komma direkt till hemsidan där du alltid hittar aktuella priser och sortiment.





Älskar att träna på Flexibel Friskvård & Hälsa: Marek Holm och hans fru Beata Niewinna.

Flexibel Friskvård & Hälsa i Kärra har fyllt ett år

Ni firade ettårsjubileum i början av mars. Hur gick det?

Det gick superbra! Många nya ansikten och härlig energi i studion. Flera som testade på både träning, dans och olika yogaformer i temperaturer mellan 24-32 grader.

Hur har det första året varit?

Det har varit bra och lärorikt. Både upp och ner. Den största utmaningen vi har är att få människor som inte är träningsvana att våga tro på sig själva och att de faktiskt kan påverka sin situation. Jag kan förstå att man tvivlar på sin förmåga om man t ex har ont eller på något sätt är begränsad, men det är ju det som är det speciella med oss, dvs att vi hjälper människor oavsett deras utgångsläge. Vi har medlemmar som när de började hos oss knappt kunde böja på benen, men som nu gör djupa knäböj med skivstång. Vi har även medlemmar som slutat med blodtryckssänkande mediciner och de som inte längre behöver antidepressiva medel. Alla kan, men hur får vi folk att förstå det? Det är vår största utmaning.

Vad är det för träning/kurser ni erbjuder?

Vi erbjuder Hot Yoga, Yoga (flera olika former), styrketräning i små grupper som är individuellt anpassad, samt grupplass i form av Cirkelfys (stationsträning med uthållighet, kondition och styrka som passar alla, oavsett nivå), Workout (funktionell träning för den lite mer träningsfarna), samt Dans Mix. Under våren planerar vi en del workshops/event i bland annat Yoga, som kommer vara utöver vårt ordinarie schema. Håll utkik! Vi erbjuder även massage.

Är det gruppträning eller kan man träna på egen hand?

Utöver ovan pass, kan medlemmar träna hur mycket de vill på egen hand i studion 6:00-22:00.

Ni är två delägare. Vem är det mer än dig?

Det är Mikael Sjösten som bor i Salem i Stockholm. Det är också där vi har vår andra



1-årsjubileumet firades säklart med ett träningspass.

studion. Vi driver båda studiosarna ihop och jobbar för att främja god hälsa och att hjälpa människor att höja sin livskvalitet, genom bland annat ökad styrka, minskad stress och vikttnedgång.

Varken målgrupp är det främst som tränar?

De som tränar hos oss är främst de som vill ha hög livskvalite och som vill må bra. Säklart vill de flesta också komma i bättre form, men det är för de flesta snarare en bonus än själva målet. Många uppskattar också den familjära känslan som råder och tycker att det är skönt att träna tillsammans med likasinnade. Till oss är alla över 16 år välkomna att signa upp på medlemskap eller 10-kort.

Hur viktigt är det att sköta sin hälsa?

Det är helt avgörande om man vill ha ett långt liv med frihet att kunna göra det man öns-

kar göra. Studier visar att ens livslängd utgörs till 10-15% av gener, 10-15% av tur/otur och hela 70% av den livsstil man har. Så träning - återhämtning - kost är det som påverkar en individs hälsa mest och det fantastiska med det är ju att det är något var och en kan ta kontroll över.

Vad är det för öppettider som gäller?

Vi har öppet för medlemmar alla dagar 6:00-22:00.

Trivs ni bra med läget och i Kärra Centrum?

Vi trivs riktigt bra! Fantastiskt läge och med närheten till busshållplats med bra förbindelser och med gratis parkering i 2 timmar. Vi har folk från bland annat Tuve, Backa, Bohus och Torslanda som yogar och tränar med oss.

Träning ger resultat



Två nöjda delägare: Mikael Sjösten och Karin Gustafsson.

Lokaltidningen var på plats 1-års firande och fick en liten pratstund med Marek Holm och hans fru Beata Niewinna. De har tränat sedan öppningen förra året.

- Det är det bästa vi gjort att börja träna här. Vi mår mycket bättre och tycker det är väldigt roligt att träna, säger de båda.

Tre pass i veckan med styrka och uthållighet har gett dem och ett helt annat välbefinnande än tidigare.

Marek berättar att han gått ned 26 kilo sedan han började träna här.

- Då har jag ändå inte ändrat speciellt mycket i min kost, utan varit fokuserad på att träna bar när jag är här.

Beata och Marek är ett av flera bevis för att det lönar sig att träna och sköta om sin hälsa.

Det gör du bäst på Flexibel Friskvård & Hälsa i Kärra Centrum.



KONGAHÄLLA
CENTER

EN BÄTTRE PÅSK!

Vi dukar upp med flera festliga aktiviteter, spännande tävlingar samt mycket mer för stora och små påskfirare.

Läs mer på kongahallacenter.se

31 mars & 1 april

Påskpyssel och ansiktsmålning

12 april

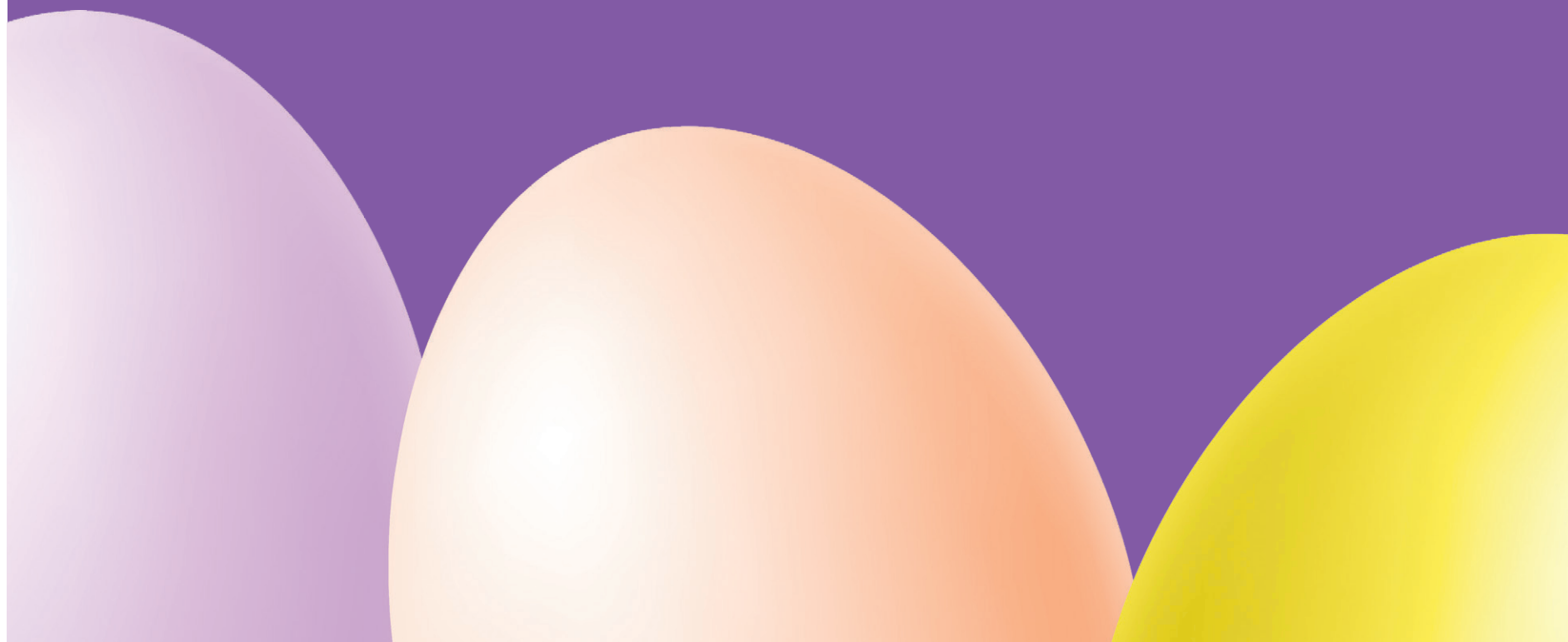
Upplev en virtuell värld

14 april

Mamma Mu och Kråkans Muusikäventyr

15 april

Stand up i Food Hall



KÄRRA CENTRUM

Handla lokalt i Kärra Centrum – torget erbjuder ett varierat utbud av service, dagligvaruhandel, café och matställen.

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

Ta hand om ditt leende i Påsk!

Borsta tänderna med två centimeter fluortandkräm två gånger om dagen och glöm inte att låta dina tänder vila minst två timmar mellan måltiderna.

Glad Påsk önskar
Folktandvården
Kärra

010-441 81 70

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

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 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

KÄRRA

PIZZA & GRILL

Kebabrulle
inkl.
driicka

99:-



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

Öppettider:

Mån-Fre..... 11-21
Lör-Sön..... 12-21

Senior tisdag!

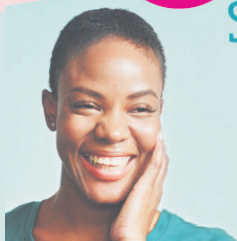
För medlemmar som är +65 år

5%
vid köp för
minst 100:-



Student onsdag!

För medlemmar som studerar



apoteks
gruppen

Veckans erbjudande
159 kr

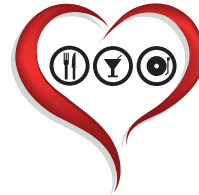
Nya rätter varje vecka!

Trubadurkväll
Stollarna

fredag 24 mars

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



Kāt カート
ASIAN FUSION

Telefon: 031-877555 • www.katosushi.se

Kato sushi hälsar alla gamla och nya kunder välkomna.

Nu närmar sig våren och Kato öppnar 1 april uteserveringen (om vädret tillåter).

Vi introducerar i april månad en ny meny med gamla favoriter och nya rätter.

Pröva vår populära catering
- ring för personligt anpassad meny.

Följ oss gärna på instagram:
[kato_asianfusion](https://www.instagram.com/kato_asianfusion)

Priset gäller t.o.m. 2/4 2023



69,95 /kg

KÖTT FRÅN SVERIGE

Benfri fläskkarré ICA. Ursprung Sverige.
Ca 1100 g. 1 bit. Jfr pris 89:90/kg.

Reservasjon för slutförsäljning och ev tryckfel.

ICA Supermarket
Kärra



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

Öppettider i påsk
Skärtorsdag 10-18, Långfredag 10-15
Påskafton 10-15

Påskdagen och Annandagen stängt
Glad Påsk önskar vi i blommiga butiken!

Kärra Centrum 23, 031-57 17 46
Följ oss gärna på Instagram
[@blommigabutiken](https://www.instagram.com/blommigabutiken)



Beställ alla sorters födelsedags-, förlovnings- och bröllopstårter

Beställ en mängd olika smörgåstårter och alla sorters baguetter.

Allt hittar du på **Söta Måa Café**

Ring oss:
0707-63 22 50

Instagram:
@Moa_by_tarta




Kom i form till sommaren!

FLEXIBEL BOOTCAMP

**GÅ NER 5-10 KG
10 VECKOR**

START SÖNDAG 2 APRIL

Flexibel
FRISKVÅRD & HÄLSA





Blickpunktens Anders Jönsson och Anna Bondeby Holmström.

Blickpunkten i Bäckebol firar 50 år

■ **Bäckebol Center fyller 50 år och det gör också Blickpunkten som är den enda butik som är kvar sedan starten 1973**
- Det är en lång resa vi gjort och det har gått fantastiskt bra hela vägen, säger delägaren Anders Jönsson.

Blickpunkten är ett familjeföretag i tredje generationen med över 50 års erfarenhet i optikerbranschen. Tre butiker finns. I Nordstan, i Angered Center och på Bäckebol Center där de i år fyller femtio.

Att de 1973 vågade öppna butik i Bäckebol kan man tacka Anders svärfar för.

- Det var han som tog beslutet och vågade satsa. Det är vi väldigt glada för. Bättre läge än Bäckebol är svårt att få och att vi 50 år senare är kvar säger en hel del.

När Bäckebol Center 1973 öppnades var det OBS stormarknad som var den stora jätten. Där kunde man hitta det mesta.

Till det stora varuhuset låg bland annat Blickpunkten, Mister Minit, PK-Banken, OK butik och Zoo-affären som alla var med från början. 50 år senare är det bara Blickpunkten kvar.

- OBS var ju den stora magneten. Där fanns allt, mat, bygg, möbler med mera och det lockade folk, vilket var jättebra för oss lite mindre aktörer, minns Anders.

2003 hände det saker med en tillbyggnad av Bäckebol Center och flera butiker som öppnades. Blickpunkten flyttade sin verksamhet till nya lokaler samma år och där befinner de sig än idag.

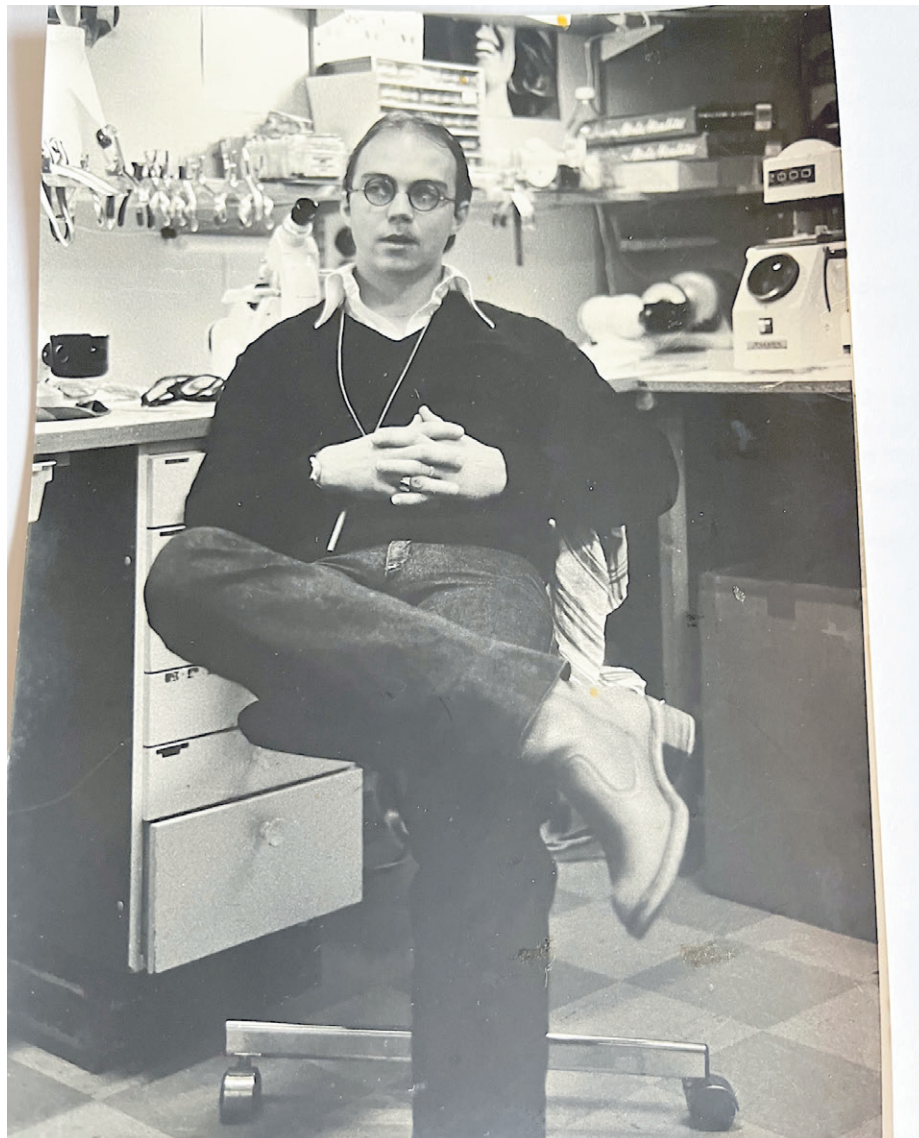
- Det har skett en positiv utveckling av hela Bäckebol och det känns bra. Vår flytt var ett lyft och vi kunde utveckla Blickpunkten ytterligare, säger Anders.

Stort utbud i butiken

Idag har butiken det mesta man kan önska sig som kund. Utbudet är brett bland alla glasögonmärken. Här finns de kända varumärkena. Vår- och sommartider ökar också försäljningen av solglasögon där det också finns ett stort sortiment.

- Här finns något som passar alla. Vi jobbar med de mest aktuella varumärkena på glasögon.

För några år sedan investerade de i teknisk



Anders Jönsson i unga år när Blickpunkten startade upp i Bäckebol.

utrustning och en ny verkstad, vilket var ett lyft.

- För att hänga med i utvecklingen och efterfrågan var det nödvändigt att göra de satsningarna och det har betalats sig med råge, säger Anders.

På plats i butiken kan du förutom att köpa glasögon, göra synundersökning, prova lins och få dina glas slipade. En del bokar tid online för en undersökning. Det är både smidigt och enkelt.

- Onlinebokningen är perfekt i de här sammanhanget.

Utöver det kan Blickpunkten skriva remiss till ögonläkare vid behov.

- När vi misstänker en ögonsjukdom så har vi möjligheter och befogenheter att skriva en remiss. Det underlättar för kunden att få remissen direkt på plats.

Ger kunderna tid

I butiken erbjuds en personlig service som är suverän. Det är en av flera anledningar till att Blickpunkten är så populär.

- Det är kanske den viktigaste biten att ta hand om våra kunder. Inte minst våra befint-

liga. Att ge dem vår tid är ett av vårt framgångskoncept.

Det är bara att hålla med. Den trevliga, erfarna personalen ser till att du alltid får bästa service med dig härifrån. Varje dag.

- Det betyder att våra kunder gärna kommer tillbaka till oss och det ju det vi vill.

Medarbetarna hyllas

Blickpunktens duktiga medarbetare är nyckeln till den framgångsrika butiken. Anna Bondeby Holmström är proffset på kontaktlinser och hon betyder såklart mycket för hela Blickpunkten.

- Hon är en klippa, precis som alla andra som arbetar här. De gör ett jättefint jobb med sin kompetens och service bidrar de verkligen till att Blickpunkten utvecklats så bra, säger Anders nöjt.

Anders själv har gjort en klassresa inom branschen. Först började han arbeta extra när butiken hade öppnat 1973. Därefter blev det gesällutbildning och sedan väntade två år utbildning i Stockholm, samt ett par års praktik efter skolan. Belöningen var att Anders då blev legitimerad optiker.

- Praktiken jag fick samt utbildningen var klockrent och under alla år har jag samlat på mig mycket erfarenhet som jag har stor nytta av, säger Anders.

Två andra glädjande nyheter är att det under året kommer att öppnas en optikerskola i Göteborg vilket betyder att fler optiker så småningom kan rekryteras. Behovet i branschen är stort.

Närsynthet kan man redan från 8 års ålder få bukt med via speciella glas.

- Detta ger oss och kunderna nya möjligheter,

Bäckebol Center kommer att fira 50-årsjubileumet rejält den 31 mars - 2 april.

Blickpunkten gör det med ett extra fint erbjudande den 27 mars - 2 april då det är 50% på alla Essilorglas. Missa inte det gott folk.

Blickpunkten i Bäckebol står redo för många år till.

Med sin fina butik.

Med sin höga kvalitet på sortimentet och verkstad.

Med sin fina service och långvariga relationer till kunderna.

Med sin duktiga personal.

Det konceptet är starkt och lär hålla i minst 50 år till.

SELMA

LAGERLÖFS

VORG

Handla lokalt!

Supporta dina locals och handla lokalt!

IFOOD 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



KRONANS APOTEK:
20%
på utvald hudvård
Välkommen in på
Kronans Apotek,
Hisings Backa!

BACKA KYRKA: Följ påskens drama i Backa kyrkas gudstjänster

Skärtorsdagsmessa 19.00
Långfredagsgudstjänst 11.00
Påskdagsmessa 11.00



AFRODITE BEAUTY / SELMAS NAILS:

Nytt set gellack från
300 :-

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

HEMKÖP:

Wienerbröd

Bonjour, gäller vanilj, hallon,
80g, jfr-pris 75,00/kg

6 :- /st

Gäller vecka 12



VIKTORIA CAFÉ & KONDITORI:

Välkommen in till oss på
en god frukost, lättare lunch
eller en avkopplande fika!

Mån – fre 9 – 18, lör – sön 10 – 16
Tel. 031-52 51 18



FISKHUSET:

Varm lunch

Tisdag – fredag 11 – 14,
tillagad på färsk fisk och
äkta råvaror!



MJ GULD:

Vi köper ditt guld
Batteribyte

från **90 :-**

BLOMGÅVAN:
Äntligen dags för
vårlökar och penséer!
Välkomna in till oss!



SALONG INFINITY:

Få sömnkit
när du köper schampo
och balsam från Gold!

Värde 279 :-



SELMA STAD
fylld av liv

ALLOPTIK:
30%
rabatt på läsglas,
avståndsglas och
terminalglas

Kompleta enkelslipade
glasögon från 1640 :-

Tidsbokning: 031-52 35 97
eller www.alloptik.se/boka



Claudia Cardozo och Bengt Gårdmo.

Mötesplats Backa – en given samlingsplats för seniorer

■ Att kunna ge 65 plussare en möjlighet till en social samvaro, kryddat med aktiviteter är alltid positivt. Precis det får du på Mötesplats Backa, som håller till i förvaltningshuset - med rum för kultur - som finns mitt på Selma Lagerlöfs Torg.

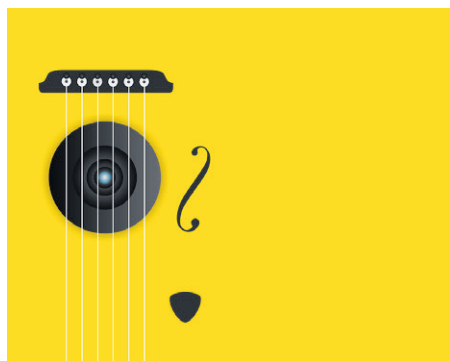
De startade upp i november 2021, efter den tunga pandemin som slog så hårt, inte minst för de äldre. Nu ett och ett halvt år senare är det full fart i verksamheterna. Här får seniorer 65+ en meningsfull tillvaro. Dessutom ett social sammanhang som betyder mycket. Och de har kul.

- Vi har haft en fantastiskt fin utveckling på verksamheten. Deltagarna är så tack-samma och det finns gott om aktiviteter varje vardag, säger Claudia Cardozo äldre-konsulent inom Hälsofrämjande och förebyggande och Bengt Gårdmo äldre-konsulent med inriktning kultur och musik

Här finns något för alla här. Basen är alla aktiviteter som finns. Det är föreläsningar, musikunderhållning, musikaktiviteter, kurser, bordtennis, boule, författargruppen, stickning, seniorgymnastik, samtalsgrupp i samarbete med Backa Kyrka, utflykter, speldags, M77 för att nämna något av allt som finns i det innehållsrika programmet.

- Det är nästan alltid deltagarna själva som kommer med önsningar om olika aktiviteter och det försöker vi anamma i möjligaste mån, säger Claudia.

När lokaltidningen hälsar på har Claudia precis avslutat ett gymnastikpass, som hon lett.



Bordtennis är populärt.

- Det var full fart på deltagarna. Tillsammans med skön musik och nyttiga övningar i en lagom takt så fick alla en bra genomkörare, säger Claudia.



Boule är populärt.

Bengt håller i kulturaktiviteterna med musiken i centrum. Fredagsmusiken i Selma Salen på fredagar drar alltid mycket besökare. Inte sällan är det Bengt själv med

sin gitarr och trumpetaren "Sluggo" som bjuder på uppskattad underhållning.

- Det är veckans höjdpunkt och det känns oerhört bra att kunna bjuda på det inför helgen som kommer, samt att vi ofta har med lokala förmågor som spelar, säger Bengt.

Vid andra tillfällen så är det volontärstyrda grupper, speldags och lokala artister som står för underhållningen med härlig musik.

Mötesplats Backa har tillgång till lokalerna i Selma Lagerlöf Center och det finns gott om rum för att spela och öva musik.

Musik byggs av glädje och det passar absolut in här.

Volontärerna är nyckeln

220 personer varje vecka som deltar en fantastisk fin siffra. Och den ökar succesivt.

- Glädjande och det visar vilket behov det finns bland de som är lite äldre. Kurvan pekar uppåt och det känns bara bra, säger både Claudia och Bengt.

De båda samarbetar tätt och täcker upp för varandra. De har också god hjälp av volontärerna (cirka 15 personer) som är lite av nyckeln till att Mötesplats fungerar så bra. De arbetar helt ideellt och tar ett stort ansvar och leder flera verksamheter.

- De som är volontärer har skrivit på ett avtal för att de ska vara med i olika sammanhang. På så sätt bibehåller vi kontinuiteten.

Både Claudia och Bengt hyllar sina volontärer som verkligen bjuder till och gör ett otroligt fint jobb och bidrar starkt till att allt flyter på så bra.

Mötesplats i Backa är en given och viktig träffpunkt för alla seniorer 65+

Med sitt breda utbud.

Med den underhållande musiken.

Med Claudia, Bengt och volontärerna.

Mötesplats Backa gör skillnad.



Foto: Trafik Göteborg

Rörbytet i Tingstadstunneln skjuts fram

■ Renoveringen av Tingstadstunneln skulle ha gått över till det andra tunnelröret den 25-26 mars, men nu flyttas trafikomläggningen fram.

Renoveringen av Tingstadstunneln har pågått sedan april 2022 och innebär att ett tunnelrör är stängt och E6-trafiken går dubbelriktad i det motsatta röret med ett körfält öppet i varje riktning. All annan trafik leds om via Marieholmstunneln.

Ändrad tidplan

Nu har arbetet kommit halvvägs. Renoveringen av Tingstadstunneln skulle ha gått över till det andra tunnelröret den 25-26 mars, men nu flyttas trafikomläggningen fram. Tills dess flyter trafiken på som tidigare.

Länk till karta hittar du under rubriken "Mer information".

Installationer tar längre tid än planerat

Orsaken är att arbeten med installationer har tagit längre tid än planerat och blivit försenade. För trafiksäkerheten kan processen inte skyndas på utan alla tester måste utföras noggrant och systematiskt. Då installationerna utförs sist så blir resultatet att rörbytet måste skjutas fram.

Trafikverket håller på att se över när det är möjligt att utföra omläggningen. Man ser också över tidplanen för hela renoveringen och det går inte att utesluta att arbetet försenas. Vi återkommer med mer information.

B/K

Västtrafik

Så ansöker du om förseningersättning

Du kan få ersättning om du blivit minst 20 minuter sen. Du får värdecheck eller pengar insatta på bankkonto.

Om du bedömer att du kommer bli minst 20 minuter sen till ditt resmål när du reser med oss, kan du välja att resa med annan transport, såsom taxi eller egen bil, och få ersättning för det. Genom att dela taxi med andra resenärer kan du dessutom få ersättning för en längre sträcka, eftersom varje resenär i taxin får ersättning upp till 1350 kronor.

Förseningersättningen gäller alla resor du gör med Västtrafiks kort och biljetter ombord på bussar, spårvagnar, tåg eller båtar.

Gå in på www.vasttrafik.se för att ansöka om förseningersättning.

Så fungerar förseningersättningen

Vänta på nästa tur

Beroende på förseningens storlek får du en del eller hela biljettpriset tillbaka i ersättning.

Resa med bil

Reser du i egen bil är högsta ersättning 1350 kronor oavsett hur många som åkte med.

Resa med taxi

Högsta ersättning räknas per person när du åker taxi. Det innebär att fyra personer kan åka taxi för 5400 kronor.

B/K

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

GÖR EN
LIVSVIKTIG INSATS

Bli månadsgivare på lakareutangranser.se



MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER

Välkommen till oss.

Vi finns nära dig och din familj genom hela livet. Om du blir sjuk, skadar dig, eller mår psykiskt dåligt är det oss du först kontaktar. Vill du förbättra din hälsa står vi redo att stödja dig.



Kvällsöppet

Vi har öppet till 19:30 onsdagar och torsdagar. Det innebär att du kan besöka oss även kvällstid.



Hälsocoach

Vi erbjuder dig stöd till beteendeförändring och vägleder dig till hälsosammare levnadsvanor.



Orolig för hudförändringar?

På vår hudmottagning bedömer vi dina hudförändringar och fryser solskador vid behov.



Sök oss digitalt

Ladda ner appen Närhälsan Online och träffa oss i mobilen. Behöver du nya recept eller har en fråga till oss? Skriv till oss i 1177.



Sjuk kväll eller helg?

Hisingen jourcentral tar emot dig som har sjukdom eller besvär som inte kan vänta tills nästa dag.

Närhälsan Backa vårdcentral och BVC

Rimmaregatan 2, 031-742-73 00

Är du 80 år eller äldre kan du ringa vår äldretelefon 0722-054893

narhalsan.se/backavardcentral

Skall du resa i sommar?

Vi erbjuder resevaccination till fördelaktiga priser.

Fyll i formuläret Resevaccination på vår websida så kontaktar vi dig.

Hepatit A. Vuxen 380 kr. Barn 350 kr.

Hepatit B. Engerix-B. 310 kr.

Hepatit A+B. Vuxen 500 kr, Barn 1-15 år 520 kr.

Hemophilus influenza typ b. 490 kr

Japansk B-encefalit. 1 230 kr

Kolera. Dukoral 2 doser. 990 kr

Meningokock A+C+W+Y. 580 kr

Meningokock B. 920 kr.

Mässling, röda hund och påssjuka. 250 kr

Polio. 370 kr

Rabies. 660 kr

Tyfoidfieber. 370 kr

Difteri, stelkramp, kikhosta. Påfyllnadsdos. 360 kr

Difteri, stelkramp, kikhosta, polio. Påfyllnadsdos. 410 kr

Gammaglobulin. 380 kr

Gula febern. 530 kr

Lista dig hos oss
Välkommen!



Vårdval
Vårdcentral

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Närhälsan Backa vårdcentral

Backa BVC – jobbar med lek och kontinuitet

■ Till oss på BVC inom Backa Vårdcentral är alla barn och deras föräldrar välkomna i åldrarna nyfödd tills att barnet börjar skolan. Arbetet är förebyggande för att främja barnets fysiska, psykiska och sociala utveckling. På Backa BVC ansvarar fem specialistutbildade sjuksköterskor för ungefär 1200 barn.

Vad är viktigt med BVC? En förälder svarar: Syskon får följa med när man går till BVC med sin bebis. Det är så bra att syskonet har något att göra under besöket, såsom att måla eller leka. Det är svårt att komma iväg på annat. Det är bra att det finns tid till att prata under besöken, att det inte är jättekorta BVC-tider. //Rebecka, mamma till Ebba och Erik.

En annan familj svarar att "det är så bra att BVC följer barnet så att barnet tex får i sig tillräckligt med mat. Som förälder är man i sin egen bubbla och genom BVC får man bekräftelse att man gör rätt. Man kan också bolla alla sina frågor med BVC" //Anneli, mamma till Alma (på bild).

Vi som arbetar här heter Noomi, Tina, Kristina, Julia, Klara och Märta. Vid inskrivning på BVC blir varje familj tilldelad en sjuksköterska som sedan följer barnet och har det övergripande ansvaret. Man tar hänsyn till alla familjers unika behov. Man följer det Nationella Barnhälsovårdsprogrammet och barnet kommer tillsammans med förälder/vårdnadshavare och syskon på besök under uppväxten. Behövs det så bokas extra besök in.

För familjer som har ursprung från länder drabbade av Tuberkulos så erbjuder man vaccin. Detta så att det inte ska vara farligt för barnet att hälsa på släkt och familjens vänner.



Den främsta uppgiften vi på BVC har är att leka fram trygghet hos barnet och på så vis få fram barnets förmågor. Trygghet skapar tillit. I samtal med förälder/vårdnadshavare stöttar sjuksköterskan med råd och tips till familjen för att underlätta vardagen som småbarnsfamilj.

Hos oss jobbar också föräldrastödjare Noomi Hamstein. Noomi träffar föräldrar som önskar stöd och hjälp i sitt föräldraskap. Som blivande förälder eller förälder till ett litet barn är det vanligt att ha frågor kring sin roll som förälder och omställningen det inne-

bär. Det kan då vara skönt att få träffa någon som lyssnar, stöttar och vägleder. Noomi finns även på Öppna förskolan och på Barnmorskemottagningen.

"Det bästa med att vara föräldrastödjare är att få träffa alla fina familjer och få möjlighet att hjälpa, stötta och ge vägledning under deras första tid som föräldrar" säger Noomi.

Via 1177 får familjen enkelt kontakt med sin BVC-kontakt för kallelser, frågor och annat. Kontakt med BVC kan familjerna också få via telefon.

Vi som jobbar på BVC tycker att det är ro-



Alma och mamma Anneli

ligt att vi finns i ett område där familjer bor från olika kulturer. Detta kan främst uppträda vid hembesöken som görs när en bebis fötts och när barnet blir 8 månader. Då kan vi få möta familjen i dess hemmiljö och se hur varje familj lever ut sin kultur kring det lilla barnet.

När familjer är på besök hos oss på BVC lämnar vi gärna ut information till de aktiviteter som finns i närområdet och har nära kontakt med biblioteket, öppna förskolan, kyrkan och annat.

Distriktssjuksköterska Julia och Barnsjuksköterska Klara förklarar att dom på BVC kommer börja erbjuda utbildning i barn-HLR, något dom tror är både viktigt och uppskattat.

"Vi på BVC ser också fram emot att kunna erbjuda föräldragrupp till de som fött sitt första barn", säger Julia och förklarar att de alla har saknat den biten under pandemin.

SJUJSKÖTERSKORNA PÅ BARN-
VÅRDCENTRALEN

Coop Väst stipendium går till Gladiators Sports Club

■ Coop Väst delar varje år ut stipendium i Sverige till idrottsföreningar som på olika sätt jobbar med barn och ungdomar. En av föreningar som fick glädjen att få stipendiet var badmintonklubben Gladiators Sports Club.

I förra veckan på Stora Coop i Bäckebo fick de motta en check på 20 000 kronor av stormarknadschefen Jessica Modini.

Gladiators Sports Club som håller till i Hisings Backa och tränar och spelar i

Gamlestadshallen får nu ett välbehövligt tillskott till föreningen för att satsa ännu mera på barn och ungdomar.

- Vi är så glada och tacksamma för det här bidraget. Det kommer att betyda jättemycket för oss, säger Mazhar Ali som är ledamot i styrelsen för Gladiators Sports Club.

Jessica känner starkt för att Coop kan bidra till att föreningen nu får lite bättre möjligheter.

- Verkligen kul att kunna stötta en mindre sport med det här bidraget och att pengarna går till satsningen på de unga.

Gladiators Sports Club är en ideell idrottsorganisation som strävar efter att

utveckla en trygg och hälsosam miljö för unga såväl som vuxna. De anordnar sport/badmintonaktiviteter 3 gånger per vecka där alla är välkomna. De har ca 25+ barn både pojkar och flickor i åldern 7-25.

- Eftersom vi växer har vi begränsade resurser för att anpassa alla nya medlemmar till att boka badminton/idrottsbana, köpa nya utrustning, hyra tränare och arrangera tävlingar med andra klubbar och delta i tävlingar som anordnas av Svenska badmintonförbundet och Göteborgs badmintonförbundet, säger Mazhar.

Det är en synnerligen värdig föreningen som får stipendiet och därmed kan satsa ännu mera på sin ungdomsverksamhet.

Och hatten av för Coop Väst som bidrar till att Gladiators Sports Club nu kan fortsätta växa som förening.

LEIF MARTINSSON



Mazhar Ali får här checken på 20.000 kronor av Jessica Modini stormarknadschef på Stora Coop i Bäckebo.

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



Du bidrar till att kyrkorna
bevaras & lever vidare

Du bidrar till
mötesplatser
& gemenskap

Du bidrar till
stöd & samtal

Foto: Magnus Aronsson, Kristin Lidell (KON)

Ditt medlemskap gör skillnad – Tack för att du är medlem

DIN KYRKOAVGIFT GÅR BLAND ANNAT TILL:

- ▶ Mötesplatser
- ▶ Gudstjänster
- ▶ Arbete vid kris
- ▶ Ett rikt musikliv
- ▶ Stöd & samtal
- ▶ Kulturarvet
- ▶ Konfirmandarbete, dop,
bröllop & begravning



Skanna QR-koden
för att läsa mer
på hemsidan!

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/BACKAPASTORAT

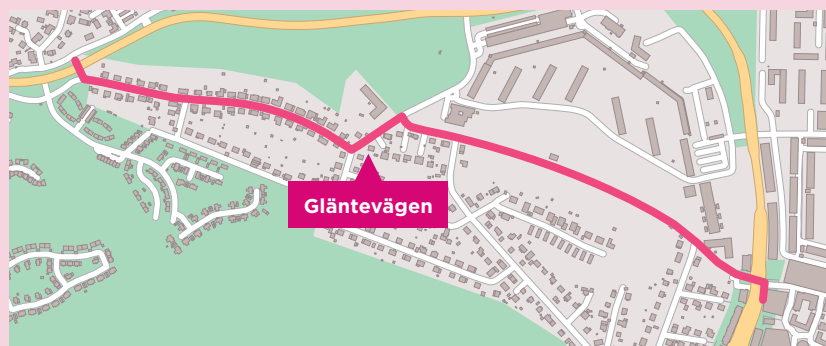
Svenska kyrkan 
BACKA PASTORAT

Våren är här

Dags att ta fram cykeln!

Testa våra nya rosa cykelstråk. Här kan du cykla i din takt. Stråken är märkta och skyltade. Vägvisningen visar också uppskattad cykeltid. Nu är det vår!

Har du ingen egen cykel? Hyr en cykel från Styr & Ställ!
På styrochstall.se/stationer ser du var närmaste station ligger.



Du står nu i början av ett nytt cykelstråk

I Backa testar vi nu att märka ut bra cykelstråk. Vi vill visa på genua alternativa cykelvägar. Vi tänker så här, cykla är härligt nästan alla dagar hela året. Man får motion och frisk luft. Man bidrar dessutom till att göra Göteborgs luft bättre och på köpet blir det färre bilar i omgivningarna. På det sättet blir trafikmiljön mindre stressig och mer trygg, din resa blir genare, snabbare och förhoppningsvis trevligare.

Följ rosa markeringar och uppsatt vägvisning.

Trevlig cykeltur!

Stadsmiljöförvaltningen

 Göteborgs
Stad



”

Det är min styrka att få ihop alla enheter och att personalen trivs”

Jan-Eric Alcén

Jan Eric Alcén på sin favoritplats. Foto: Tommy Holl.

Befälhavaren Jan-Eric från Backa – en lagspelare av rang

■ Att gå från snickare och barnskötare till att bli förste befälhavare på några av Stena Lines fartyg är en imponerande resa. Jan-Eric Alcén från Hisingsbacka har gjort det.

- Det har varit en lång, spännande och utmanande resa för mig. Jag trivs oerhört bra med mitt arbete som befälhavare på båtarna, säger Jan-Eric.

Jan-Eric är född och uppvuxen i Hisings Backa. Han har också bott i Tuve och Kärra och spelat handboll och fotboll för klubbarna i de båda stadsdelarna. Det är därifrån han lärt sig hur viktigt lagarbetet är. Som han har haft stor nytta av i sin karriär på sjön.

Att det blev fartyg för Jan-Eric är ingen slump. Farbror Stig som arbetade på Stena Line tog med sig Jan-Eric som ung på en tur och efter det var blev han fast. Det var på sjön han ville vara. Efter flera års studier och flera jobb på Stena Lines fartyg blev han så småningom förste befälhavare.

Jan-Eric har en gedigen utbildning. 1996 pluggade han till matros och året efter läste han i flera år Sjökapten/befälsutbildning först i Skärhamn och sedan på Chalmers. Det gick alldeles utmärkt och efter examen fick han jobb 2000 på Stena Line och där är han kvar än idag.

Efter några år i olika befattningar blev han 2011 förste befälhavare på Stena Nautica där han stannade i många år

- Det var en milstolpe i mitt liv att bli befälhavare och jag var riktigt stolt över mig själv, säger Jan-Eric.

Efter Nautica hann han med Scanrail, Nautica, Jutlandica och Danica.

Nästa anhalt blev M/S Stena Vision en kombinerad kryssnings/bil/passagerarfärja som trafikerar Karlskrona-Gdynia och där



Stena Vision har anlänt. Foto: Tommy Holl.

befinner han sig fortfarande. Dock inte så länge till för i maj väntar Stena Vinga som ska trafikera Göteborg - Fredrikshamn.

- Det känns vemodigt att lämna Stena Vision, men samtidigt väldigt bra att ta sig an Stena Vinga och det blir lite hemmaplan för mig att komma tillbaka till västkusten som jag älskar.

Personalen är nyckeln

Som befälhavare är Jan-Eric högste ansvarig på fartyget. Det är många utmaningar, med rader av beslut han har i sin roll, med flera viktiga ansvarsområden som ingår. Som navigeringen, säkerheten ombord, maskindelen, lasten, mässen och besättningen.

Lagarbetet är A O på en båt och där spelar Jan-Eric en viktig roll.

- Det är min styrka att få ihop alla enheter och att personalen trivs. Det gäller att se alla människor i besättningen, och då menar

jag verkligen alla. Då blir det oftast ett bra resultat.

Personalen är nyckeln till framgång och det arbetet har Jan-Eric lyckats förträffligt med under alla sina år på de olika fartygen.

En viktig sak i sammanhanget är att Jan-Eric aldrig missar 10-fikat där personalen samlas.

- För mig är det dagens viktigaste möte. Att lyssna av besättningen, att känna av stämningen, ge feedback tror jag är den rätta vägen i ett ledarskap för att nå sina mål.

Fina minnen

Jan-Eric har gott om fina minnen genom alla år på sjön.

Ett var när han som 16-åring klev ombord för sitt första jobb på en av Stenabåtarna och hamnade i mässen. Där det finns mat etc finns..

- Jag frågade försynt en dam om jag kunde

få köpa en banan. Hon skrattade och sa att nu när du arbetar här så kan du äta hur mycket som helst gratis i mässen.

Ett annat minne är Stena Nautica mellan Varberg och Grenå, där Jan-Eric var förste befälhavare på i många år, tills den linjen lades ned för några år sedan.

- Sista turen minns jag väl för Nautica. Det var lite av en folkfest i Varbergshamnen. Det glömmar jag aldrig.

Familjen och idrotten ligger varmt om hjärtat

Idrotten är en annan viktig del som präglat 58-åringens liv, ända sedan han var liten. Hans morfar var med och bildade Backa IF. Att Jan-Eric är blivitt framkom tydligt... under vårt samtal. Hans pappa var länge materialare i BK Häcken och nu har Jan-Erics bror tagit över den viktiga sysslan. Det lär ju vara en del fotbollssnack när de träffas.

- Det blir det absolut, även om jag fått tona ned mig lite... Tycker det är jätteroligt för brorsan och Häcken som har gjort det fantastiskt bra.

Handbollen är en annan sport som han älskar och där spelade han både i Backa HK och Kärra HF, för att nämna några föreningar.

Inget snack om att idrotten gett avtryck i Jan-Erics yrkesroll också.

- Jag har tagit med mig mycket från idrotten in i mitt jobb och det har bara varit positivt. Här är laget före jaget som gäller för mig.

Familjen, frun och barnen, betyder självklart mycket och fram i maj är han tillbaka på västkusten för att ta sig an jobbet som förste befälhavare för Stena Vinga, som trafikerar framför allt Göteborg-Fredrikshamn

- Det ska bli underbart att komma "hem" igen. Även om jag trivs väldigt bra där jag är nu, så längtar jag verkligen tillbaka till Göteborg och Hisingen och till mina nära och kära.

LEIF MARTINSSON

BÄCKEBOL FYLLER

50

Fredag 31/3
Lördag 1/4
Söndag 2/4

KOM OCH FIRRA MED OSS!

VI BJUDER PÅ:

50 meter marängsviss
Goodiebags
Tävlingar
Fina erbjudanden
och mycket annat!

I april 1973 slog Bäckebol Center upp portarna för första gången. Det firar vi hela helgen med ett rejält 50-årskalas. Välkommen.



BÄCKEBOL

1973 – 2023



Fri
årsavgift*

Inflyttningsklart från mars

Brf Dunungen, Selma Stad

Nu säljer vi de allra sista lägenheterna i populära Brf Dunungen i Selma Stad. Köp nu och bli en av de lyckliga ägarna till en nybyggd, välplanerad lägenhet med balkong eller uteplats. Det finns lägenheter i alla storlekar kvar, från 1:or till 4:or, men i ett mycket begränsat antal. Många av lägenheterna har öppen planlösning och de är mellan 26–91 kvm. Här finns plats att välkomna nära och kära. Bjud in till middag och samlas runt middagsbordet, i gemensamhetslokalen eller varför inte vid uteköket på gården?

I den nya stadsdelen Selma Stad har kvarteren det där lilla extra; caféer, fiskbutik, bageri och florist. Här bor du nära storstaden med kommunikationer och grönska direkt utanför dörren. Ta chansen att bo i ett ljust, modernt hem med allt du behöver på gång- och cykelavstånd. Välkommen till din urbana verklighet.

De första lägenheterna är inflyttningsklara från mars och vi bjuder på avgiften hela första året. Se de sista lediga lägenheterna och läs mer på riksbyggen.se/dunungen.

Boka din visning

Vill du komma på visning eller bara ställa några frågor? Kontakta mäklare Simon Mashallah 070-823 82 79, simon.mashallah@svenskfast.se

*Erbjudandet gäller alla som tecknar upplåtelseavtal i Brf Dunungen innan den 31 mars 2023.

Riksbyggen
Rum för hela livet



Kyrkospalten

Har du sett Backa pastorats annons i tidningen idag?

Annonsen visar på vad medlemskap i Svenska kyrkan, och du som bor här i Backa pastorats område (på Norra Hisingen), kan innehålla och innebära. Jag tror att de flesta av oss vet att du som medlem kan gå på fina gudstjänster och konserter. Vi kan gifta oss, vi kan få en begravningsgudstjänst, vi kan döpas och konfirmeras. Vad kyrkan gör mer än detta för dig och mig tänkte jag fundera lite kring.

Mitt syskonbarn ställde en fråga om fackligt medlemskap. Hen var nyexad civilekonom. Skulle hen vara med i facket tro? Jag frågade hur hen tänkte om sitt medlemskap i Svenska kyrkan. Ett självklart JA blev svaret.

Kyrkan möter människor i alla livets situationer. Utan att betala extra kan en person få möjlighet till enskilda stöd-samtal. Unga människor kan komma precis som de är till olika verksamheter. Barn och vuxna kan sjunga i kör och fylla på med oxytocin och sänka kortisolet i kroppen. Äldre och andra som behöver det, kan bryta sin ensamhet. När livet tumlar runt med en eller livet är på topp, kan var och en av oss få bli sedd och bekräftad av andra människor samtidigt som det förmedlas att Gud är kärlek. Att Jesus är här för dig och för mig. Här och nu. Att det finns ett hopp som sträcker sig härifrån och till evigheten- och tillbaks igen!

Alla konfirmander i pastoratet som konfirmeras innan juni var på läger. Den Gyllene regeln gick som ett mantra över dagarna. Allt vad du vill att någon ska göra för dig, ska du göra för den.

Det är kyrkans gyllene regel. Något som Backa pastorat i alla sammanhang försöker att förmedla. Du och jag är unika och att vi är bra precis som vi är. Att vi dessutom kan vara tillsammans i vår "Svenska kyrkan-gemenskap" gör det ännu bättre. För tillsammans i gemenskap blir det oftast mycket bättre! Eller hur?!

Svenska kyrkan är en medlemsorganisation. Vi som medlemmar kan vara med och påverka vad vi vill att kyrkan ska få betyda för sina medlemmar här i Backa och i Kärra. Om du är medlem bidrar du med massor som gör att vi tillsammans kan nå ut med bland annat Gyllene regelns viktiga budskap.

"Allt vad du vill att någon ska göra för dig, ska du göra för den."

ANNIKA SVENSSON, DIAKON



Violeta i sitt behandlingsrum.

Violeta satsar på hudvård och mindfulness i Backa

■ Violeta Velevska startade i mars sin verksamhet som hudterapeut och massör. Lokalen finns på Selma Lagerlöfs Torg inne på Salong Infinity. - Det känns jättebra att komma igång och intresset har varit stort, säger Violeta.

Violeta hade tidigare under flera år en hudvårdssalong inne i centrala Göteborg.

När hon för några år sedan sålde den så fanns hennes intresse kvar för att starta upp igen. Helst i Backa. Och nu dök möjligheten upp att öppna en liknande verksamhet på Selma Lagerlöfs Torg.

- Är väldigt nöjd att öppna på Selma Lagerlöfs Torg. Läget är väldigt bra och torget har blivit så fint och praktiskt. Området har verkligen fått sig ett ordentligt lyft, säger Violeta.

Hon är utbildad PT, yogalärare, hudterapeut, massör och brinner för att uppgradera människors välbefinnande på ett sätt där kropp, sinne och inte minst själ ingår. Med över 20 års erfarenhet inom friskvård och skönhet samt många år inom idrott kan inte besök hos Violeta gå fel.

Violeta är dessutom kanslist i Backa HK och idrotten ligger henne varmt om hjärtat.



Violeta med chakraskålarna.

Att jobba med händerna är Violetas bästa gren.

- Jag älskar att arbeta med händerna och se att behandlingarna ger resultat. Att ge kunderna en avslappning i både kropp och själ är optimalt. Dessutom så är god hälsa grunden till en bra hud då huden är vårt största organ.

Hon erbjuder en rad behandlingar som gör gott för kropp och ansikte.

Ansiktsbehandlingar i olika former, Aromamassage, Svensk klassisk massage och Yoga erbjuds.

Nämnas ska att alla hudvårdspreparaten är naturliga ämnen utan farliga kemikalier.

Hot Stone är en annan variant där man masserar med varma lavastenar.

Sound Healing där du vilar och slappnar av till ljudet av tibetanska chakraskålar. Vibrationer från skålarna sköljer över din kropp och sinne och känslan är för många att man badar i ett hav av ljud som fyller ens medvetande.

- Det är för dig som behöver total avslappning. Kräver ingen fokusering som i vanlig meditation.

Violeta hoppas nu att många Backabor och andra att komma hit och prova på någon av alla behandlingar som hon har att erbjuda.

Att boka upp sig för en behandling hos Violeta är en investering i sig själv.

Det är bra för din hälsa, kroppen och inte minst för själen.

Fram till sista april kan du få 25% rabatt på alla behandlingar, så det finns inte mycket att tveka på.

LEIF MARTINSSON

För mer information: www.violetavelevska.se samt www.mindfulbeautylab.se

Även små annonser syns!

Boka din:
Leif Martinsson,
0733-48 72 14

Kul-Turen

RESOR

Vi vill också passa på att påminna om att det finns platser kvar på resorna:

Ingrid Johansson-Göteborg under 400 år

Tema "Göteborg under 400 år" Bussturen med vår guide Ingrid Johansson. Torsdag 27 april kl 10.00 - 14.00. Vi träffas på parkeringen Backaplan (baksidan Systembolaget). Pris 290 kr för medlem, 390 för ickemedlem. **Anmälan:** senast 11 april till Gun Mattsson tfn 0793-577 443 eller gunm.kulturen@gmail.com

UTOMHUSAKTIVITETER

Utomhusboule Kom med till Skogome och testa på att spela utomhusboule. Torsdag kl. 15:00 -17:00. Start när det våras.

Bangolf. Startar i maj på Tuve Tigers Bangolfsklubb.

VANDRINGAR

Överön med buss - bil till Kornhalls färja i Säve (samåkning). Vi möts upp och tar vi färjan mot Kärna till Överön. Vi går ca 5-10 km tillsammans med en guide. Var och en tar med egen fika. Tisdag den 11 april kl. 09:30 -ca 16:00. Vi träffas vid Kornhalls färja på Hisingssidan. Lamia och Gun möter upp. Pris: Vi delar på kostnaden för bensin och guidningen **Anmälan:** senast 5 april till Gun Mattsson. Min 5 pers.

Tore Sunesson och Kul-Kören

Kul-Turens egen kör sjunger in våren i Världens Park med sedvanlig talang och elegans. Efter framförandet blir det kaffe med dopp. Onsdag 26 april kl. 16:00 - ca 17:00. Plats: Världens Park i Backa Röd. Pris: Gratis

Kontakta Gun Mattsson för mer information om utomhusaktiviteterna. Gunm.kulturen@gmail.com eller mobil 0793-577443

Betalning till resor och utflykter görs på Bankgiro 5757-4105 el via Swich 1235484712 efter anmälningstiden gått ut och när vi vet hur många anmälda det blivit.

Glöm inte att skriva namn och resa!

Följ gärna föreningen Kul-Turen på Facebook!

SKULLE EN NYBYGGD TVÅA MED
SÖDERBALKONG I  AV TUVE PASSA DIG?

**Köp en tvårummare på 54-55 m²
och få avgiftsfritt i ett år!**



kvarterettuvebo.se

Köp en tvårummare (54-55 m²) i Brf Tuvebo Glashytta före den sista maj 2023 så bjuder vi dig på månadsavgiften för hela första året! Kontakta våra mäklare anna.salinas@svenskfast.se eller daniel.kjorling@svenskfast.se för att ta del av erbjudandet!

WÄSTBYGG

 Svensk
Fastighetsförmedling

ERBJUDANDET GÄLLER FRAM TILL 2023-05-31 OCH OMFATTAR 2 ROK I STORLEKARNA 54 & 55 KVM



Ska Häckens herrar storma fram till ännu ett SM-guld? Foto: Tommy Holl.

I år blir det en gulsvart dubbel...

■ **Dags för världens skönaste vårtecken – allsvenskan i fotboll. Hur det går? I år vinner ett gulsvart gäng från Hisingen dubbeln. Tuffaste utmanare? Hammarby i båda fallen.**

Okej, säger det direkt, så ni inte tror att det allsvenska tips som här förmedlas och presenteras inte enbart är byggt på förhoppningar och glädjefantasier.

Jag vet hur svårt det är att försvara en mästartitel, vilket är den uppgift som väntar grabbarna i Häcken den här säsongen.

Jag vet hur svårt det är att toppa en slutspelad tabell, vilket jag tror tjejerna i gulsvart löser i höst.

Finns det något mer som talar för min profetia? Möjligen då att jag redan vid den

här tiden ifjol gick ute med att Per Mathias Högmo skulle ta sitt lag till den första SM-bucklan på den manliga sidan.

Ser vi till herrtruppen är den i stort sett intakt sedan fjolårets guldsäsong. Dessutom ännu bredare.

Personligen ser jag fram emot att följa supertalangen Benioe Traore, som bröt benet ifjol, men som är tillbaka och har övertygat stort i vinter.

Är dessutom säker på att det finns ännu mer fotboll i kroppen hos Simon Gustafson. Det, tillsammans med förbundskapten Janne Anderssons nya favorit, tvillingbrodern Samuel, blir inte att leka med för övriga gäng i serien.

Ni kanske undrar vem som ska ersätta skyttekung Alexander Jeremejeff och dennes 22 mål? Lugn.

Det fixar ovannämnda Traore, Ibrahim Sadiq, Mikkel Rygaard, under säsongen come-backande Tobias Sana och Ali Youssef samt många andra offensiva hot i Häcken.

Gillar också att Simon Sandberg är hemma igen.

Vem kommer då främst att utmana de regerande mästarerna?

Tror på Hammarby IF.

På damsidan har tränare Robert Vilaham tillgång till en trupp som är både bred och spännande. Och som kommer att bryta Rosengårds svit på SM-guld. Efter två år med skånska mästare är det dags att ta hem bucklan till Gothia Park.

I vanlig ordning kommer Elin Rubensson att vara den som leder sitt lag. Ytterbacken Anna Sandberg, född 2003, har redan debuterat i Peter Gerhardssons landslag. I samma nationella angelägenhet kan vi även få se Jennifer Falk ta en ordinarie plats och mellan stolparna i sommarens VM.

Framåt är mina förhoppningar att Rosa Kafaji, som inför 2022 lämnade AIK som den dyraste damövergången i historien, ska bli årets stora profil. Tonåringen (blir 20 i vår)

bröt benet i sin debut, men är nu tillbaka och har öst in mål under försäsongen.

Jag har även i minnet med mig höstens rusigt starka avslutning och tror att den tas med in i kommande säsong.

Vem kommer då främst att utmana gänget från Hisingen?

Tror på Hammarby IF.

Avslutningsvis, tänk att Hisingen har en förening som är representerade i Champions League på både herr- och damsidan.

Magiskt.

Tjejerna har allsvensk premiär hemma mot Djurgården 26 mars.

Killarna öppnar borta mot Elfsborg 3 april. Det blir starten på ett guldår för två lag.

Kom ihåg var ni läste det först.

LEIF MARTINSSON



Fr v: Lovisa Ekberg och Åsa Björklund. Foto: Kärra HF.

Lovisa och Åsa med i All Star Team Damallsvenskan

Handbollskanalen har tagit hjälp av en representant från vardera förening för att utse All star team i damallsvenskan. Kategorierna är: målvakt, vänstersex, mittsex, högersex, vänsternio, mittnio, högernio, försvarare, MVP och profil.

KärraHF:sdamerfickmedtvårrepresentater: **Lovisa Ekberg** som röstades fram som Årets mittnio, och **Åsa Björklund** knep platsen som Årets profil.

Övriga Kärra HF-spelare som fick röster: Alma Mikaelsson M6, Lina Cardell H6, Maja Bernvid M9, Matilda Hjalmedala H9, Ketsia Mumbongo (försvar), Lovisa Ekberg MVP.

Lokaltidningen säger grattis till Lovisa och Åsa.

B/K

KÄRRA KIF

www.karrakif.se

TILLSAMMANS är vi KKIF!



GÖTEBORG DIVISION 5A 2023

5 apr 20:15	Kärra KIF - FC Komarken	Klarebergsvallen Konstgräs	39 jun 19:00	Kärra KIF - Kareby IS	Klarebergsvallen Gräs
14 apr 19:00	Kareby IS - Kärra KIF	Kareby Hed	19 aug 15:00	Romelanda UF - Kärra KIF	Romevi 1 Gräs
19 apr 20:15	Kärra KIF - Romelanda UF	Klarebergsvallen Konstgräs	25 aug 18:30	Kärra KIF - IF Vardar/Makedonija	Klarebergsvallen Gräs
28 apr 19:15	IF Vardar/Makedonija - Kärra KIF	Generatorsplan	2 sep 13:00	Götaholms BK - Kärra KIF	Gamlestadsvallen 1 Gräs
5 maj 19:00	Kärra KIF - Götaholms BK	Klarebergsvallen Gräs	9 sep 13:00	Kärra KIF - Floda BoIF	Klarebergsvallen Gräs
12 maj 19:00	Floda BoIF - Kärra KIF	Flodala IP 1 Gräs	16 sep 13:00	Kärra KIF - Nol IK	Klarebergsvallen Gräs
20 maj 15:00	Nol IK - Kärra KIF	Hedboms Måleri Arena	23 sep 13:00	Bergsjö IF - Kärra KIF	Bergsjövallen 1 Gräs
26 maj 19:00	Kärra KIF - Bergsjö IF	Klarebergsvallen Gräs	30 sep 13:00	Kärra KIF - Pushers BK/Masthuggets BK	Klarebergsvallen Gräs
31 maj 19:45	Pushers BK/Masthuggets BK - Kärra KIF	Gröna Vallén 1	6 okt 19:00	Kode IF - Kärra KIF	Kode IP 3 Konstgräs
9 jun 19:00	Kärra KIF - Kode IF	Klarebergsvallen Gräs	14 okt 16:15	Kärra KIF - Surte IS FK	Klarebergsvallen Gräs
16 jun 19:00	Surte IS FK - Kärra KIF	Surte 1 Gräs			
21 jun 19:30	FC Komarken - Kärra KIF	Kongevi 1 Konstgräs			

* Med reservation för ändringar

KKIF-dagen
3 juni

Fotbollsskola
v.25 och v.26

Fotbollsleikis
uppstart 25/3
födda -18

ICA
Supermarket
Kärra

NORDICWELLNESS

KLUBBHuset
CRAFT

blommiga
butiken
Kärra Centrum
031-57 17 46



Matilda Antonsson Hjälmedala. Foto: Kärra HF.

Kärras damer föll på mållinjen

Nära var det att Kärra HF:s damer skulle knipa kvalplatsen i damallsvenskan med chans att få spela i SHE nästa säsong. Det hela avgjordes på ett dramatiskt sätt i sista omgången där Kärra gjorde sitt jobb och vann borta mot OV Helsingborg med 28-22. Nämnas ska att Kärra efter 45 minuter hade kvalplatsen med ett plusmål bättre än Boden. Tyvärr så växlade Boden upp i sin match mot Skånela och stack ifrån resultatmässigt och med 6 plusmål mera än Kärra lyckades norrlänningarna knipa kvalplatsen. Aranäs som vann serien gick direkt upp till högsta ligan.

För Kärra som gjort en riktigt bra säsong och skrapat ihop 35 poäng var det såklart surt att det inte räckte till en kvalplats. Nu blir det nu att ladda om till nästa säsong. Med en fin stomme kvar och en ny tränare som kommer lär Kärrtjejerna bli ännu bättre säsongen 2023/2024.

I matchen mot Helsingborg stack Matilda Antonsson Hjälmedal ut med en femstjärning insats.

Målen för Kärra: Matilda Antonsson Hjälmedala 9, Linn Andersson 4, Alma Mikaelsson 4, Lovisa Ekberg 3, Elsa Aling 3, Ketsia Mumbongo 2, Maria Sundin 2 och Meja Bernvid 1.

B/K



Simon Larsson. Foto: Kärra HF.

Simon Larsson bombade sönder Mantorp

Kärras herrar säkrar med 44-25 mot Mantorps IF förkvalplatsen till allsvenskan. En plats som blev klar innan matchen då HK Ankaret avstår sin plats. Så Anderstorp som tvåa blir uppflyttade till allsvenskan och Kärra HF fyra och RP sexa går till kval. Motståndare blir Täby HBK i rond 1 och spelas i bäst av tre matcher. Första match spelas troligen borta kommande söndag.

Matchen ja. Som ni förstår av matchresultatet var det spel mot ett mål, men en spelare stack ut ordentligt Kärras Simon Larsson. Han bombade in 21 mål. Ostraffbart. Måste väl vara något av ett rekord under senare år i division 1. Bara att applådera Simon för uppvisningen. Och ta gärna med det skyttet i förkvalspelet. Det kan räcka till att Kärra spelar i herrallsvenskan nästa säsong.

Målen Kärra: Simon Larsson 21, Martin Gustafsson 4, Philip Otterberg 3, Arvid Engström 2, Elias Gromulski 2, Loyad Awad 2, Elias Azar 2, Simon Wiberg 2, Simon Robertsson 2, Carl Friberg 1, Daniel Strandberg 1, Emil Saxin 1 och Hannes Rosberg 1.

B/K

Backas herrar klara för fortsatt spel i tvåan

Efter många turer så hamnade Backa HK:s herrar till slut strax ovanför det negativa kvalstrecket. En lättad förstås att slippa kvalspel. Nu får de ladda om och satsa på en högre placering nästa säsong i tvåan.

Sista matchen vann de mot Önerediterna med 31-28.

Målen för Backa: Filip Olsson 10, Kevin Johansson 6, Joel Fallgren 4, Oliver Jacobsson 3, Daniel Ahlqvist 3, Carl Nilsson 2, Johan Sighed 2, Daniel Ukalovic 1.

B/K



Backa HK vann serien

Stort grattis till Backa HK som vann serien Dam division 3.

B/K

Foto: Backa HK.



Ketsia Mumbongo. Foto: Kärra HF.

Kärra HF inslag i landslaget

Ketsia Mumbongo är uttagen till U-19-landslagets träningsdagar i Helsingborg 8-11 april.

Jenny Carlson och **Jennifer Johansson**, är uttagna till Damlandslagets matcher

5 april: Danmark (19.05, Helsingborg Arena)

11 april: Danmark (21.00, Royal Arena, Köpenhamn)

Charité Mumbongo som spelade med F02 är uttagen till Ligalandslaget som spelar

7 april: Nederländerna A (19.00, Almere)

8 april: Nederländerna A (12.00, Almere)

På herrsidan gjorde nyligen **Emil Mellegård** och **Jonathan Carlsbogård** fina insatser mot Spanien.

B/K



VÅRENS ALLSVENSKA HEMMAMATCHER

26 MARS BK HÄCKEN-DJURGÅRDEN DAM

9 APRIL BK HÄCKEN-HAMMARBY HERR

15 APRIL BK HÄCKEN-KALMAR FF HERR

23 APRIL BK HÄCKEN-IFK KALMAR DAM

28 APRIL BK HÄCKEN-IFK NORRKÖPING DAM

29 APRIL BK HÄCKEN-VÄRNAMO HERR

3 MAJ BK HÄCKEN-DJURGÅRDEN HERR

8 MAJ BK HÄCKEN-HAMMARBY DAM

13 MAJ BK HÄCKEN-DEGERFORS HERR

19 MAJ BK HÄCKEN-LINKÖPING DAM

29 MAJ BK HÄCKEN-IFK GÖTEBORG HERR

KÖP DINA BILJETTER PÅ [BKHACKEN.SE](https://bkhacken.se)



GÅ 2 BETALA FÖR 1

Vänligen fyll i din e-postadress:

*Denna voucher gäller under valfri match på Bravida Arena under säsongen 2023. **Vouchern löses in mot biljett i biljettkassan på Bravida Arena under matchdag. Biljettkassan öppnar 2 timmar före matchstart. ***Gäller ej derbyt mot IFK Göteborg. ****Vi reserverar oss för slutförsäljning.



Backadalens herrar klara för division 1 nästa säsong. Foto: IBF Backadalen.

Poängkung i serien: Backadalens Ville Lindberg. Foto: IBF Backadalen.

Backadalens herrar till division 1

Backadalens herrar säkrade seriesegern i division 2 redan i säsongens sista hemmamatch när de spelade oavgjort 4-4 mot Surte. I sista matchen Burås, borta, blev det målrikt och Backadalen vann med 13-5. Seriesegern betyder att de nästa säsong spelar i division 1. Senast det hände var säsongen 2016-2017.

Bara att gratulera Backadalens herrar för en toppsäsong. Spelare och ledarna förtjänar såklart massor av beröm för sin starka prestation.

Det går inte att komma undan att skyttekung i hela serien Backadalens Ville Lindberg betytt extra mycket. Ville med 75

poäng (42 mål + 33 assist) imponerar och han blev hela seriens poängkung.

Backa/Kärra Lokaltidning och många andra applåderar och säger ett stort grattis till föreningen, spelare och ledare.

B/K



Poängdrottning i serien: Backadalens Sandra Hugosson. Foto: IBF Backadalen.

Bra säsong av Backadalens damer

Det slutade med en fjärdeplats för Backadalens damer i division 1.

En klart godkänd säsong. De var länge med och nosade i toppskiktet, men räckte inte riktigt ända fram. Poängdrottning blev Sandra Hugosson med 65 poäng (45 mål och 20 assist).

B/K



Poängbäst i Kärra: Kalle Hugosson. Foto: Kärra IBK.

Mittenplacering för Kärra IBK:s herrar

Har svarat för en klart godkänd insats i division 2 med sin mittenplacering. Sista matchen vann de med 10-8 efter mål av Carl-Hugo Ebbmark 2, Marcus Siitonen 2, Max Gabrielli 2, Kalle Hugosson 1, Charlie Belling 1, Alfons Geremyr 1 och Pontus Bylund 1.

Poängkung i Kärra blev Kalle Hugosson med 51 poäng (32 mål och 19 assist)

B/K

Nollan intakt för Kärra IBK:s damer

Kärra IBK:s damer har haft en motig säsong i division 2. Inga vinster så här långt och det placerar Kärратjeerna på jumbo-platsen. Två matcher återstår och det hade varit kul om de kunde fixa första vinsten där.

B/K

LG Snickeri & Måleri

Allt inom snickeri & måleri!

Tel. 0705-60 63 06

Bäst i test!
Utomhusfärgen NORDICA EKO.

Ljungdahls färg
Miljövänliga färger

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



Vägen framåt är elektrisk ID.BUZZ

Nya ID. Buzz är helt elektrifierad, helt uppkopplad och med ett större fokus på hållbarhet än någonsin förr.

ID. Buzz från 625 000 kr inkl. moms



Volkswagen way to ZERO

Blandad förbrukning enligt WLTP körcykel: Räckvidd 402 - 422 km, Energiförbrukning 21,7 - 20,6 kWh/100 km, CO₂-utsläpp 0 g/km.



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



Volkswagen ID.4

Allt du behöver är ID.

Med ett nationellt ID-kort och en ID.4 kan du resa helt elektriskt inom större delen av Europa. Välkommen att provköra den på hemmaplan.

ID.4 Pro Performance

Lease & Care - privatleasing från 7899 kr/månad inklusive service.

Energiförbrukning vid blandad körning från 15,5 - 20,0 kWh/100 km. CO₂-utsläpp från 0 g/km. Miljöklass AX.
Pris från 584 900 kr. 584 900 kr med klimatbonus. Lease & Care - Volkswagen Företagsleasing 36 mån, 1000 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (juli 2022). Övermil och onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Volkswagen Serviceavtal ingår. Ändringar av körsträcka, ränta etc. kan påverka månadsbetalningen. Uppläggnings- och administrationsavgift samt fordonsskatt tillkommer. Leasingavgiften är beräknad utifrån att klimatbonus betalas ut från Transportstyrelsen. Läs mer på volkswagen.se. Bilen på bilden är extrautrustad.



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



Audi Q8 55 e-tron Sportback
Business Lease från:

8545 kr/mån

Business by Audi pris från ca 8545 kr
Förmånsvärde från ca 4303 kr/mån
Elektrisk räckvidd upp till 600 km

Audi Q8 50 e-tron
Business Lease från:

7695 kr/mån

Business by Audi pris från ca 7695 kr
Förmånsvärde från ca 3528 kr/mån
Elektrisk räckvidd upp till 505 km



Nya Audi Q8 e-tron. All vår ambition i en bil.

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. CO₂-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. CO₂-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 skattereglererna 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 avvikelse. Varje återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning. Bilen på bilden är extrautrustad. *Garanterat lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskild firma).



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



FOTBOLLEXTRA



Hisingsbacka herrar division 4

Tränare/ledare?

- Dinank Singh (huvudtränare), James Anderson (huvudtränare), Timilehin Fhadil Oyebode (analytiker)

Truppen?

Dennis Avdic 2004, Jonathan Andersson 2004, Ernest Drausug 2004, Adam Hennioui 2004, Rayan Dovlatkhah 2004, Mohammed Abdi Salah 2004, Aldin Avdic 2001, Lucas Gomes 2002, Tiago Eskandari 2002, Mattias Georges 1998, Daniel Zamani 1999, Viktor Sjöström 1994, Kevin Likwe, 1998, Filip Kravovski 2002, Darin Midhat 2005, Lucas Neves 2004, Leon koivisto 2006, Adrian Cubela 2003, Zakaryia Hassan 2004, Neo Hallström 2003, Benjamin Lam 2003, Abdou Zirai 1998, Osman Ibrahim 2004, Fabian Kryeziu 2000, Robert Yalda 2002, Cristian Pedrini 2004, och Edvin Osmanovic 2004.

Hur har försäsongen sett ut?

- Sett bra ut, lite hackigt bara med skador och sjukdom, men annars har träningarna sett bra ut, matcherna ser bättre och bättre ut.

Nya spelare in?

- Zakariya, Osman, Benjamin, Fabian, Edvin, Darin, Abdou, Neo, Adrian.

Spelare som lämnat?

- Ibbe, Nur, Joab, Henry, Ahmed, Buba, Levi, Mitan, Bertil.

Uppflyttade spelare från egna leden?

- Leon, Lucas Neves, Darin

Målsättning i serien?

- Vi vill säkra kontrakt, vi tappade 5 startspelare, där ingick kaptenen, vice kapten & bästa målskytten, näst bästa målskytten och tredje bästa målskytten. Därav behöver vi börja om lite på ruta 1.

När och mot vilka har ni seriepremiär?

- Vi möter Älvängen hemma den 6e april.

B/K



Kärra KIF:s herrar har seriepremiär mot Komarken onsdagen den 5 april.

Kärra KIF herrar division 5

Tränare/ledare?

Huvudtränare - Farshad Timkvist
Assisterande - Carlos Town
Individuell tränare och sjukvårdare - Zhivko Mirchevski
Materialförvaltare - Robert Pavia

Truppen?

Ahmed Ramzi, Omar Daniel, Kjellén Adam Goncalvez, Anders Fossum, Daniel Mellbin, Alexander Andersson, Patrick Noaksson, Jesper Konkell, Marcus Tormodsson, Linus Ho, Simon Lindström, Marcus Olofsson, Adam Gabriellii, Felix Bengtsson, Vishnu Nair, Philip Karlsson Mathiasen, Johan Jussila, Adam

Hati, Victor Hansson, Viktor Mirchevski, Elimar Mansour, Kevin Tran, Joseph Martin Mendy, Simon Forsblom och Hugo Egnell.

Hur har försäsongen sett ut?

- Vi har tränat 3 gånger där ut av en ren fyspass på Nordic Wellness under januari och februari. Där har vi bland annat spelat HM och träningsmatcher.

Nya spelare in?

- Adam Hati, Victor Hansson, Viktor Mirchevski, Elimar Mansour, Kevin Tran, Joseph, Martin Mendy, Simon Forsblom, Hugo Egnell och Max Selden

Spelare som lämnat?

- Fredrik Lamell och Max Selde.

Uppflyttade spelare från egna leden?

- Adam Hati, Victor Hansson, Viktor Mirchevski.

Målsättning i serien?

- Att sluta på en bättre placering än förra året

När och mot vilka har ni seriepremiär?

- Vi spelar seriepremiär onsdag 5 april mot Komarken.

B/K



Backatorp IF herrjuniorer

Vilken serie kommer ni att spela i?

- Div 2 och Div 4 Junior Pojkar

Tränare/ledare?

- Daniel De Feo och Hossein Noghani

Truppen?

Alexander Dragovic, Alvin Prosell, Anton Wulfsberg, Carl-Hugo Ebbmark, David Boskoski, Denzel Mparana, Elham Jusufi, Emil De Feo, Erik Larsson, Jakob Persson, Joel Svedberg, Kasper Bergström, Laban Kanmer, Leo Bergman, Liam Irandust, Lukas Davenil, Max Carlsson-Chevaliere, Nils Hög-

berg, Sanny Almedom, Sebastian Forsberg, Sixten Weinitz Carlsson, Täha Dmashkieh, Tiago Cruz, Tony Halvorsen, Velcho Uzunovski.

Hur har försäsongen sett ut?

- Försäsongen har varit ryckig. Inställda matcher och träningar på grund av att det inte snöröjs på Backavallen och Lillhagsparken. Det är även svårt att bedriva ordentliga träningar när det blir minusgrader. Konstgräsplanerna blir väldigt hårda och hala när man har bytt ut gummigranulatet mot sand. Men vi har ändå försökt att hålla igång

så gott det går. Vi har spelat en del matcher. Bl a har det blivit två vinster och en förlust i hisingsmästerskapen för juniorer. Där har vi nu tagit oss till semifinal och kommer ställas mot förra årets finalmotståndare, Finlandia Pallo AIF.

Målsättning?

- Vi blev av med en hel del spelare till årets säsong. Några har slutat och en del bytt till andra föreningar. Så vår (min

B/K

Kärra KIF dam-juniorlag

Hallå där Jon Stockhaus tränare

Ni har startat upp ett nytt lag dam-juniorlag.

- Ja, verkligen kul och något som Kärra KIF längtat efter ett tag. Extra kul när det är en sådan fantastisk grupp tjejer som verkligen brinner för sin fotboll och hela tiden vill utvecklas. Svårt att egentligen sätta ord på att "lilla" Kärra har fått fram ett juniorlag på 27 st tjejer som visar vägen inom Göteborgsfotbollen.

Vilken serie kommer ni att spela i?

- Vi kommer att ha 2 lag i serie. ett lag i Juniorklass 1 och ett lag i Juniorklass 2.

Tränare/ledare?

- Kristina Johnsson, Oscar Lindeberg, Markus Mustakangas och Jon Stockhaus

Truppen?

- Elvira Andersson (ny från BK Häcken) Annie Asadour Ebba Fahlqvist Nina Fock (ny från BK Häcken) Alicia GençLatifa GvozdarAlexandra Ionescu (ny från Älvängen IK) Annie Johnsson, Antiana Kastrati, Junia Kitti, Lotten Klevenås Kraft (ny från Bergums IF) Filippa Larsson Kostovski (ny från BK Häcken) Liah Lepik, Wilma Lindeberg, Clara Lindroth (ny från BK Häcken), Lava Marberg, Miryam Meral (ny från Kungälv FF) Alva Mustakangas, Elin Mustakangas,



Jon Stockhaus tränare, Kärra KIF:s dam-juniorlag.

Molly Nädin, Tilde Quist (ny från Torslanda IK) Stina Rönnegård (ny från BK Häcken) Emilia Sajovic ,Nellie Stockhaus, Moa Svensson, Nellie Törnros (ny från Kungälv FF) och Aysu Yalniz.

Hur har försäsongen sett ut?

- Vi har gasat på ordentligt! Tjejerna har en oerhört stark träningsvilja och självklart måste vi ge dem möjlighet till detta. 5 pass i veckan från 3 januari fram tills nu när

träningsmatcherna börjat. 2 rena fyspass i veckan. Onsdagar med grymma Madeleine Dahlqvist på Bunkern, som kört styrketräning med vikten av att träna rätt på gymmet och fredagar med härliga Michael Thorbjörnsson på Bulldog Training Center där tjejerna verkligen fått bekänna färg...Trots 10 nya tjejer från andra lag i Göteborgsområdet så har den höjda träningsdosen verkligen fungerat väl. Alla (gamla som nya) har tagit uppgiften på största allvar och närvaron och intensiteten är makalös.

Målsättning?

- Självklart går detta lag alltid ut på planen för att vinna. Med stolthet och en trygghet vill vi vinna varje match. Detta till trots så handlar vår uppgift om att skapa trygga, utbildade, modiga och glada fotbollstjejer. Allt handlar fortfarande om utveckling. Steg för steg tar tjejerna enorma kliv och att få se dem växa till otroligt duktiga fotbollsspelare är så häftigt! Hoppas verkligen människorna i Kärra kommer ner till Klarebergsvallen och tittar på matcherna för vi kan lova att ni kommer bli imponerade!

LEIF MARTINSSON



PÅSKEVENT MED BACKATORP IF

Kom till oss på en fantastisk rolig eftermiddag med fotboll, yoga och kreativ workshop. Fredag 14e April 12.30 - 15.30

För mer info se vårans hemsida
<https://www.laget.se/BackatorpIF>

B/K



Backa HK P08. Foto: Backa HK

Fin insats av Backa HK:s P08 i USM

Backa HK:s P08 kom på andra plats i steg 4A i USM. Fantastiskt kämpat av alla i laget och extra kul att de släpper in minst mål av alla lag i steg 4A. Tack vare ett imponerade försvarspel.

B/K



Bli medlem
redan idag!

VÄRDE
349KR

VÅRKAMPANJ!

INGEN BINDNINGSTID, FRI START- OCH KORTAVGIFT

Alla har rätt till ett riktigt bra gym – oavsett vem du är, var du bor eller varför du tränar. På över 300 klubbar från Umeå till Ystad erbjuder vi Sveriges bästa träning med det senaste inom gym, gruppträning, onlineträning och hälsa – till ett rimligt pris. Välkommen i klubben.

NORDICWELLNESS

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