

BACKA / KÄRRA

Göteborgsregionens bredaste & mest prisvärda sortiment inför julen

Varmt välkomna
önskar Kajsa, Johan
& Emil med personal!



KLÄDKÄLLAREN

BOLLHAV
399
KR/ST
ORD.PRIS 699:-



Veckans meny finns på Storaviken.se

Julklappsjakt och välsmakande måltider!

Kombinera shoppingen med ett besök i vår restaurang

Dagens lunch
Inkl. sallad & kaffe

fr. **99**
KR/ST



KLÄDKÄLLAREN

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

Varuhuset för
hela familjen!

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för
hela familjen!

Stort sortiment av
belysning till hela hemmet

PRISER FRÅN
29⁹⁰ KR /ST

45 KR/ST

25 KR/ST

75 KR/ST

35 KR/ST

79 KR/ST

LJUSSLINGOR LED
Star Trading. Varmvitt ljus.

LJUSSLINGOR LED BATTERIDRIVNA
Star Trading. Varmvitt ljus.

BATTERISLINGA
Star Trading. Varmvitt ljus.
AA-Batteri.

BATTERIER
Camelion. 24-pack.
AA & AAA batterier.

PRISER FRÅN
69⁹⁰ KR /ST

99 KR/ST

150 KR/ST

MYSSOCKAR
Antonio.
Olika Sorter.

MJUKA TOFFLOR
stl. 36 - 41.

MJUKISBYXOR
stl. S - XXL.

2 för 32

MARABOU CHOKLAD
Marabou.
200g. 21:90 kr/st
Fritt antal.

2 för 25

SERVETTER
harmony collection.
14:90 kr/st.

FLANELL-SKJORTA
stl. S - XXL.

99 KR/ST

150 KR/ST

PUSSELMATTA
Clementoni.
Upp till 2000 bitar.

FLANELL-SKJORTA
stl. S - XXL.

  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.



Blickpunkten®
30% PÅ
VARILUX-GLAS

*Gäller progressiva varilux-glas från Essilor vid köp av kompletta glasögon
 16-27 november 2023. 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 18, LITELOKALT.SE

NOVEMBER 2023



BACKA / KÄRRA

VÄLKOMMEN TILL HEDIN BIL TAGENE

Vi säljer och servar följande märken:






**HÅKAN - DEN LOKALA
 NÄRVARANDE POLISEN
 I BACKA OCH KÄRRA**



**KÄRRA HF BINGOBÄST
 I VÄSTRA GÖTALAND
 BILD: BULDBYRÅN**

**Julen är här på
 våra lokala torg**

**Restips – Italienska
 huvudstaden Rom**

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



TECKNA
 KAMPANJEN
 ONLINE

**Världens bästa
 julklapp firar 26 år**

Ge bort den finaste presenten man kan få;
 träningsglädje och god hälsa.

NORDICWELLNESS

Supporta din locals!

Handla
 på
 hemmaplan!

SELMA
 LAGERLÖFS
 TORG

selmalagerlofstorg.se
 @selmalagerlofstorg

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

Lördag 9 december kl 13

Kärras Tomterace

Kärras alldeles egna TomteRace!

Sträckan kommer vara ca 6km i lugnt tempo så alla kan va med och den ringlar sig genom kärra. Kartan med sträcka kommer att läggas upp så småningom. Utgår ifrån Kärra Centrum och kommer avslutas vid centrum också.

Dresscode: Tomtedräkt/Tomtemor

B/K

Söndag 10 december kl 10-15

Julmarknad på Ladan i Backa

Den 10 december är det åter igen dags för den årliga julmarknaden på Ladan i Backa!

Det kommer att finnas utställare av diverse hantverk, luciatåg med stämningsfull kör, foodtruck, varma drycker och juldig fika.

Även jultomten kommer på besök!

Det kommer även att säljas ekologiska julgranar!

När ni köper julgran ingår den smarta servicen att ni efter jul kan lämna tillbaka den till Ladan. Ni får tillsammans med granen en biljett som ni visar upp vid återlämning. Ni slipper åka till tippen och djuren får granris att mumsa på. Win win!

Mer information på vår hemsida www.ladanibacka.se.

Hitta hit:

Närmsta busshållplats är Sälgengatan.

Bilar hänvisas till parkeringshuset på Selma Lagerlöfs torg.

B/K

SPF Seniorerna Backa/Kärna Program december 2023**7 december – Månadsmöten (FULLBOKAT)**

Årets sista möte går i julens tecken. Glögg, julmat, tomtar, julvisor med föreningens egna kör och annat trevligt.

Birgit Eklöf kommer läsa Viktor Rydbergs "Tomten" en tradition som föreningen haft i många år.

B/K

Insändare**Bra initiativ i Brunnsbo**

Läste reportaget i lokaltidningen om trygghetsvandring i Brunnsbo och tycker det är bra att det uppmärksammas. Vet att det förekommer på fler platser, men skulle önska att det fanns

på ännu mera områden. Jag själv och många bekanta vågar inte gå ut kvällstid. Så ska det inte behöva vara i Sverige, men tyvärr har det blivit så av flera anledningar. Skulle absolut

känna mig tryggare med att veta att det finns en trygghetsvandring i mitt område i Kärra.

EVA

Äntligen sänks hastigheten

Hösten, mörkret och att det blir kallare gläder mig för då sänks alltid hastigheten av både bilister, bussar och cyklister. Så är det varje år och jag blir lika glad varje gång. Nu känner jag mig lite lugnare under mina promenader i Backa.

KRISTER

Hur ska ungdomar få råd med en bostad

Är förtvivlad om hur dyrt det är att skaffa bostad för våra ungdomar. De har inte de pengarna som behövs för att skaffa en bostad. Kontantinsatsen de möjligen har räcker inte på långa vägar, samt att bankernas ränta är horribel. Önskar att regeringen införde en första hands hjälp till våra ungdomar som vill föröka få sin första bostad. Det kan exempelvis vara att de får ett lån med

minimal ränta. Hur ska de annars komma in på bostadsmarknaden. Tycker också att bankerna borde skämmas att hålla en så hög ränta generellt. Inte konstigt att de tjänar stora, stora pengar varje år. Det slår stenhårt mot de som har lån och de som måste låna för att få en bostad. Som det nu varit en längre tid måste de unga bo kvar hemma - om det är möjligt - alltför länge, vilket inte alls är utvecklande.

OROLIG FÖRÄLDER

TRYGGHETSSPALTEN**Trygghetsspalten****Vi fortsätter att arbeta enligt den inslagna vägen med det vi kallar den lokala lägesbilden.**

Som ni förstått innebär det att vissa delar av Hisingen får lite mer närvarande resurs och en del får lite mindre av den varan. Allt prioriteras och viktas, vi kan helt enkelt inte åka på alla larm och uppfylla alla önskemål om att vi skall göra en uttryckning. Det är därför som det är så viktigt att vi tillsammans måste arbeta förebyggande då de gemensamma resurserna helt enkelt inte räcker till.

Man kan samlas i olika forum för att göra en insats och på köpet få en ny social kontext.

Vi genomför tillsammans vuxenvandringar i Brunnsbo för att lugna ner en lite hetsig situation mellan ungdomar och andra aktörer. Vi är en mängd olika personer som går

både på sin fritid men även i sin tjänst. Inte helt uppskattat bland vissa ungdomar men väldigt uppskattat av den stora allmänheten. Jag och några kollegor blev uthängda med namn på klottrade husväggar samtidigt som de undrade "hur länge skall du hålla på med detta pr-tricket, Håkan?" Pr-tricket kommer att fortsätta och målet är att i kan lämna över taktippen till någon civil aktör som vill och kan driva det vidare. Jag hoppas att ni vet om att en förening kan vandra under fredag- och lördagskvällar och tjäna 500.- till sin verksamhet. Ta kontakt med mig så kan jag förmedla nödvändiga kontakter. Om ni skulle vandra tio gånger under ett år så blir det 5000.- som ni skulle kunna använda efter eget huvud i ett lag eller förening. Flera föreningar vandrar redan, men vi behöver ytterligare personer som kan och vill engagera sig. Skulle samma förening gå 20 gånger på ett år



så blir det 10000.- till lagkassan och då blir det ett gott tillskott.

Jag försöker att prioritera att komma ut och vara närvarande i olika träffar anordnade av skolan. Det kan vara föräldramöten för att informera om det aktuella läget men även vara med i klassrummen, antingen ensam eller tillsammans med socialtjänsten. För mig är det viktig att kunna förmedla kunskap om läget i området eller på ett generellt plan berätta om hur det är att arbeta som polis och

med de lagliga skyldigheter och möjligheter vi har att agera. Ni anar inte hur många gånger jag får frågan "får polisen göra så?" Ofta är det kopplat till polisinslag, som i sig har gjort ingrepp i våra fri och rättigheter. Om ni går in på Youtube och söker på "polis med en ängels talomod" så ser ni hur min kollega tar sig an och upplyser barn om vad som har hänt och varför de har ingripit. Han har dessutom klart för sig i vilka lagrum som han hämtar stöd. Kollegan har fått mycket positiv respons på de ingripandet. Ni kan även fråga hur det kommer sig att det finns inspelat? Jag kan säga att det inte är ovanligt att man spelar in våra ingripande med oklart syfte. Förmodligen kan det vara för att kunna hänga ut oss i sociala medier men kanske även att just kunna dokumentera om vi inte gör på "rätt sätt" Därför är det så viktigt att kunna ta diskussionen på plats för inte bjuda på någonting. Det gäller att ha på fötterna och kunna berätta det, då brukar situationer lugna ner sig.

HÅKAN BREDINGE KOMMUNPOLIS HISINGEN

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 Hisingen Kärra

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

Hemsida

www.litelokalt.se

Bäckebol

HOS OSS FÅR DU
BÄST PRIS
SOM MEDLEM



29⁹⁰
/st

MEDLEMSPRIS

**HANDLA ANDRA VAROR FÖR 200:-
SÅ FÅR DU KÖPA MAX 2 ST/HUSHÅLL.**

KAFFE/EKOLOGISKT KAFFE

Löfbergs. Välj mellan olika sorter. Gäller även Next Generation och Eko. Gäller ej Fairtrade och Colombia Brazil. 450 g. Jfr-pris 66:44/kg.



**3 FÖR
99:-**

MEDLEMSPRIS

**TOALETTPAPPER/
HUSHÅLLSPAPPER**

Serla. Välj mellan hushållspapper 3-pack och toalettpapper 6-pack. 570-996 g. Jfr-pris 33:13-57:89/kg.



5:-
/st

MEDLEMSPRIS

**PERSIMON/
CITRON/KIWI**

Spanien/Italien. Klass 1. 90-130 g. Jfr-pris 38:46-55:56/kg.



**1 KG
89⁹⁰**
/st

MEDLEMSPRIS

KYCKLINGBRÖSTFILÉER
Sverige/Guldfågeln. Frysta. 1 kg.

KLIPPET!



**KOKT
JULSKINKA**
39⁹⁰
/kg

MEDLEMSPRIS

**MAX 2 ST/HUSHÅLL.
KOKT JULSKINKA**
Sverige/Xtra. Kyl. Benfri med svål. Ca 1800-3200 g.



22:-
/st

MEDLEMSPRIS

**MJUKT
BRÖD**
Coop. Välj mellan Rågglädje och Fröglädje. 500 g. Jfr-pris 44:-/kg.

Julmys på Kärra Centrum

Hallå där Lisa Dickson-Dolietis förvaltare och centrumledare Kärra Centrum

Snart dags för julmys på Kärra Centrum! Vilken tider gäller?

Lördag den 16 december kl. 10-13.

Vad kommer att hända under dagen?

Brunnsbo Musikklasser sjunger härliga julsånger kl. 10.30-11.15. i år blir det ETT framträdande, utan paus, så passa på att vara på plats. Vi bjuder på mumsiga pannkakor och glögg och pepparkakor.

Pannkakstrossen var en succé förra året. Kommer de i år igen?

- Ja de kommer tillbaka och bjuder alla på gratis nygräddade pannkakor direkt från vedeldad ugn.

Blir det erbjudande och julklappstips från butikerna?

- Butikerna har erbjudanden.

Är föreningar på plats?

- Fotbollsföreningen Kärra KIF är med och bjuder på glögg och pepparkakor.

Vad betyder jul på torget för de de boende i Kärra, tror du?

- Att mitt på egna torget kunna stanna upp en stund och njuta av både vackra julsånger och värmande glögg, tror jag många uppskattar. Passa på att strosa runt och ha en skön lördag helt enkelt.

B/K



Jul på Selma Lagerlöfs Torg

Hallå där Kathleen Hahne centrumchef Selma Lagerlöfs Torg

Snart dags för jul på Selma Lagerlöfs Torg fredag den 8 december Vilken tider gäller?

- Våra julaktiviteter håller på mellan kl. 15-18

Vad kommer att hända under dagen?

- Vi har ett fint och hållbart julprogram som har något för alla. För barnen så arrangeras det hållbart julpyssel i blandade material, julinspirerad tipspromenad och ponnyridning. Det serveras ekologisk glögg och pepparkakor och från den populära pannkakstrossen blir det nygräddade pannkakor med ekologiska råvaror. Inne i Selma Lagerlöfs Center så blir det också program med Brunnsbo musikklasser som sjunger julsånger i ljusgården. Biblioteket har också ett fint program med julsågor, julklappsjakt, boktips och ett roligt Backa Quiz bl.a. Invånarguiderna håller i aktiviteter där man kan måla julmotiv på tygkasse.

Kommer Tomten att vara på plats?

- Självklart kommer tomten att vara på plats. Vår tomte är rutinerad, några kanske känner igen honom från förra året, här finns inga lösskagg en äkta tomte med "riktigt" skagg kan vi lova!

Blir det erbjudande och julklappstips från butikerna?

- Butikerna är rustade för julhandeln och det finns både erbjudanden och julklappstips att ta del av. Hemköp har pepparkaksprovning och en julklappstävling och Fiskhuset bjuder på sillprovning under julaktiviteterna.

Sen har vi också Selmas digitala Julkalender som man kan följa på Facebook, bakom varje lucka finns jul tips, julpyssel, "värt att veta om julen" samt fyra luckor med tävlingar. Lucköppning är det varje dag från och med 1 december ända fram till julafton.

Är det föreningar på plats?

- Vi har en hel del föreningar och kyrkan på plats som vill informera om sina verksamheter och aktiviteter.

Finns det några av byggföretagen på plats?

- Framtiden Byggutveckling finns på plats runt vår modell i Selma Lagerlöfs Torg. Där finns representanter från bostadsbolag som även öppnat för visning av några bostadsrätter.

Vad betyder jul på torget för de de boende i Backa, tror du?

- Julen på Selma ger möjlighet för Backaborna att träffas och umgås på vårt fina torg. Särskilt uppskattat kanske för alla nyinflyttade till torget som får möjlighet att träffa nya grannar och samlas kring de olika aktiviteterna. Jag tror att jul på torget betyder gemenskap och ett fint sätt att umgås på och fira in julen. Aktiviteterna är gratis för alla att ta del av och tillsammans hoppas jag vi skapar en fin julstämning på torget. Kanske extra viktigt att få känna gemenskap och samhörighet i dessa tider.

B/K



KÖK & CAFÉ

Coop Bäckebo

RING KÖKET DIREKT: 010-741 59 88

CATERING AV JULBORD OCH JULTALLRIKAR

Beställ er catering i Cooprestaurangen

Telefon 0107415988 eller maila in den på backebol.restc@coopvast.se

Nu närmar sig julen med stormsteg, så låt oss hjälpa er eller ert företag/förening med julmaten. Vi har julbuffé eller jultallrik som ni kommer och hämtar hos oss. Till större sällskap går det även att boka utkörning med Bring, men då detta är en stor kostnad framförallt på helger, kvällar och julafton så rekommenderar vi att hämta er julcatering själva.

Vi börjar fredagen 1 dec och sista dagen är på julaftons förmiddag. Beställningen ska vara inne senast 4 vardagar innan ni ska ha julcateringen. Med reservation för att det blir fullbokat.

Klassiskt kallt 179:-/portion

- LÖKSILL
- SENAPSSILL
- ÄGGHALVA MED RÄKOR OCH MAJONNÄS
- KALLRÖKT LAX MED HOVMÄSTARSÅS
- GRILJERAD JULSKINKA
- JULKORV
- PASTRAMI PÅ BRISKET
- RÖDBETSSALLAD
- SENAP
- KVIBILLE GRÄDDÄDEL
- VÖRTBRÖD & SMÖR



Klassiskt småvarmt 89:-/portion

- KÖTTBULLAR
- REVBENSSPJÄLL
- PRINSKORV
- JANSSONS FRESTELSE
- RÖDKÅL



Klassisk dessert 25:-/portion

- RIS Á LA MALTA MED HALLONSÅS

Vid frågor om allergier eller övrigt hör gärna av er till oss på telefon 010-741 59 88
Önskar ni något annat än julmat så har vi övriga cateringmenyer på www.coop.se/restaurang sen väljer ni Bäckebo!

Väl mött önskar Personalen på Coop Kök & Café Bäckebo!

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

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

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

coop.se/restaurang (klicka Bäckebo). Vi behöver er beställning minst 4 dagar innan upphämtning.

Öppettider: Måndag till fredag: Frukost och Café 8-18, Köket 11-17.00.
Lördag-söndag: Café 8-17, köket 11-16.30.

Väl mött önskar Personalen på Coop Kök & Café Bäckebo!

Sortiment

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





SELMA LAGERLÖFS TORG



MJ GULD

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



HEMKÖP

Veckans klipp!
Lussekatter
Dahls, Dafgårds, flera sorter, 60-70g,
jfr-pris 85,71-100,00/kg

6:-

VIKTORIA CAFÉ

Utforska vårt nya café!
Goda smaker, kaffe som
kan förtrolla.
Välkommen till ditt nya
favoritställe!



KRONANS APOTEK

Välkommen in till oss på
Kronans Apotek Hisings Backa!

Under Black Week kommer
vi ha många erbjudanden

20-50%
på utvalda varor

BLOMGÅVAN

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



AFRODITE BEAUTY SELMAS NAILS

Nytt set gellack från

300:-

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



FISKHUSET

Precis som vanligt finns
alla våra goda julsillar
redan till fredagen innan
1:a advent, så du hinner
prova dig fram till din
favorit innan jul!



SALONG INFINTY

Dags att boka tid
för att göra sig fin
inför julen!

Salong
INFINITY

BACKA KYRKA

Första advent – 3 december
11.00 Högmässa
17.00 Sjung in advent

Var med och sjung in advent
tillsammans med damkören Cantus,
Projektkören och instrumentalister.



SELMA LAGERLÖFS TORG




Missa inte Selmas julkalender
– bakom varje lucka finns det fina jul tips,
julpyssel samt fyra luckor med tävlingar.
Lucköppning varje dag 1 – 24 december.

Fira in julen med oss på Selma Lagerlöfs Torg!

Fredag den 8 december kl. 15 – 18

Välkommen till jul på Selma! Känn doft av granris, glögg,
pepparkakor och nygräddade pannkakor.

Program på torget kl. 15 – 18:

- Julpyssel – Hållbart julpyssel i blandade ekologiska material för alla barn 
- Torgorientering – julinspirerad tipspromenad för barnen på torget
- Pannkakstrossen bjuder på nygräddade pannkakor & sylt
- Glögg & pepparkakor
- Jultomten på plats och tar emot barnens önskelistor
- Ponnyridning
- Föreningsaktiveter och utställare
- Sillprovning i Fiskhuset
- Pepparkaksprovning och julklappstävling från Hemköp
- Ta del av butikernas julklappstips och erbjudanden!



Program i Selma Lagerlöfs Center:

- Kl. 15.30 & kl. 16.15
Julkonsert med Brunnsbo musikklasser i ljusgården
- Kl. 15 – 18
Julmys i biblioteket med julsagor, julsånger, klappjakt, boktips och roligt Backa Quiz
- Nyfiken på vad som händer i Selma stad? Välkommen och prata bostäder och visningar med fastighetsägare på plats.



Träffa tomten!



selmalagerlofstorg.se |   @selmalagerlofstorg

En del av GöteborgsLokaler – Vardagsnära torg i hela Göteborg



Foto: Bildbyrån

Kärra HF är bäst i länet – och trea i hela landet

■ Att de kan spela handboll vet vi sedan en lång tid tillbaka. Dessutom är Kärra HF bäst i Västra Götaland på att stärka klubbkassan via försäljning av lotter från Folkspel.

Ideella Folkspel – föreningslivets eget lotteribolag – har summerat senaste verksamhetsåret. Framgångsrikast i länet på att dra in pengar är Kärra HF. 869 744 kronor har föreningen tjänat genom försäljning av Bingolotter och Sverigelotter. Den siffran innebär även topp 3 i hela landet bakom Södertälje SK och AIK Fotboll.

– I tider när näringslivet har det tufft betyder Folkspels produkter en trygghet och hjälp ekonomiskt som är helt nödvändig. För överskottet som vi jobbar ihop gemensamt, kan vi se till att ha lägre medlemsavgifter än våra konkurrenter och ändå hålla toppkvalitet på vår ungdomssida, säger Magnus Björklund, klubbchef i Kärra HF.

Totalt har Folkspel sedan starten 1991 betalat ut över 17,5 miljarder till landets klubbar och organisationer. Totalt i länet har föreningarna fått dela på drygt 57 miljoner kronor.

Se i tabellen topp 20-föreningarna i Västra Götaland som fått störst utdelning senaste verksamhetsåret.

Hans Sahlin, vd på Folkspel:

– Föreningslivet är viktigare än någonsin i det samhällsklimat som inte minst i höst präglats av gängkrig, döds-

skjutningar och sprängningar. Vi är övertygade om att föreningslivet är den viktigaste aktören för att få barn- och ungdomar att välja den sunda vägen i livet, för att motarbeta gängrekryteringen och utnyttjandet av pojkar som inte ens nått tonåren.

Även Hisingsbacka FC har varit framgångsrika i sin försäljning och tjänat ihop uppemot en halv miljon kronor, vilket innebär topp 10 i Västra Götaland.

Henrik Lindroth, Marknads- och kommunikationsansvarig på Folkspel, fortsätter:

– Alla vi på Folkspel är mäktigt stolta över det överskott vi bidragit med till landets föreningar och organisationer i med 74 riksorganisationer som medlemmar. Sedan starten 1991 överstiger behållningen 17,5 miljarder kronor. Vi är som bekant en ideell organisation som ägs av våra medlemmar. Det innebär att inga privata aktörer har ekonomiska intressen i vår verksamhet och att vi därmed kan låta allt överskott gå direkt tillbaka till dem vi verkar och finns till för.

B/K

Topp 10 i vårt utgivningsområde

1. Kärra HF – 869 744.
2. Hisingsbacka FC – 473 126.
3. Velebit – 263 036.
4. Kärra Klareberg IF – 200 618.
5. Backatorps IF – 199 368.
6. Hisingens IK – 119 040.
7. IBK Backadalen – 79 626.
8. Gaik/Kullen – 71 812.
9. Finlandia/Pallo IF – 56 654.
10. Clarebergs Ridklubb – 28 512.

Topp 10 Västra Götaland

1. Kärra HF – Handboll – 869 744.
2. Herrestads AIF – Fotboll – 806 416.
3. IK Sävehof – Handboll – 707 422.
4. Gerdsdens BK – 645 366.
5. Lindome GIF – 570 257.
6. Redbergslids IK – 487 625.
7. Lekstorps IF – 485 498.
8. Hisingsbacka FC – 473 126.
9. Önnereds HK – 447 341.
10. Trollhättans FK – 446 078.

Topp 10 Sverige

1. Södertälje SK – Ishockey – 1 038 000.
2. AIK – Fotboll – 925 762.
3. Kärra HF – Handboll – 869 744.
4. Bollstanäs SK – Fotboll – 866 354.
5. Herrestads AIF – Fotboll – 806 416.
6. Örebro SK Ungdom – Fotboll – 754 068.
7. Spånga IS FK – Fotboll – 735 379.
8. IK Sävehof – Handboll – 707 422.
9. IFK Östersund – Fotboll – 687 376.
10. Linköping HC – Ishockey – 661 476.



Håkan – en närvarande kommunpolis

■ **Kommunpolisen Håkan Bredinge, som verkar i Backa, Kärra, Tuve och Rödbo, är så nära en kvarterspolis man kan komma. Han finns ofta på plats och ser till att skapa trygghet på gator och torg i de här områden. Genom alla år har Håkan byggt upp långsiktiga relationer med medborgarna, myndigheter, bostadsföretag, skolor och föreningar i området för att tillsammans samverka på olika områden.**

- Att skapa relationer är något av det viktigaste i mitt yrke som polis. Allt för att förebygga och arbeta tillsammans. Det är den vägen vi måste gå, säger Håkan, som också skriver den läsvärda trygghetspalten i Backa/Kärra Lokaltidningen.

Att Håkan skulle bli polis var ingen slump.

- Mamma sa alltid jag som ung ville bli polis. Och så blev det. Det är verkligen inget jag ångrar och jag trivs förträffligt med mitt yrke.

Håkan startade sin polisutbildning 1991 i Stockholm på Sörentorp i Solna. Tre år senare var han fotpatrullerande polis i Nordstan och City i Göteborg på kvällar och helger.

- Ja, det blev rätt in i hetluften och jag lärde mig mycket under de åren, säger Håkan.

Efter det arbetade han som ungdomspolis i många år.

- Det var och är ett otroligt viktigt arbete där man främst fick hantera unga som får illa i familjer.

2008 kom han till Hisingen och där är han kvar än idag. Det hade bildats en grupp vars uppgift var att arbeta i Backa där det varit stökigt under en tid. Håkan utsågs till gruppchef för den gruppen, som bestod av ytterligare 6 poliser. 2015 sökte han och fick tjänsten som Kommunpolis i tidigare stadsdelen Norra Hisingen.

Många är vi som träffat Håkan på och kan intyga att han är som klippt och skuren för polisarbetet. Han finns där för alla. På gator och torg. I Backa, I Kärra, I Tuve och Rödbo.

Vad är det bästa med att vara polis?

- Att hjälpa till och skapa trygghet, stötta och lyssna på medborgarna är grundfundamentet, samt den fina kamratskap vi har inom kåren. En dag är sällan lik den andra i vårt arbete. Att man dessutom får träffa alla människor är både givande och intressant. Jag har trivts med yrket från dag ett.

Det mindre bra?

- Frustrationen att vi inte alltid lyckas komma åt individerna, mellanhänderna som utför våld, brott, rekryteringar etc, är jobbigt. Likaså lider man med offren som blir utsatta. De drabbade glöms ofta bort.

Vad är det viktigaste uppgiften du har som polis?

- Skydda, hjälpa och ställa tillrätta, vara närvarande och tillgängliga, förebygga brott, övervaka den allmänna ordningen, säkerheten, bedriva spaning och göra brottsutredningar, skydda och lyssna på våra medborgare. Och skapa relationer med "alla". Det sistnämnda inte minst viktigt.

Tuffaste händelserna du varit med om som polis?

- Göteborgskravallerna 2001 med anledning av EU-toppmötet i Göteborg och USA:s president George W. Bushs besök i Sverige var stentufft. Det var krigsliknande scener som utspelade sig på Göteborgs gator. Det var en riktig pärs.

Fakta: Håkan Bredinge

Ålder: 61 år

Bor: Kungälv

Familj: Sambo, 2 egna barn + 2 bonusbarn

Intresse: Träning, bygga om och renovera, båtar.

Mat: Indiskt

Resmål: Normandie är en dröm jag snart hoppas infria, samt Mallorca

Favoritlag fotboll: Gais

Hur ser du på utvecklingen inom våld, gängkriminaliteten, nyrekryteringen, droghanteringen i Göteborg?

- Rekryteringen av unga och nya killar in i den kriminella miljön pågår ständigt under dygnets alla timmar. Verksamheten styrs av lokala förmågor men även av nätverk som verkar över en större yta. Det är ett synnerligen stort problem, inte bara i Göteborg. Klimatet är både råare och tuffare än tidigare. Dock ska man komma ihåg att Göteborg har en nedåtgående trend när det gäller det gängrelaterade grova våldet. Det är positivt. En anledning är att straffen blivit längre och att flera av brottslingarna sitter bakom lås och bom. Då blir det lugnare på gator och torg.

Utvecklingen i Backa?

- Det är mycket bättre idag än det var tidigare. En stor anledning är att flera av de kriminella sitter i fängelse och då ser vi direkt att allt blir mycket lugnare i samhället, även om en ny generation kriminella lotsas in kontinuerligt så är det betydligt lugnare idag. Man ska komma ihåg att Backa är ett utsatt område med segregation och det får oftast konsekvenser. Inte minst inom den brottsliga verksamheten. En annan bidragande orsak till att det ser bättre ut är att samverka mellan olika aktörer sker på ett enklare sätt idag. Många är involverade; skola, fastighetsbolag, staden via socialförvaltningen och en mängd ideella föreningar.

Utvecklingen i Kärra?

- Här finns såklart droger också och då och då är det lite oroligheter, men stadsdelen är relativt lugn.

Nyrekryteringen av unga. Vad kan polisen göra åt det?

- Ett stort problem som vi måste knäcka. Nu är det barn från 8 år och uppåt som rekryteras och lockmedlet är snabba pengar, droger och att få status. Det är ett stort problem som ökar och måste med alla medel stoppas. Rekryterarna till de unga är mellanhänder i ett större sammanhang och kan vi komma

åt dem är mycket vunnet. Där arbetar jag en hel del med förebyggande arbete som att koppla ihop skola, myndigheter, bostads och idrottsföreningar och få till ett samarbete tillsammans där vi kan hjälpa barn och ungdomar att komma in i samhället på ett bra sätt. Jag tror att det är rätt väg att gå, men alla måste hjälpa till annars blir det svårt.

Vad tycker du har förändrats som polis under dina år?

- Helt klart är det ett hårdare och tuffare klimat nu och inte minst droghanteringen, vapen har ökat har enormt mycket över tid. Det är komplext att få ordning på och stundtals är det frustrerande, men vi inom polisen försöker alltid hitta lösningar på olika sätt. Ibland lyckas vi bra och då och då lite sämre. Ett annat stort problem är den tystnadskultur som råder och det gör vårt arbetet svårare. Sedan en tid tillbaks har vi fått klart bättre möjligheter i polisarbetet med tekniska hjälpmedel och en del lagändringar som underlättar vårt arbete bra

Du har ett stort samhällsengagemang?

- Jag tror att det är bra att ha det in den typ av arbete som jag gör. Vår vardag är samhället. Varje dag möts vi av nya utmaningar och jag tror på vägen att samarbeta och att alla måste ta ett litet större ansvar och hjälpa till på olika sätt för att vi ska få ett tryggare och lugnare samhälle. Vi poliser kan inte lösa allt. Det finns varken resurser eller möjligheter till det. Men tillsammans kan vi få tillfälligt bra saker.

Den ständiga frågan. Behövs det fler poliser?

- Vi har blivit fler, men självklart vore det bra om vi blir ännu flera, inte minst på den patrullerande sidan. Få fler områdespoliser på gator och torg är så viktigt för att medborgarna kan känna trygghet. Det är också viktigt att vi har tillräckligt med folk att göra utredningar. Hinner vi inte utreda så faller ju polisanmälningar. Allt hänger ihop. Så när det skrivs om att vi inom polisen blivit flera, så är det hela polisväsendet som blivit fler. Inte bara synliga poliser. Men jag är tveksam till att den gamla funktionen kvarterspolis kommer tillbaka.

Håkan har några år kvar som polis, han funderar då och då på vad han ska göra efter att han slutat.

Jag fortsätter säkert att jobba några år till. Är öppen för allt och gärna att på något vis kunna hjälpa till med exempelvis ungdomar i samarbetet med skolor, föreningar skulle kännas väldigt bra.

Bättre person än Håkan för de här viktiga frågorna är svårt att hitta även om vi är många som är glada att få ha kvar Håkan som polis i några år till.

Med sitt stora samhällsengagemang.

Med sin förmåga att lyssna på "alla".

Med sin närvaro på våra lokala gator och torg.

Välkommen till oss.

På Backa vårdcentral arbetar femton fast anställda läkare och två underläkare. Vi finns här för dig.



Från vänster: Daniel Iveroth, Ismail Souayah, Dan Christensson, Minna Andersson, Anita Acevska Ziljkic, Anna Holst, Fatimat Tsorieva, Elin Andersen Thulin, Ghassan Al-Mohammad, Stefan Djurdjevic, Sanna Eng, Mats Olsson. Saknas på bilden: Hanna Halavina, Karin Bergqvist, Karin Lager, Karl-Axel Eriksson och Reem Sabouni.

Närhälsan Backa vårdcentral och BVC

Rimmaregatan 2, 031-742 73 00

Är du 80 år eller äldre kan du ringa vår äldretelefon 0722-05 48 93

narhalsan.se/backavardcentral



Du möter ett kompetent team.

Allmänläkare
Distriktssköterska
Psykolog
Hudläkare
Hjärtsjuksköterska
Dietist
Äldresköterska
Specialist i sårvård
Hälsocoach
Diabetessköterska

Vårdval
Vårdcentral

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Lista dig hos oss
Välkommen!





Laziofansens bjöd upp till fest på läktaren.

Fotboll – ett måste i Rom

■ **Alla har sina favoritplatser. Min absoluta favorit är italienska huvudstaden Rom.**

Fick möjligheten att besöka den igen förra månaden. Det här var i särklass den bästa resan till den eviga staden.. Mest beroende på att hela familjen var med. Vi fick tillsammans njuta av vad den här staden har att erbjuda. Och det är mycket. Mann se bland annat annat Fontana di trevio, Spanska trappan, Piazza Navona, Pantheon, Colloseum, Forum Romanum, charmiga Trastevere och Vatikanstaten.

Egentligen hade man behövt stanna här ett par veckor för att hinna med allt intressant som finns att beskåda. Att vädret och maten höll högsta klass visste man innan och vi blev inte besvikna. 30 grader varmt och vi

hittade flera mycket bra och prisvärda lokala restauranger och maten smakade ljuvligt.

Ett måste om man besöker den italienska vackra huvudstaden är att gå på fotboll på Olympiastadion. Denna gång med Lazio som tog emot Atalanta. Alltså vilken upplevelse.

Redan timmarna innan matchen var det högttryck på alla barer runt arenan för fansen.

Väl på läktarplats satt man bara och njöt av vilket engagemang det var bland alla anhängare Underbar stämning och definitivt inget bråk eller stök på läktaren. Såg inte en bengal någonstans.

Det blev en riktigt bra match och Laziofansen bjöd verkligen upp till fest. De har sådan passion, glädje, inlevelse och lidelse för sitt lag och skapade en sagolik stämning under hela matchen så att man bara satt och njöt. Att hemmalaget vann med 3-2 var optimalt och

frandet efteråt går knapp att beskriva. Kaos på ett positivt är det närmaste jag kommer.

Så gott folk – reser ni till Rom.

Njut av alla sevärdheter, vädret och den goda maten.

Och för guds skull boka in en fotbolls-match.

Det är värt varje krona.

LEIF MARTINSSON



Spanska trappan ett måste.



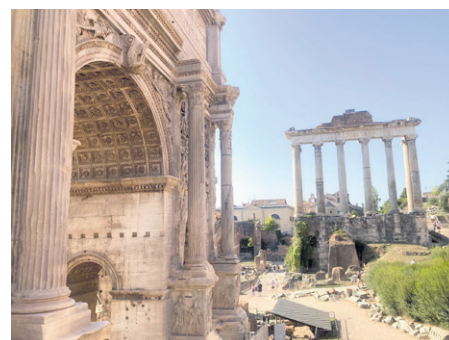
Charmiga Trastevere



Fontana di Trevi värt ett besök.



Mäktiga Colosseum



Historiska Forum Romanum



Storslagna torget Piazza Navona

Pubafton på Kärrahus

I fredags var det Pubkväll på Kärrahus och det bjöds på smörgåstårter och lite gott att dricka och Live bandz var även på plats och sjöng för hela kvällen.

B/K



Fint allahelgonfirande på Silvergruvan i Backa

Under allahelgon ordnade Silvergruvans vård och Om-sorgsboende en fin stund för sina hyresgästerna att tända ett ljus, lämna en blomma och skriva en hälsning på ett litet hjärta.

Det bjöds på varm choklad och kanelbullar.

B/K



Så tar du dig fram säkert i vinter

Under vinterhalvåret tar vi oss fram i mörker och på ett ibland besvärligt väglag. Därför är det bra att vara ordentligt rustad för detta, både för din och dina medtrafikanters säkerhet.

På trafikgoteborg.se har vi samlat information och tips på hur du tar dig fram säkert i vintertrafiken för alla trafikslag.

Här är några av tipsen:

- Som bilist är det viktigt att du anpassar hastigheten efter väglag och väljer vägar med mitträcken.
- Som cyklist är det viktigt att synas ordentligt och att använda cykelhjälm.
- Som gångtrafikanter är det viktigt att använda reflex. Sätt den långt ner på ben eller armar – då syns den bäst när du är i rörelse.

Fler tips hittar du på trafikgoteborg.se.

Foto: Trafikverket

B/K

Välkommen till Julmys i Kärra Centrum

Lördag 16 december

Känn doften av glögg och pepparkakor. Välkommen på lite julmys i Kärra Centrum lördag den 16 december kl 10–13.

Lördag 16 december • Kl 10–13

- Brunnsbo musikklasser härliga julsånger 10.00-11.15
- Pannkakstrossen bjuder på mumsiga pannkakor
- Vi bjuder på glögg och pepparkakor



Göteborgs Stad

KÄRRA CENTRUM

Gilla oss på Facebook! @karracentrum | karracentrum.com

KÄRRA CENTRUM

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

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

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

Välkommen till Kronans Apotek

20-26 nov

30%

BLACK WEEK

Veckans erbjudande
159 kr
Nya rätter varje vecka!



Trubadurkväll
Fredag 24 november
Magnus Rosén (f.d basist i Hammerfall) och Jörgen Arnevall

Varmt välkomna!

KÄRRA

KÖK & BAR
VARMT VÄLKOMNA!

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

Kärra Hårteam

VÄLKOMMEN!
Eva-Lena och Lena



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



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

Julen är här!
Våra öppettider är:
Mån-fre 10-18 • Lör 10-14
1:a, 2:a och 3:e advent 10-14
Julafton 10-13

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

KÖP ANDELAR PÅ CANDY
Nu är alla fotbollsligorna igång!
Vi kommer att ha andelar varje dag på Stryk, Europa och Topptipset.
Välkomna in!

CANDY

CANDY, Kärra Centrum 8, tel 031-57 99 88.
Öppet: Mån-Fre 08-21, Lör-Sön 09-21
PAKETUTLÄMNING: ALLA DAGAR 09-19



KÄRRA

PIZZA & GRILL

Dagens lunch 105:-
Vardagar mellan kl. 11.00 - 14.00
Pizzor nr. 1-22, alla sallader, hamburgertallrik 90 g. standard kebab. Dryck och sallad ingår



Scanna för meny 

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

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

Ta hand om ditt leende i advent!

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

Glad advent önskar
Folktandvården Kärra

Kärra Centrum 19, 010-441 81 70

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

WEEKEND RABATT! Rabatten gäller 23/11-26/11 -2023.

Gäller torsdag-söndag

Gräddfil 12% Arla Ko.
3 dl. Jfr pris 26,67/liter.
Ord pris 15,95/st.
Max 3 st/hushåll.

Nudlar Samyang.
85 g. Jfr pris 58,82/kg.
Ord pris 6,95/st.
Max 10 st/hushåll.

Päron ICA. 1 kg. Klass 2.
85 g. Jfr pris 20,00/kg.
Ord pris 44,95/kg.
Max 3 st/hushåll.

Torsk- och laxtärningar
ICA. 300 g.
85 g. Jfr pris 166,67/kg.
Ord pris 81,95/st.
Max 3 st/hushåll.

50:- /förp 39% rabatt!

8:- /förp 50% rabatt!

5:- /förp 28% rabatt!

20:- /förp 56% rabatt!

ICA Supermarket Kärra

Låt inte ditt friskvårdsbidrag brinna inne!

Använd ditt friskvårdsbidrag till:

- yoga & hot yoga
- träning
- viktminskning och kost
- inbody-mätning



info@flexibelfriskvardhalsa.se
0760 00 09 25

benify

epassi

Flexibel
FRISKVÅRD & HALSA
Din hälsa i Kärra Centrum



Beställ alla sorters
födelsedags-, förlovnings-
och bröllopstårter

Beställ en mängd olika
smörgåstårter och alla
sorters baguetter.

Allt hittar du på
Söta Moa Café

Ring oss:
0707-63 22 50

Instagram:
@Moa_by_tarta



Ny meny
Bakad potatis
Våfflor
Fingermat till fest

Kāt カート
ASIAN FUSION
Telefon: 031-877555
www.katosushi.se

Ebi Fry Bowl gott i höstmörkret!
Fullständiga rättigheter.
Välkomna!

KYRKOSPALTEN

Det vackraste

Jag var lite trött av smakintryck från världens godaste falafel, de trånga gränderna hade sina utmaningar och det var livliga samtal på marknaden. Lägg därtill böneotropet från minareten som hade väckt mig tidigt den morgonen. Intrycken från en annan del av den världen märktes i hela mig. Så skönt att Birgittasyst-rarna välkomnade mig och resegruppen till deras gästhem och där fanns det plats till vila och återhämtning. En eftermiddag välkomnades vi in i en kyrka i den lilla staden Betlehem för att ta del av deras församling och verklighet. När jag väl kommit tillrätta därinne så fanns ingen trötthet kvar i mig eftersom det var så intressant och en verklig ögonöppnare att få ta del av deras berättelse. De arbetade aktivt på många sätt med försöning. Det vackraste som finns.

Människan kan dras med i starka rörelser som påverkar i negativ riktning. Hat och våld föder hat och våld. När grupper av människor tar upp gatstenar för att kasta på glasrutor och andra människor så blir det kraftfulla handlingar som skadar och förstör. Det som är helt blir trasigt. Materiella skador och sårade människor. Människans längtan efter tillhörighet till en grupp är stark och i nutid och genom historien ser vi att det är så lätt att dela in världen i "oss" och "de andra".

Församlingen ville förändring i stark övertygelse om att det alltid är fel väg att kasta sten. Samtal och möten och uthållighet och förbön. Flera människor kom till insikt om att det destruktiva livet inte är vägen för dem. Det var tid att lägga ner gatstenarna och tro på försöning och fred. Som enda vägen framåt.

För att synliggöra det här viktiga arbetet på ett synligt, konkret sätt så samlade församlingen in de trasiga glasbitarna som låg på trottoarer och gator. Glasbitarna fogades samman till änglar. Av det trasiga så blev det något helt. Något fantastiskt vackert. En ängel i glas. En ängel som så ofta i Bibeln säger; Var inte rädd. Församlingens konkreta sätt att synliggöra att det som är trasigt kan bli helt genom att göra änglar av glasskärvor är en suverän väg att berätta om försöning.

Jag har aldrig tagit del av en vackrare beskrivning för hur en församling fungerar.

LINDA LINDBLAD, PRÄST I KRIMINALVÅRDEN,
GÖTEBORGSÅKTTET OCH SKOGOMEANSTALTEN

Framtidens Backaplan

Verksamheterna växer fram

I skrivande stund har flera våningar kommit på plats och man börjar redan nu få en liten känsla av hur det kommer bli när handeln och verksamheterna har flyttat in. Bygget går enligt planerna och fortsätter det såhär kommer ett antal butiker och boende kunna flytta in under 2025.

Framtidens Backaplan kommer att ha ett mycket större utbud av handel och butiker än vad som finns idag.

– Självklart så har vi en önskad laguppställning. Så strategiskt sett tänker vi att vi vill ju ha de här stora nationella aktörerna blandat med de lokala aktörerna, både vad gäller butiker och restauranger. Vi har ett antal handlare idag som vi gärna vill ta med oss in i Framtidens Backaplan, säger Caroline Rönnborg, centrumchef på Skandia Fastigheter.

En av de butiker som följer med i första flytten är Elgiganten, som ser fram emot att få nya fräscha lokaler och ett modernt butikskoncept.

– Vi är förväntansfulla och det ska bli otroligt spännande. Vi hoppas att det blir ett naturligt val att hitta till oss i de nya fina lokalerna på den nya positionen, säger varuhuschefen Mikael Eriksson.

Det är många som tror att Framtidens Backaplan ska bli ett klassiskt köpcentrum, och blir förvånade när de inser att det blir mycket mer än så. Här blir det en helt ny stadsdel med handel i kvarteren, ett myllrande liv och mycket gröna ytor.

– Den stora snackisen hoppas vi blir restaurang, bar och caféutbudet som inte kommer finnas någon annan stans. Det hoppas vi att man åker till Backaplan för att få, säger Caroline Rönnborg.

www.framtidensbackaplan.se

Närhälsan Backa Vårdcentral

Julen är här – med glädje och ouppnåeliga krav

■ Att julen firas till minne av Jesu födelse hade vi nog många helt glömt bort om inte Karl Bertil Jonssons jul påmint om det. Julen kan vara glädje, fest och vila. Men kraven kan också kännas många.

För 50 år sedan satte man fram en adventsljusstake och hängde upp en stjärna i fönstret. När julen kom ställde man in en julgran, kanske en tomte och skaffade 5 enkla julklappar, en till varje familjemedlem. Idag är det få som nöjer sig med det. Som med allting annat vill vi ha även julen maxad och ett överflöd av allt. Mat och godis stoppar vi i oss under hela december så vi mår dåligt. Vi hänger i butikerna eller beställer hem mängder av julrelaterade prylar som vi kan klara oss utan. I januari kommer kanske ångern.

Under jultid förväntas alla vara glada och lyckliga. Men många är vi, både barn och vuxna som kan uppleva julen särskilt tung, kravfylld och kanske med mer bråk än annars. Vi kan känna press på att ha råd med allt och behöva ordna allt perfekt eller umgås med familj eller släkt som vi egentligen inte trivs med eller att alla ska vara nöjda. Jakten på den perfekta julen orsakar stress och utmattning hos många av oss.

Men det behöver inte vara så. Det finns flera sätt att se på livet. Ett stort problem i dagens samhälle är att många lever sitt liv som om allt vore lika viktigt, som om att allt är lika bråttom. Med ständigt bombarderande input från sociala medier - och handeln - är det svårt att inte agera utifrån känslan i stunden. Man hinner inte stanna upp och tänka efter och först efter eftertanke använda sin personliga makt till att agera lite mer långsiktigt.

Att slita för att man tror att någon annan vill det blir sällan bra. Många presterar idag utan att samtidigt prioritera sin hälsa, sina personliga behov och sätter sig därmed i ett passivt läge där makten över val i vardagen och livet lämnas bort till andra. Vi reagerar utifrån det som vi känner är bäst för stunden.



Det är bra, fint och medmänskligt att vara generös, ta ansvar och hjälpa andra. Det stärker oss och samhället och bidrar till sammanhållning. Men vi måste också visa hänsyn till oss själva. Stanna upp ett ögonblick och fråga dig: För vem gör jag detta? Mår jag bra av att göra detta? Allt är inte möjligt - hur mycket du än vill det. Vi människor har begränsningar, mentala och fysiska men också personliga begränsningar. Vi är också matade med föreställningar, och har som människor nära till skuldskänslor. Mycket felaktigheter och missuppfattningar sprids som späder på detta. Som dietist vill jag berätta att det inte är farligt att avstå grönsaker. Det är heller inte farligt att äta socker. Vill du ha grönsaker någon dag mellan alla helgdagar så gör en pizzasallad eller stek lite wokgrönsaker.

8 goda råd inför julen:

1. Sänk kraven och skifta fokus. Fokusera på det som är viktigt hela året, vänskap, kärlek och att visa omtanke och uppskattning.
2. Pausa från sociala medier genom att skapa mobilfria tider.
3. Rör på dig. Tanka dagsljus. 15 minuter promenad under dagens ljusa timmar kan göra underverk. Det minskar både stress och nedstämdhet, förutsatt att du inte stressar för att hinna ut.
4. Låt rätt prioriteringar styra. Vad vill du ha ut av julen? Är det glädje, vila, gemenskap eller vill du helst slippa allt och vara ensam med det du tycker är roligt?
5. Dela på ansvaret och uppgifterna. Delegera och be andra, både barn och vuxna, att dela julbördan med dig. Berätta för dina nära om du känner dig stressad och tyngd.
6. Öva på mindfulness, försök att njuta av ögonblicket som är just nu.
7. Var måttlig med alkohol.
8. Sov mycket.

Om du efter helgerna känner att du behöver hjälp med att minska i vikt eller hjälp med prioriteringar? Lista dig på Närhälsan Backa vårdcentral och kom till oss på information om viktminskning i vår överviktsgrupp onsdag 10/1 kl 8:00.

ELISABET LAURELL, LEG DIETIST,
NÄRHÄLSAN BACKA VÅRDCENTRAL



bilab

- det personliga företaget



Johan Andersson



Emil Boqvist



Emil Runfelt



Peter Hyltén Cavallius



Niklas Johansson



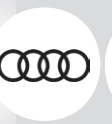
Melker Bäverhag



Martin Gustafsson



Oskar Havner



Victor Karlsson



Lars Borg



Per Hägelmark



Transportbilar

Volkswagen ID.5

Företagsleasing från 5995:-

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

Tillsammans elektrifierar vi Sverige.

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

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



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

Leder elektrifieringen ID. BUZZ CARGO

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

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



Transportbilar

Team
Transportbilar



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

Snygg. Smart. Snabb.



Audi Q4 Sportback 45 e-tron Proline
Business by Audi

605 300:-

Förmånsvärde 2.700 kr

Företagsleasa uppdaterade Audi Q4 e-tron.

Audi Q4 Sportback 45 e-tron Proline. Elförbrukning blandad körning 16,3 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g. Räckvidd 542 km. Den faktiska räckvidden påverkas av ett flertal faktorer så som körsätt, körförhållanden, uppvärmnings/kylbehov etc. Miljöklass Euro 6d. Förmånsvärde är beräknat på 50 % skatt samt enligt skattereglerorna 1 aug 2023. För exakt förmånsvärde hänvisas till Skatteverkets hemsida www.skv.se. Audi Business Lease: 36 mån (exkl moms), 1.500 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VVFS basränta (nov 2023). Eventuella övermil samt onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Audi Serviceavtal och Audi Försäkring ingår vid Business Lease. Ändringar av körsträcka, ränta eller försäkringens förutsättningar, etc. kan påverka månadsbetalningen. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Fullständiga villkor på businesslease.audi.se. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelse. Bilen på bilden är extrautrustad. Garanterat lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskild firma).



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

LIVSLUST genom Föreningen Kul-Turen



Negar Zarassi och David Carbe.

Visa, jazz, opera och musikal! Sångerskan Negar Zarassi och pianisten David Carbe, bjuder på ett program med varierat innehåll. Negar Zarassi med en röst som få och hennes sprudlande personlighet och lättsamma "mellansnack" smittar av sig på publiken. Hon uppträder tillsammans med David Carbe pianist och entertainer från Kungälv. David har spelat för utsålda hus med egna konserter. Missa inte denna höjdpunkt!

Dag och Tid: onsdag den 22 november kl. 15-16.15

Plats: House of Possibilitas (Folkets Hus i Backa)

Biljettköp: "skapa biljetter på Billetto" eller ring till personalen på House of Possibilitas och boka biljetter ifn: 031-352 92 99 mellan 10-15 vardagar. Det går även bra att köpa biljetter på plats innan konserten.

Pris: 100 kr för medlem i Föreningen Kul-Turen 150 kr för icke medlem.



Kabaré – tiden. Teatergruppen Livslust ger en gratisföreställning!

Teatergruppen Livslust består av ett härligt gäng "Årsrika" kvinnor som roar och oroar. Humor och allvar blandas när frågorna ställs. Finns rättvisa för alla? Hur blåser dagens politiska vindar? Hur är det egentligen fatt med sjukvården? Osökt kommer funderingar kring dejting upp, dåtid och nutid med appar och swapp. Varmt välkomna till en underhållande och roande eftermiddag!

Datum: 5 december kl. 12-13.30

Plats: Backa församlingshem

Vi bjuder på uppträdande med fika i samarbete mellan Föreningen Kul-Turen och Backa församling.

Lucia med Brunnsbo Musikklass

Ett stämmingsfullt Luciatåg med elever från Brunnsbo Musikklass, som sprider julstämning och glans till publiken. Efter Lucia och kommer Tore Sunesson och Kul-Kören som sjunger advents- och julsånger.

Dag och Tid: onsdagen den 13 december kl. 15:00-16:30

Plats: House of Possibilitas (Folkets Hus i Back)

Biljettköp: "skapa biljetter på Billetto" eller ring till personalen på House of Possibilitas och boka biljetter ifn: 031-352 92 99 mellan 10-15 vardagar. Det går även bra att köpa biljetter på plats innan konserten.

Pris: 60 kr för medlem 80 kr för icke medlem, kaffe med lussebulle ingår i priset.

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



Advent & Jul

I BACKA PASTORAT

KONSERTER | GUDSTJÄNSTER | GEMENSKAP

Ta del av vad som sker i våra kyrkor under jul och advent på: svenskakyrkan.se/backapastorat eller i appen "Kyrkguiden".



SKANNA QR-KODEN!

Svenska kyrkan 
BACKA PASTORAT

Storvinst för Kärras damer

■ Det var gasen i botten direkt när Kärras damer, hemma i Lillekärrshallen, tog emot Huddinge HK i damallsvenskan. Halvtidsledning med 20-9 och i den andra fortsatte laget att ösa på och slutresultatet skrevs till 35-19.

En imponerande match av hemmalaget som lovar gott inför fortsättningen. Många i Kärra visade framfötterna den här lördags eftermiddagen. Främst Lovisa Ekberg som dominerade och styrde och ställde det mesta. Ketsia Mumbongo & Alma Mikaelsson som bildade stenhårt mittlås och även framåt visade fina taktik. Meja Bernvid som alltid är gedigen och gör jobbet i alla lägen. Oj så viktig hon är för laget.

Målgörare Kärra HF: Lovisa Ekberg 7, Ketsia Mumbongo 6, Alma Mikaelsson 6, Meja Bernvid 5, Lina Cardell 3, Linn Andersson 2, Ida Bengtsson 2, Matilda Antonsson Hjalmedala 2, Maria Sundin 1 och Johanna Einarsson 1.

Närmaste matcher:

- 2 Dec: 14:00 Eskilstuna Guif IF - Kärra HF
- 10 Dec: 15:00 Skånela IF - Kärra HF
- 16 Dec 14:00 Kärra HF - Tyresö Handboll



Lovisa Ekberg dominerade



Meja Bernvid så nyttig för laget

B/K

Kärras herrar föll mot Fjärås

■ Ingen bra dag på jobbet, kan man sammanfatta Kärras herrars insats i hemmamatchen mot Fjärås. Förlust med 33-25 var en misräkning och Kärra kan betydligt bättre.

Utmärkte sig i Kärra gjorde målvakten Victor Olsson som återigen var bäste hemmaspelare, Elias Azar pålitlig målskytt och Simon Wiberg för bra slit i försvarsjobbet.

Målgörare Kärra HF: Elias Azar 7, Theodor Heier 4, Oliver Todorovic 3, Martin Gustafsson 3, Joel Blomstrand 3, Hannes Rosberg 2, Emil Sjögren Saxin 2 och Simon Wiberg 1

Närmaste matcher:

- Lö 25 nov: 16:00 Eslövs HF - Kärra HF
- Fre 1 dec: 19:30 Kärra HF - IK Baltichov



Victor Olsson bäst igen.

B/K

Backadalens damer

Går starkt just nu i division 1 spelet och tog i helgen tredje raka segern, när de vann mot Pixbo med 6-4. Det betyder i skrivande stund en andraplats i tabellen. Sandra Hugosson var på målhumör och stod för 4 mål. Elin Nyman för 2 mål. Båda är med i toppen av seriens poängliga.

Nästa match spelas mot Floda (b) 24/11 efter B/K.s pressläggning.

B/K



Elin Nyman



Sandra Hugosson

Notiser

En pinne för Backas herrar

Mötet mellan Backa HK och Örgryte i helgen slutade oavgjort 21-21 i division 2 västra. Nästa match för Backa spelas mot Stenungsund den 24/11 (b)

B/K

Oavgjort för Kärra IBK:s herrar

Det blev dramatisk när Kärras herrar mötte Surte i division 2. Efter två perioder ledde Kärra med 6-3 och såg ut att gå mot en säker seger, men Surte ville annat och lyckades i den tredje kvittera till 6-6. Förlängning väntade men resultatet stod sig tiden ut.

Målen Kärra: Samuel Linde 2, Jesper Sell 1, Arvid Hedlund 1, Eskil Björklund Greter 1 och Max Zetterberg 1.

Nästa match för Kärra 26 november mot IBK Göteborg (b)

B/K

Nio mål av Emil

Målkalas var det när Kärra IBK:s herrar i division 5 vann mot Kungälv med 14-7. Stor segerorganisator var Emil Kronas som dundrade in 9 mål. Med det så klen Kärras skarskytt upp på andra plats i seriens poängliga.

B/K

Två raka vinster för Backadalens herrar

Efter fem raka förluster för i serieupptakten har det vänt för Backadalens herrar. Först vann de mot med 3-2 och sist slog de Floda med 7-3.

Målen för Backadalen: Anton Sjölund Jurado 1, Harry Olofsson 1, Emil Johansson 1, Elliot Tilly 1, Sebastian Jansson 1, William Jansson 1 och Reed Barns 1.

Nästa match spelas den 25 november då Backadalen möter GS 86 AIF. Bäddat för en ny vinst.

B/K



Harry Olofsson - målskytt



Anton Sjölund Jurado - målskytt



Skanna QR-koden med din swish-app och ge ditt bidrag.

90 SVENSK HÅLLSVERIGES KONTROLL



Vi vill bli fler som inte skräpar ner. Vill du hjälpa till? Gå med i Sveriges största rörelse mot skräp eller swisha 90 02 817.



SPORTREHAB
Er personliga
klubbkontakt

Moa Kjellander

Leg. fysioterapeut
Inriktad mot motion- och idrottsskador.

Sportrehab med Moa i Backa HK

Vet du om att Backa HK har ett samarbete med Sportrehab? Ta hjälp av klubbens fysioterapeut Moa Kjellander om en skada uppstår. Passa också på att boka Moa för föreläsning och skadeförebyggande övningar i samband med en träning.

B/K

Vårdval Sportrehab ingår i Vårdval Rehab

Boka Tid

100kr / besök
Tid inom 2 dagar
Öppet kvällar och helger
Kostnadsfritt för dig under 20 år
Högkostnadskort gäller
Ingen remiss krävs

SPORTREHAB.SE
031-15 15 36 / info@sportrehab.se
@sportrehabgbg

Åke Nilssons Minnesfond för 2023 går till Lars Altus

■ Varje år delas Åke Nilssons Minnesfond ut till en handbollsledare som under året eller ett antal år fört handbollen framåt. I år får Lars Altus, Kärra HF, motta stipendiet.

Årets mottagare för Åke Nilssons Minnesfond är Lars Altus, Kärra HF. Lars har varit ledare för tjejer tidigare och är nu ledare för pojkar födda 2010 i Kärra HF sedan flera år tillbaka. Killarna uppskattar verkligen Lars som sin ledare och hans sätt att se alla och för hans övertygelse att alltid se och jobba med varje individ, han tror på alla. Han är snäll, han är en bra och tydlig coach, respektfull och ingenting är någonsin ett problem.

Lars dröm är att kunna ta med sitt lag på ett träningsläger eller en cup utomlands och stipendiet på 5000 kommer att användas som ett bidrag till hela laget för att få råd att åka med.

Utdelningen skedde lördagen den 18 november innan matchstart i Kärra damers match i allsvenskan mot Huddinge HK. Prisutdelare var fondens ordförande Kenneth Johansson.

Om fonden

Åke Nilssons Minnesfond är instiftad av Åke Nilssons familj. Åke har under många år förtjänstfullt arbetat inom handbollen, både nationellt och internationellt och i många olika roller. Fonden har till ändamål att belöna handbollsledare, som under året eller under ett antal år fört handbollen framåt genom ett hedersamt agerande.



Bild: Handbollsförbundet Väst

Författare: Louise Idebäck Handbollsförbundet Väst

B/K



Backatorp på Ullevi

När de Svenska damerna spelade landskamp på Ullevi mot Italien (1-1) fanns Backatorp IF med på ett hörn.

B/K

Anfrab.se

Din partner i vardagen



Jag heter Fredrik Abrahamsson och drev tidigare Mekonomen bilverkstad på Tagenevägen.

Hälsar både nya och gamla kunder välkomna att testa vår service!

VÅRT ERBJUDANDE:

- Lägsta prisgaranti på service och reparation vid jämförbar offert.
- Alltid digitalt prisförslag innan påbörjat arbete.
- Assistansförsäkring ingår vid service.
- Ett års garanti på delar och utfört arbete.
- Hämta / lämna service.
- Betalning via swish företag, faktura, kort, resurs finans eller kontant.
- Lånebil vid behov
- Prioritering av företagsbilar

KOMPLETT DÄCKSERVICE:

- Däck till konkurrenskraftiga priser.
- Hjulinställning

SERVICETJÄNSTER SOM KOMMER INOM KORT:

- Däckhotell, vindrutebyte, stenskottlagning och tvätt.

Kontakt: fa@anfrab.se eller mobil: 0734-72 03 99

MATCHER I DECEMBER!



MATCHER HERR:

Fredag 1/12 kl 19.30 IK Baltichov
Fredag 15/12 kl 19.30 Helsingborg HK



MATCHER DAM:

Lördag 16/12 kl 14.00
Tyresö Handboll

Köp bingolotter till Uppesittarkvällen!

Köp Uppesittarlotter av oss och stöd Kärra HF:s verksamhet.
Vi säljer lotterna på plats i Lillekärreshallen och vi kommer
15-23 december finnas på Coop Bäckebo. Hoppas vi ses!



Kärra HF i samarbete med

www.karrahf.se



stadium



hummel

BYGGGRUPPEN





TECKNA
KAMPANJEN
ONLINE



Världens bästa julklapp firar 26 år

Ge bort den finaste presenten man kan få;
träningsglädje och god hälsa.

TRÄNA PÅ ALLA KLUBBAR I SVERIGE	TRÄNA PÅ ALLA KLUBBAR I SVERIGE	TRÄNA PÅ ALLA KLUBBAR I SVERIGE	TRÄNA PÅ ALLA EXPRESSKLUBBAR	PERSONLIG TRÄNARE	SPELA PADEL Hitta våra padelcenter: padel.nordicwellness.se
4499KR	2999KR	499KR	2699KR	1599KR	749KR
12 MÅNADER ORD PRIS 7188KR	6 MÅNADER ORD PRIS 3995KR	10-KORT ORD PRIS 999KR	12 MÅNADER ORD PRIS 3588KR	3 X 60 MIN ORD PRIS 2180KR	3 SPELTILLFÄLLEN 60 eller 90 min

NORDICWELLNESS

Gäller t.o.m. 24/12 2023 och kan tecknas på valfri klubb eller online (padel ej online). Lokala avvikelser kan förekomma. Reservation för slutförsäljning och ev. tryckfel.
Gäller ej Nordic Wellness Kinna och Hönö. Medlemskapet aktiveras automatiskt den 25 december 2023 om du inte sätter igång det själv tidigare.
Värdekorten kan aktiveras senast 6 månader ifrån inköpsdagen. Från den dagen du aktiverar ditt värdekort är det giltigt i 6 månader.
För erbjudanden på Personlig träning och Padel gäller ett köp/person.