

"Grundstenarna i företaget är kvalité och hjärta"

Sigvard Fernström berättar s. 9

Vintermörkret är här:

Fyll på med energi

Nitton frågor

Södra Brofästet möter
föreningens nyaste
styrelsemedlem

Välkommen till Majorna-Älvsborgs Företagsförening!

Södra Brofästet som du håller i din hand är Majorna-Älvsborgs egen medlemstidning.

Majorna-Älvsborgs Företagsförening verkar för bättre samarbete mellan företagen i området. Föreningen syftar till att stärka relationer mellan företagare och omvärld. Våra gemensamma möten och sociala aktiviteter stärker relationen mellan företagare, kommun och myndigheter och inte minst har vi roligt tillsammans!

Våra medlemmar finns främst bland små- och medelstora företag och speglar en mångfald av skilda branscher. Är ni inte redan medlem, så ska ni bläddra till sista sidan där ni finner information om medlemskap.

Välkommen in i gänget du också!

Det här är styrelsen för Majorna-Älvsborgs Företagsförening

Ordförande: Björn Lager, Handelsakademin AB
 Revisor: Claes Leksjö, Gbg's Stängsel och Smides AB
 Ekonomi: Anita Lindsröm, Punos Electronics AB
 Ledamot: Gunnar Dehlfors, Idé & Information AB
 Ledamot: Marie Jacobsson, Handelsbanken
 Ledamot: Mikael Odin, Ramantenn AB
 Ledamot: Ann-Marie Karlsson, Kiropraktorfirma
 Ledamot: Elvi Johansson, Klippankoopertiven
 Ledamot: Anders Berne, DAB-Domiflex AB



MAJORNA · ÄLVSBORGS
FÖRETAGSFÖRENING



Hyr grönt och tvätta skonsamt!

Nu kan du hyra miljöbil hos Preem. I utbudet ingår allt ifrån småbilen till den stora familjebilen. Och när vi ändå är inne på miljön; prova vår miljöanpassade biltvätt Renofin. Förutom att vara snäll mot naturen är Renofin både skonsam mot lacken och effektiv mot smuts. Välkommen.

Preem Jaegerdorffsplatsen
 Tel 031-12 02 05.
 Mån-fre 6-22. Lör-sön 8-22.



Välkommen till Novotel Göteborg!

Nu med nyrenoverade rum



Tel: 720 22 00 www.novotel.se

Ledare

Förändringarnas vindar...

Det krävs mod att förändra, oavsett om det gäller organisationen, arbetet eller privatlivet.

Jag tror att förändringar frigör energi och öppnar dörrar till nya möjligheter. Dock tror jag också att människor upplever förändringar som osäkert och otryggt. De väljer därför att undvika dem i största möjliga mån, men jag vill slå ett slag för saken och uppmuntra er till att göra slag i saken och förändra något i er närhet.

Just nu bläser det förändringarnas vindar, inte minst över Södra Brofästet som har tagit ännu ett steg mot förbättring. Som ni säkert redan upptäckt har detta nummer tryckts genomgående i färg och vi har utvecklat möjligheterna att annonsera i olika format och former. På s 18 kan ni läsa om hur en personlig förändring kan gå till i reportaget "Gör om mig". Ibland räcker det inte med yttre förändringar. För att genomföra de inre förändringarna krävs ofta hjälp utifrån, vilket Södra Brofästet beskriver närmare på s 12-13. Missa inte heller Björn Lagers egen artikel om varifrån man hämtar kraft. Drivkraft och initiativkraft är oerhört viktigt för att orka genomföra förändringar.

Många människor anser sig själva som förändringsbenägna och skulle inte medge att förändringar är skrämmande eller otryggt. Den stora skillnaden är att många är beredda att genomföra förändringar så länge de själva inte är involverade. Vi klagar gärna på samhället, sjukvården, rättsväsendet, chefen eller vår partner? Vi anser att de borde förändras, utvecklas och bli bättre? Men den stora frågan är vad gör DU för att förändras? Det är betydligt svårare att förändra någon annan, du måste börja med dig själv.

För att framstå med ett gott exempel så har jag efter 30



år förändrat mitt företags logotyp. Det kanske kan ses som en kosmetisk och yttlig förändring. Men det är i själva verket en del i en större process, med mål och värderingar – allt för företagets framgång. En ny hemsida, en ny anställning, nya leverantörer och plötsligt har de olika förändringarna öppnat ännu fler dörrar till framtiden... och det är ju dit vi ska!

Innehåll

Liten Karin har blivit större

9

Intervju med Sigvard Fernström om hans framgångsrika bolag Liten Karin.

Fyll på med energi

12-13

Vad gör du för att skaffa mer ork och energi?

Kända Majbor genom tiderna

14-15

Visste ni att de här kändisarna kommer från vår stolta stadsdel Majorna?

21 frågor

16-17

Södra Brofästet ställer Anders Berne mot väggen.

"Gör om mig"

18

Makeoverreportage på Jill's skönhet och hälsa



Södra Brofästet Nr 2, 2008

Utgiven av Idé & Information

Producerad av:

Idé & Information AB, © 2008

Redaktör & Foto:
Sofie Askenbom

Ansvarig utgivare:

Gunnar Dehlfors

Redaktionssekreterare:
Ann-Christin Forsman

Redaktions adress:

c / o Idé & Information AB
Banehagsgatan 1H
414 51 Göteborg

Redaktionens e-post:
info@ioi.se

Redaktionens webb:
ioi.se

Omslagsbild:
Åke Mattsson

Tryck:
Intryck Reklam AB



2,5 år med Lager

Var får man all sin kraft ifrån?

Det är en fråga som jag ofta får ställd till mig. Drivkraft, initiativkraft och flöde av idéer är stora och viktiga krafter för att komma framåt i livet och för att lyckas som företagare. På s.12-13 finns inspiration till er som söker återhämtning av era mentala och fysiska krafter. Och här nedan kommer jag dela med mig av mina tio bästa tips.

1. Det kommer inifrån, någon form av gener har jag fått. Det är således viktigt att du väljer dina föräldrar omsorgsfullt
2. Ju mer man gör desto mer får man gjort. Det är inte farligt att göra mycket det är en myt.
3. Sittande fågel får inget. Vänta aldrig på jobb, skapa det själv.
4. Sluta räkna timmar. Bestäm själv vad du gör de 24 timmar som finns till låns varje dygn.
5. Var social. Gå med i vår förening, varför inte! Det är betydligt roligare än att sitta ensam i ett hörn
6. Tänk inte pengar, utan tänk på genomföra något bra istället – pengarna kommer oftast ändå, ibland mer ibland mindre. Man kan inte ta betalt för allt.
7. Var rädd om ditt rykte – det är det du skall leva på.
8. Få personer med dig, det är betydligt trevligare än att ha dem emot dig
9. Det är roligt att dela såväl framgång som problem – gör det med dina arbetskamrater, och du slipper vara ensam med allt.
10. Tjänar du pengar gör av med dem – du har ändå ingen användning av dem efteråt. Betala av lån eller investera i nytt, men helst lite lån.

Övriga tips; någon att älska, gå med i en kör, köp en båt, ät gott, drick lagom med vin. Bra arbetskamrater är guld, det har jag

Med önskan om mer energi
BJ



P-plats i varmgarage

uthyres i Klippan

650kr per månad exkl. moms.

Klippan Kluturfastigheter AB 031-720 22 82

KLIPPAN KOOPERATIVEN

Årets Julklapp!

Just nu kan du beställa en inslagen handgjord keramikmugg med personlighet. Välj mellan tre olika färger; rosenkvarts, regnskogsgrön eller bronsfärgad.

Pris: 100 kr/mugg!





Gula villan
Klippan 5
414 54 Göteborg
031-367 97 78

50 år!



Sture Hellqvist, Kate Hellqvist och Rolf Hellqvist, huvudpersonerna på kalaset då Maskinfjädrar firade 50 år.

Med champagne, mat, tårta, musiker, tal och guidning i fabriken kunde hundratals gäster hylla och fira. Maskinfjädrar firade 50 år och hade bjudit in till ett riktigt stort kalas.

Majorna Älvsborgs Företagsförening var självklart på plats och gratulerade födelsedagsbarnet. Sture Hellqvist, en av företagets delägare tog sig tid och svarade på Södra Brofästets frågor.

Hur känns det att fylla år?

- Omtumlande! Tänk att vi funnits i så många år närmare bestämt i 50 år, utan att behöva permittera en enda arbetare p.g.a. arbetsbrist. Det har varit kämpigt och tufft, men det har aldrig gått så bra som det gör nu. Svensk

industri är oerhört stark utomlands "Made in Sweden" är verkligen en kvalitetsmärkning på den internationella marknaden.

Hur firar ni ert jubileum?

- Idag firar vi med öppet hus i våra lokaler i Kungsten. Vi har även haft ett event på Hällsnäs konferenscenter med alla anställda och deras respektive samt våra VIP-kunder och leverantörer.



Vad har varit bäst under alla dessa år?

- Allting. Hela resan har varit så spännande och utvecklande. En fjäder blir aldrig omodern och som företagare blir man aldrig fullärd, därför har det aldrig någonsin varit tråkigt, även

om det i vissa perioder har varit tufft.

Hur ser ni på framtiden?

- Vårt mål är att leva vidare. Fjädertillverkningen är ett unikt hantverk. Alla som arbetar här är upplärda av oss, eftersom det inte finns någon särskild utbildning med en sådan inriktning.



Två jubilarfirare. Th. Kjell Uppling med kamrat

Majorna Älvsborgs Företagsförening och Södra Brofästet önskar Maskinfjädrar ett stort grattis och lycka till även i framtiden.



Konsten att läsa tankar:

Skulle du vilja kunna:

Se när någon ljuger.

Flörta på rätt sätt.

Få andra att lyssna på dig och dessutom köpa dina idéer.

Vända motstånd och förakt till medhåll och respekt.

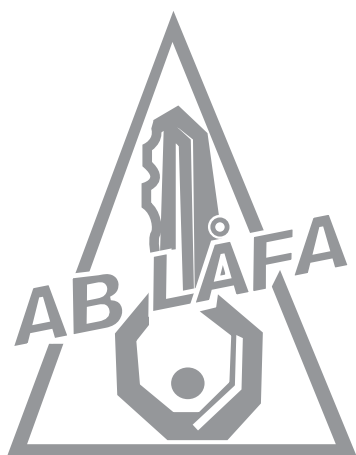
Henrik Fexeus har under de senaste åren såväl roat som oroat, provocerat och underhållit med "Konsten Att Läsa Tankar" om icke-verbal kommunikation i vardagen. Genom att använda färdigheter inom ickeverbal kommunikation, kroppsspråk, psykologisk manipulation och påverkan har han givit en ny innebörd åt ordet tankeläsning.

Hållning, tonfall, tempo, blickar, handrörelser etc. berättar alltid något om vad en människa känner. Inte sällan går de stick i stäv med det budskap som uttrycks i ord. Henrik Fexeus avkodar alla dessa dolda budskap och ger oss verktygen. Fascinerande fakta och färdigheter levereras med en stor portion humor och självdistans på ett sätt som aldrig blir långtråkigt.

Klippandaga



AB Låfa lås & larm
Låsjour dygnet runt
42 42 42



Allt inom Lås
Butik, Minijärnhandel
Vard: 8-18, Lörd: 10-13
Jaegerdorffsplatsen, Göteborg
www.lafalas.se

Grafi FOTO
Etabl. 1947

Vi kan tillgodose ert företags
alla **bildbehov!**

Utrustning

Kameror
Digitalkameror
Videokameror
Tillbehör
Fotoskrivare
Projektorer
Roll-up
Batterier
Mp3-spelare
Album
Ramar

Bildprodukter

Framkallning
Digital framkallning
Förstoringar
Fotoretusch
Bilder på CD
Utställningsmaterial
Ljusbilder
Banderoller
Visitkort
Inbjudningskort
Jul- och tackkort

VÄLKOMMEN!

Grafi FOTO
Etabl. 1947

Mariaplan 2

Vard. 9.30-18.00
Lörd. 10.00-14.00
Tel. 031 - 14 02 91
www.grafifoto.se
info@grafifoto.se



Den 30-31 augusti var det återigen folkfest i Klippan-området. För 12:e året i rad firades Klippandagarna som lockade ovanligt många besökare till platsen i år.

I härligt solsken kunde besökarna avnjuta underhållning, hantverk, mat och dryck. Syftet med tillställningen är att fästa uppmärksamheten på den unika miljön i Klippan.

- I år slog vi rekord, ca 6000 besökare, säger Anne Jönsson. Med ett brinnande intresse och drivkraft arbetar

Anne som samordnare och koordinatör i Älvstranden gruppen.

-Årets höjdpunkt var egentligen hela tillställningen, men soldaterna som representerar 1600-1700-talet lockade som vanligt till sig mest folk. Hantverkarna, färjan 4 och dansuppvisningen var också mycket uppskattade inslag.

Sista helgen i augusti har blivit datumet för Klippandagarna, så se till att inte missa nästa års festligheter.



Anne Jönsson, Koordinatör Älvstrandgruppen



Letar du efter ett
personligt engagemang?

Det hittar du hos oss.
Här kan du alltid räkna med hög
service och snabba besked.

Välkommen in!

Handelsbanken

Majorna, tel 031-775 63 30
www.handelsbanken.se/majorna

FÖNSTERBYTE
Låt oss göra jobbet

- Besiktning/Mätning
- Offert
- Leverans och montering
- Fasta priser

Elitfönster

Välkommen med din förfrågan

KUNGSSTENS
BYGGVARUHU

Öppet: Vardagar 7-18, Lördagar 9-14
Tel. 031-12 47 30,
Fotögatan 10, Kungsstens Industriområde
E-post: info@kungsstensbyggvaruhus.se
www.kungsstensbyggvaruhus.se



Stor bredd och stark framtid

Positiv anda på senaste medlemsmötet



Göteborg är en mycket stark rörelse-sektor, starkare än både Stockholm och Malmö. Här finns 700 olika branscher, vilket är oerhört imponerande. I London finns 1000. Göteborg har en stor bredd och en stark framtid!

Det var många positiva ord om Göteborg och inte minst Majorna, när Roger Strömberg ifrån Business Region Göteborg talade på medlemsmötet (16/10-08). Mötesplatsen var lite annorlunda denna gång, närmare bestämt i mobilloungen på Aerozeum.



Trots lågkonjunktursvarningar, börsras och ekonomisk instabilitet runt om i världen kunde Roger Strömberg delge många positiva lovord.

- Sverige har ett gott renommé i världen. Vi har oerhört starka småföretagare. Så mycket som 93 % av



Roger Strömberg
Business Region Göteborg

Göteborgs företagen har 1-6 anställda, förklarar Roger Strömberg.

Göteborg och Västsverige står sig mycket bra i världen och företagen vill etablera sig här. Tradition, logistik, infrastruktur och försäljningsunderlag attraherar även utländska företag till Göteborg. Tradition var ett ord som Roger nämnde flera gånger, vilket vår stadsdel Majorna Älvsborg verkligen svarar för.

– En stark kärna ger en stark region, säger Roger Strömberg och syftar till både Göteborg och vår egen stadsdel Majorna Älvsborg. Majorna har starka och entusiastiska entreprenörer, attraktivt boende och denna kombination av blandstad gör området oerhört intressant.

Roger Strömberg delgav flera spännande framtidsplaner och åhörarna fick ställa frågor. Mötet avslutades med en två timmars guidning på Aerozeum och till er som inte var där... ni missade något!

Motionéra nära jobbet



- Företagsrabatter.
- Support och rådgivning till varje person.
- Träningspass i direkt anslutning till arbetstiden, morgon, lunch och kväll.

Kontakta emma.ronnqvist@motionera.com
ör mer information om rabatt för Mäff-medlemmar.



BANEHAGSG. 10, KLIPPAN/MAJORNA. 031-42 32 02

Söker du mark eller lokaler för din etablering i Göteborgsregionen? Vi kan hjälpa dig!

Business Region Göteborg har ett långvarigt och väl utvecklat samarbete med fastighetsbolag och hyresvärdar i Göteborgsregionen.

Vi förmedlar och förenklar dina kontakter vid etablering och investering i regionen.

Vi är din "dörr in".

Affärskontakter

- Rekrytering, kompetens
- Kvalificerade rådgivare
- Myndigheter och andra organisationer
- Bostäder
- Företagarföreningar
- Relocationsservice
- Internationella skolor

Kontakta Business Region Göteborg

Etablering- och Investerarservice

Roger Strömberg 031-612412

Petra Sedelius 031-612422

Business Region Göteborg arbetar för att stärka och utveckla näringslivet i Göteborgsregionen. Vi är ett icke vinstdrivande bolag som representerar 13 medlemskommuner. Målsättningen är att bidra till en stark tillväxt, hög sysselsättning samt ett mångsidigt näringsliv i regionen.





Liten har blivit större

Allting började i en liten skala för Sigvard Frenström och hans fru Cathie, när de i början av 80-talet startade upp sitt företag. Det var en liten butik, ett litet utbud och en liten verksamhet.

Det "lilla" inspirerade dem till företagets namn och Cathie som även heter Karin (som dessutom är liten till växten) blev grund för företaget "Liten Karin".

Liten Karin började med en liten butik i Haga. Fem år senare flyttade de till en större lokal på deras nuvarande plats, Haga Nygata 25. I gamla Sockerbruket i Klippan finns deras lager där Sigvard arbetar med de administrativa uppgifterna.

"Vi köper bara in saker som vi tycker om och som vi kan stå för"

En kombination av konstintresse och leksaker lade grunden till affärens utbud av vuxenpresenter med keramik, träarbeten, smycken och konst samt barnkammarinredning och leksaker.

- Vi köper bara in saker som vi tycker om och som vi kan stå för. Grundstenarna i företaget är kvalitet och hjärta.

Vi kanske hade blivit rika av att sälja Disneyfigurer, men vi tycker inte att det passar in i vårt sortiment, säger Sigvard.

Världens största leksaksmässa i Nurnberg är deras främsta inspirationskälla. Liten Karin köper mycket leksaker från Tyskland, trots att det mesta tillverkas i Kina.

- I Tyskland finns en motsvarighet till konsumentverket som kontrollerar leksakerna utifrån samma standarder som i Sverige, förklarar Sigvard.

Det har varit ett hårt arbete för Sigvard som redan har passerat pensionsåldern och bestämt sig för att minska sitt engagemang.

- Jag har trappat ner från 60 till 30 timmars arbetsvecka. Tanken är att min dotter Anna ska ta över mina arbetsuppgifter mer och mer, berättar Sigvard.

Anna som idag arbetar i butiken är uppvuxen med företaget och kommer att fortsätta driva det i samma anda som sin far. Några expansionsplaner finns inte i dagsläget, trots att de ofta får frågan.

Butiken i Haga är mycket omtyckt och efterfrågan på att starta fler i Göteborg eller andra städer är stor. Men Sigvard är nöjd att ha verksamheten i liten skala. Han gläds åt närheten till kunder,

leverantörer och samarbetspartners, vilket är svårare i större verksamheter.

Vad betyder MÄFF för Liten Karin?

- Majorna-Älvborgs Företagsförening är ett utmärkt forum för att knyta nya kontakter med intressanta arrangemang och föredrag. Det vore riktigt bra om vi i framtiden kan bli en remissinstans i vissa frågor som gäller vårt område, säger Sigvard.

- Under hela min arbetstid här i Klippan har vi ställt upp för varandra. Som ensam företagare är jag oerhört tacksam att mina grannar som t.ex. Supercool och El-max har hjälpt till och tagit emot leveranser då jag själv inte har haft möjlighet.

Slutligen ber vi Sigvard om några goda råd till alla företagare.

- Försök att testa din affärsidé så mycket som möjligt innan du börjar. Ta inte på dig för stor kostym i början. Det är bättre att försöka hålla nere de fasta kostnaderna så mycket som möjligt den första tiden, säger Sigvard.

- När du har bestämt dig måste du satsa 110%. Det gäller att vara uthållig och trogen sin idé, samtidigt som det måste finnas flexibilitet i företaget, avslutar Sigvard.

24 kvadrat

Lars Persson
Banahagsgatan 1J, 3 tr
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-12 17 71
Mobil 0735-85 12 34
24kvadrat.nu

AB Låfa Lås & Fastighet

Kustroddaregatan 2
414 51 Göteborg
lafalas.se

Amies Kroppsvård

Karl Johansgatan 49D
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 14 89

Assa OEM AB

Martin Nilsson
Bruksgatan 17
414 51 Göteborg
Tfn 031-704 40 00
Fax 031-14 23 55

Ateljeföreningen

Klippan

Vladimir Stoces
Banahagsgatan 1, uppg O
414 51 Göteborg
Tfn 031-24 86 67

Atlas Design AB

Roger Ladow
Box 12124
402 42 Göteborg
Tfn 031-720 96 00
Fax 031-720 96 02
atlasdesign.net

Axel Engström

Bygg AB

Peter Breding
Klippan 1C
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 48 80

Be We Bild

S. Welin/Å Matsson
Banahagsgatan 1
414 51 Göteborg
Tfn 031-42 12 01
Fax 031-42 12 26
bewebild.se/

Bild och Form

Fredrik Karlsson
Klareborgsgatan 32B
414 67 Göteborg
Mobil 070-773 17 25
bildochform.com

Blomsterstugorna Väst

Rune Johansson
Sannaplan 3
414 73 Göteborg
Tfn 031-24 24 55
Fax 031-24 50 35

Bröderna Fredriks- sons snickeri

Erik Malm
Banahagsgatan 11
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-24 86 75

Bröderna Gustavs- sons Bygg

Banahagsliden 2
414 51 Göteborg
bgbsnickeri.com

Byggnova

B Jörgensen/L Jansson
Banahagsgatan 11
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-24 04 06

Café Bruket

Banehagsgatan 1G
414 51 Göteborg
Fax 031-14 00 58
hem.passagen.se/bruketlunch/

Carnegie Pråm II

Susanne & P-O Lagergren
Adolf Edelsvärdsgatan 12
Pråm II
414 51 Göteborg
Mobil 0733-33 55 43
Mobil 0733-33 55 44
carnegiepram2.com

Colourhouse i

Göteborg AB
colourhouse.se

Creacon AB

Torsten Fribert
Fiskehamnsgatan 8D
414 56 Göteborg
Tfn 031-775 62 03
Fax 031-775 01 11

Cum Pane ekologisk bakverkstad

ek. förening

Christiane Edberg
Mariagatan 17
Mobil 0736-38 19 35
cumpane.coop/

DAB-Domiflex AB

Anders Berne
Örlogsvägen 15
426 76 Västra Frölunda
Tfn 031-65 00 60
Fax 031-65 46 80
dab-domiflex.se

Deltronic Security AB

Ulf Gustafsson
Lantvärnsgatan 4
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 08 00
Fax 031-12 88 21
brandvarnare.se

E-interiör AB

Adolf Edelsvärdsgatan 11
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 17 17
Fax 031-12 17 13
e-interior.se

EI-Max Nutrunner AB

George Söderberg
Banahagsgatan 1A
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 80 17
Fax 031-12 23 89
el-max.se

EuroAsic Agencies AB

Chatarina Svensson
Eva Svensson
Fiskhamnsgatan 4
414 58 Göteborg
Tfn 031-12 13 24
Fax 031-12 13 34
euroasic.se

For Your Life

Malin Einarsson
Slottskogsgatan 1
414 53 Göteborg
031-864800
070-7595602
Fax 031-864800

Fotograf Leif

Boström AB

Leif Boström
Djurgårdsgatan 37
414 65 Göteborg
Tfn 031-42 44 93
leifbostrom.se

Gbg's Stängsel och

Smides AB

Claes Leksjö
Fotögatan 5
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 00 85
Fax 031-24 08 40

Golvbet Göteborg AB

Arne Andrén
Banahagsgatan 1
Tfn 031-42 70 20
Fax 031-24 13 58
golvbetgbg.se

Gothenburg

Chartering AB

Oscar von Sydow
Klippan 3
414 51 Göteborg
Tfn 031-42 83 80
Fax 031-12 30 79
gothenburgchartering.com

Grafi Foto

Anna Eliasson
Mariaplan 2
414 17 Göteborg
Tfn 031-14 02 91
Fax 031-14 42 11
grafifoto.se

Guson Industri AB

Banehagsgatan 1
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 44 82
Fax 031-52 16 04

Handelsakademin AB

Björn Lager
Lilla Mälteriet
Klippan 1D
414 51 Göteborg
Tfn 031-704 67 01
Fax 031-14 11 18
handelsakademin.se

Handelsbanken

Marie Jakobsson
Box 12033
402 41 Göteborg
Tfn 031-775 63 45
Fax 031-775 63 40
handelsbanken.se

Hantverks- och Indu- strihus i Göteborg AB

Lars Silferstrand
Box 5104
402 23 Göteborg
Tfn 031-335 78 21
Tfn 031-338 78 00
Fax 031-335 78 91

HusmanHagberg

Göteborg centrum

Michael Jungsén
Linnégatan 62
413 08 Göteborg
Tfn 031-320 30 01
Mobil 0707-16 10 70
Fax 031-12 03 60
husmanhagberg.se

Idé & Information

Gunnar Dehlfors
Banahagsgatan 1H
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 71 11
Fax 031-12 66 70
ioi.se

Infranordic Shipping & Forwarding AB

Henrik Carlsson
Box 12073
402 41 Göteborg
Tfn 031-333 20 80
Fax 031-333 20 90

Ingemar Johansson

Ingenjörbyrå AB

Josefine Hult
Varholmsgatan 2
414 74 Göteborg
Tfn 031-42 75 65
Fax 031-24 87 44

Inhaus Marknads- support

Carina Sundbö
Nymilsgatan 1
421 37 Västra Frölunda
Mobil 0736-25 60 02
inhaus.se

Instrumentkontroll

Lars Pettersson
Varholmsgatan 1
400 40 Göteborg
Tfn 031-24 05 10
Fax 031-24 37 10

Intro Inred AB

Victoria O Glimdén
Banahagsgatan 1E
414 51 Göteborg
Tfn 031-13 01 90
introinred.se

Intryck Reklam AB

Tommy Oscarsson
Box 12193
402 42 Göteborg
Tfn 031-775 59 50
Fax 031-24 52 52
intryck-reklam.se

ISHQ

Anurati Lüning
Morkullegatan 11b
426 69 Västra Frölunda
Tfn 031-711 23 13
Mobil 0707-66 48 00
www.ishq.se

Jills Skönhet & Hälsa

Jill Ståhle
Slottskogsgatan 1
414 51 Göteborg
Tfn 031-13 51 45
jills.se

Karl Johansgatans

el & belysning

Kenneth Lundblad
Karl Johansgatan 76
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 01 53

Kiropraktorfirma

Anne-Marie Karlsson

Anne-Marie Karlsson
Karl Johansgatan 49D bv
414 55 Göteborg
Tfn 031-42 63 39

KB Varholmsgatan

Magnus Ahlström
Knipplagatan 10
414 51 Göteborg
Tfn 031-775 95 05
Fax 031-775 95 06

Kiropraktör'n i väst

Agneta Sjöholm
Karl Johansgatan 84
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 56 59
kiropraktorn.se

Klippan Kultur- fastigheter

Christer Johansson
Adolf Edelsvärdsgatan 11
414 51 Göteborg
Tfn 031-42 38 40
Fax 031-24 58 55
klippan-kulturfastigheter.se

Klippankooperativen

Elvi Johansson
c/o Handpapper Klippan
Banahagsgatan 1F
414 51 Göteborg

Klippans Bruks- båtsförening

Kalle Uhleback
Box 12019
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 38 43

Klippans Konstcafé

Zeki Celik
Banahagsgatan 1
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-24 79 14

Klistra skylt & dekal AB

Jan Gustafson
Karl Johansgatan 41-43
414 55 Göteborg
Tfn 031-24 10 60
Fax 031-24 50 01
klistra.se

Konstnärernas Kollektivverkstad

Göteborg

Mia Frankedal
Banahagsgatan 1, uppg D
414 51 Göteborg
Tfn 031-24 68 13/42 64 94

Kronans Bleck & Plåtslageri

Kaj Eriksson
Banahagsgatan 1F
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-12 60 19

Kungstens Byggvaruhus AB

Fotögatan 10
41474 Göteborg
Tfn 031-124730
kungsstensbyggvaruhus.se

Kustens Skomakeri

Anders Svensson
Kustgatan 12
414 55 Göteborg
Tfn 031-12 09 23

Köttboden Majorna

Leif Dahlgren
Slottskogen 42
414 53 Göteborg
Tfn 031-14 89 54
kottboden.se

Lanark Eklund AB

Banehagsliden 5
414 51 Göteborg

Linden i Gbg AB

Klippan 1
414 51 Göteborg

Line Up 4 Dance

Elisabeth Styrnell
Varholmsgatan 7
414 74 Göteborg
Tfn 031-748 08 45

Liten Karin HB

Sigvard Fernström
Banehagsgatan 1A
402 35 Göteborg
Tel 031-24 41 16
Fax 031-775 68 19
litenkarin.se

LS Karlssons

Marinmotorer

Leif Karlsson
Klippan 1G
414 51 Göteborg
Tel 031-24 69 63

Lundby Produktion AB

Rolf Eriksson
Fotögatan 2-4
414 74 Göteborg
Tel 031-42 40 80
Fax 031-42 40 89

Lunneplan AB

Bengt Samzelius
Box 4073
426 04 Västra Frölunda
Tfn 031-775 73 00
Fax 031-775 87 40

Lönns truckar AB

Göran Lönn
Karl Johansgatan 142
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 50 90
Fax 031-14 47 48
lonnstruckar.se

Majornas Te & Kaffe KB

Gittan Nordin
Karl Johansgatan 63
414 51 Göteborg
Tel/fax 031-24 26 26

Manzana/Limelight

Karin Oxe
Slottsskogsgatan 1
414 53 Göteborg
Tfn 031-29 07 30
Besöksadress: Slotts-
skogsgatan 1

Mariaplans

Florister AB

Mariaplan 2
414 71 Göteborg
Tel 031-12 98 77
Fax 031-14 53 57

Mariaplans Sallads & Smörgåshörna HB

Marie-Louise Axgren &
Magnus Graham
Mariaplan 1
Tfn 031-42 30 05
smorgas-salladshorna.com

Mariaplans ur

Mikael Jerkesjö
Slottsskogsgatan 462
411 70 Göteborg
Tel/fax 031-14 53 57

Maskinfjädrar

Rolf Hellqvist
Fotögatan 2
414 75 Göteborg
Tfn 031-12 24 25
Fax 031-42 38 55
gotsprings.com

Melhus Friskvård

Anne Melhus
Kavåsvägen 2B
426 70 Västra Frölunda
Mobil 0705-69 45 16
melhusfriskvard.se

Melship

Christina Persson
402 41 Göteborg
Tfn 031-85 06 00
Fax 031-85 06 55

Motionéra

Wellness Club AB

Ulrika Renberg
Banehagsgatan 10
414 51 Göteborg
Tfn 031-42 32 02
Fax 031-42 32 34
motionera.com

Nordtec Instrument AB

K Andersson
Box 12306
402 41 Göteborg
Tfn 031-704 10 70
Fax 031-12 50 42
nordtec.se

Novotel Göteborg

Jerker Dellblad
Klippan 1
414 51 Göteborg
Tfn 031-720 22 00
Fax 031-720 22 99
novotel.se

Persson Metall

J E Jansson
Banehagsgatan 1B
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-14 83 20

Pizzeria del Piero

Jaegerdorfsplatsen
414 51 Göteborg
Tfn/fax 031-14 02 75

Posten Meddelande AB

Susanne Lundmark
Karl Johansgatan 152
414 20 Göteborg
031-12 26 41
070-980 20 21
posten.se

Preem

Jaegerdorffsplatsen

414 51 Göteborg
Tfn 031-120205
preem.se

Punos Electronics AB

Richard Dyrvold
Knipplagatan 6
414 74 Göteborg
Tfn 031-12 17 30
Fax 031-12 58 46
punos.se

Ramantenn AB

Mikael Olin
Knipplagatan 12
414 74 Göteborg
Tfn 031-42 01 30
Fax 031-42 15 25
ramantenn.se

Reklamhuset i Göteborg

Anwar Mehrparvar
Karl Johansgatan 5
414 59 Göteborg
Tfn 031-14 24 33 Mobil
070-401 49 76
reklamhuset.net

Rollands Fukt & Grönt AB

Peter Hoffmeister
Kungsladugårdsgatan 26
414 69 Göteborg
Tfn 031-24 11 99
Fax 031-24 68 47

Röda Sten

Restaurang AB

Isebell Andersson
rodasten.com

Sanna Konditori & Bageri

Leif Carlsson
Fridhemsgatan 39
414 73 Göteborg
Tfn 031-12 01 66

Scanbox

Entertainment

Nicklas Bengtsson
Klippan 3B
414 51 Göteborg
Tfn 031-704 77 78
Fax 031-704 77 80
scanbox.se

SEB Kusttorget

Lennart Österström
Tfn 031-622656
seb.se

Shell

Senad Zuta
Karl Johansgtan
414 55 Göteborg
Tfn 031-12 09 69
Fax 031-24 11 00

Silanders Grafiska

Roger Silander
Box 4183
400 40 göteborg
Besöksadress: Godhems-
gatan 44
Tfn 031-14 88 00
FAx 031-42 18 18
silander.se

Sira AB

Raimo Sköld
A R Lorents gata 75
414 51 Göteborg
Tfn 031-67 81 00

Sjöberget Lunch- restaurang

Naele Mirgallou
Karl Johansgatan 152
414 52 Göteborg
Tfn/fax 031-14 72 22

Sjöfartsverket

Ingvar Kronhamn
Banehagsgatan 20
414 51 Göteborg
Tfn 031-704 68 00
Fax 031-42 27 13

Sjömagasinet

Leif Mannerström
Adolf Edelsvårds gata 5
402 41 Göteborg
Tfn 031-775 59 20
Fax 031-24 55 39
sjomagasinet.se

Skärmateljén

Eva-Lena Westberg
Karl Johansgatan 55
414 53 Göteborg
Tfn 031-12 60 18

Sound Elektronik- service AB

Raimo Lindström
Knipplagatan 6
414 74 Göteborg
Tfn 031-14 72 80

Spar hotell Majorna

Terese Wibeck
Karl Johansgatan 66-70
414 55 Göteborg
Tfn 031-752 03 03
Fax 031-752 03 99

Spectra Bild

Box 4156
400 40 Göteborg
Banehagsgatan 1B
Tfn 031-12 20 25
Fax 031-12 20 85
spectrabilid.se

Stena Line

Scandinavia

Ragnar Johansson
Masthuggsterminalen
405 19 Göteborg
Tfn 031-85 80 00
Fax 031-775 06 73
stenaline.se

Supercool AB

Christer Arvidsson
box 27
401 20 Göteborg
Tfn 031-42 05 30
Fax 031-24 79 09
supercool.se

Swedegroup AB

Göran Levin
Banehagsgatan 1H
414 51 Göteborg
Tfn 031-711 26 00
Fax 031-711 26 55
swedegroup.se

Swedish Ecology

Harry Lejgren
Klippan 1J
414 51 Göteborg
Tfn 031-42 29 30
Fax 031-42 61 98

Svenska Kyrkan

Carl Johans församling
Mia Rydberg
Box 12042
402 41 Göteborg
Tfn 031-731 92 11

Svenska kyrkan i Älvsborgs församling

Ingela Flood
Tfn 031-731 87 07
Fax 031-731 87 09
Mobil 0707-48 34 80
Hagens Kapellväg
Box 12042
402 41 Göteborg
Tfn 031-731 92 11
svenskakyrkan.se

Svenska Sjöarkiv AB

Olle Carlsson
Nilssonberg 22
411 43 Göteborg
Mobil 0705-28 42 90

Svenska Smörgås- tårtsfabriken

Anders Segerberg
Karl Johansgatan 160
414 51 Göteborg
Tfn 031-12 34 39

Teater Marang

ek. för.

Bengt Magnusson
Paternostergatan 26
Besöksadress Paternos-
tergatan 26
Tfn 031-24 91 22
Mobil 070- 788 19 92

Telfa AB

Mats Björkner
Box 12030
402 41 Göteborg
Tfn 031-775 19 50
Fax 031-42 61 98
telfa.se

TimeOut -

Wellness & Spa

Annika Larsson
Banehagsgatan 10
414 51 Göteborg
Tfn 031-24 00 27
timeout.se

Wahlls Möbler &

Mattor

Marylin Grimsen
Godhemsgatan 6
414 67 Göteborg
Tfn 031-12 00 23

Wickenbergs

Byggnalys AB

Peter Widding
Klippan 1J
414 51 Göteborg
Tfn 031-704 70 70
Fax 031-704 70 71
wba.se

Work Force

Scandinavia AB

Conny Bengtsson
Karl Johansgatan 146
414 51 Göteborg
Tfn 031-14 13 87
Fax 031-14 13 97
workforce.nu

Vätternäs

förvaltnings AB

Magnus Holmgren
Box 5072
402 22 Göteborg
Tfn 031-778 12 70
Fax 031-778 12 77

Uppdatera

dina
kontaktuppgifter

maffgbg.se



Träning - ett hälsosamt lyckopiller

Visste du att vi kan fylla på med ny energi genom att göra oss av med gammal energi?

Fysisk träning är inte enbart ett sätt att hålla kroppen i trim. Det är även en möjlighet för vårt psykiska välbefinnande att tömmas på stress, ilska och aggressioner, negativa känslor som stjäl vår positiva energi.

Träning är ett hälsosamt lyckopiller. Vid fysisk ansträngning utsöndras endorfiner, vilket är kroppens "måbra" hormon. För många är träning avskräckande och förknippat med plåga och ondo, men så behöver det verkligen inte vara. Har du aldrig tränat kommer de första veckorna vara jobbiga, men resultatet kommer mycket snabbt.

Ett träningspass gör dig i regel fysiskt trött, men du återhämtar dig snabbt och känner dig snart mycket starkare både mentalt och fysiskt. Träningen ger dig alltså ny energi, genom att göra dig av med den gamla! Med dagens stora utbud finns det garanterat en träningsform som passar just dig och här ger vi dig ett antal tips.

Core är det engelska ordet för kärna och syftar på att man tränar kroppens kärnparti – rygg och mage. En vältränad rygg och mage ger både bra kroppshållning och balans. Träningsformen är lugn

men definitivt tuffare än den ser ut. Coreträning är bra för alla som lever stillasittande liv framför våra datorer om dagarna, men gärna vill ägna oss åt fysiska aktiviteter när vi är lediga.

En annan träningsform med liknande syfte är **Pilates**. Även i detta fall är det mest mag- och ryggmuskler som får träning. Den inre muskulaturen som behövs för hållningen kan vara svår att komma åt med traditionell styrketräning och därför är Pilates att rekommendera.

Qigong är en uråldrig kinesisk gymnastikform, där man genom andningsövningar och harmoniska rörelser aktiverar "qi" dvs. livsenergin. Genom lugna, harmoniska rörelser får man upp smidighet och inre ro och balans infinder sig. Är du orolig, stressad, spänd och stel är Qigong troligtvis rätta träningsformen.

Är du redo för lite mer action? **Body Combat** är en box- och kampsportsinspirerad konditionsklass utan redskap. Influenserna kommer från Östasiens kampsport som karate, Thaiboxning, Taekwondo och Tai Chi. Genom kick- och slagkombinationer utvecklar kroppen styrka och energi. Det är en perfekt träning både mentalt och fysiskt, då det ger utlopp för både känslor och energi. BodyCombat passar alla som vill träna hela kroppen, men du bör inte vara helt otränad innan ett sådant pass.

Ta hand om dig!

Fysisk träning är inte det enda receptet till god hälsa. Det är knappast en hemlighet att bra mat och god sömn är förutsättningar för att vi ska må bra. Beröring är ytterligare en källa till välmående. Vi har tidigare nämnt endorfiner, dvs. det lyckobringande hormonet. Beröring leder också till ökad endorfinutsöndring, vilket i sin tur har en lugnande och smärtlindande effekt.

Massage och akupunktur är några av de populära behandlingsformerna där just beröring står i fokus. De är en källa till avstressning, lugn och harmoni samt förebygger skador och sjukdomar. Likväl som det finns en träningsform som passar just dig, finns det en behandlingsform utifrån dina särskilda förutsättningar och önskemål.

Södra Brofästet har prövat några behandlingar, som erbjuds av föreningens medlemmar.

En annorlunda massage

Klassisk finsk massage är en annorlunda massagevariant där massören trycker tummarna i rak riktning istället för att knåda runt om. Massören arbetar hela tiden i riktning mot hjärtat och kommer djupt ner i musklerna. Det här är en ganska tuff massage och



Annika Larsson,
Time Out wellness & spa

Fyll på med energi!

inget för den finkänsliga.

Annika Larsson på Timeout Wellness and Spa är den enda massören i föreningen som erbjuder den är speciella behandlingen. Den löser upp kroppens alla spänningar och slaggprodukter samt ökar blodgenomströmningen som i sin tur har en läkande effekt.

Direkt efteråt kände jag mig lite snurrig mör och öm i kroppen. Alla spänningar släppte och jag kroppen kändes mjuk och harmonisk. Lite senare strömmade energin till och gav ett stort välbehag och gott mående. Det här är något för dig med stela muskler och som tycker om lite hårdare tag.

Balans i kropp och själ

Akupunktur är en annan behandlingsmetod som många säkert känner till, men aldrig provat. Anne Melhus på Melhus friskvård erbjuder bl.a. den här behandlingsformen som är en traditionell kinesisk medicin och har använts i flera tusen år i Kina.

Traditionell kinesisk medicin beskriver ett nätverk av energibanor s.k. meridianer där vår livsenergi, Qi strömmar runt till de inre organen och ut till kroppens yta. När Qi flyter obehindrat är det harmoni och balans och vi känner oss friska. Vid sjukdom eller smärta uppstår det obalans i meridianerna, men också i de inre organen och detta leder till blockeringar i flödet av Qi.

Vid en akupunkturbehandling sticks tunna, sterila nålar genom huden på specifika punkter utefter dessa meridianer. Varje punkt har sin speciella funktion och olika kombinationer av punkter väljs vid olika sjukdomar. Syftet med behandlingen är att balansera och stärka Qi i kroppen och framförallt se till hela människan inte enbart behandla symptom.

Vid första besöket ställer Anne en diagnos genom en noggrann konsultation utifrån hela människan. Hon undersöker dessutom tungan och pulsen, vilket kändes lite märkligt, men logiskt när Anne förklarade vad hon kunde utläsa av undersökningen.



Anne Melhus
Melhus friskvård

När nålarna sticks in känns det som en liten "enkelstöt" - nervkänning, när nålen kommer i kontakt med Qi. Nålarna sitter normalt i 20-30 minuter innan de tas ut.

Efter en behandling kan kroppen reagera på olika sätt från person till person. Jag upplevde ett stort lugn och ro i både kropp och själ och även en härlig känsla av lycka. Jag rekommenderar behandlingen till alla målgrupper, (dock inte för

de som är rädda för nålar) eftersom den kan användas vid både akuta situationer som t.ex. ryggskott eller nackspärr eller i förebyggande syfte för att komma i balans med kropp och själ.

Avslappning och smärtlindring

Bindvävsmassage anses vara den

effektivaste behandlingen för blodcirkulationen. Bindväv är den sammanbindande och stödjande cellvävnad som finns överallt i kroppen, omkring och mellan organ och vävnader. Syftet med bindvävsmassage är att få tillbaka vävnadens glidande förmåga och mjuka konsistens. Det ger i sin tur en reaktion på organ via det autonoma nervsystemet, dvs. det som styr blodcirkulation, andning och matsmältning.

Behandlingen lindrar smärta och spänningar i kroppen. Den anses även att vara bra vid långvariga muskelspänningar, benhinneinflammation, fibromyalgi, PMS, magkatarr, kroniska inflammationer, cirkulationsstörningar, migrän, förstoppning mm.

Hela kroppen behandlas, men det är ryggen som är det viktigaste området. Under behandlingen drar man isär bindväv som sitter fast på olika zonområden.



Amie Henriksson
Amies kroppsvård

Jag upplevde behandling oerhört mjuk, skön och avslappnande. Amie kombinerade behandlingen med vanlig massage, vilket gav stor effekt. Ett stort lugn infann sig och en härlig trötthet spred sig i kroppen. Jag kände mig törstig och hungrig och mycket harmonisk. Det resulterade dessutom i en mycket god natts sömn.

Majorna är en stadsdel med mycket historik och kultur. Här finns även några av stadsdelens mest riksbekanta figurer. Kal å Ada lär ha fötts i Majorna, men vet du om att det faktiskt finns fler?



Jenny Nyström 1854-1946

Hon döddes i Kalmar, men flyttade åtta år gammal till Göteborg. Hennes far arbetade på Carlgrenska skolan i Majorna. Ett av Nyströms mest kända verk är bilden av jultomten till Viktor Rydbergs klassiska texttrader "endast tomten är vaken".

Kända Majbor



David Carnegie 1813-1890

David Carnegie var mannen som köpte det nedlagda sockerbruket och porterbryggeriet i Klippan och byggde upp ett mönstersamhälle för sina anställda med skola och bostäder.



Evert Taube 1890-1976

Evert Taube är en av landets mest folkära visdiktare. Evert kom till Majorna som 16-åring och hyrde en bostad i ett 1700-tals hus på Kustens varv. Hit återvände han alltid efter sina långa resor.



LÖNNNS TRUCKAR AB

Vi utför lyfttjänster!

- Lastning och lossning 0-18 ton
- Lyft upp till 25 meters höjd
- Maskinflyttningar



031- 24 19 80

Mustigt bröd till den kalla årstiden

Gästabud

25g rostade pumpafrön
25g rostad, flagad mandel
15g jäst
0,33 liter mörkt öl, gärna julöl
370g vetemjöl special
80g dinkelfullkornsmjöl
120g rågsikt
50g rågsurdeg
10g havssalt
20g olivolja

Sätt ugnen på 250 grader. Rosta pumpakärnor och mandelflarn och låt det svalna. Lös jästen i ölen, tillsätt mjöl, surdeg och olivolja. Knåda i maskin ca 5 min, tillsätt sedan salt och rostade pumpafrön och mandel.



Gunnar Gren 1920-1991

Kom till Mariebergsgatan som treåring. Han anses vara Sveriges främsta fotbollsspelare genom tiderna. Han började sin karriär i klubben Silverkällans IK, en kvartersklubb i Majorna som Gren var med och bildade.



Arne Hegerfors 1942 -

Är en av Sveriges populäraste sportjournalister och programledare, född i Majorna. 1992 vann han det prestigefyllda "Stora journalistpriset" och 2008 Kristallens hederspris.

genom tiderna



Harry Martinson 1904-1978

Martinson är Majornas ende Nobelpristagare. Han kom till Göteborg som 13-åring. Som föräldralös pojke placerades han på ett barnhem vid Timmermansplatsen i Majorna. 1929 gifte han sig med den kända kvinnliga författaren Moa Martinson.



Georg Rydeberg 1907-1983

Är en populär teater- och filmcharmör från Timmermansgatan i Majorna. Han började sin karriär på Lorensbergsteatern och slog igenom som filmstjärna under 40-talet.



Knåda därefter ytterligare i ca 5 min eller tills det har blivit en blank och smidig deg. Låt degen vila under bakduk i ca 30 min. Dela sedan degen i två lika stora delar och forma bitarna till två runda bröd. Fukta bröden lite och strö lite rågmjöl över. Sätt bröden på plåt och låt jäsa till dubbel storlek. Skär ett kryss över bröden strax innan du sätter in det i ugnen. Sänk värmen direkt till 190 grader och baka bröden i ca 30 till 40 minuter.

Knådar du degen för hand så måste du knåda minst dubbelt så lång tid. Välj gärna ekologiska ingredienser, mjölet och surdegen hittar du hos oss. Med lite tur träffar du även Robin, bagaren som har många goda råd att ge.

Gör som du brukar,
Säg det med blommor...

Vi gör kransar, sorgdekorationer,
kistor ja allt till begravning.

—Fria bud till Västra Kyrkogården,
St Birgitta, Carl-Johanska,
Ålvsborgs k:a, Kungsladugårds k:a

Plantera?
Gå bort?

Kika in och låt dig
inspireras!

VI TAR ÄVEN KORT!

Vi är medlemmar av
Majorna-Ålvsborgs
Företagsförening

Blomsterstugorna

Sannaplan 3
414 73 GÖTEBORG
tel. 031-242455
fax 031-245035

vid Västra Kyrkogården

Nitton frågor



Namn: Anders Berne
Ålder: 53
Civilstånd: Fru och två barn
Bor i: Långedrag, Göteborg

Anders Berne heter Majorna Älvsborgs Företagsförenings nyaste styrelsetillskott. Anders arbetar i Nya varvets industriområde på företaget DAB. De är ett av Skandinavien största tätskiktstreprenörer på broar och parkeringsanläggningar. Södra Brofästet bestämde sig för att ta reda på vem vår nya styrelseledamot egentligen är.

Hej Anders, berätta för oss vem du är?

- Det var faktiskt en svår fråga, men jag skulle vilja beskriva mig själv som en havsmänniska, eftersom jag älskar havet. Natur och djur är viktigt i mitt liv, jag har haft alla möjliga sorters djur, bl.a. islandshästar. Jag gillar dessutom att resa och uppleva nya saker.

Om du skulle beskriva dig själv med en färg vilken skulle du välja?

- Det måste nog bli blått.

Om du frågade din bästa vän vilka dina främsta egenskaper är, vad skulle de svara då?

- De skulle förmodligen svara att jag är hjälpsam, har ett stort hjärta och att jag är kreativ.

Vad skulle de säga är din sämsta egenskap?

- Jag har kort stubin och så skulle de nog säga att jag är glömsk och jävligt envis.

Beskriv kortfattat vad arbetar du med?

- Jag är regionsansvarig och marknadsansvarig för ett medelstort personalägt entreprenadbolag som finns i hela Sverige och Danmark. (Dab)

Mer blommor till arbetsplatsen!

Mer fokus på estetik än hållbarhet om Mariaplans blomsterhandel får välja.

Varför skall man ha gröna växter på kontoret?

- Vackra växter och blommor förskönar arbetsplatsen. Grönska minskar stress samt ökar det psykiska välbefinnandet. Växter renar luften samt höjer luftfuktigheten, säger Jette Holm på Mariaplans blomsterhandel.

Vilka blommor är lämpligast på en arbetsplats?

- Alla blommor är lämpliga. Blommorna på arbetsplatsen skall vara vackra och funktionella. Fokus ska ligga på estetiken, de ska smycka arbetsplatsen och utgöra ett skönt och behagligt inslag i miljön.

- I Sverige vill vi att alla produkter ska ha ett bäst före datum, så även blommor, men det funkar inte i praktiken. Utse någon på arbetsplatsen som ansvarar för skötseln och inköp av blommor. Ett tips är att helt enkelt köpa blommor oftare, då det är få växter som överlever år efter år.

Om ni får välja ut en enda växt att rekommendera till arbetsplatsen vad väljer ni då?

- Orkidéer är trogna blommor som är lätta att sköta. De ska doppvattnas var tionde dag (om det inte är väldigt varmt) och de blommar om, håller länge och de är framförallt vackra att titta på.

- Köp fler blommor, köp oftare och välj det du tycker är vackert istället för det som har längst "bäst före datum".

Kan ni bidra med några skötseltips?

- Anpassa växtval efter lokalens ljusinsläpp. Tjockbladiga växter kräver generellt längre uppehåll med vattnings Större växter har utvecklat rotsystem och är tåligare och "starkare". De flesta växter klarar viss uttorkning, bara ett fåtal klarar övervattnings.

Vill du tillägga något?

- Människan har utvecklats i natur och landskap och vårt behov att söka sig till grönska och natur finns i våra gener. Växtlighet, grönska och blommor ökar vårt psykiska välbefinnande, avslutar Jette.

- Södra Brofästet ställer styrelsens nyaste medlem mot väggen.

Vad betyder ditt företag för dig?

- Jag har arbetat här sedan 1989 och är delägare, så visst har det en betydelse. Företaget är inte minst en ekonomisk trygghet. Jag kan inte påstå att arbetet är lika med min identitet, men det har nog fått mer och mer betydelse genom åren, särskilt med tanke på det nätverk jag byggt upp kring arbetet.
Vilken är ditt livs största framgång privat eller professionellt?

- Det måste vara att jag fortfarande har samma fru. Vi har varit gifta i 30 år och har bildat familj med barn och nu även barnbarn. Det ser jag som mitt livs framgång.

Finns det någon person känd eller okänd som du har som förebild?

- Nej jag tror inte att jag har haft någon särskild förebild, men för att nämna någon som gjort avtryck så är det min gamla chef, Sven Siewert. Jag arbetade för honom innan jag kom hit. När det gäller idoler som jag beundrar mer än jag inspireras av så är det Paul McCartney och Bruce Springsteen.

Du valde att gå med i MÄFFs styrelse, varför?

- Dels för att jag är vän med ordförande Björn Lager, men även för att jag ser det som en möjlighet att få lära känna folk här i området.

Hur skulle du vilja att vår förening såg ut i framtiden, vilket syfte ska den ha?

- Jag ser gärna att vår förening fortsätter i samma anda och arbetar framåt och blir ännu större. Jag tycker att det är viktigt att vi stöttar varandra och skapar en levande stadsdel. Majorna är unikt på så sätt att kommersiella platser integreras med sovstäder. Föreningen består dessutom av mestadels små företag och det är bra om vi alla kan hjälpas åt och stödja varandra.

Vad är bra och speciellt med vårt område?

- Vår stadsdel är lite som det var förr. Vi har det lokala bageriet, slaktaren, urmakaren och skomakaren, vilket idag är ganska unikt. Jag anser att det är viktigt att bevara detta och föreningens samarbete fyller därför en viktig funktion i detta sammanhang.

Vad betyder MÄFF för DAB som företag?

- Framförallt nya kundkontakter och leverantörer. Vi har vänt oss till flera företag i vår förening och de har även anlitat oss, trots att vi har en ganska speciell produkt.

Vad är det första du gör efter en lång arbetsdag?

- Åker till Konsum och handlar mjölk, fil och frukt.

Om du blev strandsatt på en öde ö och får välja en sak att ha med dig, vad skulle det vara?

- En båt så att jag kan ta mig därifrån... eller borde jag ha svarat någon person istället?

När du ska tillaga något särskilt till middag, vad väljer du då?

- Skaldjur och ett gott vin.

Finns det någon upplevelse i ditt liv som betyder särskilt mycket för dig.

- När mitt första barn Hannah föddes, då förändrades mitt liv så drastiskt.

Gillar du att resa och isåfall vilket land skulle du allra helst vilja besöka?

- Ja jag tycker om att resa. Mitt nästa rese mål kommer att bli en rundresa i Norra Indien, med elefantridning, helikopterflygning, Taj Mahal och tigerspaning.

Om du ska överraska din fru, vad gör du då?

- Då köper jag några biljetter till en teater, spex eller musik eller så tar jag med henne på någon resa utan att hon vet om det i förväg.

Till sist vill vi att du berättar något spännande som få människor vet om just dig?

- Jag har badat norr om 80:e breddgraden i Norra ishavet. Det var -4 grader i vattnet. Anledningen till att det inte var is, beror på den höga saltmängden i vattnet.

Trygg & Säker

- Nätstängsel
- Byggnadssmide
- Järnkonstruktioner
- Allt i reparationer

**GÖTEBORGS
STÄNGSEL & SMIDES AB**

Etabl. 1954

Fotögatan 5, 414 74 Göteborg Telefon: 031 - 12 00 85
e-post: info@gbgstangsel.se
Fax: 031 - 24 08 40 www.gbgstangsel.se



Visitkort utan extra kostnad!

Beställ ett uppdrag hos oss för minst 3000kr +moms så får du 200st enkel-sidiga visitkort i format 90x55mm med tryck i 4-färg på ett 280g Colotech papper, tryckt i vår digitalpress.

Vi erbjuder även:

Layout, originalproduktion för trycksaker och annonser. Offsettryck och digitaltryck med möjligheten att direktadressera.

Kostnadsfri genomgång och offert på Er grafiska produktion!

Välkommen.

Intryck

Intryck Reklam AB
Box 12193, 402 42 Göteborg
Varholmsgatan 2, Kungälv
031-775 59 50
to@intryck-reklam.se, www.intryck-reklam.se

Gör om mig



I takt med att sminket tar större plats i våra necessärer har intresset för makeup och skönhet ökat.



Visste du att

Smink i olika former har existerat sen antiken men har blivit allmänt accepterat först på senare tid.

Smink bestod från början av sot, aska, djurblod och djurfett. Av dessa framställde man färgerna svart, vitt och rött. Färger som än idag är de populäraste i sminkindustrin.

Det var först under början på 1900-talet som kvinnor började sminka sig öppet. En stor hit var puderdosorna som släpptes på marknaden 1911. Några år senare kom läppstiftet och ögonbrynspennan. Nagellack blev populärt under 20-talet och tio år senare var det dags för mascaran.

Under 70-tal blev sminket transparent och pärleomorskimrande, vilket är en sminktrend som kommer och går än idag. Under 80-tal såg vi många stora sminknyheter såsom antirynk- och anticellulitkrämer. Sminkprodukter för män började introduceras på marknaden.

Idag använder kvinnor mer eller mindre smink dagligen. Sminkindustrin är mycket framgångsrik och lönsam och vi ser ständigt nya produkter som ska föryngra, förbättra och försköna.

"Gör om mig" är en amerikansk trend (makeover) som slagit stort även i Sverige. Det handlar om att förändra och försköna och i detta fall med fokus på mänskliga fasaden.

Jill Ståhle är en av MÄFFs duktiga skönhetsspecialister. Hon driver salongen Jill's skönhet och hälsa. Tillsammans med en frivillig modell och fotograf doku-menterades förvandlingen.

1. Rengöring av huden är grunden för all makeup. Använd rengöringskräm avsett för ansiktets hud eftersom tvål har en mycket uttorkande effekt.

2. En bra underlagskräm som återfuktar huden utgör den bästa basen.

3. Att välja rätt foundation är inte lätt. Vanligtvis rekommenderas en något ljusare nyans än din hud, men Jill föredrar att välja en aning mörkare ton för att få lite mer färg till ansiktet. Foundation är en lätt färgad creme som har en utslätande effekt och gör att hyn får en jämn ton och ser fräsch ut.

4. Ovanpå foundation lägger man puder, vars syfte är att fixera den färdiga makeupen så att den håller sig på plats hela dagen. Det

kan även användas för att matta ner blanka partier i ansiktet.

5. Eyelinern markerar och förstärker ögonen. Jill valde en blå eyeliner för att förstärka en festligare och mer vågad framtoningen.

6. Ögonskuggan penslas på ögonlocket och är ytterligare ett sätt att markera ögonen. Jill's tips är att inte låta hår eller ögonfärg hämma ditt färgval. Använd färger som matchar kläderna och som du trivs i. Efter som Jill gör en fest-makeup som ska passa svart festklänning väljer hon en silvergrå ögonskugga med lite glittrig toning.

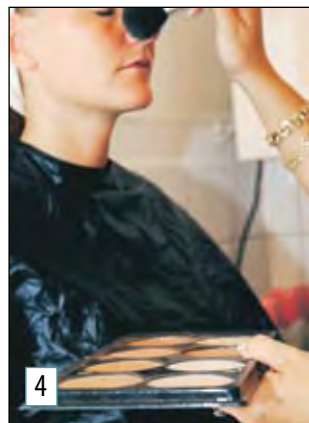
7. När det kommer till mascara så är utbudet enormt. Vilken look vill du ha? Låt det styra ditt val. Stora ögon, volym, längd, vattenfast, listan kan göras lång. Jill valde en svart mascara med förlängande effekt för att förstärka modellens vackra ögon och fylliga ögonfransar.

8. Med försiktiga rörelser förstärker Jill modellens ögonbryns form och färg.

9. Till slut formar och förstärks läpparna med hjälp av läppenna och tonat läppglans.



Jill Ståhle - Jill's skönhet och hälsa
Spa, massage och hudvård





Låt oss fresta dina smaklökar!

Husmanskost och affärsluncher alla vardagar.
À la carte, avsmakningsmenyer, presentprodukter,
matlagningskvällar i Smedjan samt catering för
alla tillställningar.

Hitta inspiration och
lockelser på
www.sjomagasinet.se

Hjärtligt välkommen!



www.sjomagasinet.se • Tel. 031-775 59 20



... är ingenting som bara märks av i stressade innerstadsmiljöer, utan det kan man som kund stöta på överallt - Även i Majorna! För att råda bot på problemet använder sig allt fler företag av metoden Mystery Shopping.

Mystery Shopping innebär att anonyma kunder granskar butiks- och företagsanställda på uppdrag av dess ägare. Så kallade "shoppers" kartlägger allt från hur man svarar i telefon till om och hur personalen hälsar. Gav personalen förslag till merförsäljning? Hur många minuter tog det exakt i kassan?

- Mystery Shopping ger möjlighet till mer detaljerade frågor än vad en vanlig kund någonsin skulle komma ihåg, förklarar Ann-Christin Forsman, Idé & Informations projektledare inom området.

Ett vanligt missförstånd är att den anonyma kunden smyger sig på och spionerar på personalen. I verkligheten är personalen alltid medveten om att Mystery Shoppers kommer att besöka företaget.

- Vi skulle aldrig åta oss ett uppdrag som inte har till mål att nå positiv utveckling för medarbetarna och företaget, säger Ann-Christin bestämt. Vi råder dessutom cheferna att berätta för personalen vad shopparen kollar efter. Då blir ju personalen mer mån om de sakerna och processen blir ett verktyg i sig.

En undersökning som gjorts hos butikspersonal som haft anonyma kundbesök varje månad i över två års tid visar att hela 85 % av personalen upplever de anonyma kundbesöken som ett positivt verktyg för kontinuerliga förbättringar. Samtliga tillfrågade butikshefer är dessutom övertygade om att servicenivån är bättre i butiker som använder anonyma kunder.

I USA används Mystery Shopping till och med i kyrkor och på begravningsbyråer. Och visst finns det även i Majorna behov för i stort sett alla branscher som säljer tjänster eller produkter att testa om de lever upp till sina mål. Risker finns annars att bli hemmablind, vilket i värsta fall inte bara leder till missade möjligheter för företaget till ökad omsättning och högre vinst, utan också till att vakna konkurrenter passar på att knipa företagets marknadsandelar.

Julstök i Klippan

med Novotels bohuslänska julbord

från **795:-**
Vi erbjuder tre alternativ!

BARBADOS

Bjud in personal och kunder till en julfestlig kväll i Klippan!

- glögg och julmys
- kul på h(jul) med David Lega
- fackeltåg & julpråm
- julbord eller jultallrik
- egen lokal
- dans till Barbados
- mingel, julkalpp, skådespel ...

Inbjudan och tult program hittar du på vår hemsida!

Bokning, inbjudan och information
Handelsakademin, tfn 031-704 67 00
jul@handelsakademin.se
www.handelsakademin.se

HANDELSAKADEMIN
Flexibla • Färgstarka • Kreativa

Bli medlem du också!

*Ta chansen att knyta nya affärskontakter
och göra din röst hörd!*

Majorna-Älvsborgs Företagsförening är en ekonomisk förening. Du blir medlem genom att köpa en andel som kostar 100 kr. Andelen betalas en gång, vid inträdet. Därefter betalar varje medlem en årsavgift som baseras på hur många anställda det finns i företaget.

Prisexempel:

Som ny medlem med två anställda betalar du 688 kr inkl.moms samt en andel á 100 kr (momsbefriad). Totalt 788 kr.

Hör av dig

Om du har frågor eller vill bli medlem.

ordf@kkifor.se

www.maffgbg.se

Kommande
föreningsaktiviteter

2008	2009
16/10 Medlemsmöte	18/2 Styrelsemöte
10/12 Styrelsemöte	18/3 Årsmöte
	15/4 Styrelsemöte
	13/5 Medlemsmöte
	26/8 Styrelsemöte
	16/9 Medlemsmöte
	7/10 Styrelsemöte
	11/11 Medlemsmöte

Göta älv är Sveriges vattenrikaste älv och ett av vårt lands längsta vattendrag. Göta älv är en nationell resurs och dess vatten används för många ändamål. Cirka 700 000 människor i älvens angränsande kommuner är beroende av Göta älv för sin dricksvattenförsörjning.

Varje dag passerar ca 65 000 bilar över älven via Älvsborgsbron. Bron är en 933m lång hängbro med 418m spännvidd och 6 filer. Bron invigdes 1966 av Olof Palme.