

Blicköpunkten®

Behöver du nya glasögon?
Delbetala, lika billigt som kontant!

*Gäller i 6 månader räntefritt via Nordea finans.

FEMMAN, NORDSTAN 031 15 05 60

BÄCKEBOL HOMECEMTER 031 52 41 40

ANGERED CENTRUM 031 330 91 70

DIN LOKALTIDNING I BACKA, KÄRRA – ÅRGÅNG 17, LITELOKALT.SE

DECEMBER 2022



BACKA / KÄRRA

VÄLKOMMEN TILL HEDIN BIL TAGENE

Vi säljer och servar följande märken:



Hedin Bil



**JULEN HAR KOMMIT
TILL BACKA OCH KÄRRA**



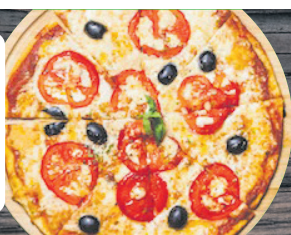
KÄRRA KIF – EN PIGG 80-ÅRING

**Niclas Bergström Backa HK
om ny sporthall i Backa 2025**

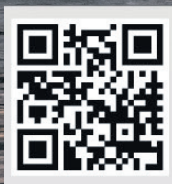
**Brunnsbo Musikklasser
är hela Sveriges Lucia**

**Trygghetsspalten
i Backa och Kärro**

**Pizza
huset**
www.pizzahuset.org



Scanna
för meny



Vi önskar en
God Jul och ett
Gott nytt år!

031-57 57 88
Lillekärr södra 49
www.pizzahuset.org
Öppettider:
Mån-Fre 11-21
Lör-Sön 12-21

KÄRRA CENTRUM

Handla lokalt – välkommen
till Kärro Centrum!



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

@karracentrum | www.karracentrum.com

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



selmalagerlofstorg.se
@selmalagerlofstorg

*LG Snickeri
& Måleri*

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



Bäst i test!
Utomhusfärgen NORDICA
EKO.

Ljungdahls färg
Miljövänliga färger

Julen – en tid för eftertanke

Då har snart ännu ett år gått och det är bara några veckor kvar till ett nytt år. Först ska vi dock fira julen, där barnen självklart ska vara i centrum. Vi ska dock inte glömma de som inte alls kan vara med på grund av att de inte finns kvar i livet. Det är dem jag tänker på i första hand.

JULEN har firats in på våra lokala torg i Backa och Kärra. Både på Selma Lagerlöfs Torg och i Kärra Centrum. Att det betyder mycket för de boende i stadsdelarna är så påtagligt under de har tillfällena. Lokaltidningen var på plats vid båda tillfällena.

ÄNTLIGEN KAN DET BLI EN NY SPORHALL I BACKA. Hoppet har stigit ordentligt när det gäller att bygga en ny sporthall med fulla mått i Hisings Backa. Göteborgs Stad har i budgeten avsatt medel för att hallen ska kunna stå klar 2025. Om nu ingenting allvarligt händer så kan det gå vägen. Brasklappar finns det gott om efter 25 års väntan med alla löften och svek. Mätte det nu hålla så stadsdelen får sin efterlängta sporthall, som betyder enormt mycket för hela föreningslivet, inte minst alla barn och ungdomar.

Det här kan vara årets bästa lokala nyhet för alla i Backa.

KÄRRA KIF fyller 80 år detta år. Det är bara att lyfta på hatten för en välskött förening som finns till för barn och ungdomars bästa. Lokaltidningen har träffat ordföranden Ulf Jansson som varit verksam i 40 år i olika roller hos Kärra KIF. Hatten av för en stor föreningsperson.

TILL SIST. Kärrahus med sin omtänksamma personal är värd hyllningar. De försöker alltid sätta gulkant på tillvaron för de äldre. I helgen var det dags igen när de ordnade fin Nobelmiddag på avdelningen Fredholmen och serverade en tre-rättersmiddag.

Kärrahus och andra äldreboende är värda hur många applåder som helst för det de gör för de äldre. Det värmer så gott i hjärtat.

Lokaltidningen vill också passa på att önska alla läsare och annonsörer en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År.

Vi syns och hörs nästa år.

LEIF MARTINSSON



Kärrahus bjöd på Nobelmiddag. Foto: Kärrahus.

God Jul önskar vi på ICA Supermarket i Kärra!

Hos oss hittar du allt det goda inför jul och nyår! Välkommen in och bli inspirerad och upptäck alla juliga priser! Just nu får du dessutom **10% julrabatt** när du handlar hos oss.

AVVIKANDE ÖPPETTIDER I JUL OCH NYÅR!

Julafton 24/12	7-15
Juldagen 25/12	9-22
Annandag jul 26/12	9-22
Nyårsafton 31/12	7-18
Nyårsdagen 1/1	9-22

Välkommen
in till oss!

ICA
HISINGS KÄRRA

(Klipp ut och ta med till butiken)

10% Julrabatt

Handla hos oss och få
10% rabatt* på ett köp!

Max 1 köp per hushåll
Gäller ej frimärken, spel, tobak,
lotter eller receptfria varor.
Går ej att kombinera med ev.
andra personliga rabatter.

ICA
HISINGS KÄRRA



* Erbjudandet gäller på ICA Supermarket Kärra tom 26-12-2022. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

God jul och gott nytt år!

Ta del av ett urval av musiken i juletid nedan,
du hittar allt som sker i Backa pastorat under julen på hemsidan.



FJÄRDE ADVENT

Högmässa
Backa kyrka kl. 11
Kören Cantus.

Vi sjunger in julen
Säve kyrka kl. 17
S:t Olofskören och Säve
seniorkör. Björn Larsson,
solosång. Gunvor Hagström,
oboe. Johanna Berlin, cello.
Janne Bjerger, trumpet.

Vi sjunger in julen
Glöstorpskyrkan kl. 18
Glöstorpskören och
Tuve sänggrupp.
Blåsorkestern Vikingarna
under ledning av
Jonas Hultberg.
Sören Renulf, solosång.

JULAFTON

Julnattsmässa
Backa kyrka kl. 23
Karin Fjellander, solosång.

Julnattsmässa
Kärra kyrka kl. 23
Sara och Stefan Lindblom,
sång och musik.

JULDAGEN

Julotta
Säve kyrka kl. 07
Rödbo kyrka kl. 08.30
Tuve kyrka kl. 08.30
S:t Olofskören, Säve & Rödbo

Julens sånger
Backa kyrka kl. 17
Karin Fjellander, solosång.
Hanna Vigren, flöjt.

ANNANDAG JUL

Mässa
Brunnsbokyrkan kl. 11
Lars Antborg, solosång.

Julens sånger
Kärra kyrka kl. 17
Musikgudstjänst med
Säve seniorkör.

6 JANUARI

Musikgudstjänst
Kärra kyrka kl. 17
Kärra Nån-kören under
ledning av Pia Johansson.

* Detta är ett urval av julens
gudstjänster. Ta del av alla guds-
tjänster och evenemang på: www.svenskakyrkan.se/backapastorat



Alla julens gudstjänster hittar du i kalendern
på vår hemsida eller i appen Kyrkguiden.

Svenska kyrkan
BACKA PASTORAT

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
Mob. 0704-27 44 48

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

Bäckebo

EN GODARE JUL



KÖTT FRÅN
SVERIGE

**FLÄSK-
KARRÉ**

59.90
/kg

MAX 2 ST/HUSHÅLL.
FÄRSK FLÄSKKARRÉ
Sverige. Benfri. I bit. Ca 1000-1200 g.

Veckans
MEDLEMSKLIPP!



KÖP
FLER
SPARA
MER

Jul-
favorit

**3 FÖR
25:-**

**MAX 1 KÖP/
MEDLEM.**
SILL I GLAS

MEDLEMSPRIS

Coop. Välj mellan olika sorter. 250 g. Jfr-pris 33:33/kg.



ÄGG 20-PACK
39.90
/förp

MAX 2 ST/HUSHÅLL.
ÄGG 20-PACK
Sverige/Coop. Från frigående höns utomhus,
storlek M. Jfr-pris 2:-/st.



2 KG
19.90
/förp

MAX 2 ST/MEDLEM.

POTATIS

Sverige. Klass 1. Välj mellan Kokpotatis, Mospotatis,
Ugnspotatis eller Gratängpotatis. 2 kg. Jfr-pris 9:95/kg.

MEDLEMSPRIS



**KYCKLING-
FILÉER**
79.90
/st

MAX 2 ST/MEDLEM.

KYCKLINGFILÉER

Sverige/Guldfågeln. Frysta. 1 kg.

MEDLEMSPRIS



25:-
/st

**NÄSBYGROVA/
NÄSBYLJUSA**

Sydöstbagarn. 700 g. Jfr-pris 34:71/kg.

TRYGGHETSSPALTEN



Trygghetsspalten

Jag hoppas ni har legat på den omtalade framkanten när det gäller vinterdäck. Vintern kom även i år.

Det är lätt att hamna i stresskonen när vi talar om brottsligheten och otrygghet. Jag kan själv som polis lätt dras med när det gäller tillståndet i landet i allmänhet och Hisingen i synnerhet.

Just nu är siffrorna på väg ner rent statistiskt. Jag är ute och föreläser och berättar om trygghet flera gånger i veckan så jag har hyfsad koll. Jag kommer att försöka redovisa årets siffror en bit in på nästa år, men trenden går åt rätt håll oavsett vad som förmedlas i media. Känslan av vad ni känner kan man dock inte plocka bort med mindre att man bemöter med fakta.

Bedrägerierna mot äldre ett stort bekymmer

Jag har precis skickat ut ett informationsblad till grupperna som har Grannsamverkan. Bedrägerierna mot våra gamla och de som inte riktigt kan hantera tekniken ökar och är ett jättebekymmer. År 2020 anmäldes omkring 220 000 stycken bedrägerier. Dock drabbar inte alla brott samma målgrupp, men det kräves en rejäl insats för att bryta den kurvan. Det är arbetsamt, om ens möjligt, att kunna bevisa eller identifiera gärningsman. Det är inte heller helt enkelt att spåra pengar från den här typen av brott. Olika konton och personer används för att försvåra både utredningen men även

identifiering av vem som tagit del i brottets genomförande. Med detta sagt är det den brottsförebyggande insatsen oerhört viktig. Hjälp oss att informera och ta hand om de som kan råka illa ut.

Ring 112 vid kontakt med polisen

Om ni hamnar i en situation där ni behöver komma i kontakt med polis måste ni ringa 112. Det går inte att använda sig av Sms i dagsläget. Ni kan använda er av Sms i kontakt med t ex mig, men det skall vara i rent upplysningssyfte eller att ni vill tipsa om något. Jag har svårt att se hur man skall kunna nyttja Sms i alla fall i det korta perspektivet.

Inga EL-bilar ännu

Jag är ingen hejare på teknik men vad jag vet så har vi ännu inte börjat använda elbilar i verket. Prestanda och tillgång kan jag tänka finns på plats men det skall ju fungera med det rent basala med att kunna tanka på ett bra och enkelt vis. Våra stationer har inte utbyggda ladd platser. Men det är inte otänkbart att det ligger i mångas intressen att vi lämnar det fossila bränslet, men som sagt det ligger i en framtid.

Var försiktiga

Det tåls att trycka på att vi alla är extra försiktiga nu när det skall tändas ljus och brasor nu när det närmar sig jul och nyår.



Tyvärr händer det alltid något som kan få katastrofala följder.

Även en säker hantering av pyroteknik kräver nykterhet och ansvarstagande. Lagg till, att ta det vuxna ansvaret när det gäller inköp till underåriga. Det gäller även de försäljningsställen som slirar på ansvaret med åldersgränser och vilka pjäser som finns till försäljning. Varje år är vi tvungna att beslagta olaglig pyroteknik. Ja det är vårt jobb, men man kan även tänka tanken att man som köpare avstår att köpa så att man på den vägen kan minimera risker och olaglig hantering.

Ha nu en riktig god jul och ta hand om er och de som ni skall umgås med. Även om julen uppskattas av både gammal och ung så se till att barnen har det bra och får något positivt att ta med sig.

På återhörande

HÅKAN BREDINGE
KOMMUNPOLIS HISINGEN

KENNET JOHANSSON
TRYGGHETSSAMORDNARE HISINGEN

Jul på Bäckebol

PAKETINSLAGNING

LÖRDAG 17 DEC KL 11-17
SÖNDAG 18 DEC KL 11-17

LUCIA

Brunnsbo musikklasser

LÖRDAG 17 DEC KL 17:00

BÄCKEBOL





KÖK & CAFÉ Coop Bäckebo

RING KÖKET DIREKT: 010-741 59 88

CATERING AV JULBORD & JULTALLRIKAR

Nu närmar sig julen med stormsteg, så låt oss hjälpa ert företag/förening med julmat. Vi har **julbord** eller **jultallrik** som ni kommer och hämtar hos oss, alternativt att vi kör den till er med hjälp av Bring för ett självkostnadspris. Ring om prisuppgift.

- Vi **borjar den 26 nov** och **sista dagen är på julaftons förmiddag**.
- Beställningen ska vara inne **senast 4 vardagar** innan ni ska ha julcateringen.
- 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:
<https://coopforum-goteborg.gastrogate.com/>

Väl mött önskar personalen på Coop Kök & Café Bäckebo!

Klassiskt kallt 179:-/portion

- LÖKSILL
- SENAPSSILL
- VÄSTKUSTSILL
- ÄGGHALVA MED RÄKOR OCH MAJONNÄS
- KALLRÖKT LAX MED HOVMÄSTARSÅS
- GRILJERAD JULSKINKA
- JULKÖRY
- RÖKT KALKONBRÖST
- RÖDBETSSALLAD
- SENAP
- JUL EDAMER
- KVIBILLE GRÄDDÄDEL
- VÖRTBRÖD & SMÖR

Klassiskt småvarmt 89:-/portion

- KÖTTBULLAR
- REVBENSSPJÄLL
- PRINSKÖRY
- JANSSONS FRESTELSE
- RÖDKÅL

Klassisk dessert 25:-/portion

- RIS Á LA MALTA MED HALLONÅS

Vänta inte
Beställ idag!

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

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

Kom in i restaurangen och gör din beställning eller ring köket 010-741 59 88, du kan också maila

backebol.restc@coopvast.se eller beställa via www.coopforum-goteborg.gastrogate.com

Öppettider: Måndag till fredag: Frukost och Café 8-19, Köket 11-17.30.
Lördag-söndag: Café 8-18, köket 11-17.30.

Väl mött önskar Personalen på Coop Kök & Café Bäckebo!

Scanna QR-koden:

Du kan även rikta din mobils kamera mot qr-koden för att komma direkt till vår hemsida.



SPF Seniorerna BackaKärra

Vi önskar alla en God Jul och hoppas ni alla har en fin helg när vi gör ett uppehåll i vår verksamhet. I januari träffas vi igen enligt följande:

- **10 januari** (tisdag) Obs dagen! Vi ses på kafé Viktoria för en fika eller en pratstund när du vill mellan 13.00 och 15.00.
- **19 januari** (torsdag). Månadsmöte Kl. 11.00. Obs! Pga renovering av Albogården ses vi i HSB-lokalen under spelbutiken vid Akkas gata. Obs! Teater Livslust underhåller oss med kabaré.
- **24 januari** (tisdag). Obs dagen! Prاتفika på kafé Viktoria. Kom när du vill. Ingen föränmälan.

BIRGIT EKLÖF,
SEKRETERARE SPF SENIORERNA BACKAKÄRRA



Härlig julstämning på Selma Lagerlöfs Torg

I början av december kom julen till Selma Lagerlöfs Torg.

GöteborgsLokaler i samverkan med Familjebostäder och marknadsrådet för torget hade bjudit in till att fira julen på Selmas. Och de hade ordnat ett fantastiskt innehållsrikt program för alla, små som stora, som skapade en härlig julstämning.

Det var många besökare och alla var nöjda med att få fira in julen. Här fanns allt man kan önska sig som påminde om vår viktiga högtid.

Hållbart julgranspyssel för alla barn, torgorientering, pannkakstrossen gräddade pannkakor för högtryck, glögg och pep-

parkakor, ponnyridning, föreningsaktiviteter, sillprovning och afterwork i Fiskhuset, glöggmingel hos Franska Skafferiet, butikerna hade fina julklappstips och erbjudande.

Inne på Selma Lagerlöfs Center kunde man bland annat se vad som händer nu och framåt i Selma Stad. På biblioteket lästes julsagor och sjöngs julsagor för barnen.

Sist men inte minst var kommunpolisen Håkan Bredinge och tomten säklart på plats för att ta emot barnens önskelistor. Lita på att båda var populära.

B/K



Dagens Ros

Nu är det julstämning i Svankällan och vi vill ge 10 000 rosor till dig som smyckar promenaden med tomtar runt Svankällan. Vi är många som uppskattar ditt arbete.

INGER OCH MORGAN





Julen
är här



KONGAHÄLLA
CENTER

I jul stänger vi en
timme senare om dagarna.

17–18 december

10.00–19.00

19–23 december

10.00–20.00

KYRKOSPALTEN

Jul – Pappor efterlyses

Den är välkänd, den heliga familjen, Maria och Josef och Jesusbarnet. Den ideala familjen många drömmer om och längtar efter, framför allt våra vänner från Ukraina som har lämnat många pappor och andra kära anhöriga kvar i kriget.

I julkrubban är allt som det ska vara: Barnet i mammans trygga famn och pappan skyddande bakom dem. En idyll som knappt finns i verkligheten. I verkligheten känner sig allt fler barn önsksade, åsidosatta, vilsna.

Idyllen fanns inte för 2000 år sedan heller. Josef ville inte vara med. Han ville inte gifta sig med Maria och ta ansvar för ett barn som inte var hans. Precis som det händer idag ibland funderade Josef över hur han smidigast kunde dra sig ur affären och lämna Maria. Sedan ändrade han sig efter en omskakande dröm och stannade hos Maria och Jesu fick växa upp med en jordisk far.

Hur Maria upplevde situationen känner vi inte till. Vi kan ana, gissa, spekulera. Vi vet inte ens om hon älskade Josef, och om hon överhuvudtaget hade något eller någon att välja på. Vi vet inte heller hur Maria och Josef hade det tillsammans senare i livet.

Maria nämns till och från i berättelsen om Jesus. Men Josef! Vart tog han vägen? Varför pratar ingen om honom?

Det talas mycket om hur viktigt det är med föräldrar och att barn behöver både kvinnor och män som bra förebilder. Och det är inte bara krigsbarn som längtar efter sin pappa. Många barn längtar efter denna trygga gestalt, som är varm och god och tar dem i famnen, som försvarar dem när klasskamraterna är taskiga, som kan allt och som man kan känna sig trygg med.

Många barn längtar. Och det är kanske därför julevangelierna inte pratar så mycket om pappa Josef och faktiskt inte heller så mycket om Maria. Fokus ligger på barnet i krubban.

Barnet i krubban är så värnlös och i behov av all hjälp och skydd han behöver. De vuxna behövs, föräldrarna liksom de tre rika vise män med sina resurser, och herdarna som går ut i byn och berättar.

Ett barn behöver all hjälp och all hjälp som bara finns. Och ett barn längtar alltid efter kärlek och trygghet. Men det gör vuxna också. Det gör du och jag också. I varje vuxen bor ett litet barn. Också du som vuxen behöver trygghet och kärlek, och ibland hjälp.

Och så blir detta lilla Jesusbarn som en symbol för alla oss, för vår längtan och våra behov.

Likaså är pappa Josef mer än en pjäs i krubban. Tvärtom har han en stor och viktig roll. Han förkroppsligar ansvaret för ett litet barn som han egentligen inte har att göra med. Han gör något oerhört stort som säkert var ifrågasatt i det samhälle han levde. Han ställde upp för det barnet som behövde honom, för att barnet behövde honom.

Vilken människa!

GOD JUL ÖNSKAR ANDREA SCHLEE, KYRKOHERDE I BACKA PASTORAT



Julen har kommit till Kärra Centrum

Så har då julen anlänt på allvar till Kärra Centrum när det i helgen arrangerades julmys på torget. Gott om folk var det som trivdes alldeles förträffligt. Doften av gran och glögg spred sig på hela torget. Tomten var förstas på plats och lita på att han hade fullt upp. Gideon 3,5 år med mamma Elina hälsade på tomten

och lämnade över önskelistan med förhoppning om Spiderman Lego.

Kärra KIF fotbollsföreningen var på plats som alltid vid sådana här tillfällen och sålde lotter. Pannkakstrossen gräddade pannkakor för fullt. Blommiga butiken med sina vackra och fina blommor visade upp sig, liksom Café Söta Moa och andra butiker i centrum.

Sist men inte minst så sjöng Brunnsbo Musikklasser underbara julsånger som höjde stämningen ytterligare.

Arrangörerna Göteborgs Stad och Kärra Centrum är värda många applåder för en riktigt fin julig och mysig dag i Kärra Centrum.

LEIF MARTINSSON



SELMA

LAGERLÖFS

TORG

God jul & gott nytt år!

Var med på lucköppning på Selmas julkalender. Bakom varje lucka finns det fina erbjudanden och julklappstips från handlarna på torget. Lucköppning sker varje dag fram till julafton på Selmas Facebook och Instagram!



KRONANS APOTEK:
Vi säljer ut vårt
sortiment på Decléor!
50% rabatt



**AFRODITE BEAUTY /
SELMAS NAILS:**
Varmt välkommen!
Boka på 079-304 89 28 eller via
bokadirekt.se/afroditebeauty



BACKA KYRKA:
Välkommen att fira jul
i Backa kyrka!
Julafton kl. 23 – Julnattsmässa
Juldagen kl. 11 – Högmässa
Juldagen kl. 17 – Var med och
sjung julens sånger!

BLOMGÅVAN:
Julfint & julgott!
Välkomna in!
Öppettider:
Julafton 10 – 13,
25 – 28/12 stängt.
Öppet som vanligt
från 29/12.
God Jul önskar
Åsa & Anna



SUSHI K :
Vi har öppet
Mån – fre 11 – 20
Lör 12 – 20
Välkommen in
till oss!



HEMKÖP:
Kockt Julskinka
Klubbpris! Garant, Sverige, ca 2 – 3 kg
39⁹⁵ /kg
Gäller vecka 50. Max 2 köp/hushåll.



SALONG INFINITY:
Vi på Salong Infinity vill
önska alla våra härliga
kunder en riktigt god jul!



**VIKTORIA CAFÉ
& KONDITORI:**
Välkommen in till oss på
en god frukost, lättare lunch
eller en avkopplande fika!
Mån – fre 9 – 18, lör – sön 10 – 16
Tel. 031-52 51 18



MJ GULD:
Vi köper ditt guld
Batteribyte

från **90:-**

SELMASTAD
fylld av liv

selmalagerlofstorg.se | @selmalagerlofstorg

Ny idrottshall i Backa kan stå klar 2025

■ I 25 år har idrottsföreningarna Backa HK och IBF Backadalen kämpat för att få en ny fullmättshall i stadsdelen Hisings Backa.

Trots en rad löften från Göteborgs stads politiker och tjänstemän har det inte blivit någon ny hall, utan föreningarna har fått söka sig till andra stadsdelar för att få spela tävlingsmatcher och träna. På grund av att det i stadsdelen inte funnits en riktigt idrottshall värd namnet. Detta i en av Göteborgs största stadsdelar med mängder av barn och ungdomar. Att idrotten är viktig för att inte ungdomar ska hamna i utanförskap kan nog inte understyrkas.

Nu äntligen efter 25 år ser det ut som att den efterlängtrade fullmättshallen i Backa i Göteborg kan vara ett steg närmare verklighet.

Den 17 november höll Göteborgs kommunfullmäktige sammanträde och beslutade budgeten för 2023. Det blev en framgång för det rödgröna styret som fick bifall från kommunstyrelsen om det gemensamma budgetförslaget från S, V och MP.

I budgeten för 2023 finns följande med:

”Idrotts- och föreningsnämnden får i uppdrag att i samverkan med stadsbyggnadsnämnden och exploateringsnämnden möjliggöra att en ny fullmättshall i Backa driftsätts senast 2025.”

Tydligare och skarpare än så kan det nog inte bli just nu så nu bör det bli full fart hos IOFF i Göteborg att göra verklighet av detta projekt.

Och för Backa HK och andra föreningar i stadsdelen kan en ny hall stå färdig från 2025.

LEIF MARTINSSON

Hallå där Niclas Bergström Backa HK

Känslan att fått beskedet om att en ny idrottshall äntligen ska byggas i Backa och stå klar 2025?

- Det är såklart en fantastisk nyhet. Inte minst för oss i Backa HK som försökt driva denna fråga ett tag nu med inlägg på sociala medier och med hjälp av B/K-tidningen.

Skälltorpskolan i all ära, men det är en gymnastiksal och vi som förening egentligen har växt ur den för längesedan.

Nu hoppas vi bara skolan kan stå ut med oss i 2-3 år till och politikerna gör allt för att detta ska hålla.

För min egen del så är det naturligtvis också en väldigt skön känsla. Det är många gånger man kokat inombords när det kommer till den här frågan. Hoppas nu bara allt slit ger ett verkligt resultat.

Föreningarna i Backa är luttrade efter många svek och löften gällande en ny hall. Väger ni denna gång tro på att hallen kommer att byggas?

- Nja. Vi har ju hört det förut. Hela den där fadäsen med hallen som skulle byggas in till Skälltorp, som senare mynnade ut i en katastrofal temporär idrottshall, har ju etsat sig fast i minnet.

Själv vägar jag inte tro på det förrän den dagen de sätter spaden i backen och faktiskt startar bygget.

Sedan så står det inte skrivet vilken typ av idrottshall det blir. Blir det en med läktare osv eller bara en fullmättshall utan andra faciliteter som behövs för idrottsklubbarna? En viktig fråga som styret måste svara på.

Vad betyder det för Backa HK och andra föreningar i stadsdelen att få en ny hall?

- Nu får vi väl utgå från att det är en riktig idrottshall de bygger, med läktare, gym, plats för kansli, material och andra faciliteter. Att inte det står i skrivelsen gör mig lite orolig. Men givetvis är det väldigt stort. Iaf för oss. Jag kan tänka mig att andra föreningar också jublar.

Att ha en hall att få kalla hemmaplan i närområdet är ju ett måste för oss i handbollen. Det är avgörande för klubbens utveckling. Att få ha seniormatcher i anknytning till

ungdomsmatcher gör att vi kan få en bättre klubbkänsla som bygger på gemenskap. Samtidigt kan vi skapa förebilder och kultur. Att seniorerna idag spelar i Lundbystrand gör att ungdomsspelarna knappt vet vilka de är.

Samtidigt är det ju ett stort lyft för en växande stadsdel som Backa. Historiskt har det ju förekommit en del problem här, kan man då få in ungdomar i idrotten istället för att de hittar på massa annat dumt så har man vunnit väldigt mycket.

Hur har era medlemmar mottagit beskedet?

- Givetvis har många reagerat med glädje och förtjusning.

Vissa hoppas på att det ska vara klart 2024. Men samtidigt är en del försiktiga i sina glädjetryningar och de tror nog mer på det då arbetet faktiskt startar. Vi är många i föreningen som varit med länge och har hört det förr. Skulle vi bli svikna ännu en gång så tror jag luften går ur de flesta.

Hallen ska vara klar 2025. När startar bygget?

- Som sagt, vi har hört det förut. I nuläget så är det inget som är klart. Men ska det stå klart 2025 så måste det påbörjas någon gång under 2024. Sedan är man ju medveten om att projekt som dessa väldigt håller tidsplanen.

Var någonstans i Backa ska hallen ligga?

- Detta är nog den svåraste nöten att knäcka. Om jag förstätt det hela rätt så blir det inte vid gamla Brudbergsskolan som tidigare föreslagits. Nu förstår jag att man letar efter en bra plats att bygga hallen. Vi har gett politikerna ett par förslag som de tagit i beaktning, bl.a. vid Backavallen eller Backaskolan.

Hur lång tid har hela den här processen tagit?

- Usch! Det vill jag egentligen inte tänka på. Jag har varit med i klubben i ca 12 år och redan när jag började så pratade man om en ny idrottshall. Men ska man tro de som varit med längre än jag så startade diskussionen redan 1997 och vi är fortfarande inte i mål.



Niclas Bergström Backa HK.

Backa HK och andra föreningar har i många år drivit frågan om en ny hall. Hur har ni orkat efter alla bakslag?

- Det skapades en hallgrupp för ett antal år sedan, jag vet inte om den är verksam längre, men dessa personer måste man tacka då de krattat manegen lite. Men det senaste året har varit tufft. Känslan är att vi i Backa HK varit ganska ensamma om att driva frågan det senaste. Jag överdriver inte om jag säger att man vid vissa tillfällen varit väldigt uppgiven. Men vad gör man inte för stadsdelens framtid?

Vi har haft möten och mejlkontakt med politiker under våren, men det som verkligen satte fart på diskussionen var inlägget som B/K-tidningen publicerade våras. Känslan är att vi lyckades beröra rätt personer i idrotts- och föreningsnämnden med det inlägget.

Men innan detta besked kom så har det varit höga berg och djupa dalar. Man har hoppats på något som sedan skjutits i sank. Det är väl tyvärr så det fungerar med byråkratin i Göteborgs stad, en nämnd säger en sak som en annan nämnd inte alls tycker fungerar.

Kommer det att bli fler än en plan i den nya hallen?

- Man kan hoppas på att de som bestämmer tänker lite längre än näsan räcker denna gång. Det räcker knappt med en hall till oss i Backa HK. Och eftersom vi vet att Skälltorp ska renoveras och "Tältet" rivs så kommer endast en hall inte räcka långt. Ska man då dela den med andra idrotter kommer det fort-

farande vara lika trångt. Så en A- och B-hall, minst, är önskvärt.

Vi ser ju hur det har gått i Kärra som ändå har Lillekärrshallen, där börjar de också skrika efter en ny hall.

Nu har staden chansen att släcka denna fråga för en lång tid framöver. Vill man göra Backa, som växer så det knakar, till en stadsdel där folk trivs och vill stanna i, så tror jag att en ordentlig idrottsanläggning är ett måste.

Hade jag suttit i de nämnder som nu ska samverka för att detta ska bli verklighet hade jag samlat idrottsföreningarna i Backa för att se över allas behov och önskemål. På det sättet minskar risken för att missa något.

När vet ni definitivt att allt är klart för bygget ska starta?

- I dagsläget vet vi tyvärr inget mer än det som står i skrivet.

Men vi kommer givetvis sätta press på de politiker som styr idag så att detta blir verklighet med en idrottshall 2025.

2025 ska hallen stå klar. Vet du om det är på våren, sommaren eller hösten?

Som sagt så vet vi inte mycket alls i nuläget. Den stora frågan nu är var hallen ska ligga. Vår förhoppning är att man löser den frågan snabbt och att hallen kan stå klar senast våren 2025. Samtidigt vill vi inte att detta är något som stressas fram. Risken är att de glömmet något som är viktigt för föreningarna.

LEIF MARTINSSON

KÄRRA CENTRUM

Vi önskar alla våra kunder en riktigt God jul och ett Gott nytt år!



SIGNA UPP PÅ 12 MÅN TRÄNING & YOGA
- MASSAGE & INTRODUKTIONSPASS PÅ KÖPET
(VÄRDE 1890 KR)

Kom igång med din träning hos oss nu direkt, eller efter nyår!

Från 495 kr/mån



Flexibel
FRISKVÅRD & HÄLSA

TRÄNING - HOT YOGA & YOGA - MASSAGE - VIKTKONTROLL
flexibelfriskvardhalsa.se • @flexibelfriskvardhalsa
0760-00 09 25, 0736-52 57 55

Kāt カート
ASIAN FUSION

Ta del av Katos uppdaterade hemsida med läckra bilder på alla våra menyer.

Gå in på www.katosushi.se

Ps. Dagens lunch serveras som vanligt och på kvällen full meny med fullständiga rättigheter!

Ta hand om ditt leende under Jul & Nyår!

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

God Jul och Gott nytt önskar
Folktandvården Kärra
010-441 81 70

FOLKTANDVÅRDEN



- Många olika sorters kakor inför jul- och nyårshelgerna. Överraska som present till nära och kära.
- Alla typer av smörgåstårter (även glutenfria)
- Alla sorters nyårstårter.

God Jul och ett Gott nytt år önskar vi på Söta Moa!



Aladdin, Paradis Marabou. 400-500 g.
Jfr pris 78:00-97:50/kg. Max 2 köp/hushåll.

*Gäller ej spel, tobak, lotter, receptfria varor eller pant.
Reservation för slutförsäljning och ev tryckfel.



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

Öppettider i julveckan!
Mån-Fre 10-19 • Julafton 10-13
Juldagen och Annandagen Stängt

Vi önskar alla en God Jul!

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
Vi önskar en god jul och ett gott nytt år!
PIZZA & GRILL

Nyhet: Beställ /beta från nätet karrapizza.se eller med QR kod.

Seanna för meny

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

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

Veckans erbjudande 159 kr
Nya rätter varje vecka!

VARMT VÄLKOMNA!

KÄRRA

KÖK & BAR

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

Kärra Hårteam
VÄLKOMMEN!
Set, 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

Välkommen till ditt lokala apotek!

Apoteksgruppen Kärra
Tel 031 - 57 18 40
Kärra Centrum

Apoteksgruppen Tuve Torg
Tel 073 - 441 67 92
Tuve Torg 9

Mån-Fre 08-19 Lör 10-14
www.apoteksgruppen.se

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

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

FÖRVALTAS AV FASTIGHETSKONTORET GÖTEBORG STAD



Välkommen till oss.

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



Kvällsöppet

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



Hälsocoach

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



Orolig för hudförändringar?

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



Sök oss digitalt

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



Sjuk kväll eller helg?

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

Närhälsan Backa vårdcentral och BVC

Rimmaregatan 2, 031-742 73 00

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

narhalsan.se/backavardcentral



Du möter ett kompetent team.

Specialist i allmänmedicin
Distriktssköterska
Psykolog
Specialist i hudsjukdomar
Hjärtsjuksköterska
Dietist
Äldresköterska
Specialist i sårvård
Hälsocoach
Diabetessköterska



Lista dig hos oss
Välkommen!



Kärra KIF

En pigg 80-åring som ser ljusst på framtiden

■ 1942 bildades Kärra idrottsförening i Hisings Kärra. I år fyller Kärra KIF, som den numera heter, 80 år och är en av Göteborgs största fotbollsklubbar med en stor ungdomssektion.

- Vi är en stark förening, som verkat i 80 år, vilket är fantastisk bra gjort. Och vi ser framåt med tillförsikt. Vi har en bra ekonomi, med massor av duktiga ledare och eldsjälar och inte minst med många ungdomsspelare på både pojk- och flicklag, säger Ulf Jansson ordförande i Kärra KIF.

Kärra KIF är en av Göteborgs största fotbollsklubbar i Göteborg. Med 650 medlemmar, varav 520 är barn och ungdomar pratar vi om en stor ungdomsklubb som finns i stadsdelen Kärra.

- Vi är en lokal fotbollsförening som ger möjligheter för alla barn och ungdomar i stadsdelen att vara med i vår förening. Det är vårt grundsyfte alla dagar i veckan. För vi sedan fram seniorspelare den vägen är det optimalt. Genom alla år har de fostrat mängder med unga spelare som sedan gått vidare till seniorspel.

- Det så vi vill att det ska vara. Vi har flera kullar som bara växer, vilket är glädjande. Nu hoppas vi på sikt att våra duktiga flickor 07, som nästa säsong spelar klass 1, kommer att bilda ett damlag om några år. Vi har haft damlag tidigare, men vi har haft jättevärt att få till det på senare år, men som sagt vi hoppas det kommer.

Ledarna och eldsjälarna är nyckeln

Ledarbiten är A och O i en förening. Devisen utan ledare inga spelare stämmer alltid, så även hos Kärra KIF. Klubben har cirka 90 ledare och satsar Kärra kontinuerligt på ledarutbildning i olika former.

- Vi har väldigt duktiga ledare och vi försöker ständigt ge dom rätt utbildning för att de ska utvecklas och känna att de gör något väldigt meningsfullt för föreningen och våra ungdomar.

På kansliet arbetar en person på halvtid som gör varje dag ett grymt jobb med all administration och andra frågor, likaså har vi en grym vaktmästare som håller ordning på det mesta.

Eldsjälar finns det också kvar i föreningen, Ulf är en av dom allra viktigaste. I 40 år har han verkat i föreningen med några års undantag, som spelare, som kanslist, som tränare för olika lag och styrelseroller varav som ordförande under många år i två omgångar. Med tanke på att Ulf privat arbetar heltid, har familj och så ordförandeskapet med styrelsearbete på det, så kan man inte annat än att beundra hans insatser. Hur han hinner med allt är en gåta.

- Tiden, samvetet och hälsan är alltid det som man påminns om i den här rollen som ordförande som kräver mycket jobb och ansvar. Orken är en annan, men tack och lov så pusslar man ihop det på något vis och sen brinner jag för klubbens bästa i alla lägen.

På Ulf's önskelista i år står att få lämna över styrelsearbetet och ordförandeskapet. "Skulle behöva utmana mig själv att få en vanlig vardagsvecka men lite lediga timmar att prioritera mig själv".

Behovet finns alltid att få in nya krafter för att utveckla föreningen för framtidens



Ulf Jansson ordförande i Kärra KIF.

utmaningar. Tyvärr är intresset svagt för att komma med att arbeta i styrelsen samt att vi har väl inte lyckats med strategin att värva in medlemmar att ta över efter spelare och ledarkarriären.

På tal om eldsjälar så börjar de bli färre och färre

- Det är ett utdöende släkte och här skulle jag önska att de från politiskt håll skulle förstå på riktigt hur viktigt det är med eldsjälar, ledare för att föreningsverksamheten ska fungera och satsa mer på föreningarna så att kan få medel att behålla de här nyckelpersonerna. Ordföranden tycker att hela föreningslivet skulle lyftas betydligt mera än det görs idag.

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

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

Istvan var originalet bland eldsjälar

Personer som betytt mycket för föreningen i alla år finns det gott om.

- Jag hyllar alla de här fantastiska eldsjälarna som vi haft genom åren och som vi nu har. Dock finns det en person som inte man låta bli att nämna. Istvan Hanyecz. Hans betydelse för allt arbete han gjort helt ideellt går inte att värdesätta nog. För två år sedan flyttade Istvan och hans familj tillbaka till hemlandet Ungern efter många års helt fantastiska insatser i Kärra KIF, utan någon ersättning. Att Istvan välförtjänt fick Folkspels pris som månadens eldsjäl i hela Sverige för ett par år sedan understryker bara vilket otroligt jobb han lagt ned under så många år.

- Jag brukar säga att Istvan är originalet av alla eldsjälar.

Ord som vi gärna skriver under på.

Sund och stark ekonomi

Ekonomi är alla föreningars dilemma. Det är svårt och tufft att få det att gå ihop. Utan bidrag, medlemskap, sponsorer, försäljning av olika lotterier faller man platt.

- Vi har tack vare duktiga personer i styrelsen, ledare, lottansvariga och övriga medlemmar skapat en bra och sund ekonomi. Alla hjälper till på olika sätt att dra in pengar som

Fakta Kärra KIF

Kärra idrottsförening bildades 1942 av ett gäng aktiva unga herrar i den lilla lantligt belägna orten Hisingskärra. Tanken var att driva en meningsfull fritidssysselsättning för de boende i Kärra.

Tiden gick och klubben växte så det knakade i kapp med att byn blev till stadsdel och allt fler flyttade in.

Klarebergs idrottsförening bildades 1976 av ett gäng äldre killar som tyckte att Kärra IF hade blivit för stor. Ett riktigt klubbhus fixade man med hjälp av gamla baracker samt lösvirke. Klubbhuset byggdes intill fotbollsplanerna i Kärra.

1998 slogs de båda klubbarna ihop och bildade Kärra Klarebergs idrottsförening.

Sammanläggningen hade man pratat om i flera år. En gemensam styrelse bildades och nu blev det riktig fart i föreningen. Den nya styrelsen klubbade att man ville bygga ett nytt klubbhus. Detta blev verklighet 2001.

Namnändringen till Kärra KIF gjordes 2009 och föreningen fortsatte att växa.

Idag är Kärra KIF en av de största fotbollsklubbarna i stan.

Nämnas bör att Kärra en gång i tiden hade ishockey i sin verksamhet.

sedan plöjs ned i föreningen. Tack vare det har vi kunnat investera i flera kloka satsningar genom åren, som i en 7-manna plan för de yngsta för ett antal år sedan, samt nyligen en totalrenovering av det gamla klubbhus som vi äger. Allt för att vi i framtiden ska stå starkt rustade och kunna ge våra medlemmar så bra förutsättningar som möjligt.

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

Uppskattad ledarträff

80 års firande har det blivit också. I mitten av november genomfördes på dagen en innehållsrik ledarträff, därefter en avslutningsmiddag på Valand.

- Det var mycket uppskattat hos våra så viktiga ledare att få en bra information om vad klubben står för, samt att de fick njuta lite extra, i en avkopplande miljö, för det fina jobb som de gör och all den tid de lägger ned, säger Ulf.

Det är bara att gratulera Kärra KIF som under 80 år skapat en förening som betyder väldigt mycket för så många i stadsdelen Hisings Kärra.

Med en sund och stark ekonomi.

Med ett nyrenoverat klubbhus.

Med en kompetent styrelse, ledare och eldsjälar.

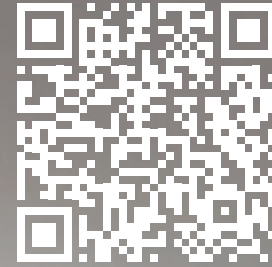
Med massor av duktiga ungdomsspelare.

Ett koncept som visar varför föreningen har levt i 80 långa år och kommer att leva i många år framåt.

Vill du flytta till något helt nytt nästa år?

I hjärtat av Tuve byggs 45 välplanerade bostäder med balkong i söderläge
- Brf Tuvebo Glashytta.

För priser, planlösningar och allt annat du behöver
veta gå in på www.kvarterettuvebo.se



Daniel Kjörling
076-623 82 01
daniel.kjorling@svenskfast.se



Anna Salinas
070-823 82 15
anna.salinas@svenskfast.se

 Svensk
Fastighetsförmedling

WÄSTBYGG



Brunnsbo Musikklasser med Lucia, Clara Dahl. Foto: Birk Öhlund, Warner Bros.

Brunnsbo Musikklasser är hela Sveriges Lucia

■ SVT och Brunnsbo Musikklasser bjöd hela Sveriges tv-tittare på Luciatåg från Gräfsnäs slottsruin tidigt på luciamorgonen. Det var en magisk stämning kring Lucia med stjärngossar och tärnor som skred fram med eldfacklor i den gnistrande vintermorgonen. I ruinen brann ljusen och eldarna och ungdomarna från klass 8 och 9 i Brunnsbo Musikklasser framförde de mest älskade Lucia- och julsångerna med andetag angående från struparna.

- Det är särskilt kul att låta Brunnsbo Musikklasser och dess Lucia sprida sitt ljus i mörkret. Musikklasserna erbjuder möjlighet att utveckla sitt musikintresse och bygga en grund för fortsatt musicerande resten av livet, det tycker jag är fint, säger Marion Jernråda, projektledare för SVTs Luciamorgon inför sändningen.

Brunnsbo Musikklasser startades 1985 av Anne Johansson som de första musikklasserna i Göteborg och leds av Kicki Rosén Bejstam och Patrik Wirefeldt. Brunnsbo Musikklasser erbjuder barn i Göteborgsområdet möjlighet att utveckla sitt musikintresse och sin sång. I Brunnsbo Musikklasser går man från årskurs 4 till och med årskurs 9. Ungdomarna har sång på schemat nästan varje dag och utför många uppträdanden och konserter även utanför skoltid. I jultid erbjuder man bland annat Göteborgs längsta luciatåg med sina 180 elever. Trots detta väljer de allra flesta elever att sjunga även i Brunnsbo Musikklassers Gosskör eller flickkör.

- En gosskör är en asyl från en värld som ständigt kräver ett agerande. Det är en plats där gossar, utan att tävla, kan ägna sig åt samarbete och få helheten att bli så bra som möjligt, säger Patrik Wirefeldt som leder gosskören.

Den första musikklassen gick ut 1991 och gjorde då en turné till Rom där man sjöng vid för dåvarande påve Johannes Paulus II. Brunnsbo Musikklasser har sedan 1985 givit nästan tusen barn och ungdomar möjligheten att utvecklas i sång och musik, och det



Brunnsbo Musikklassers stjärngossar. Foto: Angelica Hvass.

har blivit många turnéer till alla världens hörn och medverkan i stora produktioner. Körsång, framträdanden och turnéer ledda av Brunnsbo Musikklassers eldsjälspedagoger berikar barn och ungdomars självkänsla och utvecklar förståelsen och respekten för att skapa något tillsammans med medmänniskor.

- Glädjen i musikundervisningen ger en spridningseffekt till andra skolämnen och är

ett motgift mot särbehandling och mobbning. Man lämnar Brunnsbo Musikklasser med ett rikt bagage, säger Kicki Rosén Bejstam som är konstnärlig ledare för musikklasserna.

Internationell forskning visar att körsång stärker både fysisk och psykisk hälsa. Körsång ger förbättrad andning, stimulering av hjärtat och träning av stora muskelgrupper och är därför ett viktigt komplement till annan fysisk



Kicki Rosén Bejstam. Foto: Angelica Hvass.



Patrik Wirefeldt. Foto: Angelica Hvass.

aktivitet. Återkommande kulturella upplevelser förebygger utmattningstillstånd och körsångare är allmänt friskare än folk i gemen.

Nu är det dags för alla barn som gillar att sjunga och som går i åk 3 att söka till Brunnsbo Musikklasser nästa fjärdeklass som börjar höstterminen 2023. Ansökningstiden pågår till den 9 januari.

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för
hela familjen!

God jul- shopping!

Ps. Vi bygger en ännu större
skoavdelning under våren
- håll utkik!



Kolla priset!

119

KR/ST
510 G



Kolla priset!

49

KR/ST
500G

Kolla priset!

49

KR/ST
200G



Vi har småfåglarnas favoritmat!



Solrosfrö Strimmigt

4 kg **99 kr**
10 kg **245 kr**
20 kg **399 kr**



Vildfågelfrö

5 kg **99 kr**
10 kg **185 kr**
20 kg **350 kr**



Talgbollar 90 g

4-pack **12⁵⁰ kr**
50-pack **115 kr**



Jordnötter

480 g **25 kr**
3 kg **109 kr**
10 kg **350 kr**

  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 • Priserna gäller tom 3/10 2021 • Reservation för tryckfel och slutförsäljning

Nyhetsbrev från din vårdcentral i Backa

Bra och billig mat

■ **Många börjar det nya året med stora planer om att leva hälsosammare. I medier och bland vänner flödar tipsen, ofta med pekpinna och mycket skuldbeläggande. Vi vill och försöker ofta leva ett perfekt liv, i tron att vi kan ha kontroll över allting och att man måste vara felfri.**

Tyvärr blir det många gånger fel och vi ger upp. Råden är i många fall starkt förenklade och ibland direkt felaktiga.

Vår kropp behöver energi. Vi behöver mat för att orka allt vi vill göra och för att vår hjärna skall fungera optimalt, dvs att vi är så smarta som det är möjligt.

Om man skall åka Vasaloppet eller springa Göteborgsvarvet fyller man på med energi både, före, efter och under hela loppet. Allt för att man skall prestera maximalt. Man behöver också mer mat om man är sjuk, ex. har feber eller KOL. Hur skall man då veta om man äter lagom mycket mat? Jo vikten är en bra måttstock. Står vi still i vikt äter vi lagom mycket. De flesta av oss äter och dricker lite för mycket. Om vi tuggar maten mer och känner efter vad maten smakar är det

lättare att få i sig lagom mycket. En bra regel är att aldrig äta mer än att man mår bra efter en måltid.

Det viktigaste är att maten är god. Vi skall kunna njuta av det vi äter. Ät så sakta att du hinner känna vad maten smakar.

Många tror att de skall undvika kolhydrater för att minska i vikt. Att äta mindre gluten är också en trend. Men trender utnyttjas också till att vidarebefordra felaktiga kunskaper. Det finns ingen forskning som stödjer att man skall utesluta livsmedel. Istället för bättre hälsa kan detta ge negativa effekter, risk för undernäring, ökad risk för sjukdomar och tråkigare liv. Alldeles för ofta begränsar vi vårt liv genom att för säkerhetsskull utesluta livsmedel från vår vardagliga mat. Enligt färsk forskning oroar sig många över om de äter för mycket kolhydrater eller ohälsosam mat. Vi måste ha kolhydrater för att orka och överleva. Avgörande för hur vi mår är helheten av allt vi äter. Vi plockar inte ut kolhydrater ur livsmedel och äter enbart dem. Hur livsmedlen påverkar oss beror på hela sammansättningen i måltiden, dvs allt vi äter.

För bättre matekonomi ät mer av bra och billig mat som bönor, ärtor, linser, potatis och andra rotfrukter. För att äta ekonomiskt köp inte hem mer mat än du behöver, släng aldrig



Georgisk rödbetsallad

Ingredienser:

- ½ kg rödbetor,
- 1 dl valnötskärnor,
- 2 msk finhackad vitlök,
- ½ tsk salt,
- 1 dl finhackad färsk koriander,
- 1 dl finhackad persilja,
- svartpeppar ur kvarn,
- ½ tsk torkad kyndel, timjan eller mejram,
- 1-2 krm malda korianderfrön,
- 2tsk rödvinsvinäger

Sätt ugnen på 200 grader. Tvätta rödbetorna och slå in dem, var för sig, i aluminiumfolie. Baka dem cirka 1 timme i mitten av ugnen tills de är genommjuka. Under tiden, lägg valnötter, vitlök och salt i en matberedare och mixa någon minut. Lägg i korianderbladen, persiljan, svartpeppar, kyndel (eller timjan eller mejram) och mald koriander. Kör tills det blir en slät pasta. När betorna är mjuka, veckla ut paketen, låt dem svalna lite och knåda bort skalet från dem. Riv dem på rivjärnets grövsta sida eller skär i strimlor eller småbitar. Blanda nöt- och kryddblandningen och rödbetsbitarna i en stor bunke med vinägern. Smaka av. Låt stå kallt minst 2 timmar. Servera sval som tillbehör.

ELISABET LAURELL, LEG DIETIST,
DIETISTMOTTAGNINGEN PÅ HISINGEN,
NÄRHÄLSAN BACKA VÅRDCENTRAL

mat. Spara alla rester och bjud på smörgåsbord eller ät flerrättersmåltider och använd allt på ex grönsaker. Använd rester i pyttipanna, omelett, soppor och smoothie. Tillagad mat står sig oftast minst 1 vecka i kylskåp.

För att äta bra behöver vi äta mer av den mat som skyddar mot sjukdomar. För att må bra ska du äta lagom mycket, mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär, minst 5 ggr/dag eller ½ kg /dag, fisk minst 2 ggr/vecka, inkl sill, fiskpinna och fiskbullar, ex inlagd sill och makrill och sardiner som pålägg, välj mjuka och flytande fetter samt sov och vila och promenera minst 30 min/dag.

Om du vill ge dig själv ett löfte välj små förändringar som du är säker på att du klarar av att följa.

Bra tillbehör/rätter. Gör gärna flerdubbla satser. Hållbarhet ca 1 vecka eller mer i kylskåp.

Veckosallad

Ingredienser:

- ½ dl socker,
- 4/5 dl vinäger,
- 1 dl rapsolja,
- ½ kg vitkål,
- ½ kg morot,
- 1 liten purjolök,
- 1 röd paprika.

Koka upp socker, vinäger och rapsolja. Låt svalna. Riv vitkål och morot. Strimla purjolök och paprika. Häll lagen över. Förvara i tätslutande burk i kylskåp.

Lingssallad med fetast och rotfrukter

Ingredienser:

- 700 g blandade rotfrukter,
- 205 dl röda linser.
- ½ dl blandade frön (t ex pumpa- och solrosfrön)
- 65 g blandsallad.
- 1msk olivolja
- 1krm salt.
- ½ krm svartpeppar.
- 150 g fetast.

Skala rotfrukterna väl och skär i bitar. Lägg på en oljad plåt. Blanda med olja, salt och svartpeppar. Ställ in i mitten av ugnen ca 40 min i 225 grader. Rör om efter halva tiden. Koka linserna i 10-15 min. Blanda rotfrukter med linser, frön, blandsallad, olivolja, salt och peppar. Till servering: toppa med smulad fetast.

Fakta - 5 hälsotips

1. Ät lagom mycket
2. Ät mer grönsaker, rotfrukter och frukt,
3. Ät fisk minst 2 ggr/vecka
4. Välj mjuka och flytande fetter.

MJ GULD

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

Selmalagerlöfstorg 1 422 48 HisingsBacka

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



GULD KÖPES!

VI REPARERAR GULD, SILVER & BIJOUTERIER.

VI REPARERAR ALLA KLOCKOR – FRÅN ARMBANDSUR

TILL GOLVUR. BATTERIBYTE.

VI UTFÖR ÖRONHÅLTAGNING

**Även små
annonser syns!**

**Boka din:
Leif Martinsson,
0733-48 72 14**

SELMA
LAGERLÖFS
TORG

JUL

Varje dag

med Selmas
julkalender!

Scanna QR-koderna
för att komma till apparna:



Var med på lucköppning på Selmas julkalender. Bakom varje lucka finns det fina julklappstips och erbjudanden från handlarna på torget. Lucköppning sker varje dag 1-24 december på Selmas Facebook & Instagram:

@selmalagerlofstorg

God Jul önskar handlarna på Selma Lagerlöfs Torg!

Innebandy



4 mål av Backadalens Elin Nyman.
Foto: IBF Backadalen.

Backadalens damer är med i toppstriden

Helgens match mot Burås var inga problem för Backadalens damer i division 1. De vann hemma i Lundbystrand med 9-1. Stor segerorganisator i hemmalaget var Elin Nyman med sina 4 mål. Övriga mål: Lisa Tilly 2, Elvina Turujlija 1, Sandra Hugosson 1 och Elin Hagström 1.

B/K

Nionde vinsten för Backadalens herrar

Inget tycks stoppa Backadalens herrar i division 2. I helgens match mot Burås vann de stort mot Burås med 13-4. Efter 10 spelade matcher har Backadalen 9 vinster och en oavgjord och är i klar ledning i tabellen. Således ingen förlust ännu. Det ser bra ut inför fortsättningen.

B/K

Kärrens damer väntar på första vinsten

Femte raka förlusten i division 2 åkte Kärra IBK:s damer på i helgen mot Öckerö som vann med 11-3. Nästa match spelas mot Kungälv den 13 december (efter B/K:s pressläggning) Kanske kommer första vinsten i derbyt.

B/K

Kärrens herrar föll mot Herrestad

Förlust senast hemma mot Herrestad blev det för Kärra IBK:s herrar med 6-3. Den första halvtimmen var blytung för Kärra då Herrestad kopplade greppet och gick upp till en 5-0 ledning. Visserligen kom Kärra igen och fick några mål, men det hjälpte föga då gästerna var det bättre laget och vann komfortabelt till slut.

B/K

Storvinst i derbyt för Kärra

I division 5 möttes senast Kärra IBK och Hisingkärra IBK i ett derby som blev rena målkalaset. 11-2 till Kärra.

B/K



Elsa Aling var på strålände spelhumör i matchen mot Eslöv. Foto: Kärra HF.



Cecilia Tillman dundrade in 9 mål mot Eslöv. Foto: Kärra HF.

Arbetsseger för Kärras damer

Det finns inga givna matcher i damallsvenskan 22/23. Kärra HF som kom till spel i bortamötet mot Eslöv utan sin playmaker Lovisa Ekberg (sjuk) och fick verkligen slita för denna vinst, mot ett Eslöv som bestämt sig för att sälja sig dyrt. Skånelaget var i ledningen en bit in i andra halvlek med 19-17, innan Kärra HF mycket bredare trupp och inte minst fysik kom till sin rätt och vann klart med 37-29.

In blev Cecilia Tillman och tryckte in mål på mål, innan EIK satte en punkt på Cecilia. Samtidigt fick Kajsa Svensson chansen och gjorde en mycket fin andra halvlek. Elsa Aling var på strålände spelhumör och satte fem pytsar.

Toppstriden fortsätter vara jämn med tre lag som sticker ut lite extra. Boden, Aranäs och så Kärra.

Målgörare Kärra HF: Cecilia Tillman 9, Meja Bernvid 5, Alma Mikaelsson 5, Elsa Aling 5, Lina Cardell 3, Warg 3, Matilda Antonsson Hjalmedala 2, Linn Andersson 2, Ketsia Mumbongo 1 och Maria Sundin 1.

Till helgen vänder serien då Kärra tar emot Eslövs IK i Lillekärrshallen på lördag 14:00.

B/K

Kärrens herrar vann två toppmöten

Kärrens HF:s herrar är inne i en riktigt bra period i division 1 södra. För någon vecka sedan vann de toppmötet mot IF Kristianstad med 30-28 och i senaste matchen vinner de "lilla seriefinalen" mot Anderstorp SK på bortaplan med 30-26. En match som var jämn i en halvlek innan Kärrens mycket bättre bredd avgjorde. Tränare Kasberger hade gjort sin läst läxa och skärmade skickligt bort högersidan i ASK i deras starter från vänstersidan. Där körde ASK helt fast. Kärra spelade mycket mer kreativt och var helt enkelt ett bättre handbollslag denna kväll.

Det är glädjande att se lagspelet i KHF

denna säsong och att man vågar tro på sina spelare. Många starka insatser av både spelare och ledare bidrog till den här viktiga vinsten. Serien är oerhört jämn och Kärra är definitivt med och slåss i toppstriden.

Målgörare Kärra HF: Simon Larsson 10, Alfred Tilly 8, Elias Gromulski 6, Elias Azar 2, Carl Friberg 2 och bröderna Martin och Olle Gustafsson varstitt.

Återstående match i år:

Lör 17/12 16:15 Kärra HF - IK Lågan Lillekärrshallen

B/K



Kärrens Elias Gromulski stod för stabila avslut i segermatchen mot Anderstorp. Foto: Kärra HF

Backa damer krossade Lidköping

Hög klass visade Backa HK:s damer när de vann mot Lidköping borta med hela 42-24, trots att de kom med en tunn trupp med endast 10 utspelare och 1 målvakt. Siffrorna talar sitt tydliga språk och lita på att det blev en skön hemresa från Lidköping med den stora vinsten i bagaget. Caroline Hansson briljerade och till slut hade hon gjort 8 mål samt en rad framspelningar.

Segern innebär att det minst kommer bli spel i division 2 nästa säsong för Backa, men det innebär också att de nu är klara för spel i uppflyttningsserien där de bästa lagen i div 2 väst gör upp om platser till division 1.

Otroligt starkt för en nykomling.

B/K

Backas herr vann mot serieledarna

Efter en ganska tung höst så har Backas herrar kommit tillbaka starkt i division 2 och prickat in formen bra. Först vann de mot IK Baltichov med 24-14 och i helgen mötte de serieledarna HK Country och körde mer eller mindre över Skövdelaget och vann med 30-21. Två fina vinster och i nästa match den 13 december hemma i Lundbystrand möter de Sörhaga. Backalaget siktar förstas på tredje raka vinsten vilket skulle betyda att de får lite kontakt med topplagen.

B/K

bilab

- det personliga företaget



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

Audi Q8 55 e-tron Sportback
Business Lease från:

**** kr/mån**

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

Audi Q8 50 e-tron
Business Lease från:

**** kr/mån**

Business by Audi pris från ca ** kr
Elektrisk räckvidd upp till 505 km
**Kontakta våra säljare för mer info

Audi Q8 50 e-tron Proline edition. Räckvidd upp till 505 km enligt WLTP-körcykeln. Elförbrukning blandad körning 24,0-21,6 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g/km. Audi Q8 55 e-tron Sportback Proline edition. Räckvidd upp till 600 km enligt WLTP-körcykeln. Elförbrukning blandad körning 24,3-22,0 kWh/100 km. CO₂-utsläpp 0 g/km. Den faktiska räckvidden påverkas av ett flertal faktorer såsom körsätt, körförhållanden, uppvärmnings/kylbehov etc. Miljöklass Euro 6d. Förmånsvärde är beräknat på 50% skatt samt enligt skattereglerna 1 november 2022. För exakt förmånsvärde hänvisas till Skatteverkets hemsida www.skv.se. Business Lease: Audi Företagsleasing 36 mån (exkl moms), 1 500 mil/år, 0 % särskild leasingavgift, garanterat restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta (nov 2022). Service och försäkring ingår. Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Övermil samt onormalt slitage debiteras utöver leasingavgiften. Månadsbelopp är baserat på att klimatbonus betalats till VWFS och gäller fr.o.m. att sådan betalning skett, se även transportstyrelsen.se. Fullständiga villkor på businesslease.audi.se. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Varje återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning. Bilen på bilden är extratrustad. *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



Nya ID. Buzz och ID. Buzz Cargo Provkör dem hos oss

ID. Buzz Cargo

Pris från ** kr exkl moms
Företagsleasing från ** kr/mån*

ID. Buzz

Pris från ** kr inkl moms
Företagsleasing från ** kr/mån*

Blandad förbrukning enligt WLTP körcykel: Räckvidd 422-415 km, Energiförbrukning 21,0-20,6 kWh/100 km, CO₂-utsläpp 0 g/km. *Volkswagen Företagsleasing exkl moms 36 mån, 1 500 mil/år, 30% särskild leasingavgift, 47% restvärde, rörlig ränta baserad på VWFS basränta sep 2022). Uppläggnings- och administrationsavgift tillkommer. Bilarna på bilden är extratrustade. **Kontakta våra säljare för mer info



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

Volkswagen ID.4

Enklaste valet i år.

Välkommen att provköra Sveriges mest köpta elbil.

ID.4 Pro Performance

Energiförbrukning vid blandad körning från 16,5 - 17,7 kWh/100 km.

**Kontakta våra säljare för mer info CO₂-utsläpp från 0 g/km. Miljöklass AX.
Bilen på bilden är extratrustad.



Det lönar sig att åka några mil för en bra affär

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

Judoklubben Budo vann Judits Pokal 2022

■ I mitten av november gick den sista deltävlingen av Judits Pokal. Tävligen är en barn- och ungdomstävling som arrangeras fyra gånger per år hos Göteborgs Judoklubb och syftet är att stimulera och utveckla ungdomsjudo i Västra Sverige.

Alla klubbars resultat räknas ihop efter varje deltävling, den klubben som har mest poäng efter den fjärde och sista deltävlingen vinner vandringspriset.

Tävlingen fyllde i år 50 år. Det firades med ballonger, tårta och ett fint tal av Dick Johansson som var med för 50 år sedan när tävlingen genomfördes för första gången. Detta skapade lite extra glamour över tävlingen. Tack till Göteborgs Judoklubb för ett fint arrangemang!

JK Budo vann den totala tävlingen förra året och hade en ledning inför den sista deltävlingen. I den sista deltävlingen så är det föreningens äldsta och yngsta medlemmars som får vara med och tävla. JK Budos starka lag bestod av 15 st judokas ifrån de allra lättaste till de tyngsta ungdomarna i klubben. Alla var så klart lite spända med tanke på att

det var den sista deltävlingen. Vi hade även med Fredrik Mällo som domare på mattan. I några matcher var det full pott för Budo, två tävlande från Budo som möttes och grymma Fredrik som var domare.

JK Budos tävlande gjorde grymma matcher och kämpade med stor vilja på mattan. De fick stort stöd från klubbkompisar och familjer som hejade fram våra kämpar. När matcherna var över och sammanräkningen var klar så stod det klart att vi hade vunnit den sista deltävlingen. Det innebär att Budo har vunnit samtliga deltävlingar under 2022 och även den totala tävlingen av Judits Pokal 2022.

Mycket bra gjort alla som har varit med och kämpat under året! Deltagare, tränare, styrelse, föräldrar, domare. osv. Det är ett fint bevis att vi är en härlig klubb som gillar tävlingsjudo.

JK Budo fick 516 poäng i den sista deltävlingen.

Summerat alla deltävlingarna under året så blev resultatet så här:

JK Budo 1948 poäng
Landvetter Judoklubb 890 poäng
Mölndal 820 poäng



Fina insatser av JK Budo i Judits Pokal.. Foto: JK Budo.

B/K



Lyckad handbollsfestival. Foto: Backa HK.

Handbollsfestival i Skälltorpshallen

Backa HK:s flickor 08 arrangerade handbollsfestival i helgen i Skälltorpshallen.

Det blev minst sagt en fin handbollsupplevelse för alla deltagare.

B/K



Hussein Younes.
Foto: Backatorp IF.



William Potter.
Foto: Backatorp IF.

Backatorp IF

Två nya ledare ansluter till Backatorp IF. William Potter kommer att leda Backatorps P07or under nästa säsong, samt Hussein Younes som ansluter till ledarstaben.

B/K



Kärras F14 till steg 3 i USM

Steg 2 i USM spelades i Åhus Handboll Blå i början av december och det var inga problem för Kärra HF:s framgångsrika F14 att ta sig vidare till steg 3 som spelas 4-5 feb.



Vidare i USM Backa HK:s P14. Foto: Backa HK.

Fin insats i USM av Backas P14

Nyligen spelades USM steg 2 för P14 i Trollhättan. Detta klara Backa HK:s pojkar 14 med bravur. Laget spelade tre bra matcher som resulterade i två fina vinster och en förlust. Nästa

steg blir i den tuffare gruppen och därmed blir det till att ligga i hårdträning till mitten av januari Grattis och stort lycka till P14!

B/K

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR!

Kärra HF önska alla en god jul och ett gott nytt år. Passa på att stödja Kärra HF genom att köpa dina Uppesittarlotter digitalt.



Scanna qr koden med din mobilkamera och följ instruktionen för att köpa lotter och samtidigt stödja föreningslivet på Hisingen.

Köp din Uppesittarlott här!



Kärra HF i samarbete med

www.karrahf.se



TECKNA
KAMPANJEN
ONLINE



Världens bästa julklapp firar 25 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
3999KR	2499KR	499KR	2499KR	1599KR	749KR
12 MÅNADER ORD PRIS 7188KR	6 MÅNADER ORD PRIS 4100KR	10-KORT ORD PRIS 999KR	12 MÅNADER ORD PRIS 3948KR	3 X 60 MIN ORD PRIS 2025KR	3 SPELTILLFÄLLEN 60 eller 90 min

NORDICWELLNESS

Gäller t.o.m. 24/12 2022 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 Höno. Medlemskapet aktiveras automatiskt den 25 december 2022 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.