

OKA / KÄRRA

VÄLKOMMEN TILL KÄLLAREN!

LÄSKTGT BRA ERBJUDANDE!

SUPERPRIS
3 för 2
PÅ VÅRA SKOR*
Gäller ej skechers*

rieker **Tamaris** **Scholl**

SUPERPRIS
89
KR/KG

LÖSGODIS
Gottmix. Ord.pris 109 kr/kg

2 för
99

GODISSKALLE
Hultén. Godismix. 69.90 kr/st.
Begränsat antal, först till kvarn.

39
KR/ST

HANDTVÅL
Blood Orange. 430 ml & 485 ml

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

↑
Alla erbjudanden gäller
Fr.o.m. 23 okt – 3 nov,
eller tills lagret tar slut.

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för
hela familjen!



75
KR/ST

35
KR/ST

15
KR/ST

GRAVLJUS
Bolsius. 75 kr/st, 5 pack, 48 h brinntid.
35 kr/st, 5 pack, 48 h brinntid.
15 kr/st, 2 pack, 36 h brinntid.



SUPERPRIS

35
KR/ST

GRAVLJUKTA
Bolsius. 25 h brinntid.



SUPERPRIS


25
KR/ST

GRAVLJUKTA MED LJUS
Bolsius. 25 h brinntid.



89
KR/ST

KRONLJUS
Inicio. 30 st



FRÅN

89
KR/ST

**GRAVLJUKTOR
MED LJUS**



99
KR/ST

FLEECEPLÄD
Björk. Polyester.
130 x 170 cm



39
KR/ST

LED-LJUS
Star Trading. Ljussensor. Inom- &
utomhusbruk. exklusive batterier.



SUPERPRIS

399
KR/ST

KOENIGSEGG HYPERBIL
Lego. Med rörlig V8-motor, differential-
växel m.m. Från 10 år. Ord.pris 729 kr/st

SUPERPRIS

299
KR/ST

PARKERINGSGARAGE
Dickie Toys. Med hiss, 4 bilar, 1 helikopter, ljud
och ljus. Från 3 år. Ord.pris 699 kr/st

LÄSKIGA PRYLAR
TILL RYSLIGT
BRA PRISER

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.

JUST NU!
50%
PÅ ALLA GLAS
ÄVEN PROGRESSIVA!

Gäller vid köp av kompletta glasögon mellan 28/10 & 13/11. Går ej att kombinera med andra rabatter.

Bäckebo 031-524140 Femman 031-150560 Angered 031-3309170

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

OKTOBER 2024

NORRA
HISINGEN

BACKA / KÄRRA



RUSTA HAR ÖPPNAT I BÄCKEBOL



MÅLTIDENS DAG FIRADE I BACKA OCH KÄRRA

BILD: RESTAURANG GÅSEN

**Backa HK firar
25-års jubileum**

**Resetipset bär
till Cala Mayour**

**Selmadagen firades
in i höstens tecken**

KÄRRA CENTRUM

Handla lokalt – välkommen
till Kärra Centrum!

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

@karracentrum | www.karracentrum.com

BLI EN AV
500.000
MEDLEMMAR

SVERIGES BÄSTA TRÄNING FRÅN 299KR

NORDICWELLNESS

Supporta din locals!

Handla
på
hemmaplan!

SELMA

LAGERLÖFS

TORG

selmalagerlofstorg.se
@selmalagerlofstorg

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

TRYGGHETSSPALTEN



Trygghetsspaltens Backa och Kärra

■ Sommaren är kort och nu börjar det äntligen bli dags att ta fram vinterdäcken.

Som ni vet är det tillåtet att använda odubbade däck under hela året så den behöver vi inte tänka på. Där emot när det gäller de dubbade däcken är det två datum som vi måste hålla i huvudet när det gäller hösten.

Du MÅSTE ha vinterdäck/dubbäck på mellan den 1 december och den 15 mars samt att du FÅR lov att använda dubbade däck mellan den 1 oktober och den 15 april. Allt detta förutsätter att det är vinterväglag. Är det inte vinterväglag kan du köra på sommarkäck, under i princip hela vintern. Det är tillåtet att köra med sommarkäck på vintern under förutsättning att det inte råder vinterväglag på den vägen du färdas på eller angränsande vägar under tiden 1 december - 31 mars.

Vad är då vinterväglag? Vinterväglag råder när det finns snö, is, snömodd eller frost på någon del av vägen. Polisen avgör om det råder vinterväglag på platsen där du befinner dig.

Men mitt tips är att ligga på den berömda framkanten och bli inte överraskad, för det handlar om din och andras säkerhet samt minimera antalet gånger som vi behöver använda räddningstjänst, bärgare och Polis.

Vår överenskommelse där Polisen har tagit ledartröjan i det formella arbetet med att jobba brottsförebyggande är i full gång. Ni som har hängt med vet om att vi tillsammans är 27 stycken aktörer som vill bidra till att minska rekryteringen till kriminella gäng och deras verksamhet. Vi har ju hamnat i ett helt galet sammanhang där det grova våldet nästan har blivit normalt. Vi kan ju inte ha det så.

Vi vill att fler skall göra lite mer och förstå att en liten extra insats kan betyda väldigt mycket.

Vi är mycket medvetna om att det redan finns en mängd personer och föreningar som bidrar med mycket och viktig verksamhet. Men genom att fråga och tänka lite extra kan vi bidra till att våra fokusområden; SKOLA-FAMILJ-FRITID-OMRÅDE kan få lite extra hjälp. Hur kan vi bidra till att skolan kan göra lite mer för att barnen kan höja kunskapsnivån? Vi vill inte vara jobbiga utan detta skall vara i positiva sammanhang och göras i samverkan med rektorer och pedagoger.

Vi är glada att vi nu bidragit till att Brunnsboskolan fått tre stycken volontärer som oavlönat blir en del av vardagen för eleverna. De är med på lektioner efter eget behag och takt för att vara ett stöd till läraren. De kan följa ett ämne, en klass eller årskurs. Väldigt uppskattat, både av elever, lärare och volontärer.

Någon som är intresserad att pröva på? Ta kontakt med mig så får ni hjälp med att hitta rätt skola.

Vi har även fått in en verksamhet som stöttar killar och tjejer som har det tufft med närvaro och därmed dåliga betyg. Förra året stöttade man 35 stycken barn i två andra områden där alla barnen gick ut med godkända betyg och en närvaro på över 90 %.

Vi har också börjat men ett företag som bidrar med mentorer från företag, som ställer upp som handledare och lärare. Mentorerna kommer från företag som kostnadsfritt ställer upp med sin personal. Det gäller att informera och utbilda barnen om vilken värld som väntar på dem när de skall välja utbildning. En värld med en massa utmaningar men även möjligheter.

Vi har gemensamt fått in 3 killar på domarutbildning under Göteborgs Fotbollförbund. Lite peppande och stöttning har gjort att dessa killar har ett steg som de drömt om men troligtvis inte hade tagit på egen hand.

Vän av ordning kan naturligtvis invända med frågan; Är detta polisiärt?

Ett rungande JA är svaret. Allt som kan bidra till att färre killar och tjejer hamnar i kriminalitet är en angelägenhet för oss alla, oavsett om barnen är våra egna eller andras. Vi kan inte bara lämna över till andra att göra jobbet.

På återhörande

HÅKAN BREDINGE KOMMUNPOLIS HISINGEN

Insändare

Selmadagen bäst

Var i början av månaden på Selma Lagerlöfs Torgs höstdag, som kallas Selmadagen, med mina barnbarn. Det var verkligen fint ordnat. Min barnbarn hade fullt upp och ville knappt följa med hem. Självt njöt jag av en underbar dag på vårt kära torg.

ANNA

Rusta i Bäckebo ett lyft

Så glad att Rusta har öppnat i Bäckebo. Sedan öppningsdagen är jag där var och varannan dag och handlar. Mycket bra priser och trevlig personal. Gärna fler liknande butiker i centret skulle vara önskvärt.

LENA I KÄRRA

Biblioteket i Kärra behövs

Saknar vårt bibliotek i Kärra. Gick dit flera gånger i veckan för att sitta en stund att läsa. Det var en av höjdpunkterna i mitt liv. Nu är biblioteket borta. Skälet jag hört är att det kostar för mycket. Att det finns kostnader med ett bibliotek förstår väl alla, men det finns ingenting som är gratis att driva. Skatteintäkterna ska lätt bära ett bibliotek i varje stadsdel i Göteborg, men tydligen gäller det inte för oss Kärrabor.

BESVIKEN BOKMAL

SPF Seniorerna BackaKärra

5 november Vandring

Samling Hjalmar Brantingsplatsen Pressbyrån Kl 10.00 om inte annat meddelas. Ingen föränmälan.

7 november Månadsmöte Albogården

Showgruppen Unikum sjunger kända poplåtar med unika svenska texter, varvat med roliga sketcher, ofta med Göteborgsanknytning. Föränmälan senast 4 november.

12 november Samtalsträff på Kafé Viktoria

Kom och gå när du vill mellan kl 13.00 och 15.00 och ta en fika om du vill. Ingen föränmälan.

14 november Smartphoneutbildning på Albogården

Vi lär oss om våra iPhones, Androids eller Läsplattor.

Föränmälan senast 12 november till backakar@spfseniorerna.se. Max 8 deltagare

21 november Studiebesök Konserthuset

Guidad visning av den vackra byggnaden och instrumenten som används där. Max 25 personer

26 november Höstens sista samtalsträff på kafé Viktoria

Kom och gå när du vill mellan kl 13.00 och 15.00 och ta en fika om du vill. Ingen föränmälan.

28 november Jullunch Tullhuset Höno-Klåva

Vi åker buss och färja ut till Tullhuset som serverar ett julbord med fisk och skaldjur. Var och en betalar på plats.

B/K

Gång- och cykelbana stängs på Hisingsbron

Den 30 september-20 december pågår arbeten på Hisingsbron, vilket stänger den östra gång- och cykelbanan. Gående och cyklisterna hänvisas till motsatt sida av bron.

Arbeten ska utföras på Hisingsbron – från den 30 september till den 20 december – för att den ska kunna anslutas mot ett nytt hus som byggs vid sidan av bron på fastlandssidan.

Detta innebär att den östra gång- och cykelbanan på Hisingsbron stängs och gående och cyklisterna hänvisas till motsatt sida av bron. Det är dock fortsatt möjligt för gående att använda trapporna upp till bron.

Tänk på att det kan bli mer trafik på den öppna gång- och cykelbanan så ta det försiktigt och anpassa hastigheten! Till dig som ska till eller från Hjalmar Brantingsplatsen – glöm inte att gång- och cykelbanan på den södra sidan av Brantingsmotet är avstängd och att omledning därför sker via bron i Frihamnsmotet. Följ skyltning på plats.

Bil- och kollektivtrafiken påverkas inte utan går som vanligt över bron. www.trafiken.nu

B/K

KYRKOSPALTEN

Rummet med två dörrar

Man har liknat livet vid ett rum med två dörrar. Genom den första dörren kommer vi in i livet. Det är vår födelse. Vi brukar förundras när någon kommer in i rummet som har namnet "Livet". Ett nyfött barn väcker många känslor och tankar. Vem är du? Vad tycker du om? Vad rör sig i ditt sinne när du ser dig om? Och vår förundran över personligheten. Vad ska känneteckna just dig? Vilka intressen kommer du att ha? Ett nytt liv kan kännas nästan som ett stort wow. Livet kan vi nog alla uppleva magiskt och hemlighetsfullt, hemskt och underbart, oförutsägbart, ansvarsfullt, förunderligt. I rummet som vi delar med varandra under vår stund på jorden ger oss själva livet ofta existentiella frågor som: Vad är meningen med livet? Varför denna ondska? Varför är livet så oräddvilt? Varför detta vackra och sköna? Finns Gud? Vad händer när jag lämnar livet?

På den andra dörren i rummet står det "Exit". Det är dörren som vi alla en dag måste använda när vi lämnar rummet. Vi vet alla att vi någon gång skall passera denna dörr. Vi vet att, men inte hur och när. Ibland kanske vi känner att vi liksom skulle vilja tapetsera över dörren. Vi vill absolut inte tänka på den. Vi kan vid olika situationer i livet uppfatta den andra dörren på olika sätt. Den dörr som gör att vi lämnar rummet eller livet.

Vad finns på andra sidan dörren "Exit"? Vi behöver alla hopp i många sammanhang. Inför det faktum att vi ska lämna rummet "Livet" talar kyrkan om det hopp som i bibel och psalmer ibland benämns "himlen". "Himlen är vårt hemland", läser vi i en av Bibelns många texter om det som handlar om "vårt evighets-hopp". Temat i Svenska kyrkan söndag efter Alla helgons dag.

Psalmen "Blott en dag ett ögonblick i sänder" slutar med orden "tills jag nått det goda land". Jag brukar tänka mig himlen som både frågetecken och hjärta. Frågetecknet finns i hjärtat. Frågetecknet handlar om en överraskning och hjärtat om Guds kärlek. I tro på Jesus finner vi ett himmelskt hopp att leva i. Det är stort. Och det gör skillnad.

"Välsignad är vår herre Jesu Kristi Gud och fader. I sin stora barmhärtighet har han fött oss på nytt till ett levande hopp genom Jesu Kristi uppståndelse från de döda, till ett arv som inte kan förstöras, fläckas eller vissna och som väntar på er i himlen". (1 Petr 1:3-4)

BENGT LJUNGBERG, PRÄST I BACKA PASTORAT

NORRA HISINGEN – BACKA/KÄRRA MED TUVE OCH SÄVE



Ansvarig utgivare

Leif Martinsson
leif@tidningenbk.se
Mob. 0708-48 72 14
Tel. 031-57 50 39

Redaktion

Julia Gustavsson, Skribent
Olof Lidh, Skribent

Grafisk form

Per Rosenberg
per@tidningenbk.se

Annons/Marknad

Leif Martinsson
leif@tidningenbk.se
Mob. 0708-48 72 14

Annonsmaterial

skickas till: per@tidningenbk.se
(max 15 MB)

Tryck

Borås Tidning Tryckeri AB

Distribution

Martinsson Säljmedia

Utgivning

Varje månad (undantaget juli)

Adress

Martinsson Säljmedia
Box 87, 425 02 Hisings Kärra

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

Hemsida

www.litelokalt.se

SELMA LAGERLÖFS TORG

HEMKÖP

Veckans klipp!
Magnumglass

GB Glace, flera sorter, 85 – 110 ml,
jfr-pris 109,09 – 141,18/l.

12:-



KRONANS APOTEK

25%

på Kronans egna hudvård

Välkommen in
till Kronans Apotek
Hisings Backa

BLOMGÅVAN

Vackra dekorationer
för gravsmyckning hittar
du hos oss!

Öppet Alla helgons dag
lördag 2/11 kl. 10 – 14.

Välkomna!



MJ GULD

Vi köper ditt guld!
Batteribyte från **99:-**



SALONG INFINITY

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

Salong
INFINITY



GILLIS EDMAN

Begravning och familjejuridik

Nu har vi äntligen öppnat.
Vi bjuder på ett gravljus.
Välkommen in!

FRANSKA SKAFFERIET

KÖK & CATERING

20 15

Dagens lunch **129:-**
Måndag – fredag 11 – 15
(inkl. sallad, bröd och kaffe)

À la carte
Onsdag – lördag 15 – 22

ALLOPTIK

Glasögon höstrabatt

20% på första paret
50% på andra paret

Gäller vid köp av minst ett par kompletta glasögon.
50% appliceras på de billigaste paren. Erbjudandet
kan inte kombineras med andra erbjudanden.
Gäller t.o.m. 30 november.

ALLOPTIK

Boka på: 031-52 35 97

FISKHUSET

Välkommen på middag
med lättsam föreläsning!
På kvällen fredag 1 november
får vi besök av "Hummer-Janne",
som ska lära oss allt om
hummer och ostron!

Vår lilla restaurang har
begränsat antal platser, så kom ihåg
att boka din plats på en gång!



KRONANS APOTEK

Klubbdagar 24 – 29 oktober

20%

vid köp över 250 kr

Välkommen in
till Kronans Apotek
Hisings Backa



Lyckad Selmadag i höstens tecken

■ I början av oktober var det en enda stor familjefest på Selma Lagerlöfs Torg när populära Selmadagen anordnades. Bra väder, mycket folk och mängder med intressanta och lockande aktiviteter präglade torget under några timmar. Här fanns något för alla.

Ett höstligt tält, där barnen fick skapa egna små hösträd i blandat ekologiskt material. Torgorientering med miljötema, och alla barnen som gick orienteringen fick ett litet pris med sig. En höstmaskot dök upp och bjöd besökarna på äpplen. Ponnyridning fans med som inslag på torget mellan kl. 12-13. Backa bibliotek bjöd på massor av roliga aktiviteter och en Pop-up med bibliotekscykel på torget.

Butikerna var som alltid redo med fina erbjudanden och nyheter. Musikunderhållning med underhållaren Håkan Eskilsson spred en härlig stämning bland besökarna. Hisingens egen områdespolis Håkan Bredinge var på plats med flera olika föreningar och organisationer som samverkar i Medborgarlöftet.

Göteborg Konst tillsammans med Familjebostäder invigde två nya konstverk på torget. Kasra Alikhanis konstverk "Centrum" vid runda huset och Johan Thurfjells konstverk "Flykt" vid Nils Holgerssons plats.

På Fiskhuset, restauranger, kaféet och Hemköps kunde man få något gott att äta..

Lokaltidningen pratade med flera besökare och samtliga var rörande överens om att Selmadagen höll högsta lokala världsklass.

Bara att instämma i det omdömet.

Selmadagen blev en härlig torgdag i höstens tecken.

LEIF MARTINSSON



Kasra Alikhani. Foto: Familjebostäder



Johan Thurfjell. Foto: Familjebostäder.



Tältet med höstmaskoten lockade många.



Kommunpolisen på Hisingen Håkan Bredingen var som alltid närvarande.



Ponnyridningen var populär.

Rusta har öppnat i Bäckebol

Hallå där Therese Forsberg varuhuschef på Rusta i Bäckebol Center

Hur gick invigningen den 9 oktober?

– Invigningen gick otroligt bra, bättre än jag trodde att det skulle bli. Stämningen var festlig och energin var på topp, både hos kollegor, medarbetare men även hos våra kunder. Kön gick ända till systembolaget och höll i sig länge.

Hur mycket besökare hade ni på invigningsdagen?

– Tyvärr så har vi inte kunnat mäta besökare men antal handlande kunder var dryga 2000.

Vad såldes mest av denna dag?

– Antal artiklar vi sålde vi mesta var kexchoklad, batterier.

Har det fortsatt strömma folk till er efter invigningen?

– Det fortsatte strömma in även resten utav den veckan och även början utav denna vecka.

Varför tror du att Rusta är så populärt?

– Vi på Rusta vill att våra kunder ska känna sig välkomna, bli inspirerade och tycka att det är roligt att handla hos oss. På Rusta gör vi det lätt för många människor att köpa hem- och fritidsprodukter av god kvalitet till lägsta pris. Vi erbjuder ett brett sortiment som ständigt förnyas och anpassas kontinuerligt efter trender och säsonger.

LEIF MARTINSSON



Therese Forsberg



Långa köer innan öppningen av Rusta



Prisfest på bostadsrätter i Göteborg

I Brf Dunungen kan du just nu köpa bostadsrätt till nya drömpriser. Klart att flytta in nu. Välj bland 2–3:or ett stenkast från Selma Lagerlöfs Torg. Tänk att vara den första boende som sätter nyckeln i låset och hänger upp jackan i hallen – i ditt nya hem. Nu erbjuder vi avgiftsfritt första året om du köper innan årsskiftet.



Läs av qr-kod för mer information
riksbyggen.se/dunungen

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

Riksbyggen
Rum för hela livet



KÄRRA CENTRUM

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

KÖP ANDELAR PÅ CANDY

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

CANDY

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



KÄRRA

PIZZA & GRILL

Dagens lunch 110:-
Vardagar mellan
kl. 11.00 - 14.00
Pizzor nr. 1-22, alla sallader,
hamburgertallrik 90 g,
standard kebab.
Dryck och sallad ingår



Scanna
för meny



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

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

Priserna gäller 21/10-27/10-24.

Rosa
klipp!

SUPERKLIPP
Minst 25% rabatt!

2 för
20:-

Färsk pasta ICA. 200-250 g. Gäller ej fylld,
glutenfri. Jfr pris 40:00-50:00/kg.

SUPERKLIPP
Minst 25% rabatt!

2 för
49:-

Köttbullar Scan. 1000 g. Kylta. Jfr pris 49:00/kg.
Max 2 köp/hushåll.

2 för
89:-

Kaffe Zoegas. 450 g. Flera olika sorter.
Gäller ej hela bönor. Jfr pris 98:89/kg. Max 1 köp/hushåll.
*Gäller ej spel, tobak, lotter, receptfria varor eller pant.

Gäller vid
köp av
andra varor*
för 500 kr

2 för
20:-

Satsumas Spanien.
Klass 1. Jfr pris 20:00/kg.

ICA
Supermarket
Kärra

Kärra Hårteam

VÄLKOMMEN!

Eva-Lena och Lena



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

Trubadurkväll
fre 25/10

Start 21.00

Veckans erbjudande
159 kr

Nya rätter varje vecka!

Varmt välkomna!

KÄRRA



KÖK & BAR

VARMT VÄLKOMNA!

Öppettider

Må stängt
Ti-To 16-22
Fr 16-01
Lö 13-01
Sö 13-21

Tel: 031-57 59 00

blommiga
butiken

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

Öppettider

Mån-Fre 10-18 • Lör 10-14

Välkomna önskar

Sara, Anna, Frida, Sofia och Marie

Följ oss gärna på instagram @blommigabutiken
och @blommigabutikensbegravning
blommiga butiken - 031-571746

En allsidig träning för alla i familjen

BESÖK WWW.KARRATKD.SE FÖR MER INFORMATION

태권도
KÄRRA
TAEKWON-DO



24-29
okt

För våra medlemmar

KLUBBDAGAR

**20% rabatt vid
köp över 250kr.***

Det kommer bjudas på smakprover,
drick, goddiebag till de 20 första
kunderna, ballonger och present till
barnen. Välkommen

*Kan ej kombineras med andra erbjudanden och gäller
ej läkemedel på recept.
Gäller på Kronans Apotek Hising Kärra 24-29okt



APOTEK



KÄRRA
COFFEE • CAKE • DRINK • SNACK
CAFÉ & KONDITORI

Kundrecensioner :

“Beställde frukttårter var nog en av dom
bästa tårter vi ätit.så saftiga och mycke
frukt på kan verkligen rekommendera det
här konditoriet,och servicen är den bästa.”

PRESSOTERAPI/LYMFDRÄNAGE

Fördelar med pressoterapi:

- Minskar svullnad och vätskeretention
- Behandlar lymfödem och cirkulationsproblem
- Lindrar muskel- och ledvärk
- Ger djup avslappning och minskar stress
- Främjar återhämtning och förbättrar sömn
- Kan minska celluliter och göra huden fastare



“Det var länge sen jag
sov så bra som efter min
behandling” - Jenny

Flexibel
HALSOSTUDIO

Ta hand om ditt leende!

Borsta med fluortandkräm
två gånger om dagen.
Låt dina tänder vila **två**
timmar mellan måltiderna.
Kom ihåg att besöka oss
regelbundet.

Folktandvården Kärra
010-441 81 70



FOLKTANDVÅRDEN



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

Höstburgare Korea chicken burger
Fullständiga rättigheter.
Välkomna!



Kärarhus



Restaurang Gäsen

Måltidens Dag i Backa och Kärra

■ I år firades den Offentliga Måltidens dag med stor glädje och engagemang på restaurang Gäsen och på Kärarhus restaurang.

Restaurangerna förvandlades till en mötesplats för alla som ville fira Måltidens dag. Med en varm och välkomnande atmosfär bjöds gäster in att njuta av fantastisk god mat, musikuppträdande och fotokonst för ögat på restaurang Gäsen.

I Kärarhus möttes matgästerna av vernissage med fördrink och salta pinnar. Måleri-gruppen som träffas på måndagar på mötesplatsen Lillekärr Södra ställde ut sina bilder och målningar. De hade även gjort en målning med måltiden i centrum för just denna dag. Den hänger uppe i korridoren till restaurangen. Det hördes många uppskattande omdömen och utställningen.

Samarbetet med ÄVO:s avdelning Hälsofrämjande och förebyggande var centralt för firandet. I början av augusti fick Claudia Cardozo, äldrekonstnär på Mötesplats Backa och Helena von Mühlenfels äldrekonstnär på Mötesplats Lillekärr Södra 55, uppdraget att samarbeta med Måltid Hisingen för att planera firandet av måltidens dag den 17 oktober på Restaurang Hisingen.

Målet var att skapa en starkare koppling mellan kost och hälsofrämjande arbete. Måltider är ofta sociala tillfällen som bidrar till gemenskap och stöd.

Claudia säger "Restaurang Gäsen är en fin plats för social interaktion. Jag äter ofta lunch där och träffar alltid på någon som känner igen mig från mötesplatsen som bidrar till goda möten. Restaurangpersonalen känner igen sina gäster och interagerar på ett personligt sätt, det gör något med oss som besökare, man känner sig sedd och värdefull.

Helena von Mühlenfels passade på att fråga vernissage besökarna i entrén om de brukar äta på restaurangen i Kärra? Somliga sa ja men flertalet hade uppmärksammat att det skulle firas extra och valt att komma just därför. Det var helt fullt i matsalen och några fick vänta på att komma in och få bord. Ett mycket lyckat firande av Måltidens Dag i Kärarhus restaurang.

Samarbetet runt Måltidens dag resulterade i en fantastisk möjlighet att fira både den offentliga måltiden och lyfta fram hur samarbete kan främja både hälsa och samhörighet. Genom att engagera både deltagare och medarbetare lyckades vi kombinera mat, konst och musik på ett sätt som gav gästerna en minnesvärd upplevelse. Denna synnergi skapade en festlig atmosfär där alla kunde njuta av god mat, inspireras av konst och underhållas av livemusik. Det främjade också gemenskap och dialog bland besökarna.

Musikduon Bengt o Sluggo äldrekon-



Köksmästare Martin Hademo



Carlos Atenas, hobbyfotograf

lent/musikpedagog på Hisingen och Nordost spelade "tapetmusik som bidrog till härlig stämning. Carlos Atenas, hobbyfotograf och engagerad deltagare på mötesplatsen bidrog med en personlig fotoutställning "Ve-

nedig och karnevalen" som gav restaurangen en personlig och kulturell touch.

Restaurangen välkomnar både nya och återkommande gäster att njuta av deras läckra mat och gemytliga atmosfär. Claudia häl-



I Kärarhus möttes matgästerna av vernissage med fördrink och salta pinnar.



Kärarhus med vacker målning med måltidens dag.

sar att fotoutställningen kommer att vara tillgänglig under tre veckor till.

Utställningen i entrén till Kärarhus kommer att vara uppe drygt en vecka. Den plockas ner den 28 oktober. Måltidsmålningen kommer att hänga kvar.

Bilder av den färgstarka karnevalen kan verkligen fånga uppmärksamheten och bidra till samtal om resor, traditioner och kultur.



Gillis Edman har flyttat in i ny lokal på Nils Holgerssons Plats 10 som ligger på Selma Lagerlöfs torg.

Gillis Edman har öppnat på Selma Lagerlöfs Torg

■ Nyligen flyttade Gillis Edman begravning och familjejuridik in i nya fräscha lokaler på Nils Holgerssons Plats 10 som ligger på Selma Lagerlöfs Torg.

– Vi är övertygade om att det kommer att bli jättebra att finnas här i Backa. Det är lätt för att besöka oss här med det här fina läget, säger Louise Kramsu begravningsentreprenör.

Gillis Edman är en av Sveriges största och mest välkända begravningsbyråer som numera ägs av Begravningsbyrå Momento AB med samma grundvärderingar och målsättningen att med erfarenhet och personlig omtanke kunna tillmötesgå uttalade och outtalade behov, där de hjälpa varje människa att skapa ett avsked att hämta kraft ur.

Louise tillsammans med Mette Björbo kommer att finnas på plats i den nya lokalen i Backa, för anhöriga och andra som behöver hjälp när någon går bort. Lokalen är ljus, fräsch och inbjudande med en mjuk och tilltalande inredning.

– Känslan är väldigt bra. Trivdes direkt från första dagen, säger Louise.

I Hisings Backa och Hisings Kärra finns det ett stort upptagningsområde för byrån.

– Vi har många från Backa och Kärra som anlitar oss, eftersom vi också har ytterligare två kontor på Hisingen. Nu får de som bor i närområdet ännu närmare till oss och det känns riktigt bra, säger Louise.

När närstående går bort är det som alla vet tungt. Sorgen sätter sig djupt. Att i den stunden få professionell hjälp att hantera hela begravningsprocessen är viktigt.

Louise har arbetat 13 år på Gillis Edman. Innan dess var hon passande nog florist, men så dök det upp ett jobb på Gillis Edman som hon sökte och fick. Första året i reception och därefter som begravningsentreprenör som hon nu varit 12 år och på den vägen är det.

– Tycker det är fantastisk med den per-



Louise Kramsu

sonliga kontakten man har med anhöriga. Att kunna hjälpa, vara ett stöd till dem och förmedla den mänskliga värmen, känns oerhört bra.

Vi erbjuder en helhetslösning

Begravningsprocessen består av många delar. Förberedelser måste göras och där är

Gillis Edman med sin erfarenhet, kompetens viktig.

– Vi träffar anhöriga och går lugnt och stilla igenom de olika stegen. Man måste tänka på att de är i ett sorgearbete och verkligen ta det steg för steg.

Upplägget är främst att man bestämmer kyrka eller kapell, gravplats, kyrka, präst el-

ler officiant, kista eller urna, annonsering, blommor, minnesstund efteråt och lokal för det, gravsättning.

Det kan förstås komma till fler saker, men i regel är det så här det går till. De anhöriga får en helhetslösning med ett prisförslag.

– Det handlar om att planera minutiöst. Stämna av allting flera gånger, för det får inte gå fel. Allt för att de ska kännas så bra som möjligt för de anhöriga. Mitt jobb är att vägleda och hjälpa till med det jag kan, säger Louise.

Louise och hennes kollegor har med åren fått mycket erfarenhet hur man ska ta hand om begravningar. En viktig del är att lyssna och förstå och underlätta de anhörigas sorg.

– Det är grunden att lyssna, stötta och hitta en så bra lösning man kan, så att de anhöriga kan känna sig trygga med mig under hela begravningsprocessen. Det känns så meningsfullt att kunna erbjuda ett fint avsked för de närstående.

För Louises del handlar det om cirka 90 begravningar per år. Det innebär att man måste hålla många bollar i luften samtidigt och vara så förberedd man kan inför varje begravning.

Nu finns Gillis Edman mitt i Backa på Selma Lagerlöfs Torg

Med nästan 40 år i branschen.

Med sin erfarenhet inom begravningar, familjejuridik och bröllop.

Med sitt personliga bemötande

Med sin omtanke och värme.



Du möter ett kompetent team



Välkommen att lista dig hos oss



Närhälsan Backa vårdcentral

Rimmaregatan 2

031-742 73 00

Äldretelefon för dig från 80 år 0722-054893



Chatta med oss





KUL-TUREN

KUL-TURTRÄFFAR I HJALMARSTUGAN

Bengt Åkerberg

Bengt spelar bland annat keyboard och dragspel. Han har en bred repertoar av underbara, goa och fina låtar. Det bjuds upp till klassiker som alltid får i gång stämningen och möjligheten och lusten till en sväng om.

Dag och tid: tisdag 29 oktober kl. 14-16.

Plats: Hjalmarbergmansgata 49, (Poseidon Backa Röd)

Hällplats: Backa kyrkogata.

Fritt inträde. Gott fika till självkostnadspris serveras.

UNDERHÅLLNING



Johan och Lars-Erik Frendberg

Musik med Lars-Erik och Johan Frendberg

En mycket eftertraktad duo, far och son Frendberg som är yt-

terst samspelt och vet precis hur de ska fånga publiken. Lars Erik Frendberg är en sann artist som spelat på otaliga ställen stora som små tillställningar. Johan Frendberg gör nu egen karriär med sitt band och det senaste blir Peter Lemarc konserter i höst.

Dag och tid: onsdag 30 oktober kl. 15-ca16:45

Plats: House of Possibilitas (Backa Folkets Hus.)

Inträde: 100 kr för medlem och 150 kr för icke medlem

Anmälan: Gun Mattsson gun@kul-turen.nu

Monica och Carl-Axel Dominique - musikglädje

Monica och Carl-Axel är två helt enastående musiker med ett rikt och varierat musikliv, präglad av både individuella prestationer och gemensamma projekt. Deras samspel och kreativitet har gjort deras framträdanden unika och uppskattade. Med stor musikalisk briljans och deras enastående förmåga till publikkontakt, kan de gjuta liv i musiken med värme, spelglädje och en humoristisk färgad närvaro. På repertoaren idag står klassiska verk, visor, jazz och vi bjuds också deras egna kompositioner.

Missa inte detta unika tillfälle!

Dag och tid: onsdagen 13 november kl.15-16:45

Plats: Backa Kyrka (insläpp från 14:15)

Inträde: 150 kr för medlem 200 kr för icke medlem.

Anmälan: Gun Mattsson gun@kul-turen.nu

Max 250 pers.

VANDRING



Vandring 31 oktober

31 oktober Stenkullen.

Om du är sugen på att vandra i natursköna Lerum-området. Vi träffas kl. 9.45 på Göteborgs central spår 10. Vi tar tåget mot Alingsås och hoppar av vid Stenkullen. Där vandra vi till Floda ca 4 km. Vi tar matsäck med oss.

Anmälan: till Gun Mattsson 5 dagar innan på tel 072-451 22 22 eller via gun@kul-turen.nu

RESOR

DJ Gloria 50 Plus Disco på Trädgårn

Så häftigt och så roligt att vi tillsammans nu skall gå på det

hetaste och efterlängta eventet på Trädgårn i Göteborg, med DJ Gloria. Madeleine Månsson 80 år, bor på seniorboende och har pensionärsrabatt på bussen. Men på kvällarna pluggar hon in mixerbordet och fyller dansgolv med 50-plus-sare. Då blir hon DJ Gloria klädd i glitter och river av Gloria Gaynors "I will survive".

Vi träffas ute på stan en stund innan och minglar över ett glas. Dels för att träffa varandra och komma i feststämning innan själva eventet.

När ni går hem härifrån i kväll kommer ni vara glada – vare sig ni vill det eller inte!

Dag och Tid: fredagen den 1 nov ca kl. 18 - 22

Vi tar sällskap hem i den mån det går.

Plats: Vi träffas kl. 16:30 på Eggers hotell (Mingel)

Anmälan: snarast till Gun Mattsson gun@kul-turen.nu

Pris: 175 kr OBS! Mat ingår inte i biljettpriset.

Vi har bokat 30 platser till eventet. Först till kvarn gäller.



Falkenbergsrevyn - Skruvat

Falkenbergsrevyn - Skruvat

Nu slår vi två flugor på smällen och passar på att göra en hel-dagsutflykt när vi ändå är på väg!

Vi åker på morgonen ner till Varberg. Där har vi två timmar till förfogande att upptäcka staden på egen hand. Sedan är det dags för lunch. Vi åker vidare till en jättefin restaurang med en fantastisk havsutsikt. Nöjda och mätta bär det vidare mot Falkenberg. Där kommer vi att besöka den tidiga föreställningen kl. 15:30 med Falkenbergsrevyn.

Det blir en föreställning fylld av humor, satir och musik som vänder och vrider på allt. Revyn skojar som vanligt på ett lekfullt sätt med vår samtid.

Dag och tid: torsdag 23 januari 2025 kl. 9- ca 20

Plats: Vi träffas på parkeringen Backaplan, baksidan av Systembolaget.

Anmälan: Senast 15 nov till Gun Mattsson gun@kul-turen.nu

Pris: 975 kr för medlem och 1075 kr för icke medlem.

Lunch tillkommer ca 165 kr och eventuellt fika.

Min 30 pers. max 50 pers.

B/K

Även små
annonser syns!

Boka din:
Leif Martinsson, 0708-48 72 14



Nu har vi äntligen öppnat i Selma stad.

Hos Gillis Edman har vi arbetat med begravningar och familjejuridik i över 30 år. Vi hjälper dig oavsett om du behöver ett testamente eller vill ordna en begravning med personliga önskemål.

Varmt välkommen!



031-355 40 00 | Nils Holgerssons Plats 10 | gillisedman.se/backa



Paradis. 200 meter lång och över 80 meter bred är Cala Mayor kanske den populäraste stranden på Mallorca.

Cala Mayor – en höstpärsla utöver det vanliga

■ Mallorca och stranden vid Cala Mayor är sommartid en speciell och välbesökt plats. Vi vågar hävda att den är ännu mer magisk i oktober.

Mallorca och stranden vid Cala Mayor är sommartid en speciell och välbesökt plats. Vi vågar hävda att den är ännu mer magisk i oktober.

Tre timmar bort från regn och rusk hemma i Sverige och Göteborg erbjuder den spanska semesteren 25–30 grader, strålände sol, molnfri himmel och en behaglig badtemperatur i det klarblåa Medelhavet.

BK Tidning träffar på paret Pettersson från Kärra, som tagit ledigt då den grå hösten ligger som en fuktig filt över oss därhemma.

– Vi åker årligen till Mallorca och just området som heter Cala Mayor, vilket ligger i utkanten av Palma. Här finns allt vi önskar. Bad, restauranger, puls. Dessutom närhet och goda kommunikationer in till stan, berättar Kjell.

Då de nu utflugna barnen var små var det semesterperioder, det vill säga juli-augusti som gällde. Nu blir det gärna ett höstbesök.

Då det är precis lagom varmt.

Då det är betydligt mindre turister.

Då det är billigare att flyga.

Cala Mayor på sydvästra kusten erbjuder nu inte enbart vita stränder och svalkande bad. Här ligger även den spanska kungafamilijs sommarresidens, Marivent Palace, som byggdes 1923–1925. Det används ofta vid mottagningar av

statshuvuden som anlant under sommarhalvåret. Delar av trädgården är öppen för allmänheten. Ett hundratel meter därifrån ligger Joan Miro Muséet, tillägnat den berömda spanska konstnären, grafikern och skulptören, Joan Miro (1893–1983).

För den som vill vara aktiv på sin lediga tid finns det olika möjligheter till rörelse. Uppe i och kring bergskedjan Sierra de Tramontana – dess högsta bergstopp är Puig Major, som, med sina 1 445 meter är Balearernas högsta berg – finns det gott om vandringsleder. Det går även att promenera från Cala Mayor in till staden Palmas brus av butiker, den berömda katedralen La Seu och ett fantastiskt utbud av restauranger och sevärdheter. Rekommenderas att gå hamnpromenaden och skåda alla fantastiska yachter längs vägen.

Väljer man att stanna kvar i området finns det en hamn som heter Port Calanova. Även där finns båtar i mångmiljonklassen att beskåda under exempelvis en lunch på någon av restaurangerna.

Som sagt inledningsvis. Mallorca och Cala Mayor är fantastiskt på sommaren.

Men ännu mer magiskt på hösten.

LEIF MARTINSSON



Huvudgata. Joan Miro sträcker sig från Cala Mayor hela vägen in till Palma.



Dansk klassiker. Sedan 1984 har "Røttehålet" i Cala Mayor erbjudit smörrebröd som alternativ till Tapas.



Vackraste av vyer. Att kunna titta ut över Medelhavet i slutet av oktober är själslig balsam.

Vi erbjuder

Tidig morgon och kvällsöppet

Mån-tors 7.30-19

Fredag 8-17

Telefonrådgivning

Mån-tors 7.30-19

Fredag 8-17

Drop-in till sjuksköterska

Mån- fre 8-11

Drop-in för provtagning på labb

Mån-tors 8-11.30 och 13-15

Fredag 8-11.30

- Behandling av hudförändringar
 - Gynundersökning
 - Digitala vårdmöten
- Allmän distriktssköterskemottagning
 - Vaccinationer
- Rådgivning för hälsosamma levnadsvanor
- Hälsorum för blodtrycksmätning m.m.
 - Inkontinensbehandling
 - FaR recept
 - Diabetesmottagning
 - Astma/KOL mottagning
 - Hypertonimottagning
 - Minnesutredning
 - Hörseltest
 - Kontakt med dietist vid behov
- Bedömning och behandling hos psykolog eller kurator, till exempel KBT
 - Hälsoundersökningar och vaccinationer för ditt barn
 - Råd och stöd för dig som förälder

Närhälsan Kärra vårdcentral och BVC

Lillekärr södra 51

Tel. 031-747 84 50

narhalsan.se/Karravardcentral



Välkommen till Kärra vårdcentral och BVC

På Kärra vårdcentral och BVC finns vi
för dig när du behöver oss!

VÅRT KOMPETENTA TEAM BESTÅR AV

Distriktsläkare
ST-läkare
Psykolog
Kurator
Rehabkoordinator

Distriktssköterskor
Sjuksköterskor
Barnsjuksköterskor
Undersköterskor
Medicinska sekreterare

Vår arbetsplats karakteriseras av värme, omtanke och vi arbetar nära varandra. För att du som patient ska få det bästa vi kan erbjuda vill vi ha ett lärande förhållningssätt och vi vill ständigt utvecklas mot förbättrad kvalitet.



Lista dig hos oss
Välkommen!



Rosa Kampanj för kampen mot bröstcancer

■ Oktober är här och snart över. Med fortfarande är månaden rosa och till förmån för Bröstcancerförbundet.

Varje år drabbas 9 000 av bröstcancer, vilket är den vanligaste cancerformen hos kvinnor. Sedan 2014 driver Sverigelotten, en produkt från ideella Folkspel, föreningslivets eget lotteribolag, en kampanj som syftar till att stödja Bröstcancerförbundet ytterligare.

Det sker dels genom ett extra överskott från försäljning av den rosa Sverigelotten. Totalt har kampanjen under de tio åren genererat ett extra överskott på 5,7 miljoner kronor. Utfallet för 2023 landade på 539 522 kronor.

– Vi och våra bröstcancerföreningar är stolta över att vara en del av Folkspel. Tack vare försäljning av Sverigelotten och BingoLotto får vi in livsviktiga bidrag till forskning om bröstcancer och stöd åt drabbade”, säger Marit Jensen, generalsekreterare, Bröstcancerförbundet.

I samband med tioårsjubileumet av kampanjen har den även att få utrymme i samtliga program av BingoLotto under den rosa månaden.

20 oktober var exempelvis Jill Johnson med i programmet och framför sin egenskrivna ”Ja, må hon leva, en låt hon skrev hösten 2022 som en hyllning till alla kvinnor och till förmån för Bröstcancerförbundet. Dessutom har husbandet under oktober gått under namnet Rosa (Hus) Bandet. Medverkat under månaden har även Mariette och Robin Bengtsson.

– Jag har upplevt sjukdomen i min närhet och vet hur oerhört viktig varenda krona är. Det är med stor ödmjukhet vi på Folkspel, via Sverigelotten och BingoLotto, får möjlighet att bidra ytterligare till kampen mot bröstcancer. Vi har i år en ambition att nå en miljon kronor i extra överskott. säger Åsa Blomberg, kommunikationschef på ideella Folkspel.

Kampanjen startade 1 oktober och har pågår under hela månaden.

B/K



Johan Carlén, BingoLotto/Folkspel.



Foto: Trafikverket



Foto: Trafikverket

Var rädd om dig i trafiken – använd reflex!

■ **VINTERTRAFIK** · Nu är höstmörkret här och det blir svårare att upptäcka varandra i trafiken. För att minska risken för olyckor är det därför viktigt att du syns – använd alltid reflex!

Nu är vi inne i en tid då det blir allt mörkare ute och då är det extra viktigt att du syns i trafiken för att minska risken för olyckor. På med reflexen – både när du går på landsvägar och på stadens gator.

Viktigt att du syns även på belysta gator

Enligt Trafikverket inträffar merparten av mörkerolyckor, där fotgängare skadas eller dödas, i tätbebyggda områden med tänd gatubelysning. Gatubelysningen gör att du själv ser, men det betyder inte att du syns. Människans synförmåga försämras kraftigt i mörker och det blir svårt att urskilja kontraster – även på belysta gator. Därför får bilförare svårare att upptäcka dig som fotgängare.

Sätt reflexen långt ner

Med reflex ser en bilförare dig på cirka 125 meters avstånd och då har föraren god tid på sig att sakta in. Om du saknar reflex och har mörka kläder syns du

först på 20-30 meters avstånd. Placera reflexen långt ner på ben eller armar – då syns den bäst när du är i rörelse.

Reflexen håller inte för evigt

Tänk också på att reflexen är en färskvara. En normal livslängd för en reflex är cirka tre år, men den kan komma att behöva bytas ut tidigare då reflexförmågan blir sämre när de slits eller utsätts för värme och vatten.

Testa din reflex genom att hänga upp din gamla bredvid en ny – i ett mörkt rum eller utomhus när det är mörkt. Lys sedan på dem från minst fyra meter avstånd. Syns din gamla reflex dåligt är det dags att byta.

Ta hand om varandra i mörkret!
www.trafiken.nu

B/K

Är din cykel redo för vintern?

■ **VINTERTRAFIK** · Nu går vi mot tider med mörker och halka. Se därför till att du och din cykel är rustad på rätt sätt för din och andra trafikanters säkerhet. Här är tipsen från oss!

Är du en av dem som cyklar även på hösten och vintern? Då är det flera saker som är viktiga att tänka på för att du och andra trafikanter ska komma fram säkert i mörker och besvärligt väglag.

Hala löv ställer till det

Till exempel är vi nu inne i en tid med löv på marken, vilket kan ställa till det för dig som cyklist. Fuktiga löv som samlas på gång- och cykelbanor kan klibba ihop och bli hala som såpa. Det kan vara svårt att upptäcka med blotta ögat, så anpassa hastigheten efter underlaget när du är ute och cyklar.

Dessutom måste cykeln vara försedd med viss utrustning enligt lag – vi benar ut vad!

Se till att du syns

Enligt lag måste din cykel alltid ha fungerande bromsar och ringklocka. När det är mörkt ska cykeln dessutom vara utrustad med:

- Lykta med fast vitt eller gult ljus fram
- Lykta med rött ljus bak
- Vit reflex fram

- Röd reflex bak
- Orangegula eller vita reflexer på sidorna

Utöver detta är en reflexväst bra att ha, men inget måste enligt lag.

Dubbar mot halka

När det är halt och snö på cykelbanorna är det även viktigt att ha bra cykeldäck – gärna dubbdäck för bästa fäste. Kontrollera också att allt fungerar som det ska på cykeln. Vid kyla finns det till exempel risk för att bromsar och växlar fryser eller trasslar.

Om du cyklar på sandade och saltade vägar kan det bildas rost på cykeln. Därför kan det vara bra att spola av cykeln efter användning. Kedjan kan också behöva lite extra kärlek och smörjas emellanåt.

Slutligen – glöm inte cykelhjälmen! Är du under 15 år är det lag på att ha hjälm när du cyklar. Det gäller även när du kör elsparkcykel.

www.trafiken.nu

B/K

Nya Volkswagen ID.7 Tourer. Elkombin för hela livet.

Gott om plats för passagerare och bagage, och upp till 68 mils räckvidd. Nya ID.7 Tourer är här. Förmånsvärde från 2 884kr/mån

Nya ID.7 Tourer.
Pris från 664 900kr.



Energiförbrukning vid blandad körning från 16,5–14,6 kWh/100 km. CO₂-utsläpp vid blandad körning 0 g/km.

Pris från 664 900 kr. Energiförbrukning och räckvidd är beräknade utifrån WLTP-körcykeln. Preliminärt förmånsvärde netto per månad exkl drivmedel vid 50 % marginalskatt. Bilen på bilden är extrautrustad. Läs mer på [volkswagen.se](https://www.volkswagen.se)



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

Det lönar sig att åka några mil för en bra affär

Nytt namn. Ny nivå.

Audi A4 blir nu Audi A5.

A5 Avant Proline TDI quattro S tronic.
Business by Audi från 509.509 kr
Förmånsvärde 4.760 kr/mån.



A5 Avant Proline TDI quattro S tronic. Bränsleförbrukning (vid blandad körning): 5,5–5,1 l/100 km (WLTP), CO₂-utsläpp, blandad körning: 144–133 g/km (WLTP). Förmånsvärde anges som netto/mån vid 50 % marginalskatt. Beräknat för inkomstår 2024. Audi Sverige reserverar oss för eventuella ändringar, felskrivningar och avvikelser. Varje återförsäljare svarar självständigt för sin egen prissättning och Business by Audi är garanterat återförsäljare lägsta pris hos auktoriserade Audi-återförsäljare för juridiska personer (även enskilda firmor). Bilen på bilden kan vara extrautrustad.



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

Nyhet ID. Buzz Cargo 4MOTION med fyrhjulsdraft och 340 hk

Nu kommer ID. Buzz Cargo med fyrhjulsdraft. Tack vare sina kraftfulla batterier och dubbla motorer kan den accelerera från stillastående till 100 km/h på lite drygt 6 sekunder eller dra släp på 1800 kg.

Beställ fyrhjulsdraften ID. Buzz Cargo hos oss idag.



ID. Buzz Cargo 4MOTION
Från 547.200 kr exkl. moms

ID. Buzz Cargo 4MOTION blandad förbrukning enligt WLTP-körcykel 20,6 kWh/100 km, CO₂-utsläpp 0 gram, räckvidd 421 km. Bilen på bilden är extrautrustad.



Transportbilar

Team
Transportbilar



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



Auktoriserad återförsäljare av



Johan Andersson



Emil Boqvist



Emil Runfelt



Pierre Jansson



Melker Bäverhag



Martin Gustafsson



Oscar Havner



Lars Borg



Per Hägelmark



Felix Bengtsson

Fin säsong av Kärra KIF:s damlag

Kärra KIF startade upp damlaget i år och började serie-spela i division 5, med den äran. Facit när säsongen summerats blev en finfin tredjeplats. Laget har blivit bättre undan för undan. Bra träningar med motiverade spelare som utvecklas steg för steg har bidragit till det fina resultatet. Spelare och ledare har gjort ett fint jobb. Det är svårt att inte nämna lagets skyttedrottning Paulina Longum som bidragit lite extra med sin målfarlighet. 22 mål måktade hon med. I sista seriematchen mot IF Mölndal Fotboll vann Kärra med 5-0. Alla målen kom från Paulina.

Nästa år ser lovande ut då klubben dels får upp flera spelare från klubbens duktiga F16, samt räknar med att de flesta spelarna stannar kvar.

Kärras damer kommer att bli ännu starkare nästa säsong.

B/K

Mittenplacering för Kärra KIF:s herrar

Säsongen för Kärras herrar är klart godkänd. De har varit lite ojämna under årets seriespel, men vid flera tillfällen har de visat hög klass. Det räckte till en mittenplacering. Det finns gott om potential i laget och nästa säsong siktar de på en högre placering.

Bästa målskyttar under säsongen har varit:

Gustav Kristensson 10	Adam Goncalves 9
Johan Jussila 10	Patrick Noaksson 6

B/K



Hisingsbacka FC herrar svarade för en stark säsong.

Hisingsbacka nära kvalplats

■ Dramatik var var det när sista omgången i division 4 spelades.

Tre lag slogs om förstaplatsen och en kvalplats upp till division 3. Västkurd BK, Ytterby IS och Hisingsbacka. De båda förstnämnda lagen gjorde sitt jobb och vann sina matcher. och Västkurd gick upp, medan Ytterby får kvalspela. Hisingsbacka tog emot Angered BK på Backavallen och spelade 0-0. En vinst där och Backalaget hade säkrat en kvalplats. Tungt förstås, men Hisingsbacka ska hyllas för en strålande säsong och med det i ryggen, så lär de komma än mer laddade till nästa säsong.

Bästa målskyttar under säsongen har varit:

Lucas Neves 10 mål
Levi Kunde 7 mål
Rayan Dovlatkhah 7 mål
Thiago Eskandari 6 mål

B/K

Lillhagsplan i höstkrud



Foto: Backatorp IF



Höstlov med Halloween tema. Foto: Backatorp IF

Höstlov Backatorp IF

■ Under höstlovet v 44 har Backatorp IF lite extra aktiviteter som alla är välkomna på

Måndag 14-16

Yoga, fotboll och gymnastik i Backatorps-skolans idrottshall

Onsdag 11-13

Ansiktsmålning och pyssel
Lillhagsvägen 247 på kanslit

Söndag 17-19

Spökskoj i Lillhagsparken

De kommer att hitta på lite skojigheter med Halloween tema

Det kommer finnas fika att köpa och lite aktivitet runt fotbollsplanen. Kom gärna utklädda.

Alla välkomna. Man behöver inte vara medlemmar i föreningen för att delta.

B/K



Backa HK Sharks 25 år

■ 1 år fyller klubben 25 år vilket ska firas den 2 november på Restaurang Eken vid Lillhagen.

Det kommer finnas liveband och priser kommer delas ut till årets ledare och till spelare på seniorsidan. Sen kommer vi såklart att dela ut pris till årets Haj.

Vi hoppas så klart att så många som möjligt som känner att de har någon koppling till Backa HK vill komma och fira klubben med oss.

Anmälan sker via swish till 123 603 38 98 senast 28/10

350 kr per deltagare, ange ditt namn i meddelandet.

Backa HK Sharks

Backa HK hör hemma i Hisings Backa och målet är att alla lag ska ha alla träningar och hemmamatcher i vårt närområde. Skälltorpsskolans sporthall är hemmaarena för barn- och ungdomslagen och där föreningen har kansli, shop och kafé.

Vi har roligt, mår bra och känner oss stolta över vår handbollsklubb

Vi har idag nästan 400 medlemmar; spelare, ledare, stödmedlemmar och VIP-medlemmar. Vi har spelare i allt från handbollslekis till dam- och herrlag i division två. Ambitionen är att fortsätta växa och bli en ledande idrottsförening genom att sätta barn och ungdomar i rörelse, utbilda dem hur man är en bra kompis och positiv förebild. Genom detta bidrar vi till en positiv utveckling i Hisings Backa.

Vår historia

Föreningen bildades 1944 under namnet IK Skälltorp och bytte året efter namn till IK



Götadal. Till en början spelades bara fotboll och föreningen gjorde sig tidigt känd genom att ha ett damlag i seriespel. Lite senare tillkom handboll och under en kortare period även bordtennis. Handbollen kom att dominera under 1970-talet och föreningen övergick också då till att vara just en handbollsklubb.

Under senare halvan av 1970-talet etablerade sig också IK Wega med en handbollssektion i norra delarna av Backa. Klubbarna kom överens om att IK Götadal fick området söder om Selma Lagerlöfs Torg medan området norr om torget skulle tillhöra IK Wega. Så småningom kom gränserna att övergå till rekryteringsområden som sammanföll med skolornas rektorsområden.

1999 gick föreningarna ihop och året där efter bildades Backa HK. Några år senare vässade vi namnet genom att lägga till Sharks – för vi hajar handboll.

CAMILLA WERNER,
BACKA HK SHARKS



Foto Backa HK

Tre Backa HK-spelare uttagna till distriktslag

Mathilda Bergström, Sara Kameraj och Vidar Larsson från Backa HK:s Aflickor respektive A-pojkar har blivit uttagna för att representera Göteborg/Halland i Sverigecupen som spelas i år 8-10 november i Nyköping - Nyköpings Arenor, Rosvalla. Sverigecupen är en distriktslagsturnering för 15-åringar, vilket i år innebär att spelare födda 2009 deltar. Sverigecupen, som har spelats i Nyköping sedan 2014, är

en av svensk handbolls största manifestationer. Det är en handbollsfest över tre dagar och ett minne för livet för alla inblandade.

Syftet med Sverigecupen är att uttagna spelare i våra distriktslag ska få möjligheten att visa upp sina handbollskunskaper för förbundskapten och SHF-instruktörer.

B/K

Målfest av Backa HK:s A-flickor i USM

För några veckor sedan var Backa HK:s Aflickor i Skåre och spelade USM steg 1 och det gick galant. Med 4 raka vinster tog de sig direkt till steg 3. Vad sägs om 110 mål och endast 50 insläppta.

B/K



Målglada A-flickor i Backa HK.
Foto:Backa HK



Välkommen i allhelgonatid! Öppen kyrka & gudstjänster

Läs mer om vilka kyrkor som är öppna och var vi firar gudstjänst och mässa på vår hemsida.

svenskakyrkan.se/backapastorat – skanna QR-koden!



 Svenska kyrkan

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

Kärra IBK herrar

Senaste matchen för Kärra IBK:s herrar mot IBF Älvstranden avgjordes efter förlängningen, 4-3 till Älvstranden.

Målgörare Kärra IBK: Kristoffer Gottfredsson 2 och Oscar Jenarp Johansson 1.

Nästa match spelas mot Surte IS IBK borta 26 oktober.

B/K



Ville Lindberg. Foto: IBF Backadalen.

Storvinst för Backadalens herrar

Andra vinsten för Backadalens herrar i seriespelet i division 1 kom i senaste matchen mot IBK Lidköping, när de vann med 12-5. Målgörare: Ville Lindberg 4, Harry Olofsson 3, Pontus Bylund 2, William Jansson 1, Rasmus Björkner 1 och Felix Jansson.

Nästa match: Lindås (b) 26 oktober.

B/K



Backadalens damer vann mot IK Zenith. Foto: IBF Backadalen.

Backadalens damer vann Hisingsderbyt

En fin start har Backadalens damer fått i seriespelet i division 1. Tre vinster och en förlust är facit så här långt. Senaste matchen vann de mot IK Zenith med 5-2. Målgörare: Edda Gudnusdottir 2, Ida Johansson 1, Emma Sandgren 1 och Lisa Tilly 1.

Nästa match är mot 26 oktober mot IBK Lund (h)

B/K



Guld och silver till Kärra IBK:s F 11 och 12 i B-slutspelet. Foto: Kärra IBK.



Guld i Bästcupen för Kärra IBK:s P10 i A-slutspelet. Foto: Kärra IBK.

Medaljregn för Kärra IBK i Bästcupen

I slutet av september blev det stora framgångar för Kärra IBK:s ungdomsspelare. I A-slutspelet vann pojkar 10 guld, efter vinst mot IBF Backadalen med 5-2

Flickor 11 och 12 tog guld och silver i B-slutspelet.

Grattis till spelare, ledare och föreningen.

B/K

*LG Snickeri
& Måleri*

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



Bäst i test!
Utomhusfärgen NORDICA
EKO.

Ljungdahls färg
Miljövänliga färger

BILAR KÖPES

VARIANT BIL BILTORGET

Tagenevägen 9 • Tel. 031-57 11 40 • www.variantbil.se

Towe klar för Kärra HF

Med fyra långtidsskador har Kärra HF:s damer gjort klart med 25-åriga V9 Towe Olsson från Ystads IF i handbollsligan. Med Towe får laget en gedigen spelare av hög allsvenskt klass, som kommer bli en härlig injektion. Towe har några fina säsonger i IFK Örebro innan hon anslöt till Ystads IF 23/24 och var med och förde upp dem i ligan.

Towe var spelklar till matchen mot IFK Örebro, som Kärra vann med 28-23, där hon visade framfötterna direkt. Towe blir en klar förstärkning laget.

B/K



Towe Olsson. Foto: Kärra HF.

Kärras herrar föll mot Helsingborg

Det blev en mycket jämn tillställning när herrarna tog emot Helsingborgs HK. Lagen följdes åt och turades om att vara några bollar upp. I andra halvlek kändes det som att Kärra skulle koppla grepp när man gick fram till 27-25 efter 45 min. Men Helsingborg slog om till ett offensivare försvar och kunde vända matchen igen och hålla undan och vann till slut med 36-32. Kärra fick inte riktigt till defence i denna match och kantspelet uteblev. Nu ska man ha med sig att Helsingborg har väldigt fina spelare som knackar på dörren till OV:s ligalag. För Kärra gäller det att arbeta på och i en serie där RIK är överlägsna så är det mycket jämt bakom.

Simon Larsson som stod i en klass för sig med 13 kassar. Kom tyvärr inte till riktigt i andra halvlek. Oscar Carlsson som slet föredömligt båda vägarna och tar för sig



Simon Larsson. Foto: Kärra HF.

mer och mer. Oliver Todorovic som blixtrade till i några tillfällen med fina kassar.

Nästa match spelas 27 oktober mot H43 Lund HF (b) Målgörare Kärra HF: Simon Larsson 13, Elias Azar 5, Oscar Carlsson 4, Oliver Todorovic 4, Johan Samuelsson 4, Olle Gustafsson 1 och Theodor Heier 1.

B/K

Grattis till Kjellström

Större föreningsmänniska och eldsjäl än Kärra HF:s nyblivne ordförande Mikael Kjellström finns inte. Därför vill lokaltidningen, våra läsare passa på att säga stort grattis på 65-årsdagen som infann sig i början av oktober.

B/K

Mikael Kjellström. Foto: Kärra HF.



Kärras damer stod för en makalös vändning

■ **Lördagseftermiddagen i Lillekärshallen när Kärras damer mötte AIK blev en dramatisk tillställning.**

Bortalaget kopplade greppet direkt och gick snabbt fram till 11-3. Inget stämde för Kärra då, men några mål i slutet av första halvlek gav ändå vittring om möjlighet till vändning. Ett heroiskt kämpande Kärra lyckas med grymt stöd av publiken vända matchen till seger 22-21. Laget visade mycket hög moral som aldrig gav sig.

Lina Cardell stod för en helgjuten insats offensivt som defensivt. Elin Berglöf som gav ny energi till defencen i andra halvlek och stod för en utmärkt insats. Matilda Antonsson Hjälmedala som hade tufft i början, men var med sitt driv-

de av laget, den som steg fram när det skulle avgöras. Tindra Möller Holmén och Towe Olsson ska också nämnas för viktiga insatser på slutet.

Nästa match spelas 26 oktober mot HF Karlskrona (b) Målgörare Kärra HF: Matilda Antonsson Hjälmedala 4, Donia Osman 4, Lina Cardell 3, Ida Bengtsson 3, Linn Andersson 2, Ebba Lundstedt 2, Towe Olsson 2, Tindra Möller Holmén 1 och Elin Berglöf 1.

B/K

Förlust för Backa HK:s damer

Fjärde raka förlusten blev det för Backa HK:s damer i division 2 v när de mötte HK Önnerederna som vann med 32-28. Nästa match spelas mot IK Baltichov hemma den 24 oktober (efter B/K:s pressläggning) och kanske att Backatejerna kan ta sin första seger där.

Målgörare Backa HK: Klaudia Kungulovski 6, Tuva-Li Landén 5, Tilde Forsberg 5, Towe Carlsson 5, Olivia Hofsten 5, Zoja Ka-



Klaudia Kungulovski. Foto: Backa HK.

meraj 2, Helene Aleros 1 och Rebecca Lemmetti 1.

B/K

... och för herrarna

I helgen mötte Backa HK:s herrar IK Baltichov (b) och kammade noll. Lerumslaget hade i halvtid 14-7 och hade full kontroll på matchen och vann till slut med 26-20. Nästa match för Backa är den 24 oktober, efter B/K:s pressläggning, mot HK Skövde (h)

Målgörare Backa HK: Oliver Edvardsen 6, Jonathan Nilsson 4, Branislav Todoroski 4, Carl Nilsson 3, Ola Börjeson 2 och Daniel Ahlqvist 1.



Oliver Edvardsen. Foto: Backa HK

B/K



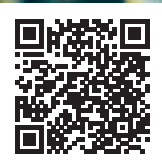
Lina Cardell. Foto: Kärra HF.



Matilda Antonsson Hjälmedala. Foto: Kärra HF.



Elin Berglöf. Foto: Kärra HF.



Bli medlem
redan idag!

SVERIGES BÄSTA TRÄNING FRÅN 299KR

Alla har rätt till ett riktigt bra gym – oavsett vem du är, var du bor eller varför du tränar. På över 300 klubbar från Luleå till Ystad erbjuder vi Sveriges bästa träning med det senaste inom gym, padel, gruppträning, onlineträning och hälsa – till ett rimligt pris. Välkommen till Sveriges största kedja med över en halv miljon medlemmar!

*BLI EN AV
500.000
MEDLEMMAR*

NORDICWELLNESS

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