

Bollebygd

FRITIDSGUIDE 23/24

Elvings
BRUNNSBORRNING

• Vattenbrunnar • Pumpar
• Bergvärme • Vattenrening

www.elvings.se

KOMMUN
MEDIA

Kollar du alltid upp menyn innan ett restaurangbesök

Fastpris-avtal
kan vara något
för dig!

Med vårt Fastpris-avtal slipper du obehagliga överraskningar.
Du vet vad elen kommer att kosta idag och under hela avtalsperioden.
Läs mer på boraselhandel.se.

BORÅS
ELHANDEL
●●●●●●●●

**Fissa
& Feja** 

Ren passion sedan 1988

- Hemstäd
- Flyttstäd
- Fönsterputs
- Kontorsstäd
- Trädgårdsskötsel



Kontakt: 033-28 70 72, 070-485 37 79 · E-post: info@fissaochfeja.se

En aktiv fritid

– för ditt välbefinnande

Vår fritid är den tid som är kvar när vi har gjort våra nödvändiga sysslor som skola, arbete, matlagning, tvätt och så vidare. Denna viktiga tid av vårt liv kan vi fylla med vilka intressen och aktiviteter vi vill, det kan vara föreningsliv, natur, idrott, musik eller kultur.

Det har visat sig ha en stor betydelse för vår hälsa och vårt välbefinnande att vi har en aktiv fritid. Nedan följer några exempel på vad ett aktivt fritidsliv kan ha för betydelse för dig.

Fysiologiskt – Ger dig välmående och en god hälsa.

Psykologiskt – Det ger en känsla av glädje, utmaning, tillfredsställelse och frihet.

Socialt – Du får träffa andra med samma intresse vilket ger stimulans och uppskattning.

Förkovrande – Du kan lära dig nya saker, till exempel genom att vara med i en studiecirkel.

Avslappnade – En rolig aktivitet ger avkoppling från spänning och stress.

Estetiskt – Du får uppleva konstnärliga värden som dans, musik, teater och konst.

Därför är det viktigt att du hittar en fritidsaktivitet vilket du trivs med och som känns meningsfull. Det kan ge dig livslust och välbefinnande som har en stor betydelse för din hälsa. Givetvis är detta minst lika viktigt för våra barn och ungdomar, låt dem prova på många olika aktiviteter så att de kan hitta sin favoritsysselsättning.

Vi hoppas att du med hjälp av denna guide ska hitta en förening som kan berika din fritid i många år framöver.

Producerad av:



Lidaholmsgatan 3 • 503 38 Borås
Boxadress: Box 55157 • 501 14 Borås
Hemsida: www.kommunmedia.se
E-post: info@kommunmedia.se
Tel: 010-160 55 20 • Fax 010-160 55 99

Tryck:

Eskils Tryckeri AB
Borås, 2023

Miljö och kvalitetssystem
ISO 9001 - ISO 14001



Annonsförsäljning:

Maria Rydén
Uppлага: ca 4250 ex.
Distributionsansvarig: SDR / PostNord

Denna guide är tryckt med vegetabiliska färger på ett miljövänligt returpapper som inte är klorblekt.

Utgivaren ikläder sig ingen ersättningskyldighet på grund av möjligen förekommande utslutning, oriktighet eller ofullständighet i guiden.

Föreningsregister

Upptäck Bollebygds fantastiska föreningsutbud! Här erbjuds en skattkista av möjligheter för alla att hitta sin passion och engagera sig i spännande aktiviteter. Kommunens föreningsliv erbjuder något för alla, oavsett ålder och intresse!

Välkommen att upptäcka ditt nästa äventyr!

Registret, som bygger på uppgifter som föreningarna själva lämnar, är hämtat från kommunens hemsida 2023-04-03. Ändringar inkomna efter det finns inte med i guiden.

B

Ballasjöns Utvecklingsgrupp
ballasjonbollebygd@hotmail.se

Bollebygds Badmintonklubb
Tfn0733-01 01 72

**Bollebygds Hembygds-
och fornminnesförening**
Tfn0739-19 38 44
www.hembygd.se/bollebygd
strandlyckan@telia.com

Bollebygds Kulturförening
Tfn28 47 70
galleriodinslund.se

Bollebygds Prideförening
Tfn0704-36 26 58
www.facebook.com/bollebygdpride
bollebygdpride@gmail.com

Bollebygds Ridklubb
[https://idrottonline.se/
BollebygdsRK-Ridsport/](https://idrottonline.se/BollebygdsRK-Ridsport/)
bollebygdsridklubb@gmail.com

Bollebygds Riksteaterförening
Tfn079-359 89 94
www.riksteatern.se/bollebygd
bolleteater@gmail.com

Bollebygds Scoutkår
bollebygd.scout.se
[aza.rydberg@
bollebygdsscoutkar.se](mailto:aza.rydberg@bollebygdsscoutkar.se)

Bollebygds Sportklubb
Tfn28 58 20
www.bollebygdssportklubb.se
kansli@bollebygdssportklubb.se

Bollebygds kyokushinkai
Tfn0723-16 69 85
budo-kai.se
bollebygd@budo-kai.se

Bollebygds vattenskidklubb
Tfn0708-16 88 39
bollebygdsvsk.se
bollebygdsvsk@gmail.com

Byalaget Älgtjärn
Tfn0301-18 109
Tfn0707-81 55 18
algtjarn.webs.com

C

Centern Bollebygd
[www.centerpartiet.se/lokal/
sjuharad/bollebygd/startside.html](http://www.centerpartiet.se/lokal/sjuharad/bollebygd/startside.html)
bollebygd@centerpartiet.se

Centern Töllsjö

Tfn28 70 61

CheerSquad
Tfn070-273 89 69
cheersquad517@gmail.com

E

Erikstorp Fritidsutveckling
erikstorp.fritid@gmail.com

F

Feeling Dansförening
Tfn070-39 40 75
jenniewsmith@gmail.com

Folkets Röst
Tfn0735-77 93 32
stefans.68@live.se

Föreningen Vanna Kvarn
vannakvarnolsfors@gmail.com

**Föreningsarkivet i
Bollebygds kommun**
Tfn070-676 08 36
kjell.richardsson@telia.com

G

**Gesebols Byalag och
bygdegårdsförening**
Tfn0703-29 62 67
bygdegardarna.se/gesebol

H

HK Bollebygd
Tfn0725-68 14 91
www.laget.se/hkbollebygd
hkbollebygd@gmail.com

Hestrafors IF
Tfn0709-38 61 16
www.laget.se/hestraforsif
hestraforsif@telia.com

Hulta Golfklubb
Tfn20 43 40
Tfn0703-33 66 17
www.hultagk.se
info@hultagk.se

**Hultafors Bygdegårdsförening
och Byalag**
Tfn29 90 13
Tfn0702-16 72 18
bygdegardarna.se/hultafors
kontakt@hultafors.info



I

IF Olsfors

Tfn0708-93 88 68
www.laget.se/ifolsfors

IK Omega

www.ikomega.se
 postmaster@ikomega.se

IOGT/NTO Vikingsborg

Tfn28 55 42

K

Kristdemokraterna

Tfn0705-29 60 50

L

Liberalerna i Bollebygd

Tfn29 91 60

Lions Club Hindås

Tfn0705-31 57 43
lionsclub-hindas.se
 kerstin@halldin.org

M

Miljöpartiet de gröna i Bollebygd

www.mp.se/bollebygd
 bollebygd@mp.se

Moderaterna i Bollebygd

wpnet.moderatvg.se/bollebygd

Morjhults Byalag

Tfn28 61 18
 Tfn0761-03 38 82

O

OK Orinto

Tfn0301-44 704
www.orinto.se

P

PRO Bollebygd

Tfn070-676 08 36
kjell.richardsson@telia.com

PRO Olsfors/Hulafors

Tfn29 57 79
rosa-lill@live.se

R

Reumatikerföreningen i Bollebygd

Tfn28 54 79

Rädda Barnens lokalförening i Bollebygd

Tfn28 56 73

Rävlandaortens biodlarförening

Tfn0709-42 24 59
ravlandaorten.biodlarna.se
ravlandabiodlare@gmail.com

S

SMU Olsfors

Tfn0703-29 00 00

SPF Bollebygd

Tfn0706-24 68 03
www.spfseniorerna.se/bollebygd
hakon.alfredsson@telia.com

Socialdemokraterna i Bollebygd

www.s-info.se/region/default.asp?id=226
 socialdemokraterna.bollebygd@gmail.com

Stenkulla Byalag

Tfn28 81 87

Svenska Röda Korset Bollebygds-kretsen

Tfn28 57 23

Svenska Röda Korset Töllsjökretsen

Tfn28 71 35

Sverigedemokraterna Bollebygd

bollebygd.sd.se
bollebygd@sd.se

T

Töllsjö EFS

Tfn0322-54 133

Töllsjö Föräldraförening

Tfn0322-54 156

Töllsjö Hembygdsförening.

Tfn0768-28 74 40
ekekinten@telia.com

Töllsjö IF

Tfn0734 22 71 18
www.laget.se/tollsjof
camilla.parkell@hotmail.com

Töllsjö IOGT/NTO

Tfn0705-35 46 99
aagneta26@gmail.com

Töllsjö IOGT/NTO Junior

Tfn0731-53 21 32
lilly.j@live.se

Töllsjö Skytteförening

Tfn28 60 44
www.laget.se/tollsjoskf
hedral@telia.com

Töllsjö UNF

Tfn0738-27 88 25
ullepersson69@gmail.com

Töllsjö kultur och intresseförening

Tfn28 72 38

V/W

Vänsterpartiet Bollebygd

Tfn28 98 18

WestCoast Taekwondo

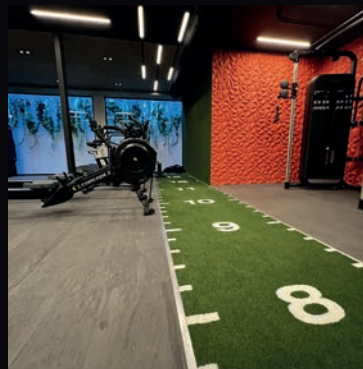
Tfn073-957 57 62
info@westcoasttaekwondo.se

Har du upplevt ditt bästa jag?

Du ser en djungel av olika dieter, träningsmetoder och om hur du kan påverka din hälsa till det bättre. I vilken ände ska du börja? Vad gör störst skillnad? Vad finns det vetenskap och logik bakom? Är du nöjd med situationen eller finns det något mer du kan göra? Här skriver jag ner de fem viktigaste stegen du kan göra för din hälsa. Du kanske redan idag går promenader på flera timmar om dagen, har fysiskt arbete eller mediterar hemma. Gör gärna hellre lite av varje istället för mycket av något.

Mental hälsa

Tänker du oftast negativt eller positivt? Statistik visar att dom flesta har 4 ggr fler negativa tankar än positiva. Är du den som irriterar dig på den långa bilkön? Eller kanske den som istället höjer volymen på din favoritlåt och uppskattar en lugn stund i trafikkoaset? Skillnaden mellan att ha en positiv syn eller negativ är hela 7 års längre levnadstid i genomsnitt. Hur du tänker påverkar alltså din kropp mer än vad du kanske tidigare trott. Det finns också studier på att tanken påverkar 95% av våra framgångar. Ett bra tips är att sortera ut vad som är påverkbart och vad som är opåverkbart. Kan du exempelvis påverka den långa bilkön? Traligtvis inte. Spara den energin tills du kommer hem istället, och välj att lägga den energin på något som faktiskt gynnar dig.



Steg 1: Det har visat sig att vi genomsnitt endast lägger 5 minuter tid om dagen på bara oss själva. Då räknar vi bort TV, Facebook och aktiva intressen. Vi lägger alltså 5 minuter om dagen att själva fundera på bara sig själv. Kan du lägga till 5 minuter extra där du sitter själv i ett rum och endast funderar över positiva saker du kan göra för dig själv?

Steg 2: Lär dig meditera. Allra helst två gånger om dagen. Endast tio minuter per gång gör enorm skillnad. Ge det 2-4 veckor och då vägar jag lova en känbar skillnad. Det finns idag bra appar att ladda ner till sin smartphone. Det finns guidad meditation om du själv har svårt att komma ner i varv.

Kosthållning



Idag finns det otroligt många olika dieter och tankesätt kring kost, vilket gör det väldigt svårt att hitta "facit" för bra och sund kost. Då och då blåser dieterna upp i olika medier, som lätt kan leda till att man upplever att man befinner sig i en "kostdjungel". Så vart ska du börja? Många officiella dieter är finansierade och då inte lika källkritiska eftersom de ägs av media. Många dieter lever kvar i 2-4 år och byts sedan ut till något nytt. Det bästa är att äta så naturliga produkter (Raw food) som möjligt. Det vanligaste som leder till ohälsa är för mycket fett och/eller socker. Om du vill gå ner i vikt använd då gärna dig utav en diet som håller i längden, alternativt en diet som snabbt ger resultat och motiverar dig att hålla din kroppsvikt.

Proteiner: En bra idé är att få i dig på 1-2 gram protein per kilo du väger. Om du tränar för att öka i muskelmassa eller för att få fastare kropp bör du ligga på närmare 2 gram. För hälsans del bör du ligga på 0,8 gram enligt livsmedelsverket, samtidigt som det i senare studier visat sig vara runt 1,2 gram om man nått övre medelåldern. 0,5 gram behövs för att vi ska leva. Det finns bra mätverktyg idag, exempelvis den populära appen Lifesum, om du är nyfiken på hur det ligger till idag. Protein är även det som mättar bäst. Protein hittar du framförallt i kött, fisk och fågel. Även ägg, keso, kvarg har ett högt innehåll.

Fetter: Om ditt mål är att gå ner i vikt bör du hålla dig till 0,5 till 1 gram fett per kilo du väger. Mindre fett än så hämmar din hälsa. Det finns olika sorters fetter. Ät fet fisk tre gånger per vecka. Stek i olja istället för hårt smör. Lägg till olivolja på din sallad. Minska på fetter från gräddor och crème fraiche.

Kolhydrater: Kolhydrater är inget vi måste ha för att överleva. Dock är det svårare att hålla en sådan diet lika hälsosam och att prestera i sportaktiviteter. Byt gärna ut din müsli mot egen hemlagad med nötter. Välj grovt bröd framför vitt bröd. Lägg till frukter och grönsaker. Vid en diet där du vill gå ner i vikt, kan du hålla dig till proteiner och fetter som står ovan och därefter justera kolhydraterna tills du nått ditt mål.

Steg 1: Påbörja en kostdagbok där du skriver ner hur en vanlig vecka ser ut. Analysera din kost, för att se vad som är enklast för dig att plocka bort för att din vardag ska fungera relativt likt den gör idag.

Steg 2: Maximera din kostdagbok genom att räkna ut dina kalorier och din mängd makronutrientier (protein, fett, kolhydrat). Väg din mat till en början för att därefter lära dig ungefär hur mängderna ser ut. Väga tacka nej till bullen på mysiga morgonfikat eller den stora biten tårta vid ett födelsedagskalas. Ta ett halvt glas vin istället för helt. Simple is best!

Styrketräning

Efter mental hälsa, vad vi vet idag, så är styrketräningen det viktigaste för din hälsa. Din muskulatur är din skyddsutrustning mot både inre och yttre faktorer. Ett exempel är att ju äldre du blir kan det på göra ont i lederna och då kan du inte göra din kondition eller hantera vardagen. Mer muskler skapar även en enklare och mer smärtfri vardag. Det är också det enda som på sikt ökar din ämnesomsättning då muskler kräver tre gånger mer kalorier än fett för att aktiveras.

Ett bra upplägg för styrketräning är en bas med funktionella övningar. Där du utför övningar tyngre än det du lyfter en vanlig dag. Då blir vardagen lättare och skaderisken vid felaktigt lyft blir mer sällsynt. Vid en eventuell skada återhämtas du flera hundra procent snabbare.

Steg 1: Träna två 30 minuters pass i veckan. Det ger en större skillnad än du kan tra. Fokusera då på funktionella övningar.

Steg 2: Det finns en uppsjö med olika idéer och träningsscheman. Just när det gäller styrketräning gäller oftast uttrycket "Less is more". Träna man för långa pass och för ofta blir du lätt övertröad. Vill du ha optimal styrketräning är en idé på ett bra upplägg där tiden är max 60 min per gång och en dag träning följt av vila och så vidare.



Intensiv konditionsträning

Även om promenader ger en viss kondition, så ger en intensivare konditionsträning ett starkare hjärta, bättre återhämtning, lättare att leka med barnen. Hela din vardag blir enklare. En populär form är intervallträning där du exempelvis skulle kunna gå eller jogga långsamt i 1 min och springa i 30 sekunder och upprepa tills det känns lagom för dig. Det finns studier där 15 minuter varannan dag med denna träning visar sig ge stora effekter för din kondition.

Välj gärna att motionera där det är relativt fritt från avgaser. Man tror idag att inandningen av avgaser från bilar och industriella byggnader är lika cancerframkallande som rökning. Välj då gärna motion i skogen eller inomhus, alternativt lågtrafikerade vägar. Motionen får gärna vara vara tuff och jobbig. Det finns dock en regel att du inte ska behöva hålla andan för att kunna springa uppför en backe eller liknande. Sänk då istället din intensitet.

Steg 1: Börja med två 15 minuters konditionsträning i veckan.

Steg 2: Utmana dig själv ordentligt genom att varje vecka som går slå din tid på sträckan eller öka sträckan. Även om det handlar om sekunder eller meter, är det ett tecken på att din kondition sakteligen blir bättre.

Dagliga promenader



Idag finns det relativt effektiva stegräknare i mobilen. I annat fall kostar dom inte så mycket. 5 000 steg per dag är en bra start. Se även det som en övning för att öva upp din hållning. Enklast och bäst är att fokusera på att någon drar upp ditt huvud och du blir då så lång du kan. När du fokuserar på detta sätt så kommer axlar, mage och rygg i en bra position per automatik. Huvudet ska i största mån vila framåt. Om du spänner huvudet uppåt kan det lätt skapa så kallade triggerpunkter i nackmuskulaturen, som då kan leda till huvudvärk, stress och sömnproblem.

Steg 1: Gå gärna 5 000 steg per dag. Det kan låta som väldigt mycket, speciellt om du har ett stillasittande jobb. Kanske kan du höja upp skrivbordet och gå på plats.

Steg 2: Öka till 10 000 steg. Tänk på hållningen fullt ut. Och se promenaden som en avslappning som är till för bara dig själv. Om du väljer steg 1 som alternativ i dessa fun tips utgör detta mindre än en procent av din tid. Och gör underverk för ditt välmående.

Jonas Granlund, Genki



ALLEMANSRÄTTEN –så funkar den!



Jag håller mig tillräckligt långt bort från någons hem.



Jag tältar bara så länge jag får och där jag får.



Jag eldar inte på klippor eller om det finns en brandrisk.



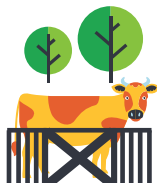
Jag tar med mig mitt skräp.



Jag vet hur jag gör mina behov i skogen.



Jag skadar inte skog och mark.



Jag stänger alltid grinden.



Jag plockar bara de blommor, svampar och bär som jag får plocka.



Jag håller koll på vad som gäller när jag är i ett skyddat område.



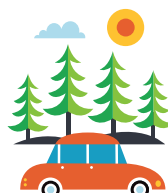
Jag har koll på min hund.



Jag visar alltid hänsyn mot djur och människor i naturen.



Jag badar där jag får och jag lägger min båt där det är okej.



Jag kör bara motorfordon där jag får.



Vet du vad som gäller när du använder naturen som din arena?
Läs mer om allemansrätten på hsr.se/dinarena

Starta en förening

Finns det ingen förening som passar dig? Vill du starta en egen? Då ska du läsa detta!

Samla några personer som har ett gemensamt intresse. Vid den första träffen bildar ni en provisorisk styrelse, en interimstyrelse, som får till uppgift att förbereda nästkommande sammanträde. Vid detta möte, årsmötet, bör interimstyrelsen presenterat följande förslag:

- förslag till stadgar (regler) för föreningen. Stadgarna är viktiga eftersom de talar om hur föreningen ska arbeta. (Stora föreningar brukar vara med i ett riksförbund. I sådant fall kan man använda sig av respektive förbunds normalstadgar – men då får du säkerligen också all övrig hjälp från något distrikt eller annan förening i just den organisationen).
- förslag till styrelse och
- förslag till verksamhetsplan

STADGAR

Stadgarna kan innehålla följande:

- Föreningens namn
- Syftet med föreningen

Vilken målsättning och vilka uppgifter föreningen ska ha.

• Styrelsen

Hur många ordinarie ledamöter och ersättare styrelsen ska bestå av (i en liten förening kan det vara lagom med cirka fem ordinarie ledamöter: ordförande, kassör, sekreterare och två övriga ledamöter). Ersättare kan räcka med två-tre (ersättare ska vara med på mötet ifall ordinarie ledamot inte kan vara med).

• Medlemsskap

Vem som får bli medlem i föreningen. Orsaker till att man kan bli utesluten. Medlems rättigheter och skyldigheter.

• Möten

Man ska ha ett årsmöte varje år. Det som bestäms ska skrivas ned och två personer jämte den som är sekreterare ska skriva under (justera) protokollet.

Följande saker ska tas upp på årsmötet:

1. Godkännande av föredragningslistan
2. Val av ordförande att leda årsmötet
3. Val av sekreterare att skriva årsmötets protokoll
4. Val av två justeringsmän
5. Godkännande av mötets utlysande (om kallelsen har gått ut till medlemmarna på det sätt som stadgarna föreskriver)
6. Styrelsens verksamhetsberättelse
7. Styrelsens ekonomiska berättelse
8. Revisorernas berättelse
9. Ansvarsfrihet för styrelsen
10. Val av ordförande till styrelsen
11. Val av övriga ordinarie ledamöter till styrelsen (Om styrelsen inom sig ska utse de skilda posterna, konstituera sig själv – annars kan årsmötet även välja t ex vice ordförande, sekreterare, kassör etc.)
12. Val av ersättare (suppleanter) till styrelsen
13. Val av två revisorer och ersättare för dessa
14. Val av valberedning
15. Hur stor medlemsavgiften ska vara för nästkommande år

• Firmatecknare

Firmatecknare är de personer som i föreningens namn får skriva under olika slags ekonomiska uppgörelser och ekonomiska handlingar (t ex postgiro, bankgiro, bankböcker). Det vanligaste är att ordföranden tillsammans med t ex kassören får i uppdrag att göra detta (de får "teckna föreningens firma").

• Stadgeändringar

Hur man kan ändra föreningens stadgar. (Till exempel att två medlemmöten efter varandra måste fatta samma beslut för att kunna ändra stadgarna). Det är en bra metod för att förhindra både "kupper" och kanske ogenomtänkta beslut.

• Upplösning

Under vilka förutsättningar ska föreningen upplösas och vad man ska göra med de pengar som eventuellt blir över. Det är också en viktig punkt – många föreningar läggs i dag ned efter ett tag, när eldsjälarna försvinner.

Branschregister

APOTEK



Apoteket Linden

Gästgivarev. 8 Vårdcentralen, BOLLEBYGD
Tfn 0771-450 450
www.apoteket.se

BILREPARATIONER



T & G Biltjänst AB

Hindåsv. 2, BOLLEBYGD
Tfn 28 48 86
www.bilverk7harad.se

BILRESERVDELAR

*Funny Stuff Storehouse
USA-Bildelar*

Funny Stuff StoreHouse

USA-Bildelar

Kråkorp, Eriksbergsv.1, Bollebygd
Tfn 28 46 60
funnystuffstore@yahoo.com
www.funnystuffstore.nu
Följ oss gärna på Facebook!



BYGGMÄSTARE

Hindås Byggservice

Spårv. 1, HINDÅS
Tfn 073-507 35 30
www.hindasbyggservice.se



L Bodéns Bygg AB

Högalund 4, BOLLEBYGD
Tfn 070-590 71 18
www.bodensbygg.se

BYGGTJÄNSTER

Bollebygds Maskinverkstad AB

Tfn 070-723 25 53
bomabbollebygd@gmail.com
www.bomabbollebygd.se
Teleskoplastare på arbetsplatser

ELINSTALLATIONER

CE ELENTPRENAD AB
Allt inom EI Tele Data installationer
0706-629207

CE Elentprenad AB

Björklidev. 7, OLSFORS
Tfn 0706-62 92 07
ceel@telia.com

ENSKILDA AVLOPP

Hederdals Maskin och Transport AB

Storegårdsv 56 A 0703-24 59 40
stefan@hederdal.se
anton@hederdal.se

ENTREPRENADMASKINSARBETEN

Nätts Entreprenad AB

Lisebergsv. 5, BOLLEBYGD... 0706-35 59 66
nattsentreprenad@hotmail.com



PG Perssons Entreprenad

Rinna Söderv. 36, BOLLEBYGD
Tfn 070-528 93 91
www.pgpersson.se
Även Kranbil.

FÄRG - TILLVERKARE, GROSSISTER

Flügger AB

Hallaslättsv. 10 700 24 50
www.flugger.se
Mån-Fre 06.30 - 18, Lör 10 - 14

KYRKOR & SAMFUND

Svenska kyrkan

BOLLEBYGDS PASTORAT

Svenska Kyrkan Bollebygds pastorat,

Bollebygd och Töllsjö församlingar

Bollebygds Kyrkv. 1, BOLLEBYGD
Tfn 22 26 00
bollebygd.pastorat@svenskakyrkan.se
www.svenskakyrkan.se/bollebygd

KÖP AV JÄRN & METALLSKROT, BILSKROTNING



Skrotfrag

Återvinner för framtiden

**SÄLJ JÄRN- &
METALLSKROT
SKROTBILAR
TILL OSS
RING för dagspris**

Getängsvägen 10 Borås
033-12 52 25
mån-ons 7-16, tors 7-17 fre 7-15
www.skrotfrag.se

LIVSMEDEL



Hemköp Bolle

Stationsv. 7, BOLLEBYGD

Tfn 20 42 60

info.bollebygd@hemkop.se

www.hemkop.se

Öppet alla dagar till 22.

Tempo Töllsjö

Morjhultsv. 1, TÖLLSJÖ 28 70 27

www.tempo.se

Öppet mån-fre 9 - 19, lör 9 - 16, sön 10 - 15

MASSAGE



Lillebyns Massage

Bollebygds Kyrkv.6, BOLLEBYGD

Tfn 0707-97 35 28

www.lillebynsmassage.se

Klassisk svensk massage, även koppning.

POLITISKA ORGANISATIONER



Liberalerna Bollebygd

Ordförande Cecilia Baggesen - Gyllunger

Tfn 0707-415 705

ciccibg@gmail.com

www.bollebygd.liberalerna.se

SIMHALLAR

Sandareds Sim & Idrottshall

Ålingsåsv. 9, SANDARED..... 35 88 70

www.boras.se/sandaredsbadet

TANDLÄKARE - FOLKTANDVÅRDEN

Folktandvården

Gästgivarev. 8 Bollebygd..... 010-441 80 70

www.vgregion.se/folktandvarden/bollebygd

UTBILDNING



Viskastrandsgymnasiet

Viskastrandsg. 8, BORÅS..... 35 31 00

www.boras.se/viskastrand



033-700 71 00

**Professionell
telefonpassning**

Prova oss under tre månader utan
bindningstid och fasta avgifter. www.diatel.se



Naturskyddsföreningen

Stå upp för naturen! Bli medlem.

naturskyddsforeningen.se

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL



SMÅLANDSSTAKET FÖR ALLA MILJÖER

Hos oss hittar du Smålandsstaket och gärdsgårdar
för alla miljöer, lika fint vid stugan som villan.

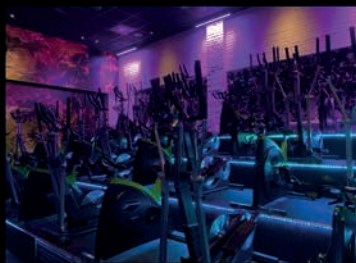
JUNEBOGGS
STÅNGSEL

JUNEBOGGS STÅNGSEL AB
www.juneborgs-stangsel.nu



Kliv in och gör gårdagen avis

Alltid 40 dagars öppet köp



★★★★★ 4,8 av 5



★★★★★ 4,8 av 5

Vill du också bli en Genkis?

- Analys på InBody 770 med PT
- Gym i flera unika atmosfärer
- Gruppträning
- Zoom och virtuella pass
- Tre gymintron & träningsprogram
- Barnpassning
- Öppet kl 4-24
- Bastu