

Blick@punkten

FAMILJEFÖRETAGET INOM OPTIK SOM
FÖLJER DIG GENOM LIVETS SMÅ
OCH STORA ÖGONBLICK

Boka synundersökning på hemsidan redan idag!

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

MARS 2024



BACKA / KÄRRA

VÄLKOMMEN TILL HEDIN BIL TAGENE

Vi säljer och servar följande märken:



Hedin Bil



**BACKATORPSTJEJEN KARIN BAKOM
PODDEN "12P" SOM ÄR EN TOLV-
POÄNGARE ÄVEN PÅ SPOTIFYS RANKING!**

BILDTEXT: FOTO PRIVAT.



**ULF JANSSON KÄRRA KIF
– EN SANN ELDSJÄL TACKAR FÖR SIG**

ULF MED BARNBARNET SIGNE

**Närhälsan i Kärra med
sin bredd och kompetens**

**Blåvittprofilen Mattias
Bjärsmyr besökte
Hisingsbacka P09**

**Avspark för våra
lokala fotbollslag**

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!



**HELA SVERIGES
PÅSKKAMPANJ**

NORDIC
WELLNESS

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

Hej igen!

Nu när den berömda jordaxeln börja luta åt ett annat håll kommer ljusare tider, rent årstidsmässigt.

Påskan kommer i år igen och med detta påskeldarna. Generellt kan man säga att det är tillåtet att elda, MEN efter konstens alla regler och ett gott omdöme. Räddningstjänsten ger inte tillstånd till att elda utan överlämnar det till den som vill elda. Det finns utöver det goda omdömet naturligtvis ett avsnitt i Brottsbalken som reglerar det oakt samma i att inte göra tillräckligt för att undvika olycka eller att utsätta andra för risk att det skulle kunna hända en olycka.

Det finns regler kring eldning av trädgårdsavfall som går att läsa på Göteborgs stads hemsida och dessutom information på Räddningstjänstens hemsida. Adressen finns här nedanför. www.rsgbg.se/aktuellt/2024/eldatradgarsavfall---tank-pa-detta

Inte helt glasklart men ändå en klar pekning med hel hand om att ta det försiktigt och ha lite förberedelse för om det inte går som planerat. Inte minst viktigt att hålla god ordning på sig själv och andra.

Med våren kommer också att du måste tänka på byte av däck, i alla fall om du kör på dubbdäck. Du måste använda vinterdäck vid vinterväglag under tidsperioden 1 december - 31 mars. Du får använda dubbdäck under tidsperioden 1 oktober - 15 april. Det är förbjudet att använda dubbdäck under tidsperioden 16 april - 30 september om det inte är eller förväntas bli vinterväglag. Kort sagt byt från dubbdäck senast den 15 april.

Nya polishuset på Hisingen - planerad inflyttning 2024

Vårt bygge med en ny polisstation vid gamla G-P-huset på Exportgatan är i full gång. Som det ser ut ligger vi i fas med en planerad inflyttning under 2024. Mer precis kan jag inte vara men det var det sista jag fick till mig. I vanlig ordning pågår en översyn om hur huset skall planeras på insida, och då hur vi skall organisera arbetet på insidan för att det skall bli så verksamhetsanpassat som det går. Tanken är ju att vi skall vara där under överskådlig tid. Huset lär med visshet överleva min polisiära karriär.

I tidigare nummer skrev vi om den våldsamma starten på året i Göteborg med flera våldsdåd. Polisens intensiva arbete fortgår på flera håll. Både i de pågående utredningarna men också i det brottsförebyggande och trygghetsskapande uppdraget för att förhindra fler allvarliga våldsbrott. Vi tar emot och söker ny information som kan föra oss närmare i förståelsen kring vad som sker i vår stad. Som alltid ber vi allmänheten höra av sig. De som bor ute i områdena ser och hör mest och sitter på en otroligt viktig pusselbit för det stora pusslet. Ser eller hör ni något misstänksamt som inte är akut, kontakta polisen på 114 14 eller på polisen.se/tipsapolisen. Låt oss på Polisen värdera om det är viktig information eller inte, den lilla detaljen du har kanske verkar obetydlig men kan vara en del av den stora biten vi behöver.

HÅKAN BREDINGE
KOMMUNPOLIS HISINGEN

Insändare

Skandal i Kärra

Politikerna har lagt ner vårt bibliotek utan att informera oss. Läste om det i GP.

Biblioteket är inte en plats där du bara lånar och hämtar dina beställda böcker.

Det är en plats för alla : Från de kära småtingarna till de äldste seniorerna.

Författarbesök Utställningar Digital hjälp teknikhjälp Föredrag. Film Teater Lovaktiviter Läslustgrupper läsecirkel .sagostund för 3-5 åringar.

Gemensam läsning ordnas här m.m. Kvällsöppet måndag och torsdag. Och

"tyst" rum du kan studera i t.ex.

Biblioteket leds av kunnig personal.

Som alla förstår måste beslutet rivas upp omgående.

GU

Besviken på Göteborgs Stad

Kulturnämndens beslut om att lägga ned Kärra Bibliotek är sorgligt. Det är inte första gången vårt bibliotek är på tapeten. Att få människor att läsa mer måste väl ändå vara en grundfundament i samhället. Och då finns bland annat

våra bibliotek att tillgå. Det är också en mötesplats för många i stadsdelen. Att en en så stor kommun som Göteborg slösar skattepengar på mycket annat som inte är samhällsnyttigt har vi upplevt många gånger. Och då prioriteras verksamheter som bibliotek ned, trots att en gedigen namnsamlingen från Kärra gjorts och lämnats in, så är beslutet redan tagit.

Göteborgs Stad borde se till hålla de få offentliga mötesplatser, som bibliotek kvar.

FLITIG BESÖKARE PÅ KÄRRA BIBLIOTEK

Bingolotto i Påsk – då ser David chans till revansch

■ **Godis i all ära. BingoLotto väljer att fylla sina påskägg med annat. Eller vad sägs om 50 000 kronor till 50 vinnare i det extra spelet Påsklotta och fem miljoner i extra utlottning? Dessutom väntar en revanschugen David Lindgren.**

Högtiden påsk kommer tidigt i år – och BingoLotto är redo inför påskdagen 31 mars.

Med ännu fler nya vinnare.

Med programledarna Lotta Engberg och Daniel Norberg laddade till det yttersta för att under tre timmar i TV4 (18–21) leda våra tittare och spelare genom kvällen.

Med artister, underhållning, spänning och spel och kanske en och annan överraskning.

Fyra bingospel väntar. Dessutom ett påsklotta innehållande fem miljoner som ska fördelas på 50 vinnare. Likaså extra utlottningar till ett totalt värde av tio miljoner.

Allt i ett program som för många svenska blivit en viktig del av vårens stora högtid.

– Sedan många är Uppesittaren dan före julafton och Nyårsafton Bingolottokvällar som blivit starka och kära traditioner. På den nivån är numera även Påskbingon, som är vår tredje största spelkväll och en av påskens stora begivenheter, säger Jens Mikkelsen, produktansvarig för BingoLotto.

Påskdagen innebär även att vi kommer att få se en revanschugen artist vid namn David Lindgren.

O' Helga Natt är utan tvekan en av de svåraste sångerna att framföra. Inte minst avslutningen med den magiska tonartshöjning som krävs.

En av de som löser konststycket är David Lindgren.

– Åtminstone 999 gånger av 1 000. Nu kommer jag till BingoLotto på påsk för att ta revansch, säger han med ett leende.

Vi gör alla våra misstag här i livet. Små som stora. Att en röst råkar spricka på scen för betraktas som en mildare fadäs i det stora hela. Att det inträffar på en Uppesittarkväll är av mindre betydelse.

Om man nu inte är perfektionist rakt igenom.

Som David Lindgren, en av de starkaste rösterna vi har i vårt land:

– Det tog tid att komma över, det kan jag



I hårdträning. David Lindgren har kört på inför sitt påskbesök hos Lotta och Daniel, då han ska visa vad han kan, ta chans till revansch.

ärligt erkänna. säger han inför vårens stora högtid.

Då inte bara bingospelarna – som inte vann någonting dan-före-dan – får chans till upprättelse och nya möjligheter till en full bricka med allt vad det innebär.

– Även jag är ute efter en revansch och kommer att framföra en nyskriven låt, säger han med glimten i ögat.

Fakta Påskbingo

När: Påskdagen 31 mars, 18–21

Var: TV4.

Programledare: Lotta Engberg och Daniel Norberg.

Artister: Elisa Lindström och Klara Klingenström

Utlottningar: Sex bilar från Volkswagen. Påsk-Lotto (fem miljoner fördelas på 50 vinnare), hönshus med sex extra fina vinster.

B/K

SPF Seniorerna Backa Kärra program april månad

2 april

Samtalsträff på kafé Viktoria när du vill mellan 13.00 och 15.00. Ingen föranmälan.

4 april

Månadsmöte på Albogården Kl 11.00. Lars- Gunnar Andersson om språk och grammatik i Göteborg.

9 april

Vandring. Samling Hjalmar Brantingsplatsen Pressbyrån Kl.11.00 om inget annat anges. Ingen föranmälan.

15 april

Boule i Backatorp. Vi spelar boule vid det blå huset Plockerotegatan 393 Kl 14.00. Buss 44 från Körkarlens gata eller Olshammarsgatan till Båtsman Hisings gata. Vägvisare finns på plats vid hållplatsen. Har du inga egna klot får du låna.

16 april

Samtalsträff på kafé Viktoria med fika om du vill när du vill mellan kl 13.00 och 15.00. Ingen föranmälan.

18 april

Studiebesök på Göteborgsoperan. Vi blir guidade både framför och bakom scen och i rum som operabesökarna inte ser. Samling 10.45 utanför Operan. Kostnad 100kr/person betalas på plats. Max 25 personer.

23 april

Vandring Samling vid Hjalmar Brantingsplatsen Pressbyrån Kl 11.00 om inte annat anges. Ingen föranmälan.

29 april

Boule i Backatorp. Vi spelar vid det blå huset Plockerotegatan 393 kl 14.00. Buss 44 från Körkarlens gata eller Olshammarsgatan till Båtsman Hisings gata. Vägvisare finns på plats vid hållplatsen. Har du inte egna klot får du låna.

B/K

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!

Glad påsk!
Önskar vi på
Klädkällaren



69⁹⁰
KR / KG

LÖSVIKTSGODIS
Gottmix.
Ord.pris 99 kr/ kg.
Max 2 kg / hushåll.



2 för
79

FYLLE PÅSKÄGG
Hultén.
323g. 49:90 kr/st



3 för 2

BH
Crossbow.
Stina, Mette, Lena
149 kr/st.

Växthuset är fyllt för våren
Rölunda | Hasselfors | Nelson garden |
Elho | Gardena



4 för
99

PLANTJORD
Rölunda.
34:90 kr/st.



29
KR/ST

PENSÉER 10-PACK
Från Sverige



3 för
49

TÊTE-À-TÊTE
Från Sverige. I kruka



29
KR/ST

PÅSKLILJA CARLTON
Från Sverige. I kruka



BH LAILA
Trofé.
Ord. pris.
229 kr/st

149
KR/ST

BH SANNA
Trofé.
Ord. pris.
269 kr/st

199
KR/ST

  Följ oss på Facebook och Instagram @kladkallaren

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

Alla priser gäller
20/3 till 27/3



Återbrukat skiffer bidrar till halverad klimatpåverkan i kvarter Omställningen. Illustration: Liljewall

Återbrukat skiffer bidrar till halverad klimatpåverkan

■ Det blir återbrukat skiffer på fasaden till kvarter Omställningen vid Litteraturgatan i Selma stad. Målet i den unika klimatpiloten är halverad klimatpåverkan från material och byggprocess. För att hålla koldioxidavtrycket på en lägre nivå kläs skiffret på en förnybar trästomme i kombination med takpapp på taket.

Nu är bygglovet klart för Framtiden Byggutvecklings första kvarter med halverad klimatpåverkan. Projektet är en unik klimatpilot och uppnår mer än en halvering av klimatpåverkan. Det levereras därmed på uppdraget från Göteborgs Stad där målet ligger på 50% reduktion av koldioxidutsläppen.

Nu när gestaltningen av kvarter Omställningen är satt så är det extra roligt att det återbrukade materialet både är tilltalande

och samtidigt hjälper till att uppfylla en halverad klimatpåverkan enligt Göteborgs Stads mål, säger Mattias Ström, projektchef på Framtiden Byggutveckling.

I kvarteret Omställningen får klimatpåverkan från material och byggprocess ligga på max 200 kg CO₂e/ m² BTA. Det innefattar A1-A5 byggdelen enligt lagen om klimatdeklaration plus invändiga ytskikt, rumskomplettering och installationer. För att nå målet om halverad klimatpåverkan

byggs huset med trästomme, som därefter kläs med återbrukat skiffer i två varianter kombinerat med utvalda plåt- och trädetaljer.

Det har varit oerhört lärorikt att söka efter lösningar och material som kan matcha en halvering av klimatpåverkan. Med starkt engagemang och entreprenörskap i alla led har vi funnit en riktigt bra lösning estetiskt, till låg kostnad och minimal klimatpåverkan, säger Magnus Rudén, VD på Tm2.

Kvarteret Omställningen byggs av Tm2 i samarbete med Derome på uppdrag av Framtiden Byggutveckling. Det blir 63 hyresrätter som kommer att ägas och förvaltas av Poseidon. Framtiden Byggutveckling och Poseidon ingår i Framtidenkoncernen.

B/K

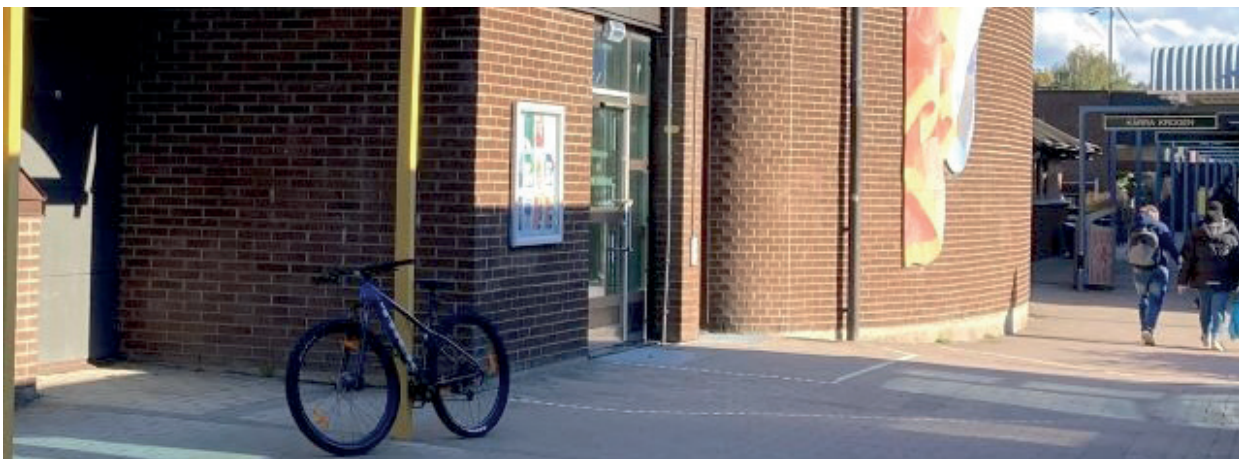


10 uttag för snabbaddning av elbil – nu på Bäckebo Center!

Nu kan du ladda din elbil på Bäckebo Center. Vår leverantör heter Mer och du laddar med en effekt upp till 200 kW via CCS-uttag. Ladda ner appen Mer Connect för att ladda och se aktuella priser. Finns även som länk i vår bio.

<https://se.mer.eco/laddstationer/mer-connect/>

B/K



Kärra bibliotek stänger den 20 juni

■ I februari beslutade kulturnämnden att Kärra bibliotek ska stänga. Biblioteket planerar att stänga den 20 juni och arbetet med att etablera en självservicestation i Kärra sport- och simhall har startat.

Den 26 februari beslutade kulturnämnden att Kärra bibliotek ska stänga vid vårterminens slut. Biblioteket planerar att stänga torsdagen den 20 juni. Målsättningen är att hålla igång verksamheten som vanligt fram till stängning. Samtidigt pågår arbetet med att etablera

en självservicestation i Kärra sim- och sporthall, en ny hållplats för bokbussen på Kärra torg och annan läsfrämjande och uppsökande verksamhet i området.

Vi har förståelse för att de här förändringarna påverkar och att många blir besvikna. När Kärra bibliotek är stängt

är besökarna välkomna till våra andra bibliotek. I närområdet finns till exempel Angereds bibliotek och biblioteken i Backa, Lundby och Tuve.

Göteborg Stad

B/K



SELMA LAGERLÖFS TORG



BLOMGÅVAN

Öppettider i påsk:
Mån – tors 10 – 18
Långfredag STÄNGT
Påskafton 10 – 14
Påskdagen och
annandagen STÄNGT

Glada påskhälsningar
från Åsa & Anna

MJ GULD

Vi köper ditt guld!
Batteribyte från **90:-**
Nu har vi även en e-butik
www.mjguld.com



KRONANS APOTEK

40%

på Sensodyne
Repair and Protect

Gäller 20 – 24/3 2024.

Välkommen in
till Kronans Apotek
Hisings Backa



HEMKÖP

Veckans klipp!
Bearnaise

Garant, flera sorter, kylt, gäller även aioli,
vegansk bea, 200-220ml, jfr-pris 45,45-50,00/l

10:-

AFRODITE BEAUTY SELMAS NAILS

Nytt set gellack från

300:-

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



SALONG INFINTY

Mån 9 – 18
Tis 9 – 18
Ons 9 – 19
Tors 9 – 18
Fre 9 – 18
Lörd 8 – 13
Sön STÄNGT

Salong
INFINITY



SELMAS PIZZERIA

Mån – fre 11 – 21
Lör – sön 12 – 21
Tel. 031-58 22 18

Locals

*Supporta
dina Locals*



Teamledaren Samira Englinde och vårdcentralchefen Szerenke Banyai

Närhälsan i Kärra

Vi finns för dig när du behöver oss

■ Närhälsans vårdcentraler i vårt land är viktigt för de allra flesta människor. En av dem är Närhälsan Kärra Vårdcentral och BVC som erbjuder ett brett utbud av vårdtjänster för våra invånare.

– Vi tar emot människor i alla åldrar och erbjuder ett professionellt omhändertagande, säger vårdcentralchefen Szerenke Banyai och teamledaren Samira Englinde.

Närhälsan Kärra vårdcentral bemannas med kompetent och erfaren personal bestående av 26 personer. Specialister i allmänmedicin, ST-läkare, distrikt- och sjuksköterskor, BVC-sköterskor, undersköterskor, medicinska sekreterare, kurator, rehabkoordinator och psykolog.

– Vi har stabil och god bemanning med hög kompetens inom alla yrkeskategorier. Jag känner mig väldigt trygg i det, säger Szerenke.

Arbetsplatsen karakteriseras av värme, omtanke och personalen arbetar nära varandra. Samarbetet mellan yrkeskategorierna är viktigt.

– Vi hjälper och stöttar varandra. Här finns ingen prestige utan vi arbetar över gränserna inom de olika yrkesrollerna vi har, säger Samira.

I vardagen möter personalen patienter som söker för olika ändamål. Bredden och kompetensen som finns är imponerande och tjänsterna som erbjuds är många. Förutom de sedvanliga mottagningarna så som diabetes-, astma/KOL- och hypertoniomtagning erbjuder vårdcentralen även behandling av hudförändring, gynekologisk undersökning, vaccination, inkontinensbehandling, minnesutredning med mera.

Här kan du även få träffa psykolog eller kurator för bedömning och behandling av psykisk ohälsa.

Rådgivning för hälsosamma levnadsvanor där du kan få hjälp med bland annat FaR recept, kostrådgivning är också en av de många vårdtjänster som erbjuds. På vårdcentralen finns även ett hälsorum där patienten själv kan mäta sitt blodtryck.

Vårdcentralen har en drop-in mottagning till sköterska som gör en första bedömning och kopplar in läkare vid behov.

– Drop-in mottagningen är mycket uppskattad av våra patienter, säger Szerenke.

Förutom sedvanlig läkarmottagning har vårdcentralens läkare även olika sidouppdrag. Det innebär ansvar för särskilt boende, boende med särskild service (BmSS) och hemsjukvård. I uppdraget ingår hälsoundersökningar, årskontroller och vid behov görs även hembesök av läkare.

På Kärra vårdcentral finns även BVC där man kan få hjälp med hälsoundersökning och vaccination för barnen samt råd och stöd för föräldrar.

I de fall där det är möjligt erbjuds digitala vårdmöten via Närhälsan Online. Ett digitalt vårdmöte är ett sätt för patienten att göra ett besök i vården med ett videosamtal.

Första kontakten till vårdcentralen sker oftast via telefon där patienten får prata med en sköterska för rådgivning och bedömning. Vid rådgivningssamtal ges möjlighet att instruera, lära ut, och stärka egenvårdsförmågan. Vid behov bokas läkarbesök.

– Vi har hög telefontillgänglighet. När det är många samtal kan väntetid förekomma men vi ringer alltid upp samma dag. Vi arbetar med människor och vissa ärenden kan ta längre tid än planerat, säger Szerenke.

Vårdcentralchefen, Szerenke, arbetar tätt ihop med teamledaren Samira, som har ett övergripande ansvar för schemaarbetet och är ett proffs på planering.

– Det är både tidskrävande och ett stort pussel att lägga schema för ett bra och smidigt flöde både för verksamheten och de patienter vi möter dagligen, säger Samira.

– För att få ihop den logistiken krävs en noggrann planering och schemat har en stor betydelse för tillgängligheten. Här har teamledaren Samira en mycket viktig roll, säger Szerenke.

– Förutom att behovet styr och vi ständigt behöver prioritera, är det också av vikt att personalen mår bra och har en god arbetsmiljö. För oss är det viktigt att ha ett lärande förhållningssätt och vi vill ständigt utvecklas mot förbättrad vårdkvalité, säger både Szerenke och Samira.

– Konstruktiv feedback från våra patienter är viktig. Det hjälper oss att förbättra vår verksamhet och få gehör för behovet som finns bland invånarna. Det ska vara enkelt att få hjälp, säger Szerenke.

LEIF MARTINSSON



Backatorpstjej bakom podden "12p" som är en tolvpoängare även på Spotifys ranking!

■ På bara några veckor har podden "12p", 12 poäng, fått en topplacering i Spotifys ranking av musikpoddar.

Podden som handlar om Melodifestivalen och framför allt Eurovision Song Contest, produceras av Karin Björklund, född och uppvuxen i Backatorp och schlagerfantast sedan 2000 med "mellon" som en röd tråd även i professionen. "Podden är en fördjupning. Många mello-poddar fokuserar på senaste deltagningen. Man glömmer bort att Melodifestivalen och Eurovision Song Contest är kulturhistoriska fenomen som rymmer allt från trender till världspolitik. Det är sånt jag pratar om i 12p", säger Karin Björklund.

Nio år gammal den 10 mars 2000 i Göteborgsoperan frälstes Karin av Melodifestivalen. Det var också då som resan påbörjades mot det format som den svenska uttagningen har nu idag. Sedan har mycket gått hand i hand med varandra. "Jag har följt nästan allt sedan dess. Det har varit till stor glädje att jag under praktik på SVT fått jobba med att skapa innehåll till Melloappen och senast som produktionsledare på designbyrån Dallas Sthlm och vara en del i den grafiska gestaltningen av Melodifestivalen", berättar Karin.

Mot den bakgrunden är kunskapen både djup och bred om Melodifestivalen och Eurovision Song Contest. Något som hon välformulerat förmedlar i den uppskattade podden "12p" och som gett den en toppranking på Spotifys poddlista. 29 januari släpptes det första avsnittet. Måndag 11 mars släppte hon det sjätte, ett avsnitt om juryröstskandalen i Eurovision Song Contest 2022. Mer kommer, siktet är inställt på årets Eurovision Song Contest 7-11 maj i Malmö Arena med SVT som värd. "Gensvaret har varit otroligt. Jag visste att publiken fanns, men inte att de skulle hitta hit så snabbt", berättar Karin Björklund.

För den som känner igen Karins röst, så var hon mångårig programledare inom studentradion i Göteborg, K103. Hon har även varit projekt- och programledare för World College Radio Day.

Bosatt i Vega/Haninge, men född och uppvuxen i Hisings Backa/Göteborg.



B/K

Karin Björklund. Foto: Privat.

Prisvärda glasögon

Båge +
Enkelslipade

fr. **799kr**

Båge +
Progressiva

fr. **2.799kr**

✓ Tunnare och lättare glas ✓ Antireflexbehandling

Det enkla sättet att
köpa glasögon

DropIn
Glasses

Gustaf Dahlensgatan 3 031-388 00 11 dropinglasses.se

Hållplats: Vågmästareplatsen C2

**Gratis
ögontest**

Drop-in utan tidsbokning
Endast 10 minuter
Inget köpkrav



Vårprogram Kul-turen

Hör Kul-Kören sjunga sånger av Ulf Peder Olrog

Möt Rosenblom och hans spelmän i en filosofisk Dixieland.

Möt Violen från Flen. Möt surpupper i vals. Möt Vedholm, Karl Herman och tjocka Lasse som säljer konserverad grönt?

Ta en Dans på Valhall med Bullar i högsta hugg?

Ta en Rumba i Balders hage när vi sett Sundberg?

Tjo och Tjim och inget annat!

Dag: tisdag 26 mars kl. 14:00-15:30

Plats: Hjalmarstugan i Backa Röd

Pris: Fri entré. Fika tillkommer

Arrangemanget är ett samarbete mellan föreningen Kul-Turen och Bostad AB Poseidon.

Vandring

Fontin parken i Kungälv

Här är det en mycket omväxlande natur med stigar, vägar, skogsklädda höjder, stengårdsgårdar och torp. Det är klassat som naturreservat.

Passa på! Har vi tur får vi se blåsippor.

Dag: tisdag 2 april

Tid och Plats: kl. 10:00 på Hjalmar Brantings platsen.

Buss till Kungälv, därifrån samåker vi med bilar.

Anmälan till Gun Mattsson senast 5 dagar innan vandringen. Tfn 072-45 12 222 eller via mejl:

gun@kul-turen.nu

Minimum 5 pers. Annars ställer vi in. Vi går ca 5-8 km per tf.

Kul-Kören och Tore Sunesson

Kul-Turens egen kör sjunger in våren i Värdens Park med sedvanlig talang och elegans. Körens enastående och kunnigaledare Tore Sunesson kommer efter pausen att avsluta eftermiddagen med piano och solosång, musik i samklang med våren. Kom och njut!

Dag och tid: fredag 26 april kl. 15:00

Plats: Värdens Park i Backa Röd

Pris: Fri entré

Dalsland i försommartid

När naturen är som vackrast och står i blom, kommer vi att besöka Dalsland. En dagstur med föreningen Kul-Turen är ett perfekt sätt att upptäcka nya platser tillsammans med andra. Vi



kommer besöka Dals Rostock, en gammal kurort med ovanligt intressant historia. Här blir vi guidade runt i Brunnsparken och örtagården.

När det kommer till lunch, är endast det bästa gott nog! Då föll valet enkelt på Baldersnäs, en anrik herrgård med charm från sekelskiftet.

Därefter besöker vi Fengersfors och Not Ou-

ite, en plats för konstnärer och hantverkare. Ett måste är Halmens Hus i Bengtsfors. Det är något unikt och är ensamt i sitt slag. Här får vi en guidning, efteråt fins tid att kika runt och handla vackra halmarbeten. En spännande dag som väntar oss, eller hur?

Dag: torsdag 13 juni kl. 08:00. Hemma ca kl. 20:00

Plats: Parkeringen vid Backaplan bakom Systembolaget.

Pris: 670 kr för medlem, 770 kr för icke medlem. Det tillkommer lunch för 169 kr som betalas av var och en på plats. Ta med kaffe och smörgås till förmiddagskaffet.

Passa på att anmälan dig snarast! Först till kvarn gäller. Gun Mattsson tfn 072-45 12 222 eller via mejl: gun@kul-turen.nu

B/K



MJ GULD

Öppet måndag – fredag 10 – 18, lördag 10 – 14

Selmalagerlöfstorg 1 422 48 HisingsBacka

Tel. 031 - 52 18 30 | www.mjguld.se



GULD KÖPES!

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

Även små
annonser syns!

Leif Martinsson,
0733-48 72 14

*LG Snickeri
& Måleri*

Allt inom snickeri & måleri!

Tel. 0705-60 63 06



Bäst i test!
Utomhusfärgen NORDICA
EKO.

Ljungdahls färg
Miljövänliga färger

BILAR KÖPES

VARIANT BIL BILTORGET

Tagenevägen 9 • Tel. 031-57 11 40 • Mob. 070-403 20 88 • www.variantbil.se

Ulf Jansson Kärra KIF

En sann eldsjäl tackar för sig

■ I vårt viktiga föreningsliv så vet de flesta att utan eldsjälarna skulle det bli svårt att få ihop sin verksamhet. En av de riktigt stora eldsjälarna är Ulf Jansson i Kärra KIF, som i månadsskiftet tackade för sig efter flera ytterst framgångsrika år som ordförande i föreningen.

- Det känns både bra, men samtidigt lite ve-modigt att sluta, säger Ulf, som nu kommer att fokusera på sin familj, sin hälsa och sitt arbete.

När lokaltidningen träffar Ulf så är det en klart avslappnad före detta ordförande.

- Jag har inte landat ännu. Det kommer att ta tid, men jag känner steg för steg att det här kommer att bli bra.

I månadsskiftet februari/mars stod det klart att Ulf lämnar ordförandeskapet och Johan Aggenfjord blir den som nu ska hålla i klubban och fortsätta utveckla det fina arbetet som Ulf gjort.

Drivet, engagemanget, att få saker gjorda, att utveckla föreningen, närvaron, att se alla medlemmarna, att satsa på ledarskapsutbildningar, att ge barn och ungdomar möjligheter till att spela fotboll och en sund fritid, har varit Ulf's motto genom alla år av styrelsearbete varav dom flesta som ordförande. Och det har gett resultat. Med tanke på att han skött uppdragen på bästa sätt helt ideell basis kan man inte annat än applådera hans insatser där det hänt massor av bra saker för föreningen.

- Under alla mina år har jag försökt att jobba långsiktigt. Vi har slagit samman föreningar, byggt fotbollsplan, byggt klubbhus, fostrat landslagsspelare och även tagit emot föreningspris på Eldsjälsgalan. Störst av allt är ju samhällsnyttan som föreningslivet generellt bidrar till och givetvis för egen del så har det varit extra roligt då det varit fotboll.

Att klubben i Ulf's hjärta är Kärra KIF finns det ingen tvekan om. Han började i Klarebergs IF (som det hette då, numera är det Kärra KIF) 1983 och har haft en rad olika roller i föreningen. Spelade seniorfotboll på 80/90 talet, tränat seniorlag på 90 talet och har varit tränare på ungdomssidan i ett par årskullar parallellt med styrelsearbete. Ni förstår själva att Ulf har varit en eldsjäl av högsta rang. Hur han orkat dra ett så stort lass är en gåta.

- Visst har det varit tufft många gånger och tiden räcker inte till alla gånger. Man är ju ständigt påkopplad som ordförande. Hade det inte varit för att man brinner för föreningen och fotboll är så kul hade jag int varen orkat eller velat lagt ned den tiden.

Ordförandeskapet kräver en hel del. Förutom att vara firmatecknare, arbetsgivare, beslutsfattande, så är det ett stort ansvar som ingår i posten. Att få föreningen att dra åt samma håll. Att träffa ledare och personal, delta på föräldramöten och möta föräldrar, att få en sund ekonomi, att som ordförande vara tillgänglig och ständigt "påkopplad" ingår också. Sammantaget har Ulf tillsammans med sina duktiga medarbetare lyckats på ett utomordentligt sätt föra föreningen framåt flera kliv.

Ekonomi är alla föreningsars dilemma. Det är svårt och tufft att få det att gå ihop. Utan bidrag, medlemskap, sponsorer, försäljning av olika lotterier faller man platt. Där har Kärra KIF arbetat stenhårt med att få en stark ekonomi, som de nu har.

- Vi har tack vare duktiga personer i sty-



Ulf Jansson med ett av sina barnbarn Signe.

relsen, ledare, lottansvariga och övriga medlemmar skapat en bra och sund ekonomi. Alla hjälper till på olika sätt att dra in pengar som sedan plöjs ned i föreningen. Tack vare det har vi kunnat investera i flera kloka satsningar genom åren, som i en 7-manna plan för de yngsta för ett antal år sedan, samt nyligen har vi totalrenoverat det gamla klubbhus som vi äger. Allt för att vi i framtiden ska stå starkt rustade och kunna ge våra medlemmar så bra förutsättningar som möjligt.

Ulf betonar att med en bra organisation och en sund ekonomi så har Kärra KIF kunnat bibehållit en hög kvalitet med hög lagstanivå.

Man ska inte glömma att Ulf varit svårt sjuk för bara något år sedan, men ändå fanns han där och höll i ordförandeklubban. Tack och lov så är han friskförklarad nu.

- Klart att det tog styggt mentalt att bli sjuk och inte veta hur det skulle gå. Många funderingar såklart. I första hand på familjen, men också på klubben och det var nog, med facit i hand, bra att jag fick ha tankarna där också, mitt i allt elände.

En sak som Ulf gärna återkommer till är att ofta mäts en förening i hur högt herrarnas seniorlag ligger i seriesystemet. Det tanke sättet är inte så lyckat för en lokal fotbollsförening.

- Det viktiga för mig är att Kärra KIF är en stor ungdomsklubb över tid, som ger "alla" möjligheter att vara med och inte att vårt herrlag ligger högt i seriesystemet. Det

finns många exempel på hur lokala klubbar avancerat i seriesystemet med seniorlaget och fallit platt när det börjat gå sämre. Har de då inte en stabil ungdomssektion så blir fallet ännu större. Där har Kärra KIF arbetat långsiktigt och lyckats oerhört bra. Vi har idag cirka 650 medlemmar, varav 520 barn och över 90 ledare. Med det är vi en av de största ungdomsklubbarna i fotboll i Göteborg. Det är jag mycket stolt över.

Eldsjälar ett utdöende släkte

Ulf är en av de fantastiska eldsjälarna som ser till att hålla föreningslivet rullande alla dagar i veckan. De som helt ideellt lägger ned massor av tid för sina föreningar. Helt ideellt, utan ersättning.

- Jag har hållit på med ideellt föreningsstyrelsearbete till och från över 5 decennier. Jag vågar inte räkna på alla tusentals ideella timmar jag lagt ned, men samtidigt har det känts väldigt meningsfullt, värdefullt och att det varit för ett bra syfte, säger Ulf.

I Sverige finns närmare 900 000 oavlönade ledare/eldsjälarna som ser till att det bedrivs en sund och hälsosam verksamhet i föreningslivet. En gigantisk samhällsnytta. Osökt funderar man på hur skulle föreningarna kunna existera om inte de fanns. Insatserna de gör för att att barn, ungdomar och vuxna ska få en sund och aktiv fritid är imponerande. Snacka om samhällsnytta och förebyggande insatser. Hur många ungdomar hade inte annars hamnat på fel vägar. Det man kan tycka är att politiker, myndigheter, för-

”

Att driva en förening är sannerligen inget självspelande piano”

bund borde förstå och agera bättre. Exempelvis ge föreningarna resurser så att ledare får en viss ersättning. Tyvärr är vi inte där alls. Vi har ju inte ens en idrottsminister i regeringen som skulle kunna sätta fokus på föreningslivet, som är en av våra största folk-rörelser. Helt klart är att de styrande måste inse allvaret att föreningslivet behöver hjälp för att inte förlora fotfästet.

Ulf Jansson:

- Eldsjälarna är ett utdöende släkte och här skulle jag önska att de från politiskt håll skulle förstå på riktigt hur viktigt det är med eldsjälarna, ledare för att föreningsverksamheten ska fungera och satsa mer på föreningarna så att man kan få medel att behålla de här nyckelpersonerna.

Den tidigare ordföranden tycker att hela föreningslivet skulle lyftas betydligt mera än det görs idag.

- Tänk vilket samhällsansvar föreningar tar så att barn och ungdomar ges möjligheter att få en meningsfull fritid, samt att de blir bra medborgare. Vad skulle de annars ta vägen? Ibland känns det som beslutsfattare nonchalerar oss och tror och hoppas att alla föreningar ska lösa allt själv. Det är helt fel, för att driva en förening är sannerligen inget självspelande piano. Det krävs så mycket av alla för att få ihop det. Ett tydligt exempel på att det saknas en tydlighet från beslutsfattare är väl att varken nuvarande eller tidigare regeringar har någon renodlad idrottsminister.

- De verkar har inte förstätt att idrotten är en av våra lands största och viktigaste sociala samhällsbärande.

Avslutningsvis vill Ulf nämna det fina samarbetet han haft med folk i styrelsen, med ledarna, med alla medlemmarna i Kärra KIF. Det har gett han så mycket i livet.

- Det har varit en stor arbetserfarenhet, men jag har också fått en livserfarenhet genom att lära känna människor och det har varit otroligt lärorikt.

Framtiden fokuseras nu på familjen, att prioritera sig själv, sin hälsa och sitt arbete. Fotbollen släpper han såklart inte helt.

- Självklart kommer jag att kika på en och annan match i Kärra och även kunna följa mitt älskade Gais i allsvenskan.

Det är bara att gratulera Kärra KIF för att de ha haft en närvarande, engagerad och drivande ordförande som bidragit till att föreningen står så starkt rustad som den gör idag och många år framåt. Att Ulf borde vara en given kandidat till att få ett eldsjälpris av högsta rang, är det många som tycker och det är bara att instämma.

Ulf slutar med flaggan i topp med sina insatser i föreningen Kärra KIF.

Som en eldsjäl av bästa märke.

LEIF MARTINSSON

Klipp eller riv ut och spara!

KKIF-dagen
1 juni

Fotbollsskola
v.24 – v.25

KÄRR

Tillsammans är vi KKIF



KÄRRA KIF DAMER DIVISION 5

Division 5 Dam	1	Jonsereds IF	Kärra KIF	4/21/24 18:00	Jonsereds IP 1 Konstgräs
Division 5 Dam	2	IFK Göteborg (U)	Kärra KIF	4/25/24 20:15	Kviberg 2 konstgräs
Division 5 Dam	3	Kärra KIF	IK Kongahälla (B)	5/5/24 16:15	Klarebergsvallen 2 Konstgräs
Division 5 Dam	4	Älvsborg FF	Kärra KIF	5/11/24 12:15	Påvelund 1 Konstgräs
Division 5 Dam	5	Kärra KIF	SG Ruddalen IF	5/19/24 17:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
Division 5 Dam	6	GAIS	Kärra KIF	5/26/24 19:15	Valhalla 1 Konstgräs
Division 5 Dam	8	Kärra KIF	IF Mölndal Fotboll (B)	6/9/24 17:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
Division 5 Dam	15	Kärra KIF	Mossens BK (B)	6/15/24 13:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
Division 5 Dam	9	Kärra KIF	Torslanda IK (B)	8/18/24 17:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
Division 5 Dam	10	Landvetter IF 2003 (B)	Kärra KIF	8/22/24 20:15	Landvetter IP A-plan
Division 5 Dam	12	IF Väster	Kärra KIF	9/8/24 14:00	Önneredsplan 1 Konstgräs
Division 5 Dam	13	Kärra KIF	Kungsladugårds BK	9/15/24 17:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
Division 5 Dam	14	Lundby IF	Kärra KIF	9/19/24 19:45	Fjärdingsplan KG

KÄRRA KIF HERR

Division 5A Herr	1	Kärra KIF	Knippla IK
Division 5A Herr	2	Kärra KIF	IFK Björkö
Division 5A Herr	3	Kärra KIF	IF Vardar/Makedonija
Division 5A Herr	4	Surte IS FK	Kärra KIF
Division 5A Herr	5	Kärra KIF	Kode IF
Division 5A Herr	6	Kareby IS	Kärra KIF
Division 5A Herr	7	Kärra KIF	Bergsjö IF
Division 5A Herr	8	Eriksbergs IF	Kärra KIF
Division 5A Herr	9	Marstrands BK	Kärra KIF
Division 5A Herr	10	Kärra KIF	Finlandia Pallo
Division 5A Herr	11	Kärra KIF	Hönö IS
Division 5A Herr	12	Knippla IK	Kärra KIF
Division 5A Herr	13	IFK Björkö	Kärra KIF
Division 5A Herr	14	IF Vardar/Makedonija	Kärra KIF
Division 5A Herr	15	Kärra KIF	Surte IS FK
Division 5A Herr	16	Kode IF	Kärra KIF
Division 5A Herr	17	Kärra KIF	Kareby IS
Division 5A Herr	18	Bergsjö IF	Kärra KIF
Division 5A Herr	19	Kärra KIF	Eriksbergs IF
Division 5A Herr	20	Kärra KIF	Marstrands BK
Division 5A Herr	21	Finlandia Pallo AIF	Kärra KIF
Division 5A Herr	22	Hönö IS	Kärra KIF

PARTNERS

ICA
Supermarket
Kärra

FAIR PLAY
STIFTELSEN
DUNROSS&CO

KLUBBHuset
CRAFT

bl
b
Kä
0

KARRA KIF

Besök oss på karrakif.se

Upptart
Lekis 13 april
Födda -19

Kärra-cupen
1 maj
Födda - 13



RR DIVISION 5

	4/5/24 19:15	Klarebergsvallen 2 Konstgräs
	4/12/24 19:15	Klarebergsvallen 2 Konstgräs
edonija	4/19/24 19:15	Klarebergsvallen 2 Konstgräs
	4/26/24 18:45	Surte 1 Gräs
	5/3/24 18:45	Klarebergsvallen 1 Gräs
	5/10/24 19:00	Kareby Hed
	5/17/24 19:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
	5/24/24 19:00	Rosenhill
	6/2/24 18:00	Ytterns IP 3 konstgräs
lo AIF	6/5/24 19:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
	6/14/24 19:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
	6/19/24 19:00	Knippla 1 Gräs
	6/29/24 14:00	Björkö 1 Gräs
	8/18/24 16:15	Generatorsplan
	8/23/24 18:30	Klarebergsvallen 1 Gräs
	8/30/24 18:15	Kode IP 1 Gräs
	9/6/24 18:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
	9/14/24 14:00	Bergsjövalen 1 Gräs
	9/21/24 14:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
BK	9/28/24 14:00	Klarebergsvallen 1 Gräs
	10/5/24 14:15	Tuvevalen 2 Konstgräs
	10/13/24 12:15	Hönö Arena 1

KÄRRA KIF DAMJUNIORER

SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	1	IFK Göteborg	Kärra KIF	4/7/24 14:30	Prioritet Semeke Arena Konstgräs
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	2	Kärra KIF	Alingsås Kvinnliga IK	4/13/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	3	BK Häcken FF	Kärra KIF	4/20/24 16:00	Gothia Park 4
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	4	Kärra KIF	Askims IK	4/27/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	5	IF Väster	Kärra KIF	5/1/24 13:00	Önneredsplan 1 Konstgräs
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	6	Kärra KIF	IFK Örby	5/4/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	7	Mariebo IK/IF Haga	Kärra KIF	5/12/24 14:00	Strömsbergsvallen 1, Jönköping
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	9	Jönköpings Södra IF/Husvarna FF	Kärra KIF	5/26/24 13:00	Jordbrovallen 1, Jönköping
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	11	Kärra KIF	Jitex BK	6/6/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	12	Lerums IS	Kärra KIF	6/12/24 20:15	Rydsbergspan 1 Konstgräs
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	10	Kärra KIF	Utsiktens BK	6/19/24 19:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	15	Kärra KIF	Lerums IS	8/3/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	16	Jitex BK	Kärra KIF	8/10/24 16:00	Åbyvallen 1 Konstgräs
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	17	Utsiktens BK	Kärra KIF	8/17/24 16:30	Ruddalen 2 Konstgräs
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	18	Kärra KIF	Jönköpings Södra IF/Husvarna FF	8/24/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	20	Kärra KIF	Mariebo IK/IF Haga	9/7/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	21	IFK Örby	Kärra KIF	9/15/24 13:00	Örby IP A
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	22	Kärra KIF	IF Väster	9/21/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	23	Askims IK	Kärra KIF	9/26/24 19:45	Kobbegården 1 Konstgräs
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	24	Kärra KIF	BK Häcken FF	10/5/24 14:00	
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	25	Alingsås Kvinnliga IK	Kärra KIF	10/13/24 15:30	Noltorpsvallen A
SM för Flickor 17 år - Norra Götaland	26	Kärra KIF	IFK Göteborg	10/20/24 14:00	

Hjärnhälsa är många faktorer

■ Tycker du också att det är svårt och kravfyllt att leva? Vi matas ständigt med vad vi ska äta och att vi ska röra på oss. Men dessutom ska vi hålla våra hem och oss själva i toppform. Och använda tandtråd dagligen, stå på ett ben när vi borstar tänderna och dessutom göra knipövningar 3 ggr/dag under hela livet. Kom ihåg att det är många faktorer som påverkar hur vi mår och hur länge vi lever. Det finns tusentals idéer om hur vi ska äta och röra på oss.

Vår hälsa förbättras och kommande generationer förväntas leva längre än någonsin tidigare. Samtidigt med ökande ålder blir risken att drabbas av sjukdom större. Ungefär 25% av alla 80-åringar har någon form av sviktande minne medan siffran för 90-åringar är närmare 50%. Omvandlar man procenttalen till antal människor är det idag över 50 miljoner människor på jorden som har någon form av demens och antalet väntas tredubblas under kommande decennier. Kognitiv sjukdom medför stort lidande, sorg och frustration för människor på grund av förlorad självständighet och beslutsförmåga, men innebär också stor psykisk påfrestning för närstående.

Länge har sviktande minne setts som en naturlig del av åldrandet och kallats för åldersdemens. Det är dock inte normal åldersförändring utan orsakas alltid av sjukdom. Idag används demens som ett samlingsnamn för förändringar som påverkar kognitiva förmågor som minne, exekutiv funktion, språk och inläring. Exempel på demenssjukdomar är Alzheimers sjukdom och frontallobsdemens.

Nya rön pekar på att minst 40% av alla med demens skulle kunna förebygga genom förändrade livsstilsfaktorer. Hälsosam kost har visat sig vara en viktig faktor och samtidigt har den betydelse för andra riskfaktorer som övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

Mat som kan förebygga minnesproblem är samma mat som kan hjälpa oss att hålla hjärnan på högsta intellektuella nivå. Mat som är bra för att hålla oss friska och förebygga sjukdom är samma mat som också kan ge oss ett långt liv. Gemensamt för bra mat är att den ska innehålla mycket fullkorn, exempel grovt bröd och musli, mycket grönsaker och frukt gärna 5 gånger/dag, fisk minst två gånger i veckan och mjuka eller flytande fetter.

I de blå zonerna på jordklotet lever man både friskare och längre. Blå zoner kallas de geografiska områden där chansen att bli 100 år är mycket stor och där detta gått att bevisa genom tillförlitliga befolkningsregister. Det finns 4 blå zoner i världen: Nicoyahalvön (Costa Rica), Sardinien (Italien), Ikaria (Grekland) och Okinawa (Japan)

I de blå zonerna lever befolkningarna av



små jordbruk, går ofta långa sträckor, mer än 5 km/dag för att sköta sin mark eller sina djur och man äter små matmängder. Grunden i maten är stora mängder av grönsaker och baljväxter som äts efter säsong. Vildväxande bladgrönsaker som maskrosor och spenat ett vanliga inslag. Andra basvaror är yoghurt gjord på getmjölk samt getost och en mängd olika frukter, fullkorn och mycket olja. Fisk äter man mycket och kött i små mängder. Mat som finns där man bor, vad denna består av varierar lite mellan de olika områdena. Man äter också ofta tillsammans med andra.

Några recept på lättlagad näringsrik mat

Stekt ris med tofu, ägg och grönsaker i regnbågens färger, 4 portioner

400 gram tofu, hård solros-, raps- eller olivolja
3 äggulor



2 msk risvinäger
1 tsk salt
1 msk dijonsenap
½ dl olja (till majonnäsen)
2 msk riven vitlök
20 sockerärter, tärnade
2 morötter, tärnade
2 chilifrukt, skivade
½ liter kokt ris
2 ägg
2 msk japansk sojasås

- Lägg tofun i en sil eller durkslag och låt stå i kylan i 12 timmar. Då rinner vattnet av tofun och den får en fastare konsistens.
- Skär tofun i 2x2 cm stora kuber.
- Stek tofun så den får en fin brun yta.
- Gör majonnäsen: Vispa äggulor, risvinäger, salt och dijonsenap. Tillsätt oljan i en jämn stråle försiktigt under konstant vispning. Tillsätt ev vatten om majonnäsen blir för tjock.
- Stek vitlök, morot, sockerärter och chili i 1 msk olja i en stekpanna utan att ge färg. Tillsätt riset och blanda väl.

Grillad squash och citron med getost och valnötter, 4 portioner

4 squash
400 gr getost
1 tsk färsk timjan
2 dl valnötter
2 citroner
250 gram ruccola
5 msk olivolja
Salt

- Halvera squashen å längden. Salta och låt stå 15 minuter. Skölj av saltet med vatten och torka squashen torr med ren handduk eller hushållspapper.
- Grilla eller stek snittytan ordentligt på hög värme.
- Toppa med getost, timjan och valnötter.
- Gratinera i mitten av ugnen på 200 grader i 10 minuter.
- Halvera citronerna och stek snittytan på hög värme till den får fin färg, ca 5 minuter.
- Servera med grillad citron och ruccola. Ringla oliv- eller rapsolja över maträtten.

att utnyttja ljuset och hela dagen. Tag med en vän och packa lite matsäck, ex tunnbrödrulle med potatissallad, skinka och purjolök samt en morot till, eller tunnbrödsrulle med enbart grönsaker, ex vitkål, morot och paprika. Eller leta upp en grill, ute eller inne och gör lite matlagning ute. Den här mackan är perfekt att lägga ihop ute:

Grillmacka med halloumi och grönsaker, 4 portioner

4 skivor grovt lantbröd eller Rasker
Olivolja
Vitlökspulver
1 liten aubergine
Salt
1 röd eller gul paprika
1 rödlök
200 gram grillrost ex halloumi
Sallad
Svartpeppar

Innan du går hemifrån förbered grönsakerna och lägg i olika burkar och ta med ut. Skiva auberginen i 0,5 cm tjocka skivor på längden och låt dem vätska av sig. Dela paprikan på längden i 4 bitar och ta bort kärnhuset. Skala och skär löken i 4 klyftor. Dela salladsbladen och ansa dem. Skiva grillrosten i 0,5 cm tjocka skivor, gärna så breda att de inte trillar genom grillgallret. Lägg ut brödsnivorna på en bricka eller smörgåspapper., ringla över olivolja och strö över lite vitlökspulver.

Tänd elden och se till att få en fin glöd. Grilla grönsakerna och osten. Och sist även brödet en liten stund. Peppra.

Lägg ihop macka med salladsbladet underst. Njut medan den är varm.

Lämna kränglet hemma och njut av dagen och ljuset.

ELISABET LAURELL, LEG DIETIST
NÄRHÄLSAN BACKA,
KÄRRA OCH TUVE VÅRD CENTRAL

Vårstädning – Sopa rent efter vintern

Stadsmiljöförvaltningen börjar vårstädningen runt den 15 mars. Men exakt när det blir beror på vädret. Det kan bli både tidigare och senare. Arbetet pågår dygnet runt tills det är klart. Senast 15 maj ska allt vara färdigt. Men ibland ställer vädret till det och det kan därför bli försenat.

När är sopningen klar?

1 april — gång och cykelbanor och hållplatser.

15 april — trottoarer, parkeringar och huvudvägnätet (vägar där kollektivtrafiken går och industrigator)

15 maj — bostadsgator

Fastighetsägarens ansvar

Det är fastighetsägaren som ansvarar för att sopa upp gruset på gångbanor, trottoarer och trappor upp till 10 meter utanför tomtgränsen.

Var försiktig om du cyklar på bilvägar

Under vintern lägger vi ut betydligt mer stenflis på bilvägarna jämfört med cykelbanorna, där vi bara lägger ut stenflis vid få



tillfällen. Så ta det försiktigt om du cyklar på bilvägar innan det är sopat, så att du inte ramlar.

Stenflisen återanvänds

Varje år sopar vi i centrum upp över 700 ton stenflis från våra gator och torg. Stenfliset som under vintern använts som halkbekämpning tvättas sedan rent. Eftersom stenfliset slipas ner till en mjukare form under reningsprocessen går det inte att använda igen för att motverka halka. Istället används den som fyllnadsmaterial i anläggningsarbeten.

B/K

Nu när påsken och våren närmar sig passa på

Lyckat 2-årsjubileum

■ Flexibel Hälsostudio i Kärra Centrum firade sitt 2-års jubileum den 2 mars med stor entusiasm och glädje! Det flödade av härlig energi och studion var fylld av människor under hela dagen.

Höjdpunkten under firandet var den gemensamma utmaningen att köra Vasaloppet. Tillsammans kördes det inte bara en gång, utan hela 2,3 gånger, vilket motsvarar imponerande 213,5 km! Det var verkligen imponerande att se engagemanget och ansträngningen från alla deltagare.

Evenemangets förhöjdes ytterligare av Ica Supermarket Kärra genom generös sponsring med blåbärsoppa, giffjar och Nocco, vilket bidrog till att göra dagen ännu mer minnesvärd för alla närvarande.

Flexibel Hälsostudio riktar ett hjärtligt tack till var och en som deltog och bidrog till att göra detta tvåårsfirande till en oförglömlig händelse.

De ser fram emot många fler år av gemenskap, hälsa och framgång på Flexibel Hälsostudio

B/K



Farligt avfall-bilen får återbruks-sällskap

■ På måndag 25 mars kör Farligt avfall-bilarna igång för säsongen. Här kan du lämna färgrester, kemikalier, trasig småelektronik, lampor och annat farligt avfall.

Nytt för i år är att du också kan lämna in användbara saker till Lindras återbruksbilar som är med vid varje stopp.

– Det är många göteborgare som har fungerande eller trasiga elprylar liggandes hemma som har ett värde både ur ett återbruks- och ett materialåtervinningsperspektiv, så passa på att ta chansen att lämna dessa till återbruksbilen eller farligt avfall-bilen nu när de rullar i ditt område, uppmanar Anders Lisle, ansvarig för farligt avfall på Kretslopp och vatten.

Avfallet tas om hand på miljöriktigt sätt

Farligt avfall-bilarna kan bara ta emot mindre mängder farligt avfall, sådant besökarna kan bära till lastbilen. Vitvaror, TV-apparater, impregnerat trä och annat måste lämnas in på en återvinningscentral.

– Farligt avfall-bilen kom till 2006 för att underlätta för göteborgare som har svårt att ta sig till en återvinningscentral, säger Anders Lisle,

När du lämnar in farligt avfall tas avfallet omhand på ett miljöriktigt sätt. Kemikalier oskadliggörs genom kontrollerad förbränning och metallen i förpackningar och elektronik återvinns.

Farligt avfall

Avfall som är en risk för hälsa och miljö.

Det kan vara frätande, toxiskt, explosivt, brandfarligt, cancerogent med mera

Förutom skadliga vätskor som färg, lösningsmedel, olja, tändvätska och andra kemikalier räknas även lampor, batterier, sprayburkar, brandvarnare och elektronik till farligt avfall.

Farligt avfall-bilarna börjar köra 25 mars och fortsätter hela vintern.

För mer information om gå in på www.goteborg.se för att se körschemat.

B/K



GLAD PÅSK!

Välkommen till Kärra Pizzeria

Vi önskar alla gamla och nya kunder från Pizzahuset välkomna till Kärra Pizza & Grill dit vi flyttat.

Välkomna!



Scanna för meny



ERBJUDANDE

Dricka ingår till valfri pizza.
Gäller endast i appen (QR-koden).
Gäller t.o.m 7 april

KÄRRA
PIZZA & GRILL



031-57 40 30

www.karrapizza.se



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

APOTEK

Påskkalender 25-31 mars

Upp till **40%**

25-26/3 **40%**
KRONANS APOTEK Hörvård

27/3 **30%**
RFSU

30/3 **25%**
ORAL-B*

31/3 **40%**
KRONANS APOTEK Ansiktstvård

KÄRRA

Veckans erbjudande 159 kr
Nya rätter varje vecka!

Varmt välkomna!

Glad Påsk
önskar Serdar med personal

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

Vi önskar er alla en Glad Påsk!

Skärtorsdagen 10-18
Långfredag 10-14
Påskafton 10-14
Påskdagen o Annandag påsk Stängt

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

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.KARRATKD.SE FÖR MER INFORMATION

KÄRRA
태권도
TAEKWON-DO

Gäller 25/3 till 1/4 2024.



SUPERKLIPP
Minst 25% rabatt!

25:-
/st

Noblesse Marabou. 150 g.
Jfr pris 166:67/kg. Max 2 köp/hushåll.



SUPERKLIPP
Minst 25% rabatt!

18:-
/st

Potatisgratäng, Rotfruktsgratäng
Peka. 700-800 g. Jfr pris 22:50–25:71/kg. Max 2 köp/hushåll.



15:-
/st

Färskpotatis i påse ICA. Egypten. 900 g.
Klass 1. Jfr pris 16:67/kg.

**Stammis-
pris**

149:-
/kg



Färsk laxsida ICA Gott liv.
Ursprung Norge. ca 1200 g. Odlad. Salmo salar. Jfr pris 149:00/kg. Max 2 köp/hushåll.

ICA Supermarket
Kärra
Påskafton 7-20 • Påskdagen 8-22
Annandag påsk 8-22
Övriga dagar 7-22



Beställ alla sorters födelsedags-, förlovnings- och bröllopstårter

Ny meny
Bakad potatis
Våfflor
Fingermat till fest

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





Gör som hundratals nöjda kunder -
Starta med Boost 4 veckor

Gör som Eva-Marie, som gick ner
4,7 kg i fett under 8 veckor Kost

BOOST
4 VECKOR

KOST
8 VECKOR

Träna i grupp med personlig tränare och förbättra din styrka, teknik, rörlighet och kondition på ett roligt och utmanande sätt som verkligen ger resultat!

START 7 APRIL

Med Kost 8 veckor påbörjar du din viktminskning på ett hälsosamt, kvalitativt och hållbart sätt.

Flexibel
HÄLSOSTUDIO



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





Kāt (カート)
ASIAN FUSION

Vårlig meny – Langos asian shrimp

Telefon: 031-877555
www.katosushi.se

Snart öppnar uteserveringen!!
Fullständiga rättigheter! Välkomna!

Fotbollen har rullat igång



Jon Stockhaus tränare Kärre KIF damjuniorer

Vilken serie spelar ni i?

– Vi kommer att spela i F17 SM. Första gången på länge där Kärre KIF har ett lag med i högsta serien i landet vilket känns riktigt inspirerande.

Namn på tränare/ledare?

Kristina Johnsson, Oscar Lindeberg, Markus Mustakangas och Jon Stockhaus

Namn på alla spelarna i truppen?

Annie Asadour, Annie Johnsson, Alicia Genc, Ebba Fahlqvist, Alexandra Ionescu, Antiana Kastrati, Junia Kitti, Wilma Lindeberg, Miryam Meral, Alva Mustakangas, Elin Mustakangas, Molly Nädin, Stina Rönnegård, Nellie Stockhaus, Moa Svensson och Aysu Yalniz.

Hur har försäsongen sett ut?

– Vi körde igång den 9 januari och har kört 5 pass i veckan sedan dess. Tisdagar, onsdagar, torsdagar, lördagar och söndagar.

– Även i år har vi haft stor hjälp av Michael Thorbjörnsson med fysträning på Bulldog varje söndag. Han är grym!

– Bra nivå på träningarna och tjejerna visar en fantastisk inställning. Alltid en fröjd att se deras vilja att bli bättre och på nära håll sett dessa tjejer växa till fantastiska fotbollsspelare.

Nya spelare in?

– I vanlig ordning så är det inte några nya tjejer. Utan vi kör samma tjejer som startade ihop för drygt 11 år sedan..

Spelare som lämnat?

– Då vi startat ett damlag i år så är några tje-

jer som tagit steget dit. Dessa tjejer är Latifa Gvozdar, Elvira Andersson, Lotten Klevenäs-



Kraft, Clara Lindroth, Nellie Törnros och Tilde Quist.

– Sedan har Lava Marberg lämnat för spel i Gais.

Målsättning i serien?

– Jättesvårt att sätta ett mål då vi aldrig mött dessa lag som är med i serien. Men vi har alltid som målsättning att vinna varje match och det kommer vi aldrig att ändra på. Dessa tjejer fortsätter alltid att överraska så ibland är det bara bäst att fästa säkerhetsbältet och åka med så får vi se vart det bär..

När och mot vilka har ni seriepremiär?

– Söndag den 7 april kl 14:30 är alla Kärrebör välkomna till Prioritet Serneke Arena då vi har premiär mot en av serie favoriterna IFK Göteborg.

B/K

Daniel De Feo tränare Backatorp IF:s herrjuniorer

Vilken serie spelar ni i?

Junior Div 2 och div 4

Namn på tränare/ledare?

Simon Elgán, Daniel Isaksen och Daniel De Feo

Namn på alla spelarna i truppen?

Abdimalik Abdullahi, Ahmad Alhourani, Alex Berger, Alexander Blom, Alexander Dragovic, Alvin Prosell, Anes Koljic, Anton Wulfsberg, Carl-Hugo Ebbmark, Changez Ali, Daniel Belicovski, David Ilkko, Denzel Mparana, Emil De Feo, Erik Larsson, Gustav Johanneson, Jakob Persson, Joel Regado, John Svensson, Jonathan Blom, Kasper Bergström, Khaled Mustafa, Laban Kanmert, Leo Bergman, Liam Irandost, Luka Stojanovic, Lukas Larsson, Lukas Davenil, Mark Klarin, Max Carlsson-Chevrier, Max Sjöman Netzell,

Max Gabriellii, Morris Acevski, Nils Högborg, Sanny Almedom, Sixten Weinitz Carls-

son, Taha Dmashkieh, Thiago Cruz, Tim Johansson, Tony Halvorsen

Hur har försäsongen sett ut?

– Helt okej. Det har inte blivit så många träningsmatcher pga den långa vintern. Men vi har efter gruppseger och vinst på straffar i semin tagit oss till final i HM. Där ställs vi mot Velebit.

Målsättning i serien?

– Förr året slutade vi trea i div 2 och etta i div 4. Nu har vi fyllt på laget med 07:er och har inte blivit av med så många spelare, så vi hoppas på något liknande i år.

När och mot vilka har ni seriepremiär?

– I premiären i div 2 serien möter vi Lundby IF den 3/4 hemma på Backavallen och i div 4 börjar vi borta mot Surte IS den 7/4.

B/K



William Potter, tränare Kärre KIF herrar division 5

Tränare/ledare

William Potter tränare, Robert Tavla materiälförvaltare.

Spelartruppen

Daniel Kjellén, Peter Medina Vasquez, Ellimar Mansour, Adam Goncalves, Victor Hansson, Viktor Mirchevski, Zaki Mahamed, Patrick Noaksson, Gustav Kristensson, Simon Forsblom, Linus Ho, Anders Fossum, Adam Gabrielli, Felix Bengtsson, Vishnu Nair, Nick Johansson, Johan Jussila och Jesper Konkell.

Hur har försäsongen sett ut?

– Varit motigt detta år med lång och kall vinter, sedan mycket sjukdomar på en tunn trupp gjort det svårt att träna helheten.

Nya spelare in?

– Kommer någon sent in, annars bara en 2007 från Backatorps IF Nick Johansson.

Spelare som lämnat?

– Haiti gick till Angered och Max gick till Kongahälla. Och några som lagt av på grund av tidsbrist.

Uppflyttade spelare från egna leden?

– Juniorlaget är tyvärr borta nu, och den sista 2007 fick flytta upp till oss Erik Lindh.

Målsättning i seriespelet?

– Jag har ändå hoppet uppe och vi har en riktig slagkraftig startelva på plan som kommer ta oss till topp tre

När och mot vilka har ni seriepremiär?

– Vi möter Knippla hemma på Klarebergsvallen den 5 April.

B/K



Jan Wärn, tränare Kärre KIF:s damlag

Vilken serie kommer att spela i?

Division 5

Namn på tränare/ledare?

Huvudtränare: Jan Wärn och spelade assisterande Paulina Longum

Namn på alla i truppen?

Sandra Bergström, Sofie Henriksson, Clara Lindroth, Lina Petersson, Jessica Andersson, Lotten Klevenäs Kraft, Olivia Nilsson, Elvira Andersson, Emmi Karvonen, Moa Bjur, Mathilda Berg, Tilde Quist, Olivia Hansson, Emma Ristic, Latifa Gvozdar, Frida Knutsson, Camilla Karjalainen, Miracella Usein

Hur har försäsongen sett ut?

– Vi drog igång träningen i början av januari. Vi tränar två gånger i veckan där fokus har varit på att bygga upp oss fysiskt men också lära känna varandra spelmässigt då laget är nystartat. Vi har tillsammans med f17 deltagit

i hisingsmästerskapet där vi gick vidare från gruppspelet och inväntar slutspel. I övrigt tränar vi på och har lite träningsmatcher inbokade för att spela ihop truppen inför seriestart.

Nya spelare in?

– I princip alla är nya eftersom att vi startade upp laget i januari. Vi har några som provtränat också.

Uppflyttade spelare från egna leden?

– Fyra spelare från f17 truppen tog steget upp för att spela med damlaget.

Målsättning i serien?

– Topp 5

När och mot vilka har ni seriepremiär?

– Seriepremiären blir söndag 21/4 borta mot Jonsered.

B/K

En blåvitprofil på besök

■ **Hisingsbacka FC P09 har haft finbesök. Mattias Bjärnsmyr hälsade på och kände sig mer än hemma i föreningslivet på Hisingen.**

– Kul att se hur klubben har det. Fina utrymmen, stora ytor och ett väldigt trevligt bemötande av både spelare och ledare, säger Blåvitprofilen.

Ekonomi, eller snarare bristen på den, är ett återkommande problem för stora delar av föreningslivet. Tillsammans med Vilhelmina Ridklubb och Barkens HF har Hisingsbacka FC vunnit en tävling där de med hjälp av tre blåvita profiler – Pontus Wernbloom, Tobias Hysén, Mattias Bjärnsmyr och Katten och de-

ras podd "Hunden, Glassen, Katten" – ska få hjälp med att stärka klubbkassan via försäljning av företaget Newbodys produkter.

För Mattias Bjärnsmyr är det lite som att komma hem då han kommer på besök för hälsa på föreningens pojkar födda 2009 och för att berätta om möjligheterna att tjäna pengar till lagkassan via försäljning.

Erfarenheten av föreningslivet är minst sagt omfattande. Den tidigare lagkaptenen i IFK Göteborg, 14-såsonger och hela 463 a-

lagsmatcher, startade sin karriär i småländska Hestra SSK, fortsatte i Grimsås och Huskvarna innan Blåvitt, där det blev SM-guld 2007, fängade upp den unga talangen som även hunnit med internationella äventyr i bland annat grekiska Panathinaikos och norska Rosenborg. På meritlistan finns även tre a-landskamper.

– Tankarna på ungdomsåren kommer tillbaka nu när man inte är aktiv på elitnivå längre, det har man annars inte funderat så mycket på, men det är cuperna och resorna man minns. Sovsäck, luftmadrass, gemenskapen med Hestra i samband med en cup i Malmö.

De unga spelarna han träffar är dock tydliga med att sikta högre än en resa till Skåne.

Ett träningsläger till varmare breddgrader är ambitionen vid tillräckliga inkomster.

– Det är bra att ha mål, fortsätter Mattias.

Som är imponerad av de faciliteter som finns hos Hisingsbacka FC då han följer träningen för ett lag som varit framgångsrikt med bland annat en finalplats i Gothia Cup föregående sommar och som tränar fyra gånger i veckan.

– Både klubbstugan med samlingslokaler och planytorna här ger bra förutsättningar. Riktigt intressant att få komma hitta och se hur föreningen har det.

B/K

Dinank Singh tränare Hisingsbacka FC Herrar division 4

Namn på tränare/ledare?

Dinank Singh, Timmy Fhadil (assisterande), Adrian Cubela (assisterande)

Kundo, Adel Gharbi, Isaac Arellano, Ariyan izadi, Victor Ezeilo, Robert Yalda, Edvin Osmanovic, Jovan Lucic

Nya spelare in?

– Mackan, Adis, Karam, Levi, Adel, Isaac, Ariyan, Jovan, Victor

Målsättning i serien?

– Säkra kontrakt / etablera oss i mitten av tabellen

Spelarna i truppen?

Dennis Avdic, Ernest Drausug, Adam Hennioui, Rayan Dovlatkhah, Aldin Avdic, Lucas Gomes, Tiago Eskandari, Mattias Georges, Daniel Zamani, Kevin Likwe, Lucas Neves, Leon Koivisto, Adrian Cubela, Osman Ibrahim, Anes Skandric, Eddy Sehovic, Marcus Johansson, Adis Basic, Karam Shaat, Levi

Hur har försäsongen sett ut?

– Sett ganska bra ut. Tog oss till en Hm final som vi tyvärr förlorade. Men annars har det sett bra ut, spelet börjar sitta mer och mer, relationerna spelarna emellan blir bättre och bättre. Nya spelarna har tagit plats direkt och satt tonen.

Spelare som lämnat?

– Zakarya Hassan, Viktor Sjöström, Jonathan Andersson, Cristian pedrini, Abdou zirai, Filip kracovski, Benjamin lam, Neo hallström, Mohammed abdi Salah, Fabian kryeziu

När och mot vilka har ni seriepremiär?

– Älvängen hemma den 5 april

B/K

Uppflyttade spelare från egna leden?

– Karam shaat



Backatorp fick årets temapris

■ **Föreningen Backatorp IF kan sträcka på sig. På Göteborgs fotbollsförbunds årsmöte i slutet av februari fick de årets temapris.**

Backatorp ska applåderas för sina insatser där de inte bara fokuserar på prestationer på planen, utan också värnar om det sociala sammanhanget utanför

Bra jobbat av spelare, ledare och styrelsen

Motiveringen här: Årets temapristagare jobbar brett för att skapa positiva miljöer och förebilder för sina nästan 1000 medlemmar genom samarbete med aktörer i närområdet med skola, kommun, hyresvärdar och partners. Syftet är att inte bara erbjuda fotbollsutbildning utan också ge barn och ungdomar stöd, vägledning och mentorskap i frågor som rör personlig utveckling utanför planen. Som ett led i arbetet med att skapa trygga miljöer genomgår alla ungdomsspelare obligatorisk föreningsdomarutbildning och får prova att döma matcher för att skapa en tydligare

förståelse för domarens roll som matchledare. Detta har visat sig ha en lugnande effekt på spelarna i matchsituationer och i förläggningen skapa ett bättre matchklimat.

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

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

Kärras F18 till finalsteget i USM

Steg 4 i USM var inga problem för Kärra HF:s duktiga flickor 18. De vann samtliga sina 4 matcher och är därmed klara med i finalspelet i USM som spelas i Uppsala 26-28 april. Återigen ett bevis på Kärra HF fortsätter att ta fram bra handbollsspelare.

Lokaltidningen säger stort grattis till ledarna Julia Eriksson, Andreas Eriksson och Emma Hansson och alla spelare och andra runt laget och lycka till i finalsteget i Uppsala 26-28 april!

B/K



MV

Stina Littorin nr 12, Alice Jademan nr 1, Emma Nord nr 16
Andrea Drobac, Rebecka Sellén,
Stina Prtenjaca Juneståhl, Alice Lindin,
Catarina Blom, Engla Frigård, Signe Karlsson,
Filippa Fagberg Nacini
Alexandra Tasevksi, Frida Olofsson
Asp Amanda Hafström, Ketsia Mumbongo, Molly Portillo.

LEDARE

Julia Eriksson, Emma Hansson, Andreas Eriksson
Kenneth Falcon
Saknas på bilden Moa Svensson, Mari-bel Mansour, Selma Runevik

Kärra HF:s damer trea i damallsvenskan

En stark tredjeplats blev det till slut för Kärra HF i damallsvenskan. Detta efter en fin säsong som lovar gott inför 24/25. Här finns ännu mer att ta ut i laget och med ytterligare någon förstärkning, samt att plocka upp några spelare från egna leden, som Kärra alltid gör, så kommer de att slåss i toppen även nästa säsong och det kan räcka till en plats i högsta serien. Sista matchen för Kärra avslutade de med att spela oavgjort 22-22 mot OV Helsingborg.

B/K

Kärra HF:s herrar säkrade kontraktet efter stor dramatik

I sista matchen mot GF Kroppskultur för säsongen lyckades Kärra säkra nytt kontrakt för fortsatt spel i division 1 kommande säsong. Matchen blev en rysare till slut. Kärra koplade greppet från start och efter 38 minuter ledde de stort med 21-12. Allt såg stenkänt ut men Uddevallaget reste sig på nio och lyckade komma ikapp till 24-24 efter 52 minuter. Kärra lyckades dock hämta sig och kunde rättvist avgöra matchen och vinna med 29-27.

B/K

Daniel Westerberg går vidare i karriären

"Backa HK sonen" Daniel Westerberg lämnar anrika Redbergslid för att gå vidare i karriären. Han har gjort ett fantastiskt jobb på Redbergslids ungdomssida, där de gått från att i stort sett bara vara en seniorklubb på herrsidan till att vara cirka 700 aktiva spelare i klubben, från seniorlag hela vägen ner till träning för treåringar, på både flick- och pojksidan.

Klubben kan inte tacka Daniel nog för det fantastiska arbete han har lagt ner i klubben

dessa åtta år, säger klubbchef Tony Larsson. Han har varit en stor tillgång i vårt rekrytering- och utvecklingsarbete av både spelare och ledare i föreningen, säger han till klubbens hemsida.

Jag vill tacka alla härliga kollegor, alla engagerade ledare och alla fantastiska spelare för en underbar resa, säger Daniel.

B/K



Elin Nyman

Backadalen damer slutade fyra

En klart godkänd säsong svarade Backadalens damer för i division 1. Åt serieledarna Landvetter fanns inget att göra, men Backadalen, Lerum och Pixbo höll länge på att slåss om de närmaste placeringarna efter Landvetter. Till slut blev det en fjärdeplats för Backadalen. Poängbäst i Backadalen blev Elin Nyman med 43 poäng (32+11)

B/K



Ville Lindberg

Backadalens herrar klarade kontraktet

Debutssäsongen i division 1 för Backadalens herrar blev som väntat tuff, men de lyckades klara klara nytt kontrakt och det betyder fortsatt spel i ettan även nästa säsong. Poängbäst i Backadalen blev Ville Lindberg med 39 poäng (24+15)

B/K



Arwid Hedlund

Kärra IBK kvar i division 2

Vinsten mot Vinga med 6-5 i sista omgången av division 2 satt perfekt för Kärra IBK:s herrar. Därmed klarade de nytt kontrakt och det blir spel i tvåan även nästa säsong. Poängbäst i Kärra blev Arwid Hedlund med 27 poäng (16+11).

B/K

Mittenplacering för Backa HK

Säsongen är slut för Backa HK:s herrar i division 2 v. De höll mest till i mitten av tabellen under hela säsongen och det blev till slut en sjätteplats. Sista matchen föll de mot topplaget HK Skövde med 29-24.

B/K

Även små annonser syns!

Boka din:
 Leif Martinsson, 0708-48 72 14

Hitta din Volkswagen. Till exempel nya Tiguan, privatleasing nu från 4 495kr/månad.

Nya Tiguan är på väg, och du får den i ett generöst utförande där de populäraste tillvalen redan ingår i priset.

Nya Tiguan Edition.
Pris nu från 387 200 kr. (Ordinarie pris från 442 400 kr.)

Energiförbrukning vid blandad körning från 6,2– 6,8 l/100 km. CO₂-utsläpp 141 g/km. Miljöklass Euro 6 EA. Privatleasing 36 mån, 1 000 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (02/16 2024). Övermil och onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Volkswagen Serviceavtal ingår. Ändringar av kösträcka, ränta, etc. kan påverka månadsbetalningen. Uppläggnings- och administrationsavgift samt fordonsskatt tillkommer. Bilen på bilden är extrautrustad. Läs mer på volkswagen.se. Erbjudandet gäller t o m 31/03 2024.



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

Det lönar sig att åka några mil för en bra affär

Elektrisk innovation

ID. BUZZ CARGO

ID. Buzz Cargo Drive Edition
Företagsleasing från 4 070 kr/mån*

Upptäck ID. Buzz Cargo Drive Edition – Sveriges mest sålda elektriska transportbil med generös utrustning och generös räckvidd. Välkommen in så berättar vi mer!

ID. Buzz Cargo Drive Edition kan kombineras med avtal och rabatter. Energiförbrukning (WLTP) 22,2 -21,0 kWh/100 km, CO₂-utsläpp 0 g/km. Räckvidd (WLTP) 392-415 km (beräkna din räckvidd här: www.vwtrp.se/elbils kalkylator). *Volkswagen Företagsleasing exkl moms 36 mån, 1 500 mil/år, 30% särskild leasingavgift, 56% restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (jan 2024). Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Bilen på bilden är extrautrustad.



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

Rustad för vinter.

Audi A6 Avant laddhybrid quattro edition.

› Metallic › Dragkrok › Backkamera

Pris från 641.900:-

Teckna Serviceavtal från 100 kr/månaden



Audi A6 Avant TFSI e. CO₂-utsläpp blandad körning 37-29 g/km. Förbrukning blandad körning, bensin: 1,6-1,3 l/100km, el: 21,5-19,6 kWh/100 km. Den faktiska räckvidden påverkas av ett flertal faktorer så som körsätt, körförhållanden, uppvärmnings/kylbehov etc. Miljöklass Euro 6d. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Bilen på bilden är extrautrustad. Garanterat lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare. Audi Serviceavtal 36 månader eller 3000 mil.



Bilab 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



Bli medlem
redan idag!

HELA SVERIGES PÅSKKAMPANJ

50% PÅ 10-KORT

ord. pris 999 kr

TRÄNA 6 MÅNADER FÖR ENDAST 1995KR

ord. pris 3995 kr



NORDIC WELLNESS



Kampanjen avser Sverigekort och gäller 20/3-31/3. Lokala avvikelser kan förekomma. Reservation för slutförsäljning och ev. tryckfel.