

BACKA / KÄRRA

CHRISTMAS

& HAPPY NEW YEAR



Vi önskar dig en god jul!

Ta väl hand om dig!

(Skulle du bli sjuk finns vi här för dig)



Närhälsan Backa vårdcentral

Rimmaregatan 2

031-742 73 00

Äldretelefon för dig från 80 år 0722-054893



Vi önskar dig en god jul!

Ta väl hand om dig!

(Skulle du bli sjuk finns vi här för dig)



Närhälsan Backa vårdcentral

Rimmaregatan 2

031-742 73 00

Äldretelefon för dig från 80 år 0722-054893

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

Boka synundersökning på hemsidan redan idag!

FEMMAN, NORDSTAN 031 15 05 60

BÄCKEBOL HOMECENTER 031 52 41 40

ANGERED CENTRUM 031 330 91 70

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

DECEMBER 2024

NORRA
HISINGEN

BACKA / KÄRRA



MAGISK JULFIRANDE PÅ SELMA LAGERLÖFS TORG



BUSSTRAFIKEN I KÄRRA CENTRUM FLYTTAS

**Slöseriet med våra
skattepengar fortsätter
i Göteborg**

**Fina nyförvärv
till Kärra KIF**

**Backatorps damer
vann DM i Futsal**

KÄRRA CENTRUM

Julmys Kärra Centrum
Lördag 14 dec • kl 11-14

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

KÖP ONLINE

Hela Sveriges
julklapp

NORDICWELLNESS

Supporta din locals!
Handla
på
hemmaplan!

SELMA
LAGERLÖFS
TORG

selmalagerlofstorg.se
@selmalagerlofstorg

TRYGGHETSSPALTEN

Trygghetsspalten Backa och Kärra

I skrivande stund är det tre veckor till Julafton. Jag är tämligen säker på att Tomten kommer att ge en extra klapp till dem som har tagit möjligheten att skifta till vinterdäck eller dubbdäck på bilen. Jag anar att ni vet att det är ett MÅSTE att använda denna typ av däck efter den 1 december OM DET ÄR VINTERVÄGLAG. Om det inte är vinterväglag duger andra däck. Men för er och medtrafikanternas skull skall ni byta. Jag återkommer till våren med en medvetandegörande uppdatering när det gäller det motsatta, dvs byta till sommarkäck.



Var vaksamma på eld

Jag tar även chansen att uppmana er, att nu när det lackar mot mörkare tider, vara vaksamma på eld i olika former i bostäder. Varje år nås vi av nyheter att det har brunnit i fastigheter orsakade av glömda ljus eller öppna spisar. Använd inte träljusstakar eller stakar där ljuset inte sitter riktigt fast i botten, och framförallt ha uppsikt. Skulle det ske som inte får ske, så se till att brandvarnare fungerar och att det finns flera stycken utplacerade. Brandvarnare är en billig livförsäkring som kan köpas numer i flera olika affärer. Det är inte heller fel att införskaffa en pulversläckare som kan placeras på ett centralt ställe. Och varför inte en brandfilt. Behöver jag påminna om en gällande hemförsäkring?

Nattvandrarerna i Kärras medlemmar bör kunna bidra mera

Nattvandrarerna i Kärra har satt igång, men även om många är med i Facebook-gruppen är det svårt att få personer att delta. Det finns inget krav på något vis från vår sida att delta, men med tanke på att gruppen har över 120 användare så borde det vara enkelt att få ihop en fungerande verksamhet. Ta chansen att bidra och göra stadsdelen lite tryggare, för inte bara våra ungdomar, men även andra som rör sig i stadsdelen. Nu finns det dessutom möjlighet till en lokal att utgå från. Jag har meddelat Per på Nattvandrarerna vem han kan ta kontakt med för att få nyckel och annat för att underlätta för de som vill vandra.

Vi skall nu försöka få igång en fungerande verksamhet i Backa, så även den stadsdelen kan göras lite tryggare. Facebooksidan är redan igång. Om någon är intresserad så kan ni gå in och anmäla er och avvakta information. Gruppen heter Nattvandrarerna Hisings Backa.

Även Tuve har en grupp igång, även om fler deltagare hade varit önskvärt. I Tuve finns en kontaktperson som heter Magnus och som har tagit ett ansvar som vi kan nyttja.

Narkotikahandling pågår

I övrigt kan jag meddela att läget är, just nu, lugnt i våra stadsdelar. Det som sticker ut är att det pågår en narkotikahandling som inte känns bra. Vi hanterar många narkotikabrott i veckan med därtill hörande beslag av narkotika, kontanter och el-cyklar, men ibland känns det som att dra upp handen ur en spann med vatten, dvs det fylls på med en gång. Men fokus är fokus, så vi ger oss inte. Det är lätt att glömma att det inte var så länge sedan som det var en skjutning i Kärra. Jag vet inte exakt hur den utredningen går men jag vet att det greps ett par personer snabbt efter den händelsen och jag tror att dessa är fortsatt frihetsberövade.

Något som troligtvis har uppfattats av allmänheten, är åldern på många av de killar och tjejer som har varit inblandade i våldsdåd de senaste åren. Det är inte helt enkelt att peka ut någon speciell anledning till detta fenomen men en utveckling som borde få många att ligga sömlösa. Jag för min del är övertygad om att, det krävs inte bara inläsning utan snarare ett antal insatser för att på lång sikt minska antalet barn och ungdomar som vill delta i denna typ av brottslighet.

En ungdom sa till mig igår: Håkan, vi ungdomar är inte framtiden, vi finns redan idag!

Ta chansen att glädja ett barn med en julklapp

Jag hörde på radion på morgonen att man kan skänka en julklapp till en verksamhet i Göteborg och där de sedan kan dela ut till barn som av olika anledningar inte kan få en julklapp på julafton. Ni som har möjlighet har en chans att glädja ett barn via en verksamhet som är proffs på de dom gör. Det finns fler utsatta barn än vi kan ana. Kanske kan det vara en liten början till att stötta ett barn att inte dras in i kriminalitet. Vi i vårt jobb stöter på många av dem och extra känslösamt blir det runt jul.

Detta var året sista skrivning men jag återkommer på andra sidan nyår och då tänkte jag berätta om hur det ser ut rent statistiskt.

God Jul och Gott Nytt år från mig och alla kollegor på Hisingspolisen.

HÅKAN BREDINGE KOMMUNPOLIS HISINGEN

SPF Seniorerna Backa Kärra

7 januari Samtalsträff på kafé Viktoria med fika om du vill. mellan kl 13.00 och 15.00. Ingen föransmälan.

Kom och gå när du vill mellan kl 13.00 och 15.00. Ingen föransmälan.

9 januari Månadsmöte på Albogården kl 11.00

Från Elvis Presley till Sven Ingvars. Hasse Pettersson från Göteborg underhåller med sin keyboard.

Anmälan senast 2 januari.

21 januari Samtalsträff på kafé Viktoria med fika om du vill.

Kom och gå när du vill

B/K

23 januari Studiebesök på World of Volvo.

Guidad visning av Volvos nya museum, Lyckholms torg 1, nära Liseberg. Närmaste hållplats är Liseberg södra. Vi träffas utanför museet 9.45. Entré 167 kr. Guidningen börjar kl 10.00 och betalas av föreningen.

Det finns möjlighet att äta lunch på plats för 149 kr.

Alla medlemmar önskas en God Jul och ett Gott Nytt År så ses vi i januari igen.

*LG Snickeri
& Måleri*

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

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

Ljungdahls färg
Miljövänliga färger

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

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

VI KÖPER!

**Guld, Silver, Mynt, Klockor,
Tandguld och Matsilver**



**Hisingsbacka,
Scandic Backadal
Bäckebolesvägen 4
Fredag den 13/12 kl. 10-17**

**VÄLKOMMEN IN TILL OSS FÖR
EN KOSTNADSFRI VÄRDERING**



Vi betalar med:

- Swish
- Banköverföring
- Kontant



**www.saoguldochsilver.se
tel. 079 313 0970**



SAO GULD & SILVER



Magisk julstämning på Selma Lagerlöfs Torg

■ I fredags firades julen in på Selma Lagerlöfs Torg och här fanns allt man kan önska sig i juletid.

Arrangörerna ska applåderas för ett gediget och juligt program som tilltalade både små och stora. Tomten var såklart på plats och hade fullt upp. Det bjöds bland mycket an-

nat på glögg, nygräddade pannkakor, provsmakning på julbröd från Hemköp och man fick testa årets godaste sillar hos Fiskhuset. Den vackra julmusiken stod den Lilla sjungande julgranen för med Brunnsbo musikklasser. Det fanns också spännande eldshower med Lights On Cirkus Cirkör och en hel del föreningar och utställare på torget. Inne på biblioteket är det fullt julprogram med sagostund, jultävlingar och Julquiz.

Kommunpolisen på Hisingen Håkan Bredinge med kollegor fanns som alltid på plats och det uppskattades av besökarna.

Pannkakstrossen är alltid lika populära och de berättade att det går åt närmare 500 pannkakor när de är med på Jul på Selmas. Och det förstår man. Godare pannkakor är svårt att hitta och kön ringlade lång.

Stämningen bland alla besökare var på topp och man kunde känna den härliga dof-

ten av granris, glögg, pepparkakor och nygräddade pannkakor.

Nu har julen kommit på allvar till det populära torget.

LEIF MARTINSSON





Från 15 december stängs busshållplatsen i Kärra Centrum

Busstrafiken i Kärra Centrum flyttas

■ I samband med ombyggnationer för nya hållplatser kommer busshållplatsen i Kärra Centrum att flyttas.

Anledningen till flytten av busshållplatserna är att nuvarande sträckning kör över ett garage som inte håller för fortsatt tung trafik. Från och med 15 december är det inte längre tillåtet att köra bussar över garaget.

Det blir förändrade turer för resenärerna och närmaste hållplatserna att resa från och till är Kärraporten, Klareberg och den provisoriska hållplatsen vid Kärravägen, fram tills att arbetena är avslutade. För dig som använder Flexlinjen kan även denna linje komma att påverkas.

Detta innebär att busslinjerna 40, 46 och X2 inte kan stanna vid följande hållplatser:

- Lillekärr södra
- Kärra kyrka
- Kärra centrum
- Lillekärr norra
- Burmans gata

Arbetet med nya hållplatserna planeras vara färdigt i juni 2025 och då ska också Västrafiks nya körschema vara klart.

B/K

Kärraporten, Klareberg och den provisoriska hållplatsen Kärravägen gäller från och med 15 december, tills arbetet med de nya hållplatserna är klara och det planeras bli i juni 2025.



Så firar svenskarna jul 2024 – vi har siffrorna

■ Den överväldigande majoriteten firar jul och de flesta ser fram emot julfirandet. Nya jultraditioner, till exempel julklappsspelet, är på frammarsch. Men Kalle Anka och julklappar under granen är fortfarande viktigast.

Skandinaviens största leverantör av julklappar till företag, PresentBolaget, har tagit temperaturen på svenskars julvanor och jultraditioner.

Svenskarna ser fram emot julen

Julen är och har historiskt även varit den största och viktigaste högtiden i Sverige. Det dricks tusentals liter julmust. Det äts flera hundra ton julsinka. Och det handlas julklappar för flera miljoner.

95 procent av de tillfrågade i undersökningen uppger att de firar jul, vilket tydligt indikerar att julen står stark. Av de som firar jul ser 72 procent fram emot det, medan 12 procent fruktar julen av något skäl.

Så här förbereder sig svenskar för julen

Under december månad är det bråda tider i svenska hem:

- 62 procent pyntar med adventsljusstake
- 31 procent går på någon julmarknad
- 29 procent gör julgodis
- 23 följer en julkalender på teve
- 18 procent tittar på eller går själva i ett luciatåg

Julklappsspel och Kalle Anka viktigare än att gå i kyrkan

Julen firas som bekant till minne av Jesus födelse, men det är få som går i kyrkan (10 procent) eller sjunger psalmer på jul (9 procent). Däremot tittar 64 procent på Kalle Anka, 60 procent lägger klappar under granen och 24 procent spelar julklappsspelet på julafton - en trend som växer sig starkare.

Mattias Axelsson, traditionsexpert, förklarar:

– Julklappsspelet går ut på att alla deltagare köper ett paket för en viss summa och se-



dan slår man tärning om paketen, vilket gör att någon kan få väldigt många och någon kan bli helt utan paket. Julklappsspelet intro-

ducerades i Sverige för mindre än tjugofem år sedan, i början av 00-talet. Men det är först de senaste dryga femton åren som man kan säga att det slagit igenom brett.

Religion spelar mindre roll och fler bär jultröja än de som dansar runt granen

Traditionerna som förknippas med julhelgen är inte längre lika tydligt kopplade till religion som det varit historiskt. Även om 45 procent av de svarande uppger att religion i någon utsträckning spelar roll i deras firande så är det bara runt 10 procent som uppger att de går i kyrkan eller sjunger psalmer kring jul (9 procent). Att bära en jultröja är något som blivit populärt - vilket bärs av 6 procent, något fler än de som dansar runt julgranen.

Att det är så få som firar en religiös jul är inget som Mattias Axelsson överraskas av:

– Det är ett mönster vi sett under lång tid, att folk blir mindre och mindre religiösa. Inte ens under en av kristendomens höjdpunkter, firandet av Jesu födelse, är det särskilt många som tar sig till kyrkan.

B/K

Slöseriet med våra skattepengar fortsätter i Göteborg

■ Göteborgs stads politiker måste ligga i topp i vårt land när det gäller att fatta en rad felaktiga beslut om vad våra skattepengar ska satsas på. Tänker på alla prestigefyllda bygg och infrastruktursprojekt, som sällan eller aldrig håller budget eller gör samhällsnytta. Samtidigt som främst vård, skolan, lag och ordning och föreningslivet behöver betydligt mer resurser.

För ett antal år sedan myntade en tidigare chef inom näringslivet: Vad f-n får vi för våra skattepengar. Liv i luckan blev det då. Likväl är frågan berättigad varje dag. Inte minst för Göteborgs stads politiker. Här verkar inte finnas någon som helst sans eller balans på vart våra skattepengar tar vägen. Eller vilken nytta det är för invånarna i Sveriges näst största stad. Tänker mest på en rad bygg- och infrastrukturprojekt, där det inte verkar funnits eller finns någon gräns för hur mycket skattepengar det får kosta.

Här några exempel från tidigare och pågående projekt:

VÄSTLÄNKEN - tåg tunneln, har spräckt alla kostnadskalkyler med råge och fortfarande står den halvfärdig. Med en halvt uppgrävd stad. Senaste beskedet, som bland annat Dagens Nyheter och Sveriges Radio informerade om i november 2024, var att kostnaderna nu ökat med ytterligare flera miljarder och att den försenas till 2030. Lita på att kostnadsökningen inte kommer att stanna där utan ständigt öka. Och vi skattebetalare får stå för den saftiga notan hela vägen.

PROJEKTET LINBANAN över älven satte Göteborgs stad stopp för 2019. Tack och lov drog de i handbromsen då kostnaderna beräknades bli över 4 miljarder kronor. Likväl hamnade utredningskostnaderna på ofattbara 138 miljoner kronor, enligt GP november 2021.

SKEPSBRON med ett undervattensgarage skrotades 2023 men först när det kom fram att kostnaderna hamnat på 354 miljoner kronor. Tjenare vilket fiasko.

KONSTVERKET FÖR VÄSTLÄNKEN (nära Olskroksmotet) som byggs i anslutning till Västlänken planerades att kosta 32 miljoner kronor. Konstverket. Men åtta år senare har notan mer än fördubblats och ligger nu på 74 miljoner, skriver SVT Nyheter november 2024. För ett konstverk till en Västlänk som är halvfärdig. Nyttan och kostnaderna av det så kallade konstverket är svårt att ta in. Hur är det möjligt att det ens fick starta.

HAGASTATIONENS CYKELGARAGE skrotades när det blev frågan om vem som skulle ta kostnaderna som beräknades till över 100 miljoner. Klokt nog kom det definitiva beslutet att skrota planerna, för några månader sedan då M, D, L, KD, SD och C gjorde gemensam sak och sa nej. Med tanke på kostnaderna och att Västlänkens Hagaetapp är så försenad, om den ens blir av, fanns ingen annan möjlighet än att stoppa det det bygget. Tyvärr så har det ändå kostat oss skattebetalare cirka 36 miljoner som redan lagts på projektet. Man häpnar än en gång.

KAMELCENTRAT I ANGERED orkar man knappast nämna. Återigen en helt fel satsning, som drabbade oss skattebetalare. Ofattbart att det ens fick starta.

CYKELBANOR I MAJORNA - Återigen har miljöpartiet fått igenom ett pilotprojekt med en cykelbana längs Sägatan i Majorna. Inte gratis det heller. Bilisterna som kör där, har sitt

boende där med bilparkeringar tas ingen hänsyn till. 170 parkeringsplatser ska bort. Inte oväntat att detta sker i Majorna.

DE STYRANDE POLITIKERNA I GÖTEBORG MED MILJÖPARTIET I SPETSEN vill nu bygga en cykelbro över älven, intill nya Hisingsbron, för en kostnad av 1,2 miljarder. Ja, ni läste rätt. Trots att nya Hisingsbron, har perfekta cykelbanor vilket också var helt enligt planen när bron byggdes. Och trots att det går utmärkt att ta färjan över älven eller åka kollektivt. Man kan ju undra om de som bor en bit ifrån Hisingsbron inte kan cykla till bron. Hur svårt kan det vara. Någonstans undrar jag också om det överhuvudtaget finns eller är något större problem att ta sig över älven. Eller ska det här projektet bara se bra ut?

Det finns flera exempel, men jag stannar här. Det räcker och blir över med det jag redan nämnt.

Tror och vet att jag inte är ensam om att bli upprörd över det här gigantiska slöseriet av våra skattepengar.

Blir också lika förvånad när politiker i Göteborg vid olika tillfällen säger att staden inte tänker ta vissa kostnader för projekt för att det ska inte drabba Göteborgs skattebetalare, utan det får staten (regeringen) göra. Jaha och staten är vi skattebetalare. I grunden och botten är det samma skattepåse.

Skattepengarna rullar så det står härliga till på, i mitt tycke på en rad fel prioriterade satsningar, som jag nämnt. Visst måste vår infrastruktur utvecklas ständigt, men för guds skull satsa på rätt saker som ger samhällsnytta och till rimliga kostnader.

Önskelistan som gör samhällsnytta

En stor del av skattepengarna som nämnda projekt nu går till skulle jag utan tvekan lägga på följande:

VÅRDEN - Som alltid får stå tillbaka. Det är basen i vårt samhället att vi har en bra vård och personal som mår bäst. Det ska sägas att vårdpersonalen gör ett fantastisk fint arbete, men vi vet också att många går på knäna och är slutkörda. Det är inget nytt fenomen utan så har det sett ut under en längre tid. Så nyligen att Sahlgrenska universitets sjukhuset ska spara en miljard kronor 2025. Utan att vara insatt i vad det beror på, så är känslan aldrig bra när vården ständigt ska spara pengar, vilket innebär mindre resurser för verksamheten.

SKOLAN - Fler lärare och mindre klasser, i både grundskola, förskolan och barnomsorgen är ett annat område som definitivt skulle toppa min lista. Att skolorna har bästa tänkbara resurser är A och O. Att de nu inte hinner med alla elever är inte konstigt med tanke på för stora grupper och för få lärare. Klart att det rimmar dåligt och kvaliteten på lärandet tummas på.

LAG OCH ORDNING - Sätta upp kameraövervakningar på våra torg och gator, samt införa kvarterspoliserna med ett poliskontor i varden stadsdel dygnet runt. Allt för ett tryggare Göteborg. Vet att många skriker högt om att det kostar alldeles för mycket. Ok, det kostar en slant, men är det bättre att som nu med



Konstverket "Blink" för Västlänken, vid Olskroksmotet, har nu blivit mer än dubbelt så dyrt. än det var tänkt från början. Senaste beskedet är att notan hamnar på 74 miljoner, av våra skattepengar.

ständiga brandkärsutryckningar när det ideligen händer saker i stadsdelarna. Med kvarterspoliserna, då snackar vi förebyggande som gör skillnad. Har genom alla år, via lokaltidningen, träffat så mycket folk ute i Backa och Kärra och det är så oerhört tydligt att de vill ha kvarterspoliserna i sin stadsdel som ständigt är närvarande.

FÖRENINGSLIVET - En betydlig peng, som gör skillnad, skulle också gå till vårt viktiga föreningsliv med att bygga fler idrottshallar, idrottsplatser, ishockeyhallar, mötesplatser, simhallar etc där barn, ungdomar och vuxna kan mötas och aktivt ha kul. Att ge ledare i föreningar lön för sitt oerhört viktiga arbete som de gör, som nu oftast sköts helt ideellt, vore en självklarhet i vårt samhälle. Folkhälsomyndighetens täta rapporter om att hälsotalet minskar bland unga är ytterst oroväckande. Största anledningen till minskningen är stillasittande och alldeles för mycket skärmtid. Det här är ett växande problem där inte minst föräldrar spelar en viktig roll. Därför är det så viktigt att det öppnas än mer möjligheter för de yngre att aktivera och röra på sig.

Hur ska barn och ungdomar annars orka med skolan och läxorna, när de har vänt på dygnet, har flera timmars skärmtid på kvällar och nätter. sover för lite, äter fel, samt är stillasittande?

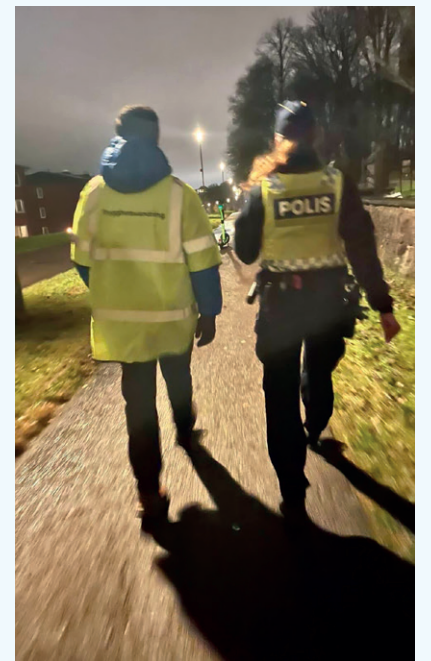
Det finns flera områden som behöver resurser och stöttas, men den här önskelistan är en bra och viktig början och den gör utan tvekan samhällsnytta.

En gång för alla. Politiker måste slut med att slösa bort våra skattepengar på prestigeprojekt där många av oss medborgare inte alls ser nyttan, utan prioritera rätt satsningar, samt en gång för alla lära sig räkna på kostnaderna.

Att "slösa" med våra skattepengar är fel hela vägen och ytterst ansvarslost.

Oavsett vilket politiskt styre vi har i Göteborgs stad.

LEIF MARTINSSON



Trygghetsvandring - Backa

För någon vecka sedan deltog några av Hisingens områdespoliserna på trygghetsvandringen i Backa tillsammans med personal från Socialtjänsten och annan organisation. De gick ett flertal kilometer i Backa Röd, Blå Staden och Selma Lagerlöfs Torg med omnejd.

Syftet med trygghetsvandringen är att vistas i det offentliga rummet samt öka vuxennärvaron för de boende som vistas i området. Det önskade resultatet av trygghetsvandringen är att trygghetskänslan i området ökar.

Det pågår även annat arbete i andra forum kopplat till tryggheten i Backa, men detta är en pusselbit i det viktiga arbetet.

OMRÅDESPOLISEN HISINGEN

Närhälsan Backa

Rörelseträning på Närhälsans vårdcentraler

Ja, du läste rätt. På Närhälsans vårdcentraler Backa, Kärra, Tuve och Torslanda har vi startat upp en gruppaktivitet som vi valt att kalla Rörelsepass. Rörelsepass syftar till att ge stöd och motivation för att komma igång med träning på egen hand.

Vi vill bidra med inspiration och konkreta verktyg för att hjälpa patienten att bli stärkt i sin fysiska förmåga och bidra till en god hälsa. Vi har en förhoppning att kunna minska tröskeln till fysisk aktivitet för våra patienter och att de sprider glädjen för rörelse vidare till sina bekanta, kollegor, familj och vänner. Deltagarna ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt, i en trygg miljö inne eller ute i anslutning till vårdcentralen.

All rörelse räknas!

Det behöver inte vara intensiva träningspass på gymmet för att du ska få hälsovinster – vardagliga aktiviteter som promenader, trädgårdsarbete eller cykling har en positiv effekt på kroppen och sinnet. Att komma igång med regelbunden rörelse handlar om att hitta aktiviteter som passar just dig, som du tycker är roliga och som du kan göra på en hållbar nivå.

Rörelsepass, hur går det till?

Under åtta veckor kommer du tillsammans i en mindre grupp att träffas utomhus, där vi genomför ett varierat cirkelträningspass med fokus på både muskelstyrka och kondition. Under passen blandas muskelstärkande övningar, där vi använder gum-miband och den egen kroppsvikten, med pulshöjande rörelser för att ge en balanserad träning för hela kroppen. Övningarna är anpassningsbara efter din fysiska förmåga, så att alla kan delta på sin egen nivå och utmanas i sin egen takt. Träningen kommer att ge dig verktyg och kunskap för att kunna fortsätta röra på dig även när passen är slut. Tanken

är att vi tillsammans skapar en hållbar träningsrutin som kan bli en del av din livsstil och bidra till en bättre och mer aktiv vardag.

Rörelsepassen är bara början

Förutom rörelse inom ramen för aktivitet på vårdcentralen sätter vi också ett högt värde på att lotsa vidare till civilsamhället och andra verksamheter så som gym och liknande. För oss är det också viktigt att inte stå i vägen för andra aktörer i samhället eller annan viktig behandling, så Rörelsepass är en hälsofrämjande och förebyggande åtgärd.

Forskningen är entydig

Forskningen visar att regelbunden rörelse har en rad positiva effekter på både vår fysiska och psykiska hälsa. När vi rör på oss påverkas kroppen på många sätt som stärker vårt välbefinnande. Fysisk aktivitet kan bidra till att förbättra viktiga hälsoindikatorer som blodtryck, blodsocker och blodfetter, vilket minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och andra livsstilsrelaterade sjukdomar. Dessutom har träning en positiv effekt på den psykiska hälsan – rörelse hjälper till att minska stress, ångest och depression samtidigt som den kan förbättra sömn och allmänt humör.

Här kommer några tips på vägen:

Att komma igång med fysisk aktivitet kan kännas överväldigande i början, men det finns många sätt att göra det enklare och mer motiverande.

1. Sätt realistiska mål

Börja med små och konkreta mål som känns uppnåeliga. Det kan vara så enkelt som att börja gå 10 minuter om dagen eller att göra 5 minuters stretching varje morgon. När du känner att du har etablerat en vana kan du gradvis öka intensiteten och längden.



Sandra Hedin och Elin Gustavsson

2. Hitta något du tycker är kul

Välj en aktivitet som du faktiskt tycker om. Om du inte gillar att springa, kanske dansa, simma, eller cykla är mer lockande. När du har roligt känns det mindre som en "börda" och mer som en aktivitet att se fram emot.

3. Gör det till en rutin och tänk långsiktigt

För att göra fysisk aktivitet till en vana kan du försöka att träna på samma tid varje dag eller vecka. Det kan vara direkt på morgonen, efter jobbet eller när du känner dig som mest energisk. Det handlar om att skapa hållbara vanor för långsiktig hälsa, inte om att snabbt få resultat. Tänk på fysisk aktivitet som något du gör för att må bra, inte för att uppnå snabba resultat.

4. Ta små steg – börja med lättare övningar

Om du är ovan vid träning, börja med lägre intensitet. Ta promenader, cykla eller gör enklare hemmaövningar som sit-ups, knäböj eller armhävningar. Långsamt bygga upp både styrka och uthållighet.

5. Var snäll mot dig själv

Ge dig själv utrymme att misslyckas ibland. Det är okej att ha dåliga dagar eller att behöva ta en

paus. Det viktiga är att du fortsätter när du kan, utan att vara för hård mot dig själv.

6. Träna med någon annan

Att ha en träningspartner kan både göra det roligare och ge extra motivation. Det kan vara en vän, en familjemedlem eller någon du hittar via olika träningsappar eller sociala medier. En gemensam aktivitet kan göra det enklare att hålla igång.

7. Fokusera på att må bättre, inte på resultatet

Det kan vara lätt att bli fixerad vid yttre resultat som viktminskning eller muskelbyggnad, men börja med att fokusera på hur bra fysisk aktivitet får dig att må. Det kan vara ökad energi, bättre humör eller bättre sömn – sådana resultat ger också långsiktig motivation.

Kontakta din vårdcentral via 1177 eller ring oss så bokar vi in dig!

Hoppas vi ses!

SANDRA HEDIN OCH ELIN GUSTAVSSON,
HÄLSOVETARE PÅ NÄRHÄLSANS
VÅRDCENTRALER I BACKA, TUVE, KÄRRA
OCH TORSLANDA



Flytta in
direkt

Drömpris på tvåor i Göteborg

Nu säljer vi de sista tvåorna i Brf Dunungen till drömpris. Köp nu och få 450 000 kronor i rabatt på våra inflyttningsklara tvåor 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. Slå till före årsskiftet så bor du avgiftsfritt under 2025.



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



Riksbyggen
Rum för hela livet

Tomtarna på plats i Svankällan

Traditionsenligt inför julen, så finns tomtarna sedan någon vecka tillbaks, på plats i Svankällan.

Det är jätteuppskattat med tomtarna. Den eller de som genomför detta varje år är värd 1000 rosor, säger Inger och Morgan som ofta promenerar här.

B/K



Foto: Trafik Göteborg

Tingstadstunneln stängs tre nätter

■ **Nätterna mellan den 10 och 13 december stängs Tingstadstunneln helt och trafiken hänvisas till andra älvförbindelser. Följ skyltning på plats och respektera hastigheten.**

Nätterna den 10-11, 11-12 och 12-13 december utförs arbeten i Tingstadstunneln mellan klockan 21.00 och 05.00. Under den här tiden stängs båda tunnelrören och trafiken leds om till andra älvförbindelser. Följ skyltning på plats och respektera hastigheten.

Räkna med längre resor. Var därför ute i god tid och håll dig uppdaterad om det aktuella trafikläget i Trafiken.nu-appen.

www.trafiken.nu

B/K

Trafiken flyttas tillbaka när Backavägen öppnat igen

■ **Den 9 december öppnade Backavägen i sin nya utformning. Trafiken, som under det senaste året har gått på en tillfällig väg, flyttas tillbaka till Backavägen.**

Sedan våren 2023 pågår arbetet med att bygga om Backavägen på Hisingen till en stadsgata. Vägen har sedan dess varit avstängd mellan Leråkersmotet och Norra Deltavägen (rondellen vid Blomsterlandet/Biltema) och trafiken kör istället på en tillfällig parallellväg.

Den nya Backavägen har kollektivtrafikkörfält i mitten och ett körfält i varje riktning för biltrafiken. I korsningen vid Leråkersmotet har det byggts en rondell.

Gång- och cykelbanor inte klara

Vissa arbeten återstår, bland annat med gång- och cykelbanor på vardera sidan av gatan.



Foto: Trafik Göteborg

Det innebär att gång- och cykeltrafiken kan ledas om längs delar av sträckan. Följ skyltning!

I januari 2025 kommer Norra Deltavägen

att återställas och den tillfälliga rondellen mellan Norra Deltavägen och parallellvägen rivs.

www.trafiken.nu

B/K

Brandrisken hemma ökar i december

■ **Under december månad ökar risken för bränder i våra hem. Därför vill vi dela med oss av några viktiga tips för att göra december till en trygg och brandsäker månad.**

Josefin Åkerström som är samordnare för särskilt riskutsatta på Räddningstjänsten Storgöteborg, RSG, berättar: - En brandvarnare hjälper dig att upptäcka en brand i ett tidigt skede. Då har du en möjlighet att släcka branden själv eller säkert ta dig ut.

Bor du i flerbostadshus så är det fastighetsägarens ansvar att installera brandvarnaren men var och en är ansvarig för att se till att den fungerar som den ska.

Därför uppmanar vi att alla ska testa sin brandvarnare regelbundet, gärna en extra gång nu i december, genom att trycka på knappen. Om brandvarnaren piper, fungerar den korrekt. Annars behöver du genast byta batteriet, säger Josefin Åkerström. Brandskyddskontrollanter på RSG besöker regelbundet bostäder med någon form av eldstad, för att säkerställa att den fungerar korrekt och inte utgör någon brandrisk. Under december kommer de även att kontrollera att brandvarnaren fungerar vid dessa besök. Om den inte gör det, hjälper de till att byta batteriet eller monterar upp en ny. Bra saker att ha hemma

För att vara redo att släcka en brand hemma



ma är det klokt att ha både en brandfilt och en 6 kg pulversläckare till hands.

Vanliga orsaker till brand hemma

De vanligaste brandorsakerna i våra hem är ofta kopplade till matlagning, som att glömma något på spisen. Kväv branden genom att lägga locket på grytan eller använd en brandfilt. Kom ihåg att stänga av spisen. Använd aldrig vatten för att släcka när det brinner på spisen.

Försiktighet med ljus

Lämna aldrig levande ljus utan tillsyn och se till att de inte placeras nära till exempel gardiner. För ökad säkerhet rekommenderar vi att använda batteridrivna ljus.

Elektriskt pynt

När du använder elektrisk belysning, kontrollera noga att sladdar och kontakter är i gott skick

Fara med torra granar

Efter att en gran har varit inomhus i några dagar börjar den torka och kan lätt antändas om det finns levande ljus eller tomtebloss i närheten.

Håll trapphuset rent

Saker som står i trapphusen kan vara i vägen vid utrymning. Det finns också risk om någon startar en brand i ex en barnvagn. Hjälptill att hålla de gemensamma utrymmena fria från löst material, så som soppåsar, dörmattor och dylikt

Vid en brand

Ta dig ut och stäng dörren om det brinner i din lägenhet. Om det är rök i trapphuset ska du stanna kvar i din lägenhet. Röken är giftig. Stäng dörrar, fönster och ventilation. Ring 112.

Vi bryr oss om din säkerhet och säkerheten för dina grannar. Vi önskar er alla en trygg och säker december. Ta hand om er, hälsar Josefin. Trygghetsskapande närvaro

Räddningstjänsten Storgöteborg, RSG:s, brandmän kommer under december att besöka olika platser, julmarknader och torg, för att visa omtanke, berätta om brandskydd i hemmet och skapa trygghet i julvimmel. På RSG:s hemsida www.rsgbg.se finns information om brandskydd i bostad och om var du kan träffa brandmännen i din kommun.

B/K



Sorgen är kärlekens pris

Ett dödsfall skapar ofta många frågor. Hur ska begravningen vara? Vad händer med hem och ägodelar? Vem ärver?

Hos Gillis Edman har vi arbetat med begravningar och familjejuridik i över 30 år. Vi ser till att varje begravning blir ett vackert och personligt avsked. Varmt välkommen!



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

SELMA LAGERLÖFS TORG

God jul &
Gott nytt år!



AFRODITE BEAUTY SELMAS NAILS

Nytt set gellack från **300:-**

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

SALONG INFINTY

Vi önskar alla
våra fantastiska kunder
en riktig god jul!

Hilda, Sandra, Sofa och Geetha

Salong
INFINITY

MJ GULD

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



BLOMGÅVAN

Vi firar Lucia 13/12 med
20% på alla julsaker

Gäller ej blommor och växter.

Välkomna!



HEMKÖP

Klubbpris!
Kokt julsinka
Garant, Sverige, ca 2 – 3 kg
Max 2 köp/hushåll/vecka 50

49⁹⁵
/kg



ALLOPTIK

Exklusivt erbjudande:

GRATIS
synundersökning
för nya kunder

Avser synundersökning för glasögon.
För receptskrift eller remiss gäller ord. pris.
Gäller t.o.m. 15 december.

ALLOPTIK

FRANSKA SKAFFERIET

Varmt välkomna in till oss på
söndags-stek! Varje söndag
mellan 14 – 19.



149:-

Söndagsöppet från kl. 12 – 20.

KRONANS APOTEK

13 – 15/12:

40%

på ACO Shower Oil

Välkommen in
till Kronans Apotek
Hisings Backa



FISKHUSET

Det är nu det händer!
Vi lägger in sill, gravar och
röker laxen med omsorg,
och gör Janssons frestelse
enligt konstens alla regler.
Julen kan börja!



GILLIS EDMAN

Begravning och familjejuridik

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

Julmys Kärra
Centrum

Lördag 14 december
kl 11-14

KÄRRA CENTRUM

ICA SUPERMARKET | BLOMMIGA BUTIKEN | KÄRRA PIZZERIA & GRILL
CANDY | KÄRRA KÖK & BAR | KATO SUSHI | KÄRRA HÅRTEAM | KÄRRA CAFÉ
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 9/12-15/12-24.

Delikatess Köttbullar Scan. 450 g. Kylda. Jfr pris 100:00/kg. Max 2 köp/hushåll. **45:- /st** **SUPERKLIPP** Minst 25% rabatt!

Fläskytterfilé ICA. Ursprung Sverige. Ca 1000 g. Mörmarinerad. Av benfri kotlett. Jfr pris 69:90/kg. Max 2 köp/hushåll. **69:90 /kg** **SUPERKLIPP** Minst 25% rabatt!

Våra bästa STAMMIS priser **Stammis** **35:- /st**

Ägg 15-pack ICA. 15-pack. Jfr pris 2:33/st. **20:- /st**

Fast potatis i påse ICA. Sverige. 2 kg. Klass 1. Jfr pris 10:00/kg. **20:- /st**

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

God Jul och
Gott Nytt År!

Önskar Sirre med personal

Veckans erbjudande
159 kr

Nya rätter varje vecka!

Varmt välkomna!



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

40%

på dagens deal

APOTEK

En allsidig träning för alla i familjen

BESÖK WWW.KARRATKO.SE FÖR MER INFORMATION

태권도
KÄRRA
TAEKWON-DO

KÄRRA CAFÉ

JULEN ÄR HÄR!

FIRA MED OSS OCH FÅ **15% RABATT** PÅ ALLA TÅRTOR, INKLUSIVE JULMOTIV, SAMT SMÖRGÅSTÅRTOR. VÄLKOMNA TILL VÅR KAFETERIA OCH NJUT AV VÅRA HANDGJORDA DELIKATESSER!

Annonsen gäller fr 9/12 - 31/12
TEL: 0708169423

Ta hand om ditt leende under advent!

Borsta tänderna med 2 centimeter fluorid tandkräm 2 gånger om dagen och glöm inte att låta dina tänder vila minst 2 timmar mellan måltiderna.

Glad advent önskar
Folktandvården Kärra
Kärra Centrum 19, 010-441 81 70

FOLKTANDVÅRDEN VGR

JULKLAPPSTIPS TILL DIG SJÄLV ELLER NÅGON DU TYCKER OM

Köp Startprogram eller Praktisk viktkontroll & goda vanor för 2995 kr och få 2 st Pressoterapi/Lymfdränage på köpet, värde 900 kr.

Startprogram
Kom igång med din träning på bästa sätt!

- 4 PT-pass
- InBody-mätning
- Grundläggande kost
- Träningsloggning

PRAKTISK VIKTKONTROLL & goda vanor
Gå ner 4-8 kg fett på ett hälsosamt sätt under 12 veckor

Varje vecka:

- InBody-mätning
- Lektion
- Återkoppling

epassi Klarna. Flexibel HALSOSTUDIO

Starta när du vill, innan 31 jan -25

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

Välkommen till Kato sushi!
Vi har en bred meny och fullständiga rättigheter!

Välkommen till
JULMYS I KÄRRA CENTRUM
Lördagen den 14 december kl. 11-14

Västtrafik höjer priser från 7 januari

Infrastruktur- och kollektivtrafiknämnden har tagit beslut om att höja priset på Västtrafiks biljetter med tre procent. De nya priserna börjar gälla fredagen den 7 januari 2025.

Bland annat kommer en enkelbiljett kosta 37 kronor och en 30 dagars periodbiljett 860 kronor.

B/K

Bäckebo Center

Julkappsinslagning 14-15 & 21-22 DECEMBER

Helt gratis för dig som handlar dina klappar hos oss!

I vår strävan att underlätta vardagen för våra kunder erbjuder vi julkappsinslagning. Välkomna med dina julpresenter till inslagningsdiskarna vid Clas Ohlson/Rusta där du får det klappat och klart.

Mellan 11:00-17:00

Luciafirande 13 DECEMBER

Välkommen att uppleva Luciatåget från Brunnbo musikklasser!

Slå dig ner i Coops café, ta en lussefika och njut av stämningsfull sång och härlig julstämning eller se dem skrida fram genom galleriången!

Kl. 17:00

Träffa tomten 21 DECEMBER

Kom och träffa tomten. Ta en bild, lämna din önskelista och upplev magin! Välkommen till totemottagningen vid Clas Ohlson/Rusta.

Mellan 12:00-16:00

B/K

Fin Julstämning på Tolsereds 4H gård

1:a advent firades traditionsenligt in på med julmarknad på Tolsereds 4H gård i Hisings Kärra. Gott om besökare var på plats och här fanns lite av varje att ta del av, hantverk, servering, tunnbrödsförsäljning, fiskedamm, ponnyridning och lotteri.

B/K



Foto: Tolsered 4H gård



Foto: Tolsered 4H gård



IBF Backadalen fyller 40 år

■ En decemberdag 1984 samlades några personer och beslutade att anmäla ett lag till seriespel inom Göteborgsinnebandyn.

Det mötet ligger till grund för det som idag är IBF Backadalen.

Sedan dess har flera namnbyten skett, men föreningen lever kvar, och idag fyller vi 40 år!

Vi vill dock fira detta inte bara en dag, utan hela säsongen med våra kära medlemmar, sponsorer, supportrar och andra som brinner för IBF Backadalen.

DUBBELARRANGEMANG 25:e januari

Den här säsongen kommer därför bli något av en jubileumssäsong, där en av höjdpunkterna blir lördagen 25:e januari, då både herr-

och damlaget spelar hemma i Lundbyskolans Sporthall.

Mer info om det evenemanget kommer senare.

Vi kommer också uppmärksamma våra 40 år med intervjuer med personer som spelat centrala roller i föreningen under någon period under dessa 40 år.

Mer info om det också senare.

Till alla er som ställer upp för IBF Backadalen på något sätt: Stort tack, och ett ännu större Grattis, utan er hade vi inte klarat 40 år.

Det är värt att fira!

IBF BACKADALENS STYRELSE



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!

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 Supermarket
KÄRRA

KLÄDKÄLLAREN

Varuhuset för
hela familjen!

UPPTÄCK VÅRT JULIGA VARUHUS!



På Klädkällaren kan du hitta kläder och sko, för dam, herr och barn – och mycket mer än så, det kan du tro! Leksaker och klappar till barnen så du kan fokusera på att städa eller kanske pynta granen? I vårt växthus glimmar tomtens rike – ljus, glitter och pynt – det finns ingen like! Kom till Klädkällaren och fyll din jul, vi löser allt för inför helgen så du istället kan ha kull!



  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.

Viktig seger för Backas herrar

Oj, så viktiga poäng Backa HK:s herrar tog i helgen när de bortavann mot HB 78 Jönköping med 25-29. Vinsten betyder att Backa kravlar sig upp på säker mark, även om det är väldigt jämt. Nästa match lär bli tuffare då de möter tabellivåan HK Önnerederna den 11 december, efter B/K:s pressläggning. Kan-ske, med senaste vinsten att Backakillarna kan överraska och få med sig poäng där också.

Målen för Backa: Filip Klint 6, Oliver Edwardsen 4, Marin Zovko 3, Kevin Falcon 3, Ola Börjesson 3, Daniel Ahlqvist 2, Anton Lunde 2, Sebastian Andersson 1 och Jonathan Nilsson 1.

B/K



Oliver Edwardsen



Filip Klint

Kärras herrar vann julklappsmatchen

■ Kärras herrar fick full utdelning på sitt stora satsning med julpyntad hemmahall, då de vann med 25-20 mot HK S-hof.

Matchen var länge jämn innan Kärra gjorde ett ryck i mitten av andra halvlek och släppte sedan aldrig taget. En viktig och skön seger för hemmalaget. Matchen store profil var Simon Larsson med sina 13 mål.

Övriga målskyttar: Elias Azar 6, Elias Gromulski 3, Johan Samuelsson 3, Olle Gustafsson 2, Joel Blomstrand 2, Oliver Todorovic 1, Oscar Carlsson 1 och Theodor Heier 1.

B/K



Simon Larsson. Kärras målkung dundrade in 13 mål mot HK S-hof.

Stark vinst för Kärras damer mot Lugi

■ Inför 400 åskådare vänder Kärra HF damer matchen mot stora seriefavoriterna Lugi HF. En intensiv match där båda lagen gav allt.

Lugi började bäst och ryckte snabbt till 8-4 ledning, innan Kärra arbetade sig in i matchen och krigade till sig ett kryss (14-14).

I andra halvlek såg Lugi återigen ut som ett vinnande lag då man 10 minuter från slutet gick ifrån till 20-18. Men hemmalaget ger aldrig upp och framburna av hemmapubliken, vänder man till ledning 23-20.

Slutet blir en rysare, men hemmalaget håller undan till mycket skön seger. Åter en lag-

seger där alla bidrar och med moralen i första rummet, men målvakten

Stina Littorin förtjänar extra beröm. Hon klev fram och var nyckel till vändningen men viktiga räddningar

Målgörare Kärra HF: Donia Osman 6, Linn Andersson 5, Matilda Antonsson Hjälmmedala 5, Ebba Lundstedt 4, Lina Cardell 2, Elin Berglöf 1, Tindra Möller Holmén 1 och Stina Littorin 1.

B/K



Stina Littorin storspelade när Kärra vann mot topplaget Lugi.

Välkommen till Julmys i Kärra Centrum

Lördag 14 december

Känn doften av glögg och pepparkakor. Välkommen på lite julmys i Kärra Centrum lördag den 14 december kl 11-14.

Lördag 14 december • Kl 11-14

- Brunnsbo musikklasser framför juliga sånger kl. 11.00 och kl. 11.40
- Försäljning av julkulor, muggar och stickade vintermysiga mössor och vantar m.m.
- Kärra KIF bjuder på glögg och pepparkakor.
- Nygräddade pannkakor från vedeldat kök som kommer till torget.



KÄRRA
CENTRUM

Gilla oss på Facebook!  @karracentrum | karracentrum.com

Tre nya spelare klara för Kärra IF:s herrar

Kärra KIF:s herrar rustar för fullt inför säsongen 2025. Tidigare gjorde de klart med Albert Jörnvik som huvudtränare och Emil Carlsson som assisterande. Nu har de fått in tre fina nyförvärv på seplarsidan. Neo Gustavsson, August "Agge" Jörnvik och Liam Westerstad.

Huvudtränare Albert Jörnvik om Neon Gustavsson

Neo är en spelare som är lite extra intressant för oss kommande säsong! Han är en spelskicklig spelare med en fin fot och har en spelförståelse som kommer bidra otroligt mycket på plan. Neo är en spelare som sätter laget före jaget med ett driv om att utvecklas som ständigt är påköpplat. Vi är jättegglada att Neo vill tillbringa 2025 med oss i Kärra KIF och hoppas han kommer trivas hos oss, säger tränare Jörnvik på klubbens hemsida.



Neon Gustavsson.

Assisterande coach Carlson om August "Agge" Jörnvik

Agge har sedan han börjat provträna gå från klarhet till klarhet. Efter att ha spenderat majoriteten av hans karriär i Kungsladugård kändes det skönt att kunna locka över Agge till Kärra KIF. I Agge får vi ett hårt arbete och ett spetsigt tillskott i en väl fungerande grupp. Det ska bli spännande att följa Agges och lagets resa under 2025 och vi vill hälsa honom varmt välkommen till klubben!



August Agge" Jörnvik t v tillsammans med huvudtränaren Albert Jörnvik.

Huvudtränare Albert Jörnvik om Liam Westerstad

Liam är en spelare som vi känner till sen innan. Han är en spelskicklig spelare med rätt attityd. Liam har storleken till sin fördel, vilket kommer komplettera i det fysiska spelet ute på plan! Det är alltid roligt att arbeta med spelare som Liam där potentialen aldrig tar slut. Vi har sett utvecklingskurvan hos Liam de senaste veckorna där det bara gått spikrakt uppåt vilket är roligt att se! Vi tror att Liam kommer bli ett grymt komplement till truppen, både som person och som spelare!



Liam Westerstad t v tillsammans med huvudtränaren Albert Jörnvik.

B/K



Tre nya spelare till Kärra KIF:s damer som kommer att passa perfekt in i truppen.

Kärra KIF:s damer förstärker på spelar och ledarsidan

■ Nybildade damlaget, som gjorde en strålade säsong, laddar för fullt inför 2025.

Tre fina nyförvärv har kommit in: Linn Pettersson, Emelie "Dave" Davidsson och Emelie Petterson. Samtliga kommer närmast från Askim IK. Tränar/ledarstaben är nu komplett inför 2025 och består utav Reine Olofsson, Niclas Wigertz (ny), Kristina Johnsson (ny) och Ulf Jansson.

Nya ledaren Kristina Larsson kommer närmast från föreningens framgångsrika juniorlag på flicksidan. Hon tar rollen som player coach med inriktning på skade- och materialansvarig.

Nya ledaren Niclas Wigertz är en mycket kompetent tränare med stor erfarenhet från både Kärra KIF & HISINGSBACKA FC.

Det ser i dagsläget riktigt bra ut på damsidan med alla duktiga spelare och tränare/ledare. Framtiden ser ljus ut, med tanke på föreningens kommande lag på flick- juniorsida att nå ett bra seniorlag.



Kristina Larsson ny ledare för Kärra KIF:s damlag



Niclas Wigertz ny ledare för Kärra KIF:s damlag

B/K

Svensk Fastighetsförmedling

Wieselgrensplatsen 23

T 031-23 82 00

svenskfast.se/hisingen

Sälj din bostad med oss så bjuder vi på kostnaden för flyttstäd*

Kontakta oss på 031-23 82 00 eller skanna QR-koden för att boka möte när det passar dig.

* Gäller t.o.m. 31/12-2024. 5 000 kr rabatt ges på arvudet för att motsvara kostnaden för flyttstäd. Om du önskar kan vi hjälpa till att boka en tid med vår samarbetspartner.



 Svensk Fastighetsförmedling

Backadalen damer vann mot Kusten

Tennissiffror blev det när Backadalen vann med 6-1 mot Kusten. En stabil seger där damerna gjorde sitt jobb. Målade gjorde Ida Åberg 2, Clara Lindqvist 2, Frida Nyberg 1, Emma Sandgren 1. Nästa match spelas den 20 december mot Pixbo (b)

Poängbäst i Backadalen är Linnea Wising med 11 p.

B/K



Emma Sandgren

... och herrarna mot Lindome

Backadalens herrar vann klart mot Lindome med 12-7 i sin senast match. Målen kom från: Linus Ferm 3, Joakim Blom 2, Pontus Bylund 2, Ville Lindberg 1, William Dahlblom 1 och Vidar Olofsson 1. Poängbäst i hela serien så här långt är Backadalens Vill Lindeberg med 34 p.

Nästa match spelas den 21 dec mot Pixbo (h)

B/K



Linus Ferm



Joakim Blom



Backatorp vann Futsal DM Dam

Stort grattis till Backatorps futsal lag, som obesegrade genom hela turneringen och slutar på första plats. Mycket välförtjänt!

Förlust för Kärra IBK

Kärra föll med uddamålet mot IBK Göteborg som vann med 8-7. Målen för Kärra: Kalle Hugosson 2, Elias Andersson 2, Willie Nygren 1, William Lindström 1 och Marcus Siitonen 1. Glädjande nog så toppar två Kärraspelare poängligan i div 2 så här långt in i

seriespelet: William Lindström 32 poäng och Kalle Hugosson med 30 poäng.

Nästa match för Kärra spelas mot Herrestad (h) den 13 december.

B/K



Kalle Hugosson två i poängligan



God Jul!

önskar Julklappsmatchens sponsorer:

Brandtown
Byggruppen
Carlunds Buss
Condesign
Fellowmind
Folkspel
Göte Carlsson Bil
Göfast Gruppen AB
Hellbergs Idrottsfoto
ICA Kärra
Kakservice
Kavab Göteborg
KC Audit

Kode Plåt
Ljungkile Buss
MGB Consulting AB
NC Reperation
NetOnNet
Newbody
Nordenstedt Holding
Perfeczion
Promaea Plåtslageri
Simplicity
Stadium
TG Grossisten
The Hub
Tolouie Consulting

Tack för att ni stöttar Kärra HF!



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)



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

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



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



Auktoriserad återförsäljare av



Johan Andersson



Emil Boqvist



Emil Runfelt



Pierre Jansson



Melker Bäverhag



Martin Gustafsson



Oscar Havner



Lars Borg



Per Hägelmark

Världens
bästa julklapp
firar 27 år!

Hela Sveriges julklapp

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

ALLA KLUBBAR
I SVERIGE
12 mån

4999 KR

Ord. pris 7188 kr

ALLA KLUBBAR
I SVERIGE
6 mån

2999 KR

Ord. pris 3995 kr

ALLA KLUBBAR
I SVERIGE
10-kort

499 KR

Ord. pris 999 kr

ALLA
EXPRESSKLUBBAR
12 mån

2999 KR

Ord. pris 3588 kr

PERSONLIG
TRÄNARE
3 x 60 min

1599 KR

Ord. pris 2190 kr

BOKAD PADELBANA
3 ST KLIPPKORT
60 eller 90 min

899 KR

Värde upp till 1495 kr

NORDIC WELLNESS

TECKNA
DIREKT!



Gäller t.o.m. 24/12 2024 och kan tecknas på valfri klubb eller online (padel ej online). Fullständiga villkor: nordicwellness.se/julkampanj.