

Heby

FRITIDSGUIDE 22/23



Vi hjälper människor hitta fram!



Centrumkyrkan

Heby
Kyrkogatan 4 A, Heby
Pastor Peder Möller 070-843 10 24

www.ckheby.se

STRÖMSBACKA ÅTERVINNING
”Det du behöver någon annan har över”



Öppet: Mån-fre 11-18 | lördag och dag före helgdag 11-15
Silvermyntsgatan 5, Sala | 0224-199 01



PILAB.se
Lägenheter * Kontor * Lager
i Harbo och Östervåla

www.pilab.se
0292-532 00



Naturskyddsföreningen

**Stå upp för naturen!
Bli medlem.**

naturskyddsforeningen.se

90 SVEANSK
INSAMLINGS
KOMITE KONTROLL



**Professionell
telefonpassning**

Prova oss under tre
månader utan
bindningstid och
fasta avgifter.

033-700 71 00
www.diatel.se



DiaTel

DIAGONAL TELEFONPASSNING
Box 55157, SE-504 04 Borås

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, tillfredställelse 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, 2022

Miljö och kvalitetssystem
ISO 9001 - ISO 14001



Annonsförsäljning:
KommunMedia
Upplaga: ca 7010 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 uteslutning, oriktighet eller ofullständighet i guiden.

Föreningsregister

Registret, som bygger på uppgifter som föreningarna själva lämnar, är hämtat från kommunens hemsida 2022-06-22. Ändringar inkomna efter det finns inte med i guiden.

IDROTTSFÖRENINGAR

Dancing for life

www.dancingforlife.se

Harboortens ryttarsällskap

idrottonline.se/Harbo-OrtensRS-Ridsport

Harbo idrottsförening

www.facebook.com/Harbo-IF-212172475647838

Heby allmänna idrottsförening

www.hebyaif.nu

Heby Brottklubb

idrottonline.se/HebyBK-Brottning/Aktuellinformation

Heby gymnastikförening

idrottonline.se/HebyGF-Gymnastik

Heby Hawks

www.facebook.com/Heby-Hawks-1051694941633519

Heby Ryttarförening

idrottonline.se/HebyRF-Ridsport

Heby skytteförening

idrottonline.se/HebySkF-Skyttesport

Korpen

www.korpenheby.se

Morgongåva boxningsklubb

www.morgongavabk.se

Morgongåva sportklubb

idrottonline.se/MorgongavaSK-Fotboll

Runhällens BoIS

www.facebook.com/Runhallenbois

Tärnsjö gymnastikförening

www.facebook.com/T%C3%A4rnsj%C3%B6-gymnastikf%C3%B6rening-637064279690148

Tärnsjö bordtennisklubb

idrottonline.se/TarnsjoBTK-Bordtennis

Tärnsjö Idrottsförening

www.facebook.com/T%C3%A4rnsj%C3%B6-IF-1432337286999051

Vittinge idrottsklubb

www.facebook.com/VIK-Vittinge-Idrottsklubb-101608594829059

Västerlövsta innebandy

www.facebook.com/vasterlofstajibf

Wåhla Innebandy

www.facebook.com/wahlaibk

Östervåla Buzzards

www.facebook.com/%C3%96sterv%C3%A5la-Buzzards-1381547295213575

Östervåla Idrottsförening

www.ostervalaidrottsforening.se

Östervåla ryttarklubb

www.facebook.com/%C3%96sterv%C3%A5la-Ryttarklubb-149869051867117

KFUM Heby

kfumheby.se

KULTURFÖRENINGAR

Norabella teatersällskap

www.facebook.com/Norabella-Teaters%C3%A4llskap-1335631879862299/

Östervåla möbelmuseum

www.hembygd.se/ostervalamartsbogardens-mobelmuseer

Tegelbruksmuseet

tegelbruksmuseet.se

KFUM Heby, ungdomsförening

kfumheby.se

BYGDEGÅRD- OCH HEMBYGDSFÖRENINGAR

Bjurvalla Bygdegårdsförening

bygdegardarna.se/bjurvalla



Enåkers hembygdsförening

www.hembygd.se/en-kers-hembygdsf-rening

Harbo hembygdsförening

www.hembygd.se/harbo

Nora hembygdsförening

nora-tärnsjöhembygdsförening.se

Vittinge hembygdsförening

www.hembygd.se/vittinge-hembygdsf-rening

Västerlövsta hembygdsförening

www.hembygd.se/vasterlovsta

Huddunge hembygdsförening

www.facebook.com/groups/784078378354944

Östervåla Hembygdsförening

www.hembygd.se/ostervalva

Enåkers bygdegårdsförening

www.facebook.com/enakersbygdegard

Hårsbäcks Byalag

www.facebook.com/H%C3%A5rsb%C3%A4cks-Byalag-178313010979

Stiftelsen Kanikebogårdens intresseförening

Vittinge byalag

vittingebyalag.se

Morgongåva Byalag

www.facebook.com/morgongava

PENSIONÄRSFÖRENINGAR

PRO Heby

pro.se/distrikt/distrikt-uppsala-lan/samorganisationer/samorganisation-heby/foreningar/heby.html

PRO Östervåla

pro.se/distrikt/distrikt-uppsala-lan/samorganisationer/samorganisation-heby/foreningar/ostervalva-harbo.html

PRO Vittinge-Morgongåva

pro.se/distrikt/distrikt-uppsala-lan/samorganisationer/samorganisation-heby/foreningar/vittinge.html

PRO Tärnsjö

pro.se/distrikt/distrikt-uppsala-lan/samorganisationer/samorganisation-heby/foreningar/tarnsjo.html

SPF Heby

www.spfseniorena.se/distrikt/uppsaladistriktet/foreningslista/www.spfseniorena-heby-u

NYKTERHETSFÖRENINGAR

IOGT-NTO Tärnsjö

www.iogt.se

IOGT NTO Heby

www.iogt.se

FUNKTIONSNEDSATTAS FÖRENINGAR

Reumatikerföreningen

uppsala.reumatiker.se

Strokeföreningen

strokeforbundet.se/blog/2019/03/13/sala-heby

Hörselskadades Riksförening

hrf.se/uppsalalan

FUB

www.fub.se

Synskadades riksförbund

www.srf.nu/om-oss/organisation/distrikt-och-lokalforeningar/srf-uppsala-lan

ANDRA

Djurskyddsföreningen Hitta katten

hittakatten.com/home.html

Heby Folkets Hus

hebyfh.se

KFUM Heby, ungdomsförening

kfumheby.se



ALLEMANSRÄTTEN –så funkar den!



Jag håller mig tillräckligt långt bort från någons hem.



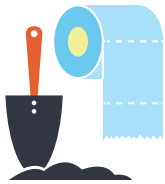
Jag tältar bara så länge jag får och där jag får.



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



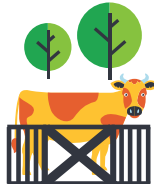
Jag tar med mig mitt skräp.



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.



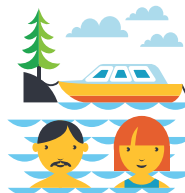
Jag håller koll på vad som gäller när jag är i ett skyddat område.



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).

• Medlemskap

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 medlemsmöten 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



Apoteksgruppen Heby

Brog. 16, HEBY
Tfn310 87
www.apoteksgruppen.se
Öppettider mån-fre 8.30-17.30

BYGGMÄSTARE- BYGGNADSENTREPRENÖRER



Bygg-Sven i Östervåla AB

Dalv. 12, Box 35, ÖSTERVÅLA
Tfn0292-711 30
www.bygg-sven.se

ELINSTALLATIONER



Anders El & Fritid AB

verkstadsg. 7 Heby
Tfn070-610 41 00
anders.elofritid@gmail.com

ENTREPENADMASKINER



Runol Janssons Grävmaskiner AB

Nötmyrv. 9, HARBO
Tfn0292-302 39
orjan@rjg.se
www.rjg.se

FASTIGHETSMÄKLARE



Svensk Fastighetsförmedling
Torget 4, 744 31 HEBY310 50
sf.heby@svenskfast.se
www.svenskfast.se/heby

FOTVÅRD



A-Fötter
Kyrkog. 23, HEBY342 77
MEDICINSK FOTVÅRD

FRISÖRER



Ann's Hårbod
Ramsjöv. 8, MORGONGÅVA603 67



Ann-Sofies Hårvård
Huddungev. 2, HEBY311 15

GODISBUTIK / GODISAFFÄR

CandyStore i Morgongåva
Outlet godis spel m.m.
Nya Uppsalav. 5, MORGONGÅVA
Tfn073-614 69 36
linda.allfjord@live.se

GOLV OCH BADRUMSRENOVERINGAR



Hendrick's golv Uppsala AB
Villag. 7, ÖSTERVÅLA072-227 69 69
www.hendricks.se

HUSHÅLLSMASKINER - VITVAROR

Östervåla Elhandel / Elon

Stora Torget 3, ÖSTERVÅLA
www.elon.se/butiker/ostervalaelon-i-ostervalaelon
Mån - Fre 10- 18, Lör 10 - 13

KLOSTER

Östanbäcks Kloster

SALA250 88



www.munkljus.se

KYRKOR - SAMFUND

Centrumkyrkan

Kyrkog. 4 A, HEBY319 20
www.ckheby.se
Se även vår annons

LIVSMEDEL

Hemköp Östervåla

Stora Torget, ÖSTERVÅLA0292-101 93

MÅLARE - MÅLERIER



Starfors Måleri AB

Kyrkog. 25, HEBY072-588 06 06
info@starforsmaleri.se
www.starforsmaleri.se

POLITISKA ORGANISATIONER



Vänsterpartiet Heby

c/o Bengt Löfling, MORGONGÅVA

Tfn 070-542 50 71

bengtlofling@gmail.com

www.heby.vansterpartiet.se

REDOVISNINGSBYRÅER

Uptake Consulting AB

Norrsälja, ÖSTERVÅLA0292-210 91

www.uptake.se

RESTAURANGER



Majjas Restaurang

Kyrkv. 2 / Torgv. 1, ÖSTERVÅLA

Tfn0292-200 03

majjas.se

facebook.com/Majjasservice

Vällagad husmanskost

mån - fre mellan 10.30-15.00.

Vi erbjuder också catering och gör även smörgåstårter, landgångar och bufféer.

Varmt Välkommen!

RÖRARBETEN

Gräsbo Rör

Gräsbo Rör AB

Dalv. 19, ÖSTERVÅLA0292-230 90

ola@grasboror.se

www.grasboror.se



K F Larssons Rörfirma AB

Grundat av Rör-Kalle 1951

K F Larssons Rörfirma AB

Lindsbro 304, ÖSTERVÅLA

Tfn0292-301 62

www.kflarssonsrorfirma.se

TS Rör AB

TS Rör AB

Industriv. 3, HEBY312 75

Mobil.....070-640 21 64

Mobil.....070-528 50 86

SECOND HAND

Strömsbacka Återvinning

Silvermyntsg. 5, SALA

Tfn199 01

www.stromsbacka.se

STÄDSERVICE

Tiem Städ

Nya Uppsalav. 5, MORGONGÅVA

Tfn 073-614 69 36

linda.allfjord@live.se

UTBILDNING

Region Uppsala folkhögskola, Wik

Viks Mur 29

Tfn 018-611 66 50

www.lul.se/wik

YRKESHÖGSKOLOR



Stiftelsen Sadelmakeriskolan

i Tärnköping

S. Storg. 2C, TÄRNSJÖ

Tfn0292-501 87

www.sadelmakeriskolan.se

Vi utbildar sadelmakare inom häst och fordon.

Bli Barnsupporter och ge 100 kr i månaden.
barncancerfonden.se

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

BARNCANCER FONDEN

Pg 90 20 90-0

EN SISTA HÄLSNING SOM RÄDDAR LIV

Din minnesgåva gör stor skillnad. Kontakta oss på **010-1993300** eller lakareutangranser.se Tack!

MEDECINS SANS FRONTIERES LÄKARE UTAN GRÄNSER

PG: 9006 03-2

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

TIEM STÄD

Kvalitetsstädning för alla!

**Ring oss på:
073-614 69 36**



CandyStore
I MORGONGÅVA

ÖPPETTIDER
Mån-Lör 10-19
Sön 11-19

 Region Uppsala folkhögskola

Ge dig själv en chans!

Läs in gymnasie-
behörighet på
folkhögskola i Heby.

Ansök på [rufhsk.se!](http://rufhsk.se)



Region Uppsala

elon

ÖSTERVÅLA ELHANDEL

Den lilla butiken med det breda sortimentet.
Vi har allt ifrån vitvaror till belysning.
Vi utför även elinstallationer.

Stora Torget 3 E • 0292-101 40 • www.elon.se



Naturskyddsföreningen

Stå upp för naturen! Bli medlem.

naturskyddsforeningen.se

90 SVENSK
INSAMLINGS
KOMITÉ KONTROLL

Hemköp

Välkommen till Hemköp i Östervåla

Hos oss hittar du prisvärd matglädje!

Öppettider: Måndag-lördag 8-21, Söndag 10-21