

# BACKA / KÄRRA

Dags för  
trädgårdsfix?



**SUPERPRIS**  
**4 för 100**

Rölunda plantjord 40 liter  
Rölunda. Priset gäller 22-28 Maj

**3 för 100**

Täckbark • Naturgödsel  
Toppdress • Barkmull 40 liter  
Rölunda.

**3 för 150**

Rölunda Kogödsel  
50 liter  
Rölunda.



**VÄGGSLANG-BOX**  
Gardena. 35 m,  
Inklusive bevattnings-  
munstycke.  
**Begränsat antal**

**1999**  
KR/ST

**SOMMAR-  
BLOMMOR MIX**

**4 för 199**  
59<sup>90</sup> kr/st

# KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för  
hela familjen!

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!

**Prisvärt  
mode**

Varumärken från  
bland annat:

**ONLY**

**JACK &  
JONES**

**KIDS ONLY**  
MINI

**name it**

**rieker**

**VERO MODA®**

**soyaconcept®**

**Scholl**

**SKECHERS**

**Zizzi**

**Allt för  
studenten!**



Veckans meny finns på [kladkallaren.se](http://kladkallaren.se)

**Shoppa, umgås och  
ät riktigt gott hos oss**

Restaurang och café Stora Viken – mitt i Klädkällarens varuhus hittar Ni restaurangen där vi varje dag serverar vällagade, goda och prisvärda luncher från kl. 11:00. Varmt välkomna!

Dagens lunch  
Inkl. sallad & kaffe

**fr. 99**  
KR/ST

  Följ oss på Facebook och Instagram @kladkallaren

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

# Blickpunkten

# 50% PÅ ALLA SOLGLAS!

\*Gäller solglas från Essilor vid köp av kompletta solglasögon t.o.m. 3 juni 2024.  
Går ej att kombinera med andra rabatter.

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



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

MAJ 2024



# BACKA / KÄRRA

## VÄLKOMMEN TILL HEDIN BIL TAGENE

Vi säljer och servar följande märken:



Hedin Bil



MOA FRÅN KÄRRA - LANDSLAGSPELARE  
I BÅDE FOTBOLL OCH HANDBOLL



BACKADAGEN LÖRDAGEN DEN 25 MAJ

### Trygghetsspalten i Backa och Kärra

### Öppna förskolan i Kärra firade 40 år

### SängSäng hjälper dig att sova gott

## 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



HELA SVERIGE, HELA SOMMAREN  
FÖR ENDAST 999 KR

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

■ I vårt uppdrag gäller det att vara snabbfotad. Det sker en hel del på Hisingen men även i resten av Göteborg som vi måste ta höjd för, och det fort.

En del av det som sker och som inte än har skett, kan ni läsa om i media, men det allra mesta kommer inte till allmänhetens kännedom. Vi har ett antal konflikter mellan mer eller mindre kriminella aktörer och nätverk som vi måste ha med i planeringen.

Ibland måste vi agera akut oavsett tid på dygnet och ibland delas arbetsuppgifter ut när personalen börja sitt arbetspass. Vi samlar löpande in information om lägesbilden över Hisingen för att kunna ligga på framkant och då arbeta så att vi gör mest nytta. Vi vet om att det finns bekymmer med narkotikahandling på otaliga platser i området. Jag vill påstå att vi dagligen tar narkotika i beslag på olika platser. I samband med detta görs det ofta beslag av pengar, kapitalvaror, mopeder och om möjligheten finns, så genomförs en husrannsakan på lämpliga platser. Allt detta tar ett par timmar i anspråk och då inte bara för en patrull utan ofta fler. Därför är det viktigt att vi får in information både från er läsare, men även från andra aktörer som iakttar vad som händer på lokala platser. Inflödet från Kärra är, i sammanhanget lågt, jämfört med från Backa. Det påverkar naturligtvis vår närvaro och detta område får lite mindre polisär närvaro. Vi kan naturligtvis besöka torget för att det är uppskattat och trevligt. Det gör vi också, men inte i den utsträckning så att det kanske ger en signal som sprider sig. Man kan jämföra med platser med hög prioritet som får 5000 besök av oss under året. Det sker ibland löpande över tid men även under kortare perioder.

Ibland görs det insatser efter lång planering, vilket ni kunde läsa om för en vecka sedan när mellan 10 och 20 personer frihetsberövades i en insats tidigt på morgonen. Vi har en tämligen bra kunskap om vilka individer som ställer till det för samhället, men som sagt flera gånger, så måste åklagaren kunna bevisa sitt påstående för att det skall bli en dom, och den kan dessutom bli "icke frihetsberövande" vilket gör att personen syns i området och kan ställa till mer förtret. Så, hjälp oss med att ringa in och tipsa.

Medborgarlöftet är i full gång. Vi är 27 stycken parter som vill hjälpa till med att göra en förändring. Det finns många som vill bidra, både genom insatser med personal men även ekonomiskt. Det viktiga för oss och de som vill ställa upp, är att vi har koll på var hjälpen landar och att det blir verkstad. Det är ofta den farhågan som jag möter, men jag har god draghjälp av vår överenskommelse, som blir en kvalitetsstämpel på vad som kan vara rätt saker att göra. Jag har besökt många arbetsplatser för att föreläsa och informera om situationen och vad som kan krävas för att göra en förändring. Information kring bedrägerier är en jätteviktig del för målgruppen skall kunna agera för att slippa bli lurade på sina pengar och dyra föremål.

Vi var deltagare på Poseidonvarvet som gick av stapeln den 20 april. Poseidon anordnade en löpartävling för området där olika åldrar fick springa, men även kunde umgås samtidigt som de kunde träffa många av de som arbetar i olika professioner. Ett lyckat evenemang sett både i antalet som deltog i loppen men även i engagemang. Dessutom en del i löftet från Poseidon.

Brottsförebyggande och trygghetsskapande är kanske lite slitna uttryck men det är precis vad det handlar om och att vi måste göra skillnad tillsammans.

Njut, av det i alla fall i skrivande stund fantastiska vädret.

HÅKAN BREDINGE KOMMUNPOLIS HISINGEN

## SPF Seniorerna BackaKärre – program för juni månad

4 juni

Studiebesök i Botaniska Trädgården.

Var och en promenerar runt efter sina förutsättningar. Förhoppningsvis blommar näsdoksträdet.

Samling Hjalmar Brantingsplatsen Pressbyrå Kl 11.00.

Ingen föranmälan.

10 juni

Boule

Vi spelar boule på banan vid Plocke-

rotegatan 393 i Backatorp kl.13.00.

Buss 44 till Båtsman Hisings gata

Ingen föranmälan

11 juni

Café Viktoria

Samtalsträff på Café Viktoria när du vill mellan kl. 13.00 och 15.00 med fika om du vill.

Ingen föranmälan.

13 juni

Månadsmöte

Våravslutning med sill, potatis och jordgubbar .

Vi sjunger vårsånger men får också professionell och underhållning av Bengt och Sluggo.

Föranmälan via backakarra@spfse-niorerna.se eller Birgit Eklöf 070-461 04 84

Efter detta tar vi sommarlov och ses igen i mitten på augusti.

### Fritt forum

## Fler parkeringar i Kärra, tack

Bor strax utanför Kärra och handlar gärna i Kärra Centrum, men börjar bli så trött på att det oftast är fullt på parkeringsplatserna på framsidan av torget. Nu måste jag åka runt hela Kärra om ställa bilen på baksidan av torget, om

det finns plats där? Tänker att framför Kärra äldreboende finns det gott om mark och ledig yta att kunna parkera på, men då är det avgifter och förhyrda platser. Vem som äger marken där vet jag inte, men de som gör det kan väl

upplåta det till fria parkeringsplatser.

TROGEN KUND PÅ KÄRRA CENTRUM

## Matfestivalen i Bäckebol var magisk

Tack till de som arrangerade matfestivalen i Bäckebol Center. Att få möjlighet till mat från olika länder är fantas-

stiskt. Vilken smakupplevelse det blev. Min familj och våra vänner var på plats och njöt i full drag. Vi kommer nästa år

också.

LENA MED SÄLLSKAP

## Kärra bibliotek

■ Den 20 juni stänger Kärra bibliotek och ersätts med annan biblioteksservice.

Du kan beställa reservationer till Kärra bibliotek till och med den 31 maj och hämta ut dem här till och med den 19 juni.

Den 8 juli öppnar vi en biblioteksservicestation i Kärra sport- och simhall. Från och med den 3 juli kan du reservera böcker till Biblioteksservice

Kärra.

När Kärra bibliotek har stängt, är du välkommen till våra andra bibliotek. I närområdet finns till exempel Angereds bibliotek, och biblioteken i Backa, Lundby och Tuve.

B/K

## Lokala nyheter läses av många!

■ Annonsera där kunderna finns – boka din annons redan idag

tidningenbk.se



# JA MÅ HON LEVA!

Nära 8 000 drabbas årligen i Sverige av bröstcancer. Annica är en av dem. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är vårt medlemslöfte. Få stöd. Bli medlem.



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN  
JOHANNA GÖTEBORG

### BACKA/KÄRRA MED TUVE OCH SÄVE



#### 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

# PREMIÄR

UPPGRADERA DIN SÖMNUPPLEVELSE MED ELITE SÄNGAR  
- Lyx till fantastiska priser!



Ram Vadstena

**fr.9.995kr**

(ordinarie pris fr. 14.280:-)  
90x200 inkl.  
bäddmadrass

Psst! Hos oss får  
alltid hjälp av en  
sängexpert!

Ställbar  
Exclusive

**24.990kr**

(ordinarie pris 35.700:-)  
90x200 inkl. Exclusive  
bäddmadrass



Kontinental  
Exclusive

**42.990kr**

(ordinarie pris 61.400:-)  
180x200 inkl. Exclusive  
bäddmadrass

**VÄLKOMMEN IN  
TILL VÅR BUTIK!**

Transportgatan 37,  
i Bäckebo

[www.sangsang.se](http://www.sangsang.se)

## Hemleverans ALL INCLUSIVE på köpet

Avemballerat & monterat • Uppställt på plats • Gamla sängar i retur

**60%**

Vi har fortfarande några fantastiska utställningssängar till upp till 60% rabatt i butik.



## Hallå där Kathleen Hahne, centrumledare Selma Lagerlöfs Torg



**Snart dags för populära Backadagen lördagen den 25 maj. Vilka tider gäller?**

– Backadagen har underhållning och program för alla åldrar mellan kl. 11-14

**Vad kommer att hända under Backadagen?**

– Backadagen kommer att bjuda på scenunderhållning med svängigt musikprogram och en barnföreläsning i

samverkan med Kulturförvaltningen Sommarunderhållning. På torget kommer det att arrangeras barnaktiviteter med bl.a. pyssel och ponnyridning. Dessutom kommer en hel del föreningsaktiviteter och utställare att synas på torget. Det händer även grejer inne på biblioteket som arrangerar Pokémon jakt på nedre plan samt boktitelpoesi för barn och vuxna.

**Blir det erbjudande från butikerna?**

– Butikerna är redo med erbjudanden och aktiviteter under Backadagen.

**Bjuds det på musikunderhållning?**

– Absolut, vi har ett svängigt musikprogram som bjuder på underhållning från La Massa Grejer, Log Lady, Peter Pop Lundbäck dessutom dansuppvisning med färgsprakande Makedoniska föreningen och en barnföreläsning med Lång Kalsong. Scenprogrammet hålls ihop av Sabina Renck som är vår konferencier under dagen.

**Är polisen på plats?**

– Polisen och representanter som är del i det nya medborgarlöftet kommer att vara med på Backadagen. Besök dem gärna så får ni veta mer om innehållet i medborgarlöftet.

**Kommer det att bli någon provsmakning av mat?**

– Härliga dofter kommer att spridas på torget då minst 3 stationer med mat kommer att serveras. Hemköp kommer rigga sitt provkök och bjuda på Tacos från Garant. Fiskhuset tar ut grillen och kommer att servera gott från havet och Franska Skafferiet kommer att servera sin populära Paella ute på torget.

**Finns det något för dom små?**

– Vi kommer att ha vårpysel och torgorientering med tema rymden. Ponnyridning med MG Horse och även käpphästar från Backa Västergård kommer att finnas med. Barnföreläsning på scen med Lång Kalsong och Pokémon jakt på bibblan

**Vad hoppas du mest på den här dagen?**

– Fint väder, glada människor och många nya besökare som upptäcker vårt fina torg och tar del av aktiviteterna!

LEIF MARTINSSON



I Kvarteret Omställningen i Selma stad monteras nu trästommen. Bild: Tm2

# Trästomme bidrar till halverad klimatpåverkan i Kvarteret Omställningen

■ Nu monteras trästommen i Framtiden Byggutvecklings första kvarter med halverad klimatpåverkan. Trästommen är en väsentlig del i det unika utvecklingsprojektet Kvarteret Omställningen längs Litteraturgatan i Selma stad. Trä i kombination med återbrukad fasad, energieffektiv produktion, korta transporter och kort montageid blir en grundläggande förutsättning för att nå ett halverat klimatavtryck.

Nu monteras trästommen i Framtiden Byggutvecklings första kvarter med halverad klimatpåverkan. Projektet uppnår mer än en halvering av klimatpåverkan och levererar därmed på uppdraget från Göteborgs Stad där målet ligger på 50% reducering av koldioxidutsläppen.

– Jätteroligt att vi uppnår mer än en halvering av Göteborgs Stads klimatmål. Spännande att se hur snabbt och effektivt trästommarna kommer på plats nu, säger Mattias Ström, projektchef på Framtiden Byggutveckling.

Halveringen innebär att klimatpåverkan från material och byggprocess ligger på max 200 kg CO<sub>2</sub>e/ m<sup>2</sup> BTA. Entreprenören Tm2 har ett fördjupat samarbete med Derome, som levererar trästommen.

– Trä har ett väldigt lågt klimatavtryck och binder dessutom in biogent kol under hela dess livstid, vilket ger oss möjlighet att vara med att bidra till sänkta koldioxidutsläpp, säger Amanda Larsson, hållbarhetsansvarig på Derome.

Tillverkningsätt, produktionsplats, transport- och montageid i kombination med att virket är en lokal råvara från närliggande sågverk är viktiga komponenter för ett sänkt klimatavtryck.

– Trästommen, de prefabricerade planellementen är närproducerade i vår fabrik utanför Kungsbacka i en torr och skyddad produktionsmiljö. På byggplatsen monteras sexvåningshuset till tätt klimatskal på sju dagar vilket är en stor fördel för både kringliggande miljöer, byggnadens kvalitet och fortsatt färdigställande, säger Andrea Nyberg, projektledare på Derome.

Trästommen levereras i just-in-time leveranser med hög precision i planering, logistik och detaljplanerade moment.

– Vi har en fantastisk styrning, partners och leverantörer som gemensamt bidrar till ett mycket fint projekt. Ihop med alla aktörer skapar vi en stor förändring i rätt riktning. Vårt bidrag är halverat avtryck, kort byggtid och smar-

ta val såsom trästomme från Derome, säger Magnus Rudén, VD på Tm2.

I kvarteret Omställningen får klimatpåverkan från material och byggprocess ligga på max 200 kg CO<sub>2</sub>e/ m<sup>2</sup> BTA. Det innefattar A1-A5 byggdelar enligt lagen om klimatdeklaration plus invändiga ytskikt, rumskomplettering och installationer. Här blir även hyresgästernas kommande livsstil viktig. Exempelvis delnings- och mobilitetstjänster, tvättlounge istället för enskilda tvättmaskiner i lägenheterna och en energieffektiv byggnad.

Inflyttning planeras till våren 2025 för de 63 hyresrätter, som Framtiden Byggutveckling bygger för Poseidon. Poseidon kommer äga och förvalta bostäderna. Båda bolagen ingår i Framtiden-koncernen.

# VI KÖPER GULD!

Guld, Silver, Mynt, Klockor, Tandguld och Matsilver

Vi betalar med: Swish, banköverföring, kontant



**Hisingsbacka, Scandic Backadal**

Bäckebolesvägen 4

Torsdag 30/5 kl 10.00-17.00



VÄLKOMMEN IN TILL OSS FÖR  
EN KOSTNADSFRI VÄRDERING



[www.saoguldochsilver.se](http://www.saoguldochsilver.se) tel. 079 313 0970

 **SAO GULD & SILVER**

Köp nu,  
avgiftsfritt  
året ut

## Prisfest på bostadsrätter i Göteborg

I Brf Märbacka kan du just nu köpa bostadsrätt till nya drömpriser. Klart att flytta in nu. Välj bland 1-3:or ett stenkast från Selma Lagerlöfs Torg. Tänk att vara den första boende som sätter nyckeln i låset och hänger upp jackan i hallen – i ditt nya hem.



Läs av qr-kod för mer information  
[riksbyggen.se/marbacka](http://riksbyggen.se/marbacka)

Riksbyggen utvecklar, förvaltar och förbättrar rummen du bor och arbetar i, med fokus på en hållbar framtid.

 **Riksbyggen**  
Rum för hela livet



# Öppna förskolan i Hisings Kärra firade 40 år

■ Förra veckan var det extra festligt på Lillekärr Norras öppna förskola i Hisings Kärra då man dels firade att man fyllde 40 år och att det samtidigt var förskolans dag i hela landet.

Det blev en härlig dag i ett underbart väder. Och humöret var på topp hos alla. Förutom alla barn och föräldrar, personal, så fanns också den tidigare personalen Mona Skog och Agneta Utkovic närvarande och de var på olika sätt med och drog igång öppna förskolan den 12 mars 1984. De hade gjort ett fint bildcollage från tidigare år och som sattes upp utomhus för beskådning.

– Vi har haft öppen förskola i samma lokal i 40 år. Verksamheten har alltid varit uppskattad av barn och familjer, säger Lena Bengtsson som arbetat i många år på förskolan i Kärra.

Dagen firade sitt jubileum med fika, tipspromenad, ansiktsmålning, fiskdamm och inte minst med Bamseloppet, där deltagarna fick både medaljer och diplom.

Det här var en dag att minnas för alla, inte minst för alla barn.

B/K





# Sommarsuccén är tillbaka

■ Det är en sommarsuccé som självklart fortsätter. Varje söndag väntar BingoLotto med havet på västkusten som inbjudande kulliss.

– Ska bli riktigt härligt att möta alla tittare och vår publik igen, säger Casper Janebrink.

Det är numera en tradition. För fjärde året i följd tar BingoLottos Sommarkväll in på Askims Camping.

Det blir i vanlig ordning spel, det kommer artister, vi välkomnar gäster till kustbandet i sydvästra Göteborg.

Varje söndag, 19.30–21.00 i TV4.

Programledare för fjärde året i följd är Agneta Sjödin och Casper Janebrink,

Som numera känner sig hemma bland husbilar, tält och doften av grillat.

– Det ska bli fantastiskt kul att köra igen. Det är ett format som vuxit sig fast med en trogen publik som kommer varje sommar. Även om det alltid är kul att göra TV är det också extra trevligt att uppträda live för de som är på plats, säger Casper.

Totalt kommer det att spelas bingo i en vit paviljong och med en doft av salt halv under åtta söndagar.

Start blir det 30 juni och avslutning 18 augusti. Det senare som traditionen bör med hela Arvingarna på plats. Under ett antal sommarveckor får vi även besök av exempelvis artisterna Tommy Nilsson och Lisa Miskovsky, Lottie Knutson, reseexpert som kommer för att prata om sina smultronställen, minnesmästaren Jonas von Essen, för att nämna några.

Notera att BingoLotto under hela sommaren är tillbaka TV4. Enda undantaget är 14 juli, då programmet körs i TV4 Play och Sjuan, detta beroende på fotbolls-EM.



B/K  
FOTO: TOMMY HOLL.



# SELMA LAGERLÖFS TORG

Backadagen  
den 25 maj kl. 11 – 14!



## MJ GULD

Vi köper ditt guld!  
Batteribyte från **99:-**  
Nu har vi även en e-butik  
[www.mjguld.com](http://www.mjguld.com)

## FRANSKA SKAFFERIET

KÖK & CATERING  
20 15

Dagens lunch **125:-**  
Måndag – fredag 11 – 15  
(inkl. sallad, bröd och kaffe)

À la carte onsdag – söndag



## KRONANS APOTEK

**25%**

på solskydd

Välkommen in  
till Kronans Apotek  
Hisings Backa

Vårerbjudande:

**50%**

rabatt på alla glas  
vid köp av kompletta glasögon

Erbjudandet gäller t.o.m. 8/6.  
Tag med/uppgi annonsen vid  
tidsbokning. Delbetala via Resurs,  
24 mån räntefritt hos oss!  
Går ej att kombinera med andra erbjudanden.

**ALLOPTIK**

Boka på: 031-52 35 97



## AFRODITE BEAUTY SELMAS NAILS

Nytt set gellack från **300:-**

Tidsbokning: 079-304 89 28  
[bokadirekt.se/afroditebeauty](http://bokadirekt.se/afroditebeauty)

## VIKTORIA CAFÉ & KONDITORI

Mjukglass och kulglass  
kalla drycker från  
**25 – 70:-**

Varmt välkomna!



## HEMKÖP

Klubbpris!  
Svensk kycklingbröstfilé, lårfilé  
Guldfågeln, Sverige, färsk, ca 900 g  
Max 2 köp/hushåll/vecka 21

**89<sup>00</sup>**  
/kg



## BLOMGÅVAN

Mors dag söndagen den 26 maj  
– massor av fint till mamma!

Vi har öppet 10 – 14 på mors dag  
på söndag 26 maj. Välkomna!



## FISKHUSET

Välkommen till oss  
på Fiskhuset på Backadagen  
– det blir grillat!

## SALONG INFINITY

Vi hälsar vår nya frisör  
välkommen till oss!



Mån, tis, tors, fre 9 – 18  
ons 9 – 19, lör 8 – 13



# SELMA LAGERLÖFS TORG



## Välkommen till Backadagen!

Lördag den 25 maj kl. 11 – 14



### Scenprogram kl. 11 – 14

**Sabina Renck** – Backadagens konferencier

**11.00 Lång Kalsong** – barnföreläsning  
häng med Tompa & Mackan  
på sångäventyr

**11.30 Makedoniska Föreningen**  
– färgsprakande dansuppvisning

**12.00 Log Lady** – en tjejduo som spelar  
pop och soul, med sväng och  
spelglädje får dom torget att gunga

**12.45 Peter Pop Lundbäck** – bjuder på  
musikunderhållning för familjen

**13.00 La Massa Grejer** är gruppen  
som spelar en blandning av massa  
olika musikstilar – bra rytmer och  
sväng utlovas!



### Detta händer på torget:

- Hållbart vårpysel för alla barn  
– spännande rymdtema i pysseltältet
- Torgorientering – start och mål  
vid pysseltältet. Deltagarpris till alla!
- Ponnyridning och käpphästar
- Fiskhuset grillar gott från havet
- Hemköp bjuder på tacos
- Franska Skafferiet serverar paella
- Pokémonjakt och boktitelpoesi för  
barn och vuxna på biblioteket
- Föreningsaktiviteter, marknads-  
utställare och mycket mera!

[selmalagerlofstorg.se](http://selmalagerlofstorg.se) |   @selmalagerlofstorg

En del av GöteborgsLokaler – Vardagsnära torg i hela Göteborg

# Backatorp IF bjuder in till motion

■ Motion för föräldradiga, sjukskrivna, rehablediga, mellanjobblediga, studielediga varje onsdag fram till midsommar.

När: Onsdagar

Var: Lillhagsparkens fotbollsplaner

Tid: 10.30- 11.30

Alla välkomna, du behöver inte vara medlem för att delta.

Ta med en filt/ handduk eller yogamatta ner till parken där

Sharon möter Er och leder Er genom ett träningspass.

Efter lunch träffas vi mer seniora för en promenad i området.

Onsdagar fram till midsommar

Lillhagsparkens fotbollsplan

Tid 13-14

Vi bjuder på en lättare fika

Alla välkomna

Backatorp IF

B/K



# Succé för Poseidonvarvet!

■ Det första Poseidonvarvet blev en härlig dag av rörelse, umgänge och roliga upplevelser. Runt 2500 besökare kom – nu laddar vi för nästa år!

I april arrangerades det första Poseidonvarvet där vi bjöd in våra hyresgäster till en dag av rörelse och umgänge på sju platser i våra områden. Trots att vädret kunde varit några grader varmare så deltog drygt 840 deltagare i våra sju lopp och uppskattningsvis runt 2 500 besökare kom till våra start- och målområden där det ordnades olika aktiviteter.

– Med Poseidonvarvet vill vi skapa en ny tradition och anledning till att ses, umgås och röra på sig tillsammans. Det var härligt att se alla glada ansikten och vi fick med oss många fina minnen och viktiga samtal – stort tack till alla som kom! säger Malin Eriksson Isberg, chef Förvaltningsutveckling Poseidon.

Vid start- och målområdena anordnades olika aktiviteter för

besökarna tillsammans med bland annat lokala föreningar och organisationer i staden. Allt från cirkusskola, ansiktsmålning och ballongfigurer till prova-på-sporter, musik och foodtrucks. Populärt och uppskattat!

Och för de som sprang eller gick våra lopp var det nöjda och glada deltagare som belönades med medalj, vattenflaska, banan och kexchoklad.

I Backa var det minst 500 som var på plats varav 250 som sprang varvet.

Nu laddar vi för Poseidonvarvet 2025 – hoppas vi ses!

[www.poseidon.goteborg.se](http://www.poseidon.goteborg.se)



B/K



## Lyckad Bazaar på Backatorpsskolans fritidshem

Tisdagen den 14 maj hade Backatorpsskolans fritidshem Bazaar för 25:e gången. Pengarna som kom in går till läger och utflykter och det "lilla extra". 10% av pengarna

går till skolans vänorganisation ett barncenter i Maputo, Mocambique. Centret heter Nova Esperanca och verksamheten syftar till att stödja utsatta barn.

Barnen på skolan har under terminen skapat saker som de kunde sälja på Bazaaren. Alla barnen kunde "söka jobb" och bli erbjudna jobb på olika delar under dagen.

Det blev en väldigt rolig och uppskattad dag för både stora som små i ett underbart väder.

B/K



## Ny färjelinje mellan Stenpiren och Lundbystrand

■ Fredagen den 3 maj klockan 11:30 började nya färjelinje 287 köra mellan Stenpiren och det nya färjeläget Lundbystrand på Hisingen. Linjen är gratis för dig som resenär och kör i skytteltrafik över älven.

Göteborgs Stad har byggt ett nytt färjeläge vid Lundbystrand som står färdigt den 3 maj. Samma dag kommer nya färjelinje 287 som kör mellan Stenpiren och Lundbystrand att stanna vid färjeläget under vardagar.

Den nya färjelinjen finansieras av Göteborgs Stad i syfte att stärka resmöjligheterna över älven. Färjelinjen kommer att vara avgiftsfri och blir ett välkommet tillskott till de som behöver ta sig mellan arbete, bostad och aktiviteter på respektive sida av älven.

Norra älvstranden växer och många arbetspendlar till och från området. Den nya färjelinjen kompletterar busstrafiken och gör det möjligt för dig som resenär att kombinera cykel och kollektivtrafik.

Linjen körs med en av Västtrafiks elfärjor. Resan mellan Stenpiren och Lundbystrand tar cirka 5 minuter. Det nya färjeläget ligger i ett av stadens mest

växande utvecklingsområden, Lindholmen. Detta kopplas nu ihop med Stenpiren, som är en stor och central knutpunkt i kollektivtrafiken.

### Fakta om linje 287

Restiden mellan Lundbystrand och Stenpiren är 5–6 minuter.

Färjan kör under vardagar mellan klockan 06:30-19:00.

Färjan kör i 15-minuterstrafik i rusningstid och 20-minuterstrafik under övriga tider.

298 resenärer och 80 cyklar får plats ombord.

Foto: Göteborgs stad

B/K



Bild: BKHäcken

## BK Häcken och BRA sprang för Cancerfonden

■ Som ett led i BK Häckens hållbarhetsarbete mot det globala målet god hälsa och välbefinnande befann sig delar av BK Häckens anställda och partners på plats under Stafettvarvet som är en del av Göteborgsvarvet och som ägde rum i Slottsskogen förra onsdagen.

BK Häckens huvudpartner BRA var på plats med Team BRA när Stafettvarvet gick av stapeln i Slottskogsvallen. Team BRA grundades 2021 och handlar om hälsa, glädje och motivation och att göra skillnad tillsammans. Sedan starten har Team BRA samlat in över 5 miljoner kronor till Cancerfonden.

Insatsen på Stafettvarvet är ett bidrag till den stora insamlingen där BK Häcken och flertalet partners deltog.

– Hälsa är en del av våra globala mål och att samarbeta med partners som vi gör under till exempel Stafettvarvet bidrar starkt till ett bättre samhälle, säger BK Häckens försäljningschef Thomas Anderson.

Kjell Bye som är ansvarig för Team BRA:

– Det viktigaste förutom all glädje är att

alla partners, där BK Häcken är en av dem, är här för att tillsammans bidra till en god sak. Vi bryr oss om varandra, utvecklar och har nytta av varandra och när det gäller så går vi samman i viktiga frågor, precis som detta är, säger Kjell Bye från BRA.

BK Häcken fortsätter arbetet tillsammans med klubbens hållbarhetspartners för att nå FN:s globala mål till år 2030. Med hjälp av Kopparberg, BRA, Demo Group, Nordic Wellness, Sankt Jörgen Park, Volkswagen Göteborg, Puma, Stadium, Bravida, Länsförsäkringar Göteborg och Bohuslän, SEB, Varis Förvaltning, Prefabsystem Syd, Assemblin, Brion, Isobetong, SKF och K-Bygg tar vi steg mot de globala målen.

B/K

# KÄRRA CENTRUM

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

24-28 maj

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

Går inte att kombinera med andra erbjudanden.  
Gäller ej varor på recept, receptfria läkemedel,

  
**Fira och trivs  
på Sveriges nationaldag!**

**Veckans erbjudande  
159 kr**  
Nya rätter varje vecka!

**Varmt välkomna!**

**KÄRRA**  
  
KÖK & BAR  
VARMT VÄLKOMNA!

**Öppettider**  
Må stängt  
Ti-To 16-22  
Fr 16-01  
Lö 13-01  
Sö 13-21  
Tel: 031-57 59 00

Priserna gäller 20/5-26/5-24.

**BACON** Original  
SHIVOR  
**12:-** /st  
Minst 25% rabatt!

**Stammis**  
Pris  
**25:-** /st

**Bacon** Tulip. 100-125 g. Original, kalkon, chicken.  
Jfr pris 96:00-120:00/kg. Max 2 köp/hushåll.

**Vispgrädd** Arla Ko, Arla Köket. 5 dl. Gäller visp 36-40%  
och läktsfri. Gäller ej eko. Jfr pris 50:00/liter. Max 2 köp/hushåll.

**Guld**  
korn  
**22:-** /st

**Jordgubbar i ask** ICA.  
Spanien. 400 g. Klass 1.  
Jfr pris 75:00/kg.

**ICA**  
Supermarket  
Kärra

**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

**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

Scanna  
för meny



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

En allsidig träning för alla i familjen

BESÖK [WWW.KARRATKD.SE](http://WWW.KARRATKD.SE) FÖR MER INFORMATION

  
KÄRRA  
TAEKWON-DO



**blommiga  
butiken**

www.blommigabutiken.se  
Kärre Centrum  
031-57 17 46

**Mors dag 26/5!**

Öppet 10-14  
Marie och Sofia med personal

Följ oss gärna på Instagram @blommigabutiken  
Marie & Sofia – blommiga butiken  
Kärre Centrum 23, 031-57 17 46

**KÄRRA**  
COFFEE • CAKE • DRINK • SNACK  
CAFE & KONDITORI

**20% Rabatt  
Kupong**

**VI SÖKER  
KVINNOR 30-55 ÅR  
I HISINGS KÄRRA**

**1 MÅNAD GRATIS  
GRUPPTRÄNING**

Vill du få GRYM kondition, ökad styrka och uthållighet?

Flexibel  
HALSOSTUDIO

**Välkommen till oss!**

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

Folktandvården Kärre  
010-441 81 70

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

**Kāt** カート  
ASIAN FUSION

Telefon: 031-877555  
www.katosushi.se

Kato sushis uteservering är under utveckling och nyöppnar inom kort!

Kato sushi utökar öppettiderna till 22:00 Fredag och lördag juni till och med augusti. Sol, uteservering, kato sushi meny och fullständiga rättigheter. Välkomna!



Nilton Delgado på SängSäng hjälper dig hitta rätt säng.

# SängSäng hjälper dig att sova gott

■ Förra sommaren öppnade SängSäng en ny butik på Transportgatan 37 i Hisingsbacka. Läget är perfekt, nära till Ikea och Bäckebol Center.

– Vi har fått en bra start och allt fler kommer till vår butik, säger ägaren Nilton Delgado.

Butiken på 550 kvm är ljus och har ett brett utbud av högkvalitativa sängar från en rad välkända märken att välja på. Här finns också sängtillbehör som madrasser, kuddar & täcken, och sängkläder.

Att köpa en säng är en stor investering, men ack så viktig. Livslängden är oftast 15-20 år på en säng och då är det viktigt att man får en säng som passar för dina behov och önskemål under lång tid.

– Där kommer vår kunskap och erfarenhet in och vi kan erbjuda kunden rätt säng efter kundens behov. Att kunna ge kunderna professionell hjälp är A och O för ofta känner de inte till vilka behov de har för att kunna få en bra sömnpplevelse. Vi är specialister på sängar och de ska kunden alltid känna när de besöker oss.

Nilton har varit i branschen i 27 år och med sin erfarenhet vet han precis vad kunderna behöver när de ska köpa en säng, som är en stor och viktigt investering.

– Det är inte alltid den dyraste sängen som är bäst för kunden, det är som att köpa kläder och skor där funktionen och passform är viktig. Det handlar om att det är rätt säng för just dig och dina behov, säger Nilton.

## Boka Sängsrådgivning

Ett bra tips innan man ska köpa en säng är att boka en sängsrådgivning kostnadsfritt, via SängSängs hemsida. Den är i 3 steg:

**Behovsanalys** - För att skräddarsy valet av säng till ditt individuella behov, inleds processen med en noggrann analys. Vi utforskar dina sömnavanor, identifierar eventuella hälsoproblem och tar hänsyn till specifika preferenser. Dessutom bedömer vi ditt behov av utrymme för att säkerställa optimal komfort.

**Komfortnivå och Materialval** - Vi strävar efter att skapa en sömnpoplevelse som passar varje individ. Genom att diskutera önskad fasthet och mjukhet kan vi anpassa sängen för att möta personliga preferenser. Vidare utforskar vi olika materialalternativ såsom minneskum, fjädrar eller latex för att hitta det optimala materialet för den bästa nattens sömn.

**Budget och Livsstil** - En viktig del av beslutet är att skapa en balans mellan önskad komfort och budget. Genom att sätta en realistisk budget och diskutera olika prisalternativ strävar vi efter att hitta det bästa möjliga valet. Vi tar även hänsyn till livsstilsfaktorer, inklusive allergier eller önskemål om en miljövänlig säng, för att säkerställa att sängen inte bara passar ekonomiskt utan också livsstilmässigt.

– Vi erbjuder något unikt som att har en

kund svårt att ta sig till Butiken kan du boka en tid där vi hämtar och lämnar dig kostnadsfritt hemma efter besöket och provning i butiken och det är självklart inget köpkrav.

Hos SängSäng finns det sängar i olika varianter. Kontinentalsängar, ramsängar och ställbara sängar. Vid köp av säng så finns det alltid en prisgaranti.

– Vi kan alltid erbjuda dig en riktigt bra säng oavsett prisklass.

Förutom att köpa rätt säng så är kudden är viktig faktor.

– Kuddarna måste anpassas efter just ditt behov. Mjuk, mellan eller hög kudde kan vara avgörande för helheten.

## Nöjda kunder

Att kunder som köpt sin säng hos SängSäng är nöjda finns det mängder av bevis för. På hemsidan får SängSäng mängder med fina recensioner av kunder som köpt säng hos dem. Här delger vi några av dem:

*”Efter att ha jämfört olika sängbutiker på nätet bestämde jag mig för att prova SängSängs. Så otroligt bra köppplevelse. Vi bokade först rådgivning inför att köpa en ny bäddmadrass, fick superproffsig service av Nilton som vi snabbt märkte hade massor av kunskap och erfarenhet. Han lyssnade in vårt behov och budget till fullo, och hjälpte oss även att leverera hem vår fantastiska bäddmadrass”*

*”Efter att ha jämfört olika sängbutiker på*

*nätet bestämde jag mig för att prova SängSängs kostnadsfria sängsrådgivning. Både jag och min partner blev positivt överraskade. Butikens atmosfär var mycket trevlig, och personalen var både vänlig och professionell. Samma utbud som övriga aktörer, fast med bättre service och priser”*

*”Proffsigt bemötande. Stort urval av produkter och en tydlig kommunikation hela vägen från provning till leverans och montage”*

Bättre betyg kan man inte få.

Nilton hoppas snart kunna få till ett samarbete med lokala idrottsföreningar.

– Vi har haft samarbete innan med bland annat Sävohof och BK Häcken och även några av deras spelare. Det har varit framgångsrikt för båda parter. Jag hoppas att kunna knyta kontakter med föreningar i Hisings Backa och Hisings Kärra med ett VinnVinn koncept.

Kunden ska vara nöjd med den säng de köper på SängSäng

– Det är alltid vår målsättning. Kunden kan känna sig trygg - och veta att de köpt en bra säng utifrån sina behov - när de de handlar hos oss. Samt att du kommer att sova gott i din nya säng.

SängSäng finns på sociala medier, på hemsidan [www.sangsang.se](http://www.sangsang.se), Facebook och Instagram. Där får man mycket information och inspiration.

LEIF MARTINSSON



# Detta gäller i trafiken när Tingstadstunneln är klar

■ Den 18 maj var renoveringen av Tingstadstunneln klar och det blev full kapacitet för trafiken på E6 genom tunneln. Samtidigt öppnades vissa anslutningar medan andra förblir stängda.

Efter två års renovering närmar sig arbetet med Tingstadstunneln sitt slut. Den 6 maj öppnade båda tunnelrören för trafik men med endast ett körfält öppet i varje riktning för E6-trafiken. All annan trafik leds om via Marieholmstunneln.

## Fortsatt påverkan på E6

Det råder också fortsatt påverkan på E6-trafiken norrut från Olskroksmotet mot Tingstadstunneln på grund av arbeten med att återställa vägen. Detta innebär risk för köer och längre restider. Trafiken som kommer söderifrån på E6 och ska vidare norrut rekommenderas därför att välja Söder- och Västerleden samt Älvsborgsbron.

## Full kapacitet genom tunneln

Denna trafiksituation gällde fram till den 18 maj då renoveringen av Tingstadstunneln är klar och det blir full kapacitet genom tunneln. Närmare bestämt två körfält i varje riktning för E6-trafiken. All övrig trafik hänvisas till Marieholmstunneln fortsättningsvis.

Samtidigt öppnade också flera av anslutningarna som varit stängda under renoveringen. Då går det återigen att köra från Tingstadstunneln till E45 centrum och E45 Karlstad. Dock inte omvänt – trafiken från E45 mot E6 norrut hänvisas även i fortsättningen till Marieholmstunneln.



Dessutom öppnar påfarten i Olskroksmotet mot E6 norrut och på Hisingssidan öppnar anslutningen från Tingstadsmotet ner mot E6 och Tingstadstunneln igen.

## Avstängt mellan Lundbyleden och Tingstadstunneln

Trafiken till och från Lundbyleden får däremot fortsätta att köra via Marieholmstunneln under en lång tid framöver. Det beror på att anslutningen i Ringömotet förblir stängd för att underlätta för kommande arbeten på Lundbyleden. Det är också förklaringen till

att det inte är tre körfält i varje riktning genom tunneln, som det var innan renoveringen.

Även den så kallade "Kakeltunneln" mellan E20 och E6 norrut i Olskroksmotet förblir stängd. Det beror på att antalet körfält har utökats på E6 förbi Olskroken, vilket innebär att påfarten från "Kakeltunneln" har tagits bort. Därmed bedöms det inte vara trafiksäkert att öppna den. Trafiken från E20 hänvisas till Marieholmstunneln.

## Ytterligare en helgavstängning

Efter att båda tunnelrören har öppnats kom-

mer Tingstadstunneln att stängas helt ytterligare en helg på grund av efterarbeten. Det sker helgen den 31 maj-2 juni, från fredagen klockan 22.00 till måndagen klockan 05.00. Precis som vid tidigare tillfällen leds trafiken då om till Marieholmstunneln.

Utöver detta återstår en del arbeten under cirka sex månader framåt innan hela projektet är klart. Men detta förväntas ha begränsad trafikpåverkan.

[www.trafiken.nu](http://www.trafiken.nu)

B/K

*LG Snickeri  
& Måleri*

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



**Bäst i test!**  
Utomhusfärgen **NORDICA**  
EKO.

**Ljungdahls färg**  
Miljövänliga färger

Även små  
annonser syns!

Leif Martinsson,  
0733-48 72 14

**MJ GULD**

Öppet måndag – fredag 10 – 18, lördag 10 – 14  
Selmalagerlöfstorg 1 422 48 HisingsBacka  
Tel. 031 - 52 18 30 | [www.mjguld.se](http://www.mjguld.se)



**GULD KÖPES!**

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

**BILAR KÖPES**

**VARIANT BIL**  
**BILTORGET**

Tagenevägen 9 • Tel. 031-57 11 40 • Mob. 070-403 20 88 • [www.variantbil.se](http://www.variantbil.se)

## Närhälsan Backa

# Myter om övervikt och kost

■ **Förr när man skulle resa någonstans spände man fast hästen framför vagnen. När min morfar blev moderslös vid 5 års ålder fick han börja som dräng med mat och husrum som enda betalning. Så här gör man inte nu. Ändå fortsätter vi att tro att det mesta vi lärt oss fortfarande är sant. Vi tror också ofta på det någon pålitlig person har sagt till oss.**

Om något upprepas många gånger har vi människor en tendens att tro att det är sant. Tänk efter hur det är om du sett eller hört samma nyhetsändringar flera gånger samma dag. Det här utnyttjas av politiker, politiska partier och lobbygrupper. Genom upprepande av påståenden tror vi människor till slut att det är sant.

Många av oss har en väldigt bestämd uppfattning om vad vi ska äta och vad som är bra och dålig mat. Detta trots att mycket av vad vi tror på är myter.

Många människor upplever att råden om vad vi ska äta har ändrat sig, men de är i stort sett samma kostråd. Under de senaste 40 åren har råden från Livsmedelsverket varit desamma. Vi bygger vår egen uppfattning på en blandning av fakta, reklam, missuppfattningar och myter.

MYT= föreställningar av olika slag som blir omhuldade och populära trots att de bygger på en föräldrad syn eller föreställningar som på andra sätt stämmer illa med verkligheten.

Nu ska vi rannsaka några vanliga myter:

1. Det är farligt att vara tjock- NJÄ, det beror på. De flesta som väger ”för mycket” är friska. Det finns väldigt lite forskning som stödjer påståendet att övervikt är farligt. Om du däremot redan har en sjukdom ex hjärtsjukdom eller diabetes kommer du troligen att må bättre när du minskar i vikt. Väger du för mycket kan det vara ett socialt och praktiskt hinder och du kan möta mycket fördomar. Men för hälsan är det mycket farligare att vara för smal.
2. Det är farligt att inte motionera- NJÄ, men för många människor kan det bidra till sjukdom om man är stillasittande. Vi människor är byggda för att röra på oss. Vi mår oftast bättre om vi rör oss, exempelvis tar trapporna istället för hissen, promenerar istället för att ta bilen eller gör knäböj.
3. Det är bra att fasta en del av dagen eller längre period- FALSKT. Det finns ingen forskning som stödjer det. Vår kropp påminner mycket om en bil. Men vi människor behöver tillföra bränsle flera gånger per dag.
4. Man får högt kolesterol av ägg- FALSKT. Nivån på kolesterolet beror på generna, hur mycket du rör dig och sammansättningen av allt du äter. Kolesterol sjunker om du äter mycket fisk, olja och grönsaker.
5. Socker är farligt- FALSKT. Socker är en snabb och effektiv energikälla. Bra om man snabbt behöver energi inför en fysisk eller mental prestation, exempelvis en långvandring, ett löplopp eller ett tufft arbetspass. Men som med allting annat är det inte bra att stoppa i sig för mycket, som många särskilt barn och unga gör. Då behöver man minska mängden sockersåsa som läsk och godis.
6. Rött kött är farligt- FALSKT. Kött innehåller järn som behövs för flera processer i kroppen, för att vi ska orka och kroppen må bra. Kött är viktigt för unga kvinnor och för äldre. Men som med allting är det inte bra att äta för mycket, max 500 gram/vecka. Äter man mer kan risken för cancer öka och kött belastar miljön genom att ge höga koldioxidavtryck.
7. Man blir tjock av att äta potatis- FALSKT. I Sverige har vi ätit potatis i mer än 300 år och före det åt man rovor, men människor



Rund och glad

har inte varit särskilt tjocka. Hur stor man är beror på hur mycket man äter i förhållande till hur mycket man behöver.

8. Tjocka människor äter mer än andra- FALSKT. Storleken på kroppen kan bero på mycket annat, generna, sjukdom eller stress ex. Man kan aldrig veta hur mycket någon annan äter.
9. Det är farligt att äta bröd- FALSKT. Bröd är bra mat, även vitt bröd. Bröd innehåller och ger oss flera olika B-vitaminer, järn, zink, magnesium samt folsyra som är viktigt vid graviditet. Vitaminer och mineraler som är livsnödvändiga för funktionen av vår kropp, som ex starkt skelett, energiomsättningen, immunförsvaret och syretransport samt fibrer och antioxidanter som förhindrar sjukdom. Så vill du hålla dig frisk och stark ät bröd. Gluten skall undvikas endast om du har en diagnostiserad glutenintolerans.
10. Du får inte äta ris om du har diabetes- FALSKT. Om du har diabetes kan du äta allting. Men du kan inte äta hur mycket som helst. Hur blodsockret ligger beror på en mängd olika faktorer. Sammansättningen och kombinationen av allt du äter påverkar blodsockret, men det är också viktigt hur mycket du äter och hur mycket du rör dig. Följ Socialstyrelsens och Livsmedelsverkets råd vid diabetes.
11. Frukt är inte bra för det innehåller socker- FALSKT. Utan socker har vi ingen energi.

Frukt är ett bra sätt att få i sig många olika näringsämnen.

12. Tomat och gurka innehåller bara vatten- FALSKT. Färgen och massan visar ju tydligt att det är osant. Tomat och gurka innehåller vitamin A, C och E, kalium och flera olika mikronäringsämnen. De stödjer vårt nervsystem, är bra för hudens motståndskraft mot ex UV-strålar och gör oss mer avslappnade. Men tomat och gurka är ofta dyra grönsaker.
13. Det är bra att äta mycket grönsaker- SANT. Grönsaker innehåller vitamin A, C, K och B-vitaminer, kalcium, järn och folsyra, antioxidanter och många fler näringsämnen som stärker immunförsvaret och skyddar mot sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom och cancer. Alla grönsaker är bra. Alla tillagningssätt är bra men även råa, exempel kokta, stekta, syrade och picklade. Man kan nästan inte få i sig för mycket grönsaker. Så ät gärna mer än du gör.
14. Djupfrysta och kokta grönsaker är sämre än färsk och råa- FALSKT. Alla grönsaker du äter är bra.

Mer och mer forskning stöder det vi har vetat de senaste 50 åren, dvs att det är helheten av allt du äter, kombinationen och sammansättningen av allt du äter och hur mycket du äter som påverkar din hälsa.



Elisabet Laurell

Sammanfattning: Var kritisk.

Vem har sagt det och varför säger de det?

Gör inte din mathållning komplicerad genom exempel exkludera livsmedel. Det är negativt på många sätt.

Ät av allting du tycker om.

Ät lagom mycket så du håller den kroppsvikt du vill ha.

Njut av livet och sommaren.

Vem är jag?

Jag har varit dietist i väldigt många år. De flesta inom akutvården på sjukhus. Men de senaste åren på vårdcentral. Som dietist har man lång universitetsutbildning inom näring, hälsa och sjukdom.

Som för de flesta dietister har mitt riktämärke har alltid varit Hälso- och sjukvårdslagen och Livsmedelsverket, dvs att människor ska äta det de vill äta och mår bra av.

ELISABET LAURELL LEG DIETIST  
VÅRD-CENTRALERNA BACKA, KÄRRA OCH TUVE



En gjutning görs i kvarter 6 i Selma stad av Aslan Akbas, Framtiden, Terje Johansson, Framtiden, Dan Sandén, Framtiden Byggtutveckling och Jon Blomberg, Tornstaden. Bild Selma stad.

# Nu lägger vi grunden för 108 hyreslägenheter i Selma stad

■ I slutet av april lades grunden för 108 hyreslägenheter i Selma stad i Göteborg. På plats fanns Aslan Akbas och Terje Johansson, styrelseordförande och koncernchef på Framtidenkoncernen, Dan Sandén, VD på Framtiden Byggtutveckling och Jon Blomberg, regionchef på Tornstaden.

Litteraturgatan fortsätter utvecklas till en levande stadsgata i Selma stad. På uppdrag av Framtiden Byggtutveckling bygger Tornstaden 108 hyreslägenheter i en totalentreprenad. Bostäderna ligger längs med Litteraturgatan nära Selma Lagerlöfs Torg, kollektivtrafik, natur och skolor. - Det är fantastiskt roligt att få lägga grunden och bygga nya bostäder till göteborgarna i dessa lite tuffare tider, säger Aslan Akbas, styrelseordförande på Framtidenkoncernen.

Det är viktigt att fortsätta bygga och här får vi till ytterligare 108 hyresrätter som bidrar till den stora och fina omvandling-

en som sker i Selma stad, säger Dan Sandén, VD på Framtiden Byggtutveckling.

De färdigställda bostäderna kommer ägas och förvaltas av Poseidon och inflyttning planeras till hösten 2025. Totalt kommer Framtiden Byggtutveckling bygga cirka 550 bostäder för Poseidon längs Litteraturgatan i Selma stad. Båda bolagen ingår i Framtidenkoncernen.

B/K

## Träd i Eriksberg ska bevaras när cykelbana görs om

■ Den nya pendelcykelbanan i Eriksberg ska utformas så att träden längs sträcken bevaras så långt det är möjligt. Det har exploateringsnämnden beslutat.

I mars i år tog Kommunfullmäktige ett så kallat genomförandebeslut för Citybuss Norra Älvstranden och pendelcykelbana mellan Hisingsbron och Älvsborgsbron.

Längs den tänkta pendelcykelbanan finns ett 90-tal träd. Det handlar framförallt om träd på södra delen av Sannegårdsgatan och Östra Eriksbergsgatan.

Detaljutförningen av gatusektionen och pendelcykelbanan är inte klar och på sammanträdet den 22 april slog exploateringsnämnden fast att de vill att exploateringsförvaltningen tar fram förslag där befintliga träd påverkas i så liten utsträckning som möjligt, exempelvis genom förändrad utformning av körbana.

”Vi ser ett stort värde i att så långt som möjligt bevara befintliga träd i stråket”, står det i yrkandet till beslutet.

### Ökad framkomlighet och säkerhet

Målsättningen med projekt Citybuss Norra Älvstranden är att effektivisera kollektivtrafiken längs med Ceresgatan, Sannegårdsgatan och Östra Eriksbergsgatan. Citybuss Norra Älvstranden ska vara förberedd för spårväg och ska i framtiden kunna anslutas till den spårväg som nu byggs i Lindholmsallén.

Projektet syftar också till att öka framkomligheten och tillgängligheten samt skapa en säkrare trafiksituation för oskyddade trafikanter genom att bland annat göra om befintlig cykelbana till en pendelcykelbana där detta är möjligt.

Samtidigt som alltså träden ska bevaras så långt som det är möjligt kommer ett antal långsgående parkeringar utmed sträckan tas bort, alternativt minskas i antal.

Gällande parkeringarna är det ett antal 30-minuters parkeringar utmed sträckan som berörs och verkningens grad för dessa parkeringsfickor är låg. Under detaljprojekteringen som startar inom kort kommer projektet att utreda om det även går att bevara en del av de långsgående parkeringsplatserna, säger Shores Hussein, projektledare på exploateringsförvaltningen.

### Stadens trädpolicy

Göteborgs träd är viktiga för staden och dess invånare på många sätt. Träden är ett estetiskt element i stadsbilden och trädalléerna gör stadens stråk tydligare. Träd kan vara ett tydligt inslag i många kulturhistoriska miljöer i Göteborg och ge staden dess karaktär. Dessutom är träden värdefulla för den biologiska mångfalden och bidrar till en hälsosammare stadsmiljö.

Göteborgs Stad strävar i sitt arbete efter att skapa goda förutsättningar för stadens träd och arbetar aktivt med att ny- och återplantera träd i parker och alléer. Till hjälp i det långsiktiga arbetet har Staden bland annat en trädpolicy.

[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)

B/K



## Årsringar

Utställningen på Kärra Bibliotek 8 april - 2 maj

En gång var vi barn  
Vi blev tonåringar pluggade, jobbade  
bildade familj  
födde och fostrade barn och  
såg dem växa upp.

Arbetsliv, kärleksliv  
Sorg och glädje  
Erfarenheterna sitter i oss  
som årsringar i ett träd speglas i våra ansikten.

Det vill jag visa i mina porträtt

BIRGITTA FRANSSON

Här visas några av teckningarna från utställningen.





**MOA SVENSSON**  
#17

## Moa från Kärra spelar i landslaget i två sporter

En talang utöver det vanliga är Moa Svensson från Hisings Kärra. Hon spelar fotboll i Kärra KIF och handboll i Kärra HF. I båda sporterna går det hur bra som helst. Först var Moa uttagen till UEFA F17-EM i fotboll som spelades i Malmö och Lund i maj. Tyvärr åkte Sverige ut i gruppspelet, men Kärra tjejerna fick med två inlägg känna på EM-spel. I handbollen så väntar det också en härlig utmaning då Moa är uttagen till U18-landslagsläger i handboll i Västerås, 31 maj - 2 juni, och går det bra där kan det bli VM i Kina i augusti för Moa Svensson. Vi är många som håller tummarna för det.

B/K



Fredrik Friberg



Milan Tanaskovic

## Fredrik och Milan förstärker ledarsidan i Kärra KIF

Numera har Kärra KIF två fotbollsutvecklare Fredrik Friberg och Milan Tanaskovic i föreningen. De båda skall i första hand vara bollplank till ledarna och behjälpliga med olika frågor som ledarna stöter på i sitt ledarskap, fotboll, planering etc. De är här för ledarnas skull så ledarna skall naturligtvis utnyttja deras närvaro till maximum så att fotbollsutveckling fortsätter växa.

B/K



Kärras Gustav Kristensson målskytt mot Bergsjön



Kärras Victor Hansson målskytt mot Bergsjön.

# Kärras herrar tog fjärde raka

Nu har det lossnat rejält för Kärra KIF:s herrlag division 5 A. Början av seriespelet gick sådär, men i de senaste fyra matcherna radar Kärra upp idel segrar och är med i toppstriden i allra högsta grad. Senaste matchen vann de mot Bergsjön med 3-1 efter mål av Gustav Kristiansson, Viktor Hansson och Patrick Noaksson. Nästa match spelas mot den 24 maj mot Eriksberg (b).

Bästa målskyttar i Kärra så här långt: Patrick Noaksson 3, Gustav Kristensson 2 och Johan Jussila 2.

Kärra KIF:s trupp mot Bergsjön: Ahmad Ramzi Omar, Linus Ho, Adam Goncalves, Anders Fossum, Zaki Mahammed, Patrick Noaksson, Nick Johansson, Gustav Kristensson, Johan Jussila, Simon Forsblom, Jesper Konkell, Victor Hansson, Adam Gabrielli, Viktor Mirchevski och Denis Mujic.

B/K



## Backatorp obesegrade

Det går bra för Backatorp i seriespelet junior pojkar division 2 A. Efter fem spelade matcher har de lika många vinster och det betyder förstas serieledning. I senast matchen vann de mot IFK Fjärås med 2-1, efter mål av Tony Phonhan Halvorsen och Emil De Feo. Nästa match spelas mot Utbynäs den 25 maj.

Backatorps trupp mot IFK Fjärås: Max Sjöman Netzell, Tony Phonhan Halvorsen, John Svensson, Sixten Weinitz Carlsson, Thoagp Emanuel Almeida da Cruz, Emil De Feo, Carl-Hugo Ebbmark, Alex Berger, Anton Wulfsberg, Khaled Mustafa, Alvin Prosell, Jakob Persson, Anes Koljic, Alexander Dragovic och Max Gabriellii.

B/K



## Hisingsbackas herrar i serieledning

Efter en lite trög inledning i division 4 A har Hisingsbackas herrar gått som tåget och tagit fem raka vinster. Därmed kliver de upp överst i tabellen. Fortsätter den fina formen så lär de stanna där, kanske ända till serieavslutningen. Senaste matchen vann de mot Utbynäs (b) med 2-1 efter mål av Levi Kunde och Rayan Dovlatkhan. Närmast väntar Västkurd den 24 maj hemma på Backavallen 1.

Främsta målskyttar för Hbfc så här långt är: Levi Kundo 4, Karam Shaat 2, Osman Ibrahim Abraham 2 och Tiago Eskandari.

Hbfc:s trupp mot Utbynäs: Anes Skandric, Rayan Dovlatkhan, Daniel Zamani, Levi Kundo, Adam Hennioui, Jovan Lucic, Osman Ibrahim Abraham, Adis Basic, Tiago Eskandari, Victor Ezeilo, Kevin Likwe, Dennis Avdic, Aldin Avdic, Lucas Cerqueira Gomes, Lucas Neves och Karam Shaat.

B/K



## KKIF-dagen 1 juni 2024

Ta med hela familjen och kom ner till Klarebergsvallen och fira KKIF-dagen tillsammans. Det blir en fin dag där vi får se alla våra lag möta varandra.

- 09:30 Uppvisningsmatch med våra yngsta spelare
- 10:00 Turneringsstart
- Café- och grillförsäljning
- Försäljningstält med Klubbhuset
- Lotteri med fina priser
- Bytesbord med klubbkläder och fotbollsskor

## KKIF-dagen 1 juni

■ Ta med hela familjen till kom till Klarebergsvallen den 1/6 och fira KKIF-dagen tillsammans.

Det blir en fin dag där man får se alla våra lag möta varandra.

- 09.30 Uppvisningsmatch med föreningens yngsta spelare
- 10.00 Turneringsstart
- Café- och grillförsäljning
- Försäljningstält med Klubbhuset
- Lotteri med fina priser
- Bytesbord med klubbkläder och fotbolls-

B/K

# Nya Volkswagen Tiguan. För livets alla resor.

Upptäck alla de nya egenskaperna för dina stora och små resor.

**Nya Tiguan**  
Privatleasing från 4 495 kr/månad.

Bränsleförbrukning vid blandad körning från 5,2 – 5,7 l/100 km. CO<sub>2</sub>-utsläpp 141-154 g/km.  
Pris från 384 900kr. Privatleasing 36 mån, 1 000 mil/år, 0% särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (03 2024). Övermil och onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften.  
Volkswagen Serviceavtal ingår. Ändringar av körsträcka, ränta, etc. kan påverka månadsbetalningen. Uppläggnings- och administrationsavgift samt fordonsskatt tillkommer. Bilen på bilden är extrautrustad. Läs mer på [volkswagen.se](http://volkswagen.se)



**Bilab i Kungälv AB** | Trollhättevägen 18  
Telefon vx 0303-620 00, Bilförsäljning 0303-62010  
Vardagar 9-18 Lördag 10-15 | [www.bilab.se](http://www.bilab.se)

Det lånar sig att åka några mil för en bra affär

Elektrisk innovation

# ID. BUZZ CARGO

Nu med klimatpremie\* upp till 50 000 kr

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**  
Från 506.200 kr exkl moms  
Företagsleasing från 4 070 kr/mån\*\*

ID. Buzz Cargo Drive Edition kan kombineras med avtal och rabatter. Energiförbrukning (WLTP) 22,2 -21,0 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-utsläpp 0 g/km. \*Fullständiga villkor och ansökan på [www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se). \*\*Volkswagen Företagsleasing exkl klimatpremie och 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



**Bilab 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](http://www.bilab.se)



**4.95% ränta.**  
**100% elektrisk.**

**Audi Q4 e-tron.**  
Audi Billån från  
**5.320 kr/mån**



**Audi Q4 45 Proline. Elförbrukning, blandad körning: 18,1-16,4 kWh/100 km. CO<sub>2</sub>-utsläpp 0 g. Räckvidd över 520 km.** Audi Billån: 5 320 kr mån, 36 mån. 20 % kontant, 60 % restskuld, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (eff. rta. 5,18 % jan - 2024). Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Varje Audi återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning (undantaget Audi Q4), som säljs genom en agentmodell). Under det gemensamma varumärket Audi Financial Services erbjuds bilfinansiering genom Volkswagen Finans Sverige AB och serviceavtal genom Volkswagen Service Sverige AB. Audi Försäkring är en del av Audi Financial Services med If Skadeförsäkring AB som försäkringsgivare. Erbjudandet gäller ordertecknade bilar till och med 2024-04-30.



**Bilab Kungälv AB**  
Trollhättevägen 18, Kungälv, 0303-620 00  
[www.bilab.se](http://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

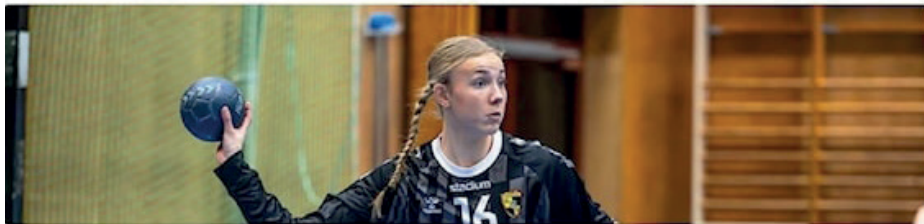


Btorp\_flickor\_gbgcup.png

## Fin insatser av Backatorps i Göteborgs Cup

Brons i ena klassen och utslagna på straffar i andra blev facit för Backatorps flickor i Göteborgs Cup. Backatorp pojkar spelade också med flera lag i cupen och även de svarade för strålande insatser. Bra jobbat av spelare och ledare.

B/K



Bildcollage: David Asserfors

## Flera spelare från Kärra HF F08 uttagna till riksläger 2

Nu är uttagningarna till riksläger 2 för spelare födda 2008 samt riksläger 4 för spelare födda 2007 klara. Riksläget genomförs för respektive årskull den 15-18 juni, i Nyköping.

Från talangfabriken Kärra HF är följande spelare uttagna:

Lisia Johnsson (MV), Tintin Almqvist (MV), Stina Prtenjaca Junestahl (V6), Maja Ström (9M), Olivia Storm (H9)

Bildcollage: David Asserfors

B/K



## För andra året i rad spelades Kärracupen på Klarebergsvallen

Och vilken härlig dag det blev!

Rolig fotboll, strålande väder, goa hamburgare och många glada barn och supportrar! KKIF P13 fick besök av fina lag från Rome-

landa, Torlanda, Kongahälla, ÖIS, Mölndal & Hjuvik.

B/K

## Elin och Olivia från Backa HK till Riksläger

Elin Zeneli och Olivia Rosenqvist från Backa HK:s duktiga A-flickor har kvalificerat sig till handbollsförbundets riksläger 2 för spelare födda 2008. Läret hålls den 15-18 juni i Nyköping. Grattis säger lokaltidningen och många andra.

B/K



## Stina o Ketsia uttagna till U-20 VM

Först väntar Danmark och Norge i Scandinavian Open Championship i Karlstad 10-12 juni, sedan Tjeckien, Kina och Algeriet i gruppspelet i VM 19-30 juni i den nordmakedonska huvudstaden Skopje för damspelarna födda 2004 och

2005. Från Kärra HF är Stina Littorin (MV) och Ketsia Mumbongo uttagna. Lokaltidningens läsare och många andra önskar lycka till.

B/K

# Kärras damer bjöd på målfest

■ Ett sprakande målfyrverkeri stod nybildade Kärras damer för i söndags kväll när de vann med 11-1 mot SG Ruddalen i division 5.

Mest sprakade det om Paulina Longum som svarade för fem mål. Övriga målskyttar var Emma Angela Madeleine Ristic 3, Lotten Klevenås Kraft 1, Elvira Andersson 1 och Matilda Berg 1. Storvinsten betyder att Kärra just nu är på andra plats i serien. Nästa match spelas mot Gais den 26 maj.

**Kärras trupp mot SG Ruddalen:** Sandra

Bergsström, Clara Lindroth, Lina Petersson, Lotten Klevenås Kraft, Olivia Nilsson, Paulina Longum, Elvira Andersson, Emmi Karvinen, Sofie Henriksson, Matilda Berg, Olivia Hansson, Jessica Andersson, Tilde Quist och Emma Angela Madeleine Ristic

B/K



# Inför EM i fotboll 2024

## Vilken tv-kanal sänder fotbolls-EM 2024?

Matcherna från fotbolls-EM i Tyskland kommer att sändas i SVT:s och TV4:s kanaler samt i SVT Play och TV4 Play. Vilken kanal som sänder vilka matcher presenteras under våren 2024.

## Grupperna i fotbolls-EM 2024

Grupp A: Tyskland, Ungern, Skottland, Schweiz  
Grupp B: Spanien, Kroatien, Italien, Albanien  
Grupp C: England, Danmark, Slovenien, Serbien  
Grupp D: Frankrike, Nederländerna, Österrike, Polen  
Grupp E: Belgien, Slovakien, Rumänien, Ukraina  
Grupp F: Portugal, Turkiet, Tjeckien, Georgien

## Spelschema: Alla matcher och tider i fotbolls-EM 2024

### Gruppspelen fotbolls-EM 2024:

14 juni 21:00: Tyskland-Skottland  
15 juni 15:00: Ungern-Schweiz  
15 juni 18:00: Spanien-Kroatien  
15 juni 21:00: Italien-Albanien  
16 juni 15:00: Polen-Nederländerna  
16 juni 18:00: Slovenien-Danmark  
16 juni 21:00: Serbien-England  
17 juni 15:00: Rumänien-Ukraina  
17 juni 18:00: Belgien-Slovakien  
17 juni 21:00: Österrike-Frankrike  
18 juni 18:00: Turkiet-Georgien  
18 juni 21:00: Portugal-Tjeckien  
19 juni 15:00: Kroatien-Albanien  
19 juni 18:00: Tyskland-Ungern  
19 juni 21:00: Skottland-Schweiz  
20 juni 15:00: Slovenien-Serbien  
20 juni 18:00: Danmark-England  
20 juni 21:00: Spanien-Italien  
21 juni 15:00: Slovakien-Ukraina  
21 juni 18:00: Polen-Österrike  
21 juni 21:00: Nederländerna-Frankrike  
22 juni 15:00: Georgien-Tjeckien  
22 juni 18:00: Turkiet-Portugal  
22 juni 21:00: Belgien-Rumänien  
23 juni 21:00: Skottland-Ungern  
23 juni 21:00: Schweiz-Tyskland  
24 juni 21:00: Albanien-Spanien  
24 juni 21:00: Kroatien-Italien  
25 juni 18:00: Frankrike-Polen  
25 juni 18:00: Nederländerna-Österrike  
25 juni 21:00: Danmark-Serbien  
25 juni 21:00: England-Slovenien  
26 juni 18:00: Ukraina-Belgien  
26 juni 18:00: Slovakien-Rumänien  
26 juni 21:00: Tjeckien-Turkiet  
26 juni 21:00: Georgien-Portugal

### Åttondelsfinaler fotbolls-EM 2024:

29 juni 18:00: 2A mot 2B (Match 38)  
29 juni 21:00: 1A mot 2C (Match 37)  
30 juni 18:00: 1C mot 3D/E/F (Match 40)  
30 juni 21:00: 1B mot 3A/D/E/F (Match 39)  
1 juli 18:00: 2D mot 2E (Match 42)  
1 juli 21:00: 1F mot 3A/B/C (Match 41)  
2 juli 18:00: 1E mot 3A/B/C/D (Match 43)  
2 juli 21:00: 1D mot 2F (Match 44)

### Kvartsfinaler fotbolls-EM 2024

5 juli 18:00:  
Vinnare 39 mot Vinnare 37 (Match 45)  
5 juli 21:00:  
Vinnare 41 mot Vinnare 42 (Match 46)  
6 juli 21:00:  
Vinnare 43 mot Vinnare 44 (Match 47)  
6 juli 18:00:  
Vinnare 40 mot Vinnare 38 (Match 48)

### Semifinaler fotbolls-EM 2024

9 juli 21:00: Vinnare 45 mot Vinnare 46  
10 juli 21:00: Vinnare 47 mot Vinnare 48

### Final fotbolls-EM 2024

14 juli 21:00: Vinnare 49 mot Vinnare 50

### Vilka lag går till slutspel?

De två bästa lagen i varje grupp går vidare till åttondelsfinal. Utöver dessa går även de fyra bästa grupptreorna vidare.

B/K

# Kärras flickor 18 tog brons i USM

■ Efter en stentuff semifinal i USM mot IK Sävehof föll Kärra med tre bollar (15-18) och fick ladda om för bronsmatch mot Lugli HF.

Här var det bara ett lag på banan från start och tjejerna gick fram till otroliga 11-0! Sedan blev det deflering (27-18) fram till att hämta de mycket välförtjänta bronsmedaljerna i USM högsta klass.

Kärra fick också med två spelare i All Star Team: Ketsia Mumbongo och Stina Littorin.

Applåder till spelare, ledare och hela förningen som återigen visar hög klass på ungdomssidan.

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

Även små  
annonser syns!

Leif Martinsson,  
0733-48 72 14

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

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

Västra Götaland

**VI SES!**



Bli medlem  
redan idag!

57%  
RABATT

HELA SVERIGE, HELA SOMMAREN  
FÖR ENDAST 999KR

Maxa årets svettigaste månader! Skaffa sommarkortet så får du tillgång till gym och gruppträning på alla våra klubbar i Sverige under 90 dagar. Självklart ingår även Wellness Online, så du kan ta med dig träningen till stranden.

# NORDICWELLNESS

Sommarkortet gäller tre månader (90 dagar) från dagen det tecknas. Kortet kan tecknas från 6 maj t.o.m 15 juni på valfri klubb eller online. En avgift på 100kr/199kr för medlemskort/armband tillkommer om sådant saknas. Gäller ej Nordic Wellness Kinna och Hönö. Reservation för slutförsäljning eller ev. tryckfel. Medlemskapet aktiveras automatiskt från dagen du tecknar kortet.