



# Aktiviteter

i Essunga och Grästorp

## Varför fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet har:


- en säkerställd effekt när det gäller att minska risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck, åldersdiabetes (Diabetes typ II) och tjocktarmscancer.
- en påtagligt förebyggande effekt när det gäller benskörhet och fallolyckor hos äldre.
- en förebyggande effekt på fetma och är tillsammans med rätt sammansatt kost och fysisk aktivitet en bra metod att långsiktigt åstadkomma en viktnedgång vid övervikt.
- en lindrande verkan när det gäller ledsmärtor och andra besvär från rörelseorganen.
- en säkerställd effekt när det gäller att lindra ångest, oro, sömnsvårigheter och lättare depressioner samt en möjlig förebyggande effekt också vid svårare depressioner.

Fysisk aktivitet är i dag en av de mest effektiva icke-farmakologiska behandlingsformerna för ett brett spektra av sjukdomar.

Den här broschyren har vi gjort för dig som vill komma igång och röra på dig, återuppta ett gammalt intresse eller kanske prova på något helt nytt.

Här har vi samlat alla aktiviteter i Essunga och Grästorps kommuner. Du kommer att märka att det finns en hel del att välja på. Det finns plats för alla – barn, ungdomar, vuxna och seniorer.


Här hittar du anläggningarnas och föreningarnas namn, kontaktperson, telefonnummer, e-post och webbadresser. Ta kontakt så får du aktuella aktiviteter, scheman och tider.

De anläggningar och föreningar som erbjuder barnaktiviteter är markerade med ensymbol: 

Längst bak hittar du ett särskilt kartavsnitt med kulturvandring, cykel-, jogging- och promenadkartor.

#### **Innehåll:**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Ridhus . . . . .        | 4  |
| Badhus . . . . .        | 4  |
| Fotboll . . . . .       | 5  |
| Bordtennis . . . . .    | 5  |
| Innebandy . . . . .     | 5  |
| Ishockey . . . . .      | 5  |
| Promenader . . . . .    | 6  |
| Tennis . . . . .        | 6  |
| Golf . . . . .          | 7  |
| Skolidrott . . . . .    | 7  |
| Gym . . . . .           | 7  |
| Cykel . . . . .         | 8  |
| Dans . . . . .          | 8  |
| Gymnastik . . . . .     | 8  |
| Yoga . . . . .          | 9  |
| Boule . . . . .         | 9  |
| Rekreation . . . . .    | 9  |
| Hyra hall . . . . .     | 9  |
| <br>                    |    |
| För seniorer . . . . .  | 10 |
| <br>                    |    |
| Studieförbund . . . . . | 12 |
| <br>                    |    |
| Kartor . . . . .        | 14 |



Att simma aktiverar hela kroppen,  
samtidigt som det kan vara meditativt  
och rofyllt att sväva fram i vattnet.

## BADHUS

### ESSUNGA

#### Nossebrobadet 🌿

Bassäng inne

Bassäng ute, sommartid

Öppettider:

Tisdagar: 18.00-20.00 kvällsbad

Torsdagar: 18.00-20.00 familjebad

Fredag: 15.00-19.00 varmt familjebad

Lördag: 09.00-10.00 varmbad

**Barn: Babysim, Lek och plask, sim och lek,  
nybörjarsimskola, fortsättningssimskola.**

**Motionsanläggning:**

**Gym, spinn, pump, boxing, bodytoning.**

Öppettider:

Måndag: 08.00-19.00

Tis, tors: 10.00-20.00

Fredag: 10.00-18.30

Lördag: 09.00-13.00

**Telefon: 0512-570 43**

Webbadress: [www.nossebrobadet.se](http://www.nossebrobadet.se)

## RIDHUS

### ESSUNGA

#### Essunga Rytтарförening 🌿

Kontaktperson: Madeleine Eriksson

Telefon: 0512-511 41

Mobilnr: 073-65 50 408


### GRÄSTORP

#### Ridklubben i Grästorp 🌿

Kontaktperson: Camilla Olmatts

Telefon: 0514-518 17

Webbadress: [www.geocities.com/ridklubben](http://www.geocities.com/ridklubben)



Med en instruktör på en  
ridskola rider du säkert.

#### IK Elmer /Jonslundsbadet 🌿

Bad och Simskola - sommartid

Telefon: 0512- 461 60

Kontakt: Morgan Härnälv.

Telefon kväll: 0512- 463 48

### GRÄSTORP

#### Lunnevibadet 🌿

Öppettider:

Måndag: 16.00 - 20.00

Torsdag: 07.00 - 08.00  
morgonsimning - ingen bevakning  
16.00 - 20.00  
endast motionssimning

Fredag: 16.00 - 20.00

Lördag: 12.00 - 17.00

Kassan stänger 1 timme innan

Telefon: 0514 - 581 63

Webbadress:

[www.grastorp.se](http://www.grastorp.se) (under kultur och fritid)

**OBS!** Under 2006 - 2008 kommer badet att vara  
under ombyggnad - för information om aktuella  
öppettider under tiden kontakta badet.

## FOTBOLL

### ESSUNGA

#### Essunga IS 🌱

##### Fotboll

Kontaktperson: Bertil Johansson  
Telefon: kvällstid 0512- 800 29

#### Främmostads IK 🌱

##### Fotboll, Orientering, skidor och friidrott för seniorer

Kontaktperson: Gunnar Fremäng  
Telefon: 0512-531 10  
Mobilnr: 070-607 48 23

#### Fåglums IF 🌱

##### Fotboll, Handboll

Kanslist kl. 08-11.00  
Telefon: 0512-540 13

#### IK Elmer 🌱

##### Fotboll

Kontaktperson: Morgan Härnålv  
Telefon: Kvällstid 0512- 463 48

#### Nossebro IF 🌱

##### Fotboll och Handboll

Kanslist Kl. 09-13.00  
Telefon: 0512-508 46  
Kontaktperson: Kent Larsson  
Telefon: 0512-508 40

### GRÄSTORP

#### I K Gauthiod 🌱

Telefon: 0514 - 511 20  
Webbadress: [www.ikgauthiod.se](http://www.ikgauthiod.se)

## BORDTENNIS

### ESSUNGA

#### Essunga Södra BTK 🌱

Kontaktperson: Agnar Johansson  
Telefon: 0512 - 508 74

### GRÄSTORP

#### Grästorps bordtennisklubb 🌱

Kontaktperson: Nina Svensson  
Tel: 0514 - 517 93

## INNEBANDY

### ESSUNGA

#### Nossebro Innebandyklubb 🌱


Kontaktperson: Patrik Apell  
Telefon: 0512-511 06  
Mobilnr: 070-55 99 544

## ISHOCKEY

### GRÄSTORP

#### Grästorps ishockeyklubb GIK 🌱

Telefon: 0514-510 72  
kansliet öppet mån-fre 08.00-15.00  
E - post: [grastorpsik@telia.com](mailto:grastorpsik@telia.com)  
Webbadress: [www.welcome.to/gik](http://www.welcome.to/gik)  
**Även damsektion finns med egna lag.**



*Antalet tjejer som spelar ishockey har mångdubblats på senare år och fortsätter att öka. En mängd nya tjej- och damlag startas runt om i landet.*

## PROMENADER

### ESSUNGA

#### Arrangör Stranden

Kontaktperson: Monica Ljungsborg-Andersson

Telefon: 0512-511 38

Webbadress: [www.strandennossebro.se](http://www.strandennossebro.se)

### GRÄSTORP

#### Korpen

**Stavgång** (promenad med stavar  
under vår sommar och höst)

#### Tipspromenader

Kontakt: Emma Sjöström tel: 0514 - 242 22

Kontakt: Magnus Andersson tel: 0705-71 23 67

## TENNIS

### ESSUNGA

#### Nossebro tennisklubb

Kontaktperson: Claes Darell

Telefon: 0512-512 04

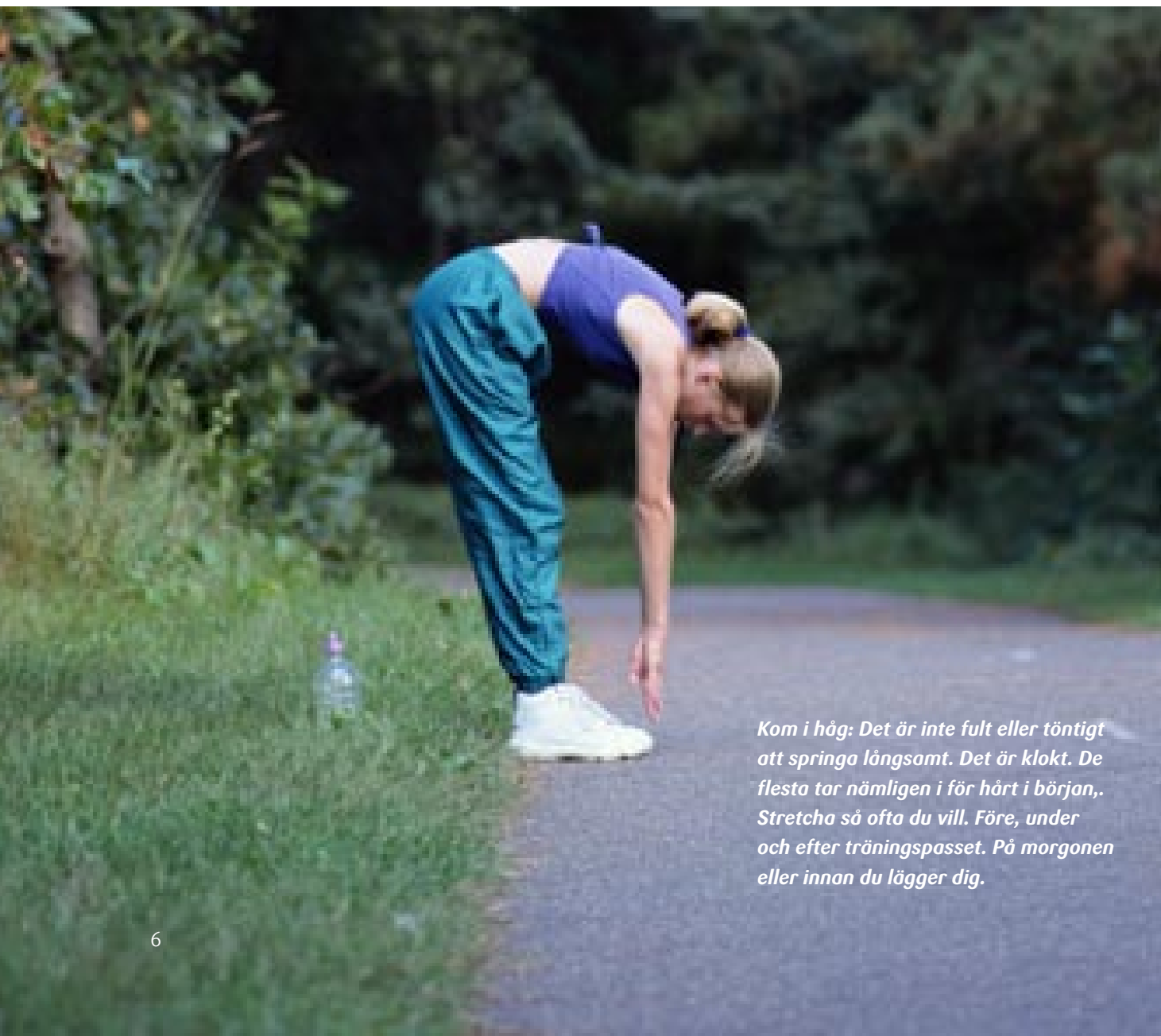
### GRÄSTORP

#### Grästorps Tennisklubb 🍀

Kontaktperson: Ove Andersson

Tel: 0514 - 514 16

mobil: 070- 238 11 83



*Kom i håg: Det är inte fult eller töntigt att springa långsamt. Det är klokt. De flesta tar nämligen i för hårt i början,. Stretcha så ofta du vill. Före, under och efter träningspasset. På morgonen eller innan du lägger dig.*

*Förutom spänningen, naturupplevelserna och avslappningen, är golf en lågintensiv motion som rekommenderas av läkare, särskilt när vi blir lite äldre.*



## GOLF

### ESSUNGA

#### Nossans Golfklubb 🍀

Kontaktperson: Bengt Alin

Telefon: 0512-503 28

### GRÄSTORP

#### Ekarnas Golfklubb 🍀

Telefon: 0514-120 61

E - post: info@ekarnasgk.golf.se

Webbadress: www.golf.se/ekarnesgk

## SKOLIDROTTSFÖRENING

### GRÄSTORP

#### Skolidrottsförening 🍀

##### Idrottsaktiviteter efter önskemål

För elever efter skoltid i åk 6, 7, 8, 9 på Centralskolan

Kontaktperson: Mona Köpsén (Fritidsgården)

Tel: 0514 - 580 52

## GYM

### ESSUNGA

#### Nossebrobadet:

**Gym, spinn, pump, boxing, bodytoning.**

Telefon: 0512-570 43

Webbadress: www.nossebrobadet.se

#### NEXS cafe och gym

**Gym, spinning, boxningsavdelning, lekrum för barn mm.**

Kontaktperson: Heléna Andersson

Telefon: 0512-515 00

Mobilnr: 0768-28 6038

### GRÄSTORP

#### Byceps Särestadsgymmet

Kontaktperson: Margareta Frimodig

Tel: 0514- 301 31

E - post [vesteby@hem.utfors.se](mailto:vesteby@hem.utfors.se)

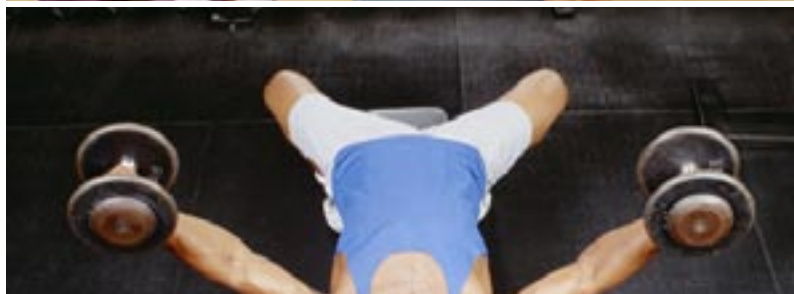
För att träna måste du bli medlem i föreningen. Ring för information.

#### Grästorps atletklubb

Kontaktperson: Per Eriksson

Tel: 073- 81 75 857

Medlemskort kan lösas på Sportringen





## CYKEL

### GRÄSTORP

#### Korpen

##### Cykelbingo

Kontakt: Emma Sjöström tel: 0514 - 242 22

Kontakt: Magnus Andersson tel: 0705-71 23 67

## DANS

### ESSUNGA

#### Essunga folkdanslag

Kontaktperson: Anita Holmén

Telefon: 0511- 37 55 00

### GRÄSTORP

#### Grästorpsbygdens Gilledansare

Kontaktperson: Birgit Jonasson

Tel: 0514 - 104 32

#### Linedance

Kontaktperson: Anette Hjalmarsson

Tel: 0514 - 123 84

#### Medborgarskolan Trollhättan

Tel: 0520-301 20 fax: 0520-411311

trollhattan@medborgarskolan.se

#### Medborgarskolan Vänersborg

Box 36, Edsgatan 1 C, 462 21 Vänersborg

tel: 0521 - 682 40 fax: 0521 - 682 39

vanersborg@medborgarskolan.se

## GYMNASTIK

Olika typer av motionspass  
Se även studieförbunden på sid 12.

### ESSUNGA

#### Nossebro Gymmix-förening

Kontaktperson: Ulrika Jörkander

Telefon: 0512-522 64

Arbete: 010 - 486 52 69

#### NIF:s Vattengympasektion

Kontaktperson: Gertrud Karlsson

Telefon: 0512- 508 52

### GRÄSTORP

#### Ås gymnastikklubb

Aktivitet: Gympapass

Sven-Arne Höglund tel: 0514 - 103 92

Magnus Andersson tel: 0705-71 23 67

#### Privat regi

##### Aktivitet: Yogainfluerat styrkepass

Kontaktperson: Jeanette Ojala

tel: 0514 - 121 85

##### Klassisk medelgympa

Kontaktperson: Monica Widström

Tel: 0514-50 946

#### Lunnevidet

Telefon: 0514 - 581 63

[www.grastorp.se](http://www.grastorp.se) (under kultur och fritid)

#### Korpen

##### Aktiviteter: Gympapass, Boxercise, Vattengympa

Kontakt: Emma Sjöström tel: 0514 - 242 22

Kontakt: Magnus Andersson tel: 0705-71 23 67

Webbadress: [www.korpen.se/grastorp](http://www.korpen.se/grastorp) eller [korpengrastorp@telia.com](mailto:korpengrastorp@telia.com)

e-post: [emmas\\_76@hotmail.com](mailto:emmas_76@hotmail.com)

## YOGA

Se studieförbunden sid 12.

## BOULE

Se även aktiviteter för seniorer sid 11.

### ESSUNGA

#### Fåglum

##### Även vintertid

Kontaktperson: Eive Norén

Telefon: 0512-541 73

#### Nossebro

##### Vid stationshuset

Kontaktperson: Folke Karlsson

Telefon: 0512-509 62

#### Främmestad

##### Café Tornet

Kontakt: Café Tornet

Telefon: 0512-523 90

#### Essunga

##### Ekvallen

Kontaktperson: Folke Karlsson

Telefon: 0512- 509 62

## REKREATION

### ESSUNGA

#### Nossebro - Stranden

##### Hälsa genom solljus

Sandstrand inomhus, solljus och värme

Kontaktperson: Monica Ljungsberg-Andersson

Telefon: 0512-511 38

Webbadress: [www.strandenossebro.se](http://www.strandenossebro.se)

## ÖVRIGT

### ESSUNGA

För hyra idrottshallarna i Essunga kommun

Kontakta: Lisbeth Johansson

Telefon: 0512-5 71 23

### GRÄSTORP

För hyra av idrottshallarna på Lunnevi och central-  
skolan (Centralskolan under reparation 2007)

Kontakta Tina Johansson tel: 0514 - 582 37

För hyra av Bollhallen kontakta Gauthiod på tel  
0514-51120



# AKTIVITETER FÖR SENIORER



Foto: AM Alströmer

## PROMENADER

### ESSUNGA

#### Promenad i grupp

##### Främmestad

Kontaktperson: Carl Främgård tel: 0512-531 96

Ulla-Britt Dahl tel: 0512-534 04

#### Nossebro - arrangör Stranden

##### Promenad som kan kopplas till avkoppling i exotisk miljö

Kontaktperson: Monica Ljungsberg-Andersson

Telefon: 0512-511 38

Webbadress: [www.strandenossebro.se](http://www.strandenossebro.se)

#### Nossebro idrottsförening

##### Aktivitet: Tipspromenader vår och höst

Kontakt NIF:s kansli, telefon: 0512-508 46

### GRÄSTORP

#### Korpen

**Stavgång** (promenad med stavar under vår sommar och höst)

##### Tipspromenader

Kontakt: Emma Sjöström tel: 0514 - 242 22

Kontakt: Magnus Andersson tel: 0705-71 23 67

## QI- GÅNG

Kontaktperson: Gun Johansson

Telefon: 0512-522 54

## BADHUS

Mer information finns under Badhus på sid 4

### Varma bad i Nossebrobadet

Telefon: 0512-570 43

### Lunnevidbadet

Telefon: 0514 - 581 63

## GYMNASTIK

### ESSUNGA

#### Sittande gymnastik

Tisdagar kl. 10.15

Telefon: 0512-571 32

#### Seniorgymnastik

Tisdagar kl. 10.50

Telefon: 0512-571 32

### GRÄSTORP

#### Seniorgympa

##### Sittande gymnastik, stående gymnastik och vattengymnastik

Kontaktpersoner:

Marianne Hedström 0514-580 16

Lilian Lantz 0514-580 16

Monika Ejdestig/Ek 0514-580 16

## STYRKETRÄNING

### ESSUNGA

Är du intresserad av att prova på styrketräning? Kontakta kommunens sjukgymnast

Telefon: 0512- 571 35

### GRÄSTORP

Kontakt: Marianne Hedström 0514-580 16

Lilian Lantz 0514-580 16

Monika Ejdestig/Ek 0514-580 16

# AKTIVITETER FÖR SENIORER

## BOULE

### ESSUNGA

#### Fåglum

##### Även vintertid

Kontaktperson: Eive Norén

Telefon: 0512-541 73

#### Nossebro

##### Vid stationshuset

Kontaktperson: Folke Karlsson

Telefon: 0512-509 62

#### Främmestad

##### Café Tornet

Kontakt: Café Tornet

Telefon: 0512-523 90

#### Essunga

##### Ekvallen

Kontaktperson: Folke Karlsson

Telefon: 0512- 509 62

### GRÄSTORP

#### Pensionärernas riksorganisation (PRO)

Anne-Lise Johansson

Tel: 0514 - 519 54

#### Grästorpsortens pensionärsförening

Kontaktperson: Inga Nyvaller

Tel. 0514 - 510 10

## BOWLING

### GRÄSTORP (Vänersborg)

Pensionärernas riksorganisation (PRO)

Anne-Lise Johansson

Tel: 0514 - 519 54

Grästorpsortens pensionärsförening

Kontaktperson: Inga Nyvaller

Tel. 0514 - 510 10

## BORDTENNIS

### GRÄSTORP

Pensionärernas riksorganisation (PRO)

Anne-Lise Johansson

Tel: 0514 - 519 54

Grästorpsortens pensionärsförening

Kontaktperson: Inga Nyvaller

Tel. 0514 - 510 10

## DANS

### GRÄSTORP

#### Motionsdans

##### Nossebro Pensionärsförening

Kontaktperson: Åke Spetz

Telefon: 0514-220 06

#### Grästorpsbyggdens Gilledansare

Kontaktperson: Birgit Jonasson

Tel: 0514 - 104 32



# STUDIEFÖRBUNDENS AKTIVITETER

Det finns flera aktiva studieförbund i Essunga och Grästorp. Kontakta respektive studieförbund för mer information och framför också dina egna önskemål. Finns det bara ett tillräckligt stort intresse kan de anordna just det du efterfrågar.

Flera studieförbund har även riktade aktiviteter för olika målgrupper tex barn, seniorer, daglediga mm.

## **ABF Lidköping-grästorp**

Kontaktperson: Yvonne Karlsson  
Tel: 0510-213 07  
E-post: [abf.lidköping@telia.com](mailto:abf.lidköping@telia.com)  
Webbadress: [www.abf.se](http://www.abf.se)

## **Medborgarskolan**

Grästorp  
Kontaktperson: Monia Persson  
E-post: [monia.p@telia.com](mailto:monia.p@telia.com)  
Telefon: 0514-515 07

## **Vara-Essunga**

0512-108 40  
Webbadress: [www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)

## **NBV Väst**

Barbro Aldén  
Tel: 0512: 337 77 Mobil: 0708-33 77 87  
e-post: [vara@nbv.se](mailto:vara@nbv.se)  
Webbadress: [www.nbv.se/vast](http://www.nbv.se/vast)

## **Studieförbundet**

Vara-Grästorp-Essunga  
Kontaktperson: Krister Boman  
Telefon: 0512-210 69  
e-post: [krister.boman@sfr.se](mailto:krister.boman@sfr.se)  
Webbadress: [www.sfr.se/skaraborg](http://www.sfr.se/skaraborg)

## **SISU**

Kontaktperson: Jan Hermansson  
Tel: 0512-163 20, mobil: 0733-62 28 33  
e-post: [jan@sisu.se](mailto:jan@sisu.se)  
Webbadress: [www.sisu.se](http://www.sisu.se)

## **Sensus**

Kontaktperson: Göran Wallen  
Tel: 0511-160 80 mobil: 070-203 75 58  
e-post [goran.wallen@sensu.se](mailto:goran.wallen@sensu.se)

## **Studieförbundet Vuxenskolan**

Kontaktperson: Gudrun Andersson  
Tel: 0512-339 83 mobil: 0733-52 67 10  
e-post: [vara@sv.se](mailto:vara@sv.se)

# Kartor



## JOGGA, CYKLA, PROMENERA

För att uppmuntra och underlätta för dig att komma ut på en promenad eller cykeltur har vi på följande sidor tagit fram kartor med olika förslag på promenad- och cykelvägar.

Gör en naturskön vandring i skogen, utmana dig själv på en cykeltur eller varför inte en promenad på lunchen. Som bonus blir du starkare, rörligare och får bättre flås.

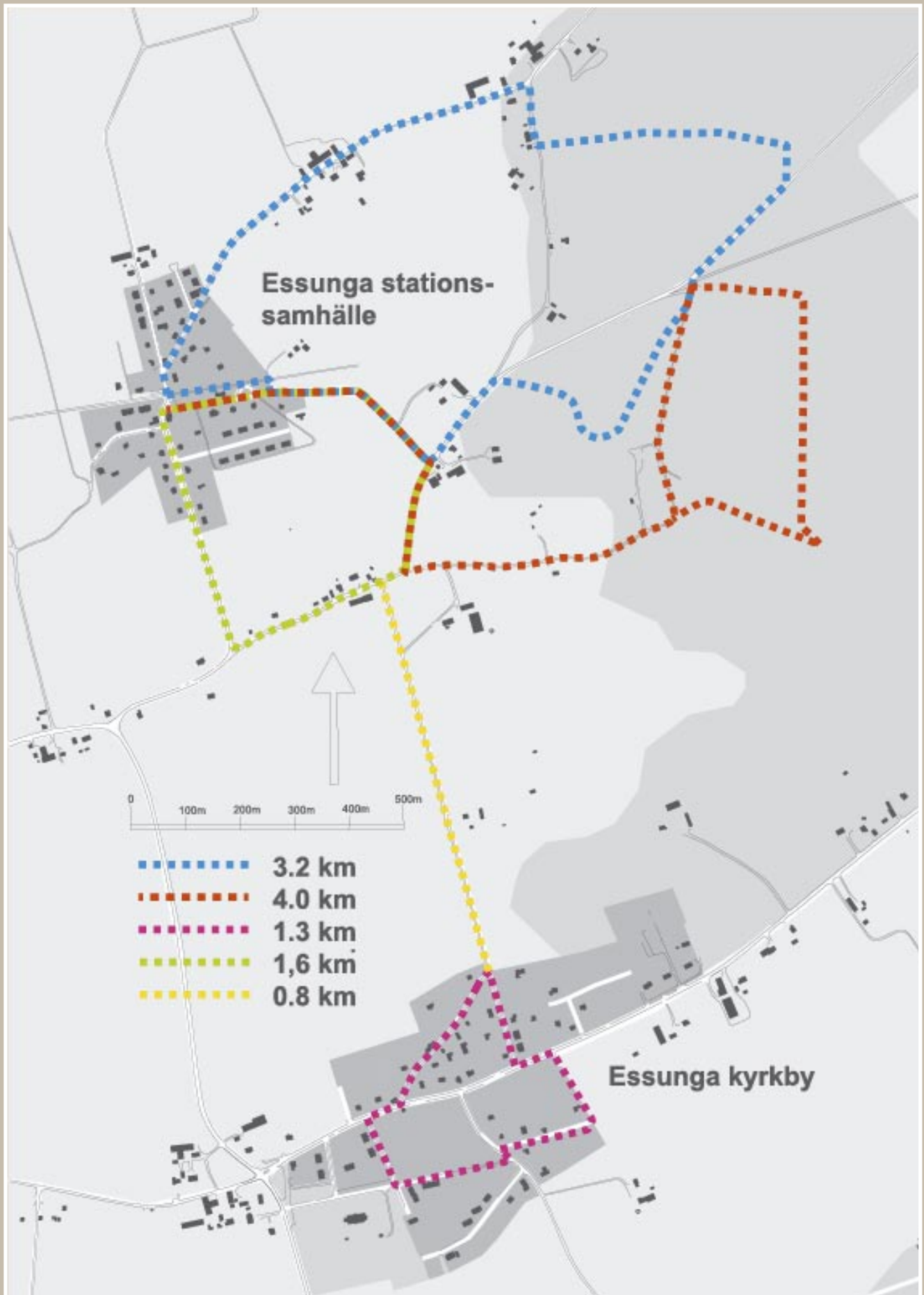
Studier visar att röra sig i naturområden har en gynnsam verkan på oss människor - koncentrationsförmågan höjs, blodtryck och puls påverkas i positiv riktning.

### **Hur mycket fysisk aktivitet måste du ägna dig åt för att känna av dessa positiva effekter?**

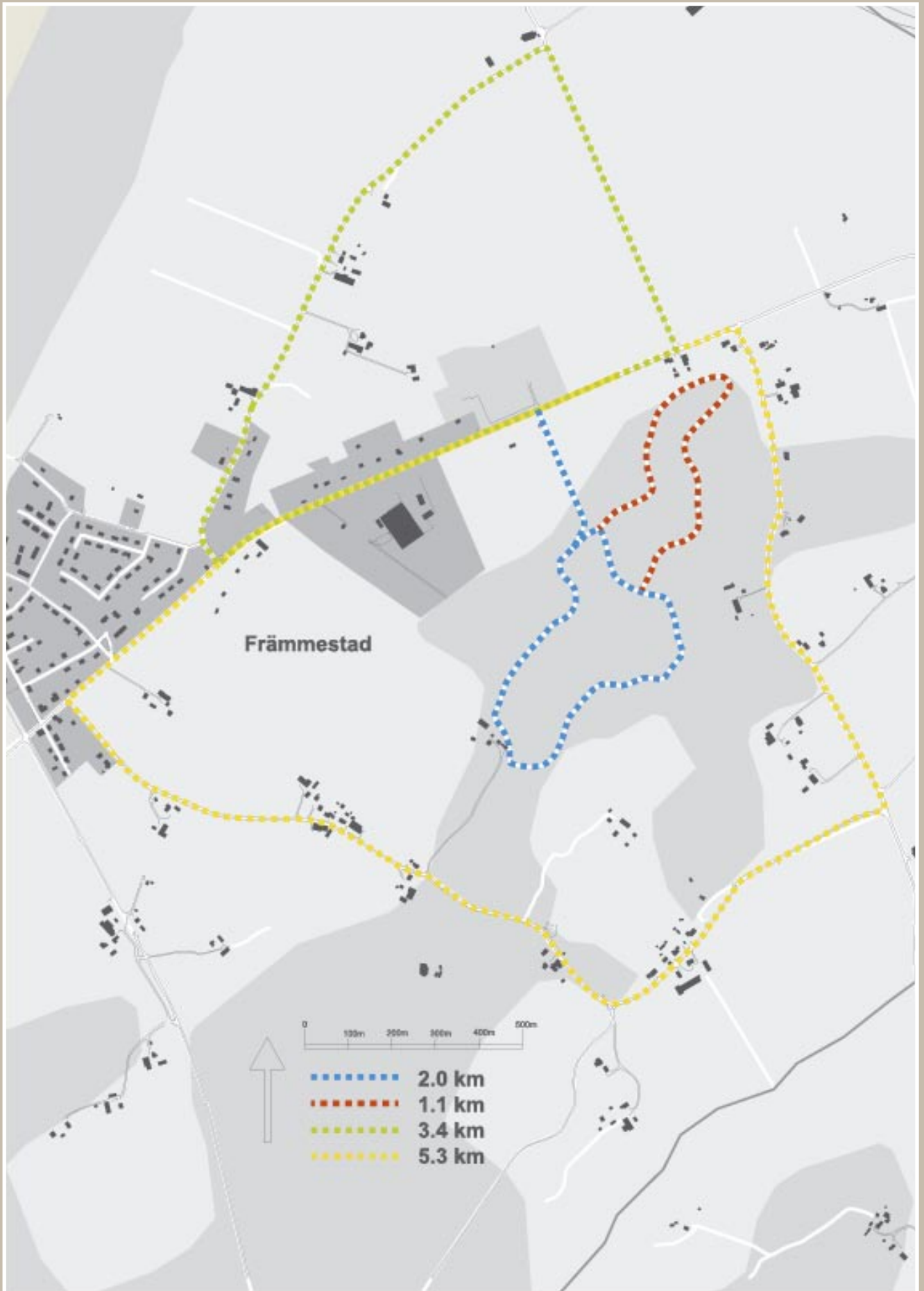
Frågan är inte lätt att besvara för vi är ju alla olika individer, men forskarna har dock enats om en minsta insats för att påverka hälsan åt rätt håll: Sammanlagt minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet av en intensitet av en rask promenad, anser de vara en grundnivå.

Förutsättningarna för en god hälsa stiger om du kombinerar vardagsmotionen med t.ex. ett pass gymnastik, jogging, styrketräning eller vattengympa. Vill du göra något annat som är lika ansträngande går det lika bra. Det viktiga är att kroppen belastas lite mer än i viloläge.

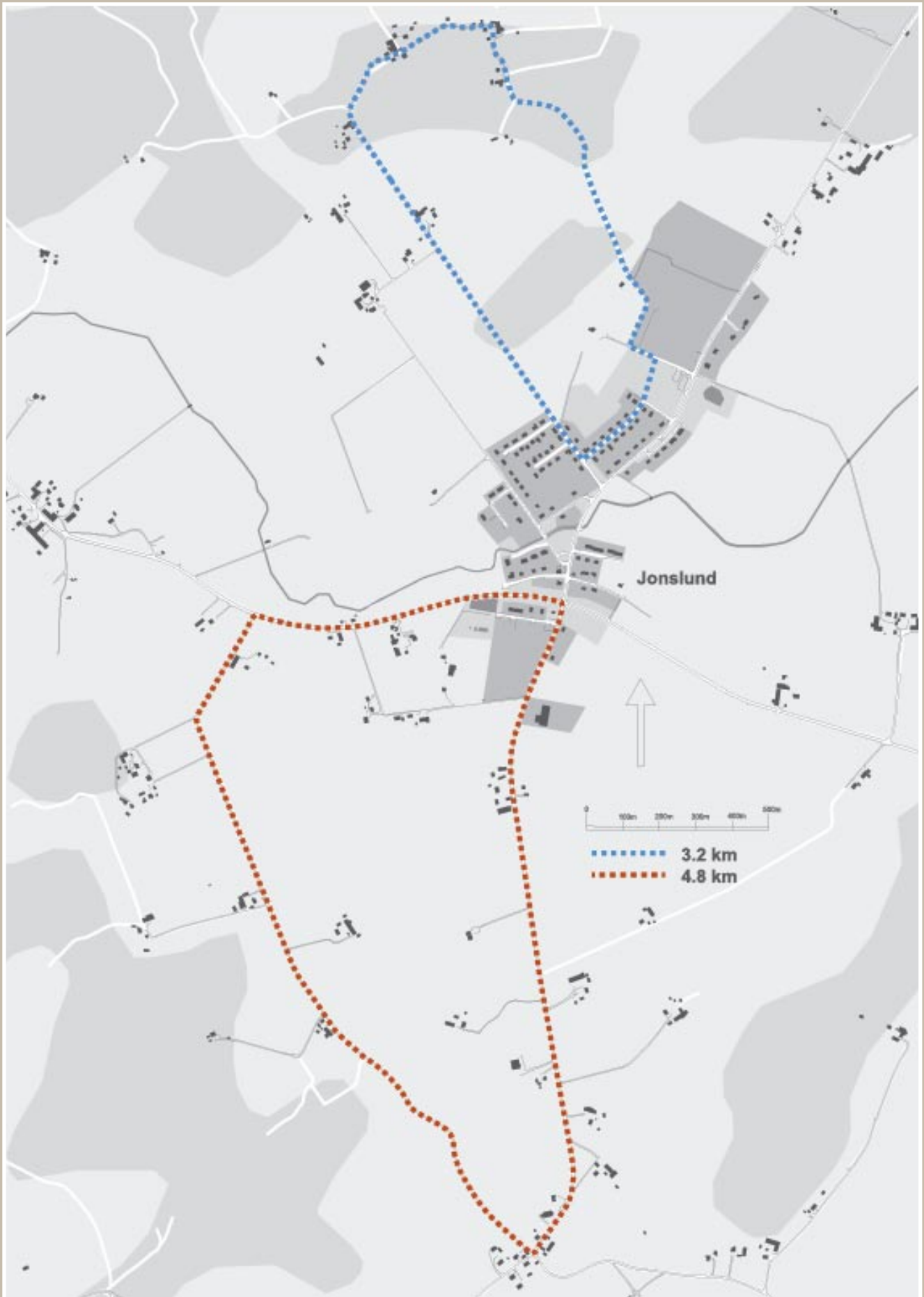
# ESSUNGA - ESSUNGA



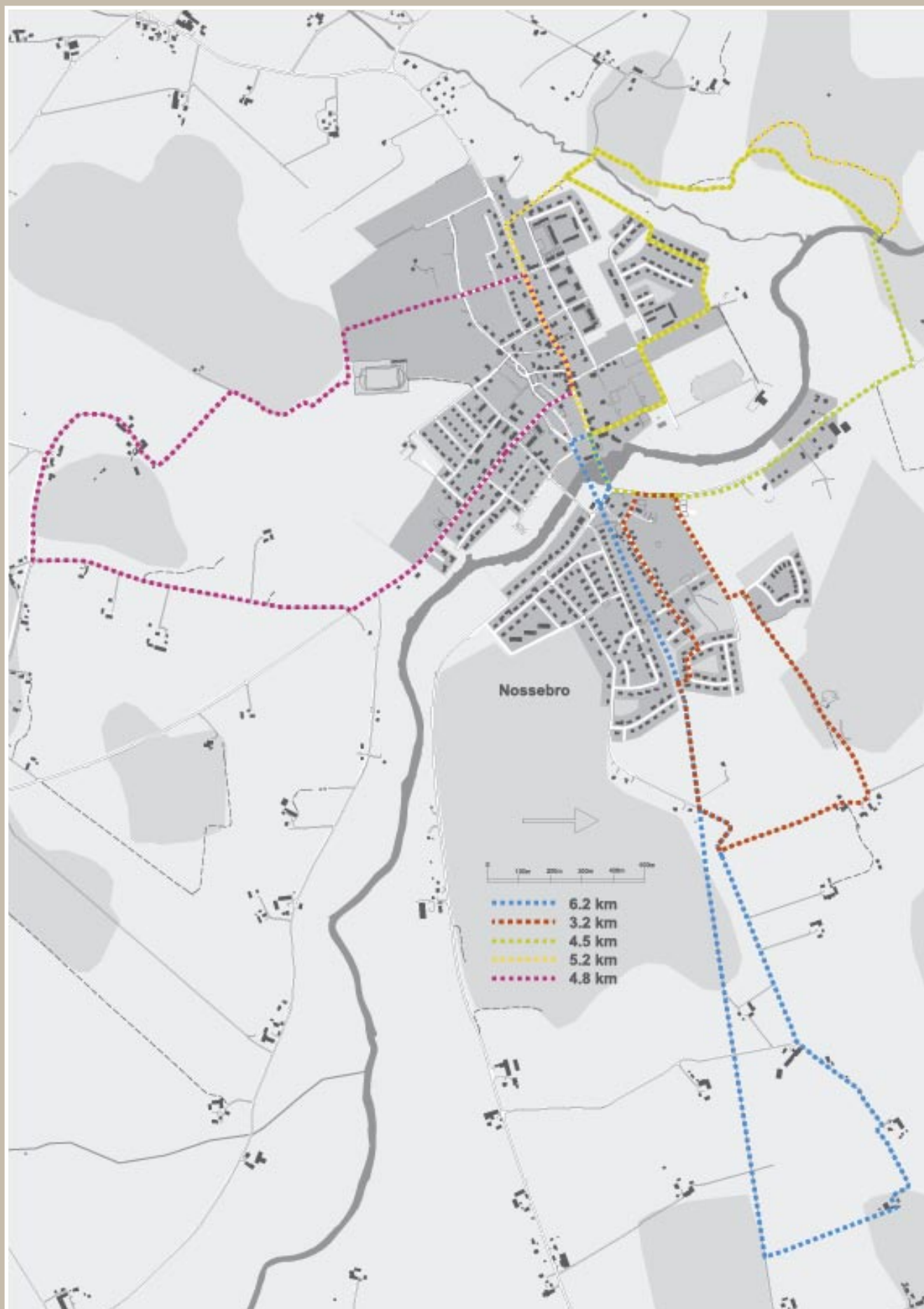
# FRÄMMESTAD - ESSUNGA



# JONSLUND - ESSUNGA



# NOSSEBRO - ESSUNGA

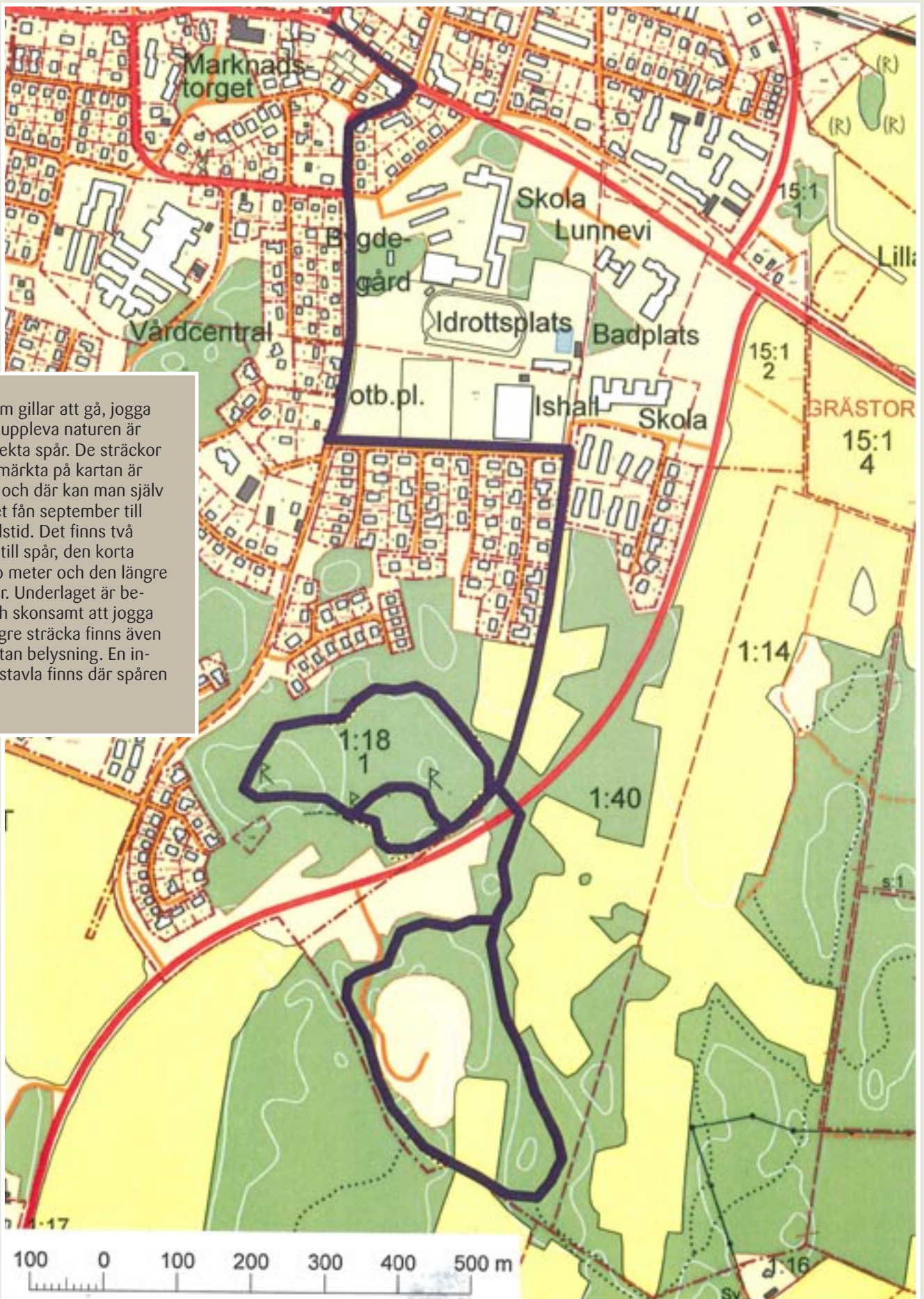


## FORSHALL - GRÄSTORP



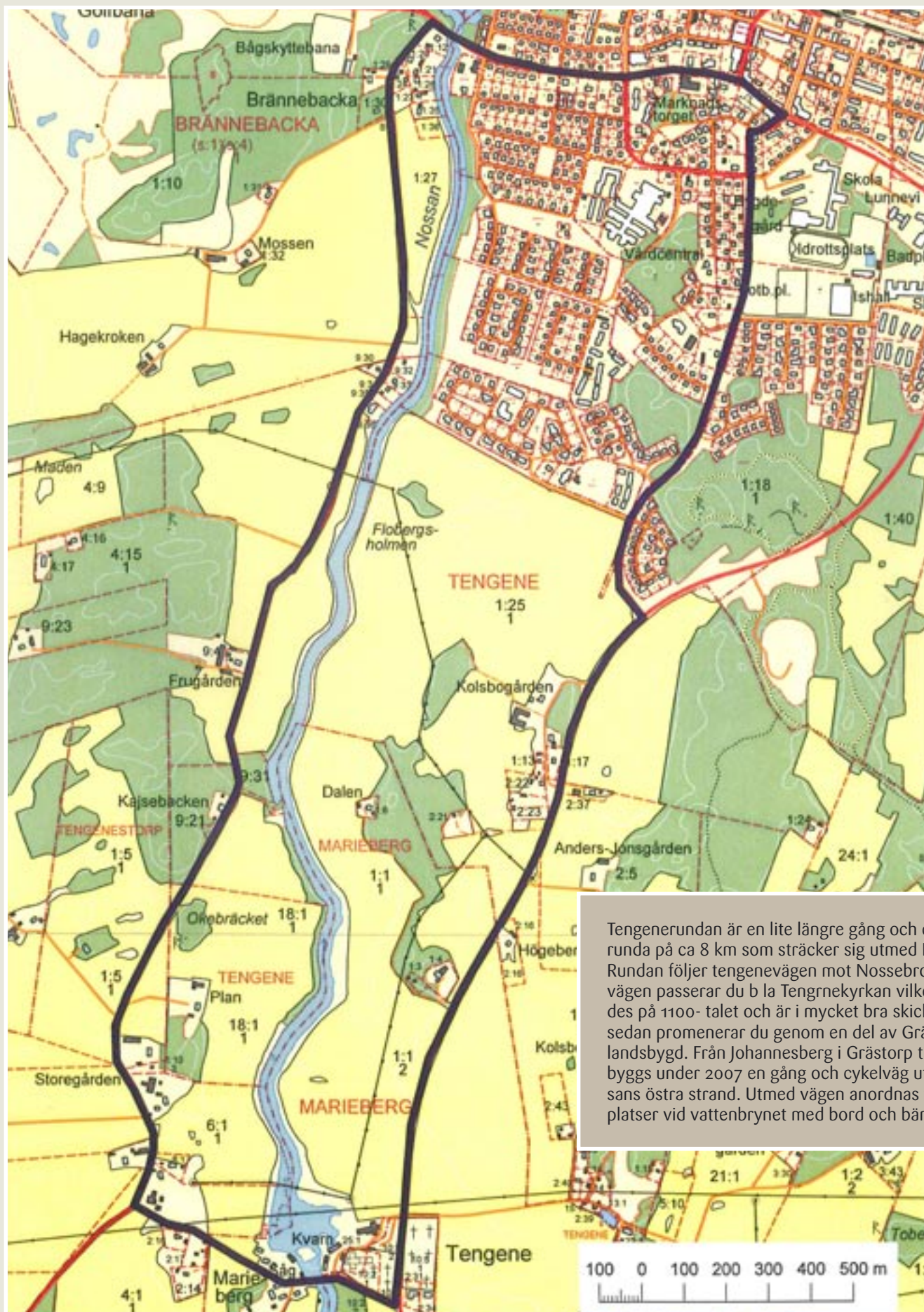
Forshallspromenaden är en mycket vacker och naturskön upplevelse. Utmed Södra sidan av Nossan passerar man ett område som är naturvårdsskyddat och uppvisar många arter av blommor och träd. Den delen ingår som en del av Västgötaleden. Vid ett vattenfall i Forshall går man över Nossan på en bro från 1901 med gammal kulturbyggnad runt omkring. Där finns även iordningställda fikaplatser. På norra sidan går promenaden genom en allé. Hela sträckan på kartan är ca 5,5 km lång, men man kan även välja en kortare väg som finns utmärkt och den är ca 4 km.

## SKUBBET - GRÄSTORP



För dig som gillar att gå, jogga eller bara uppleva naturen är detta perfekta spår. De sträckor som är utmärkta på kartan är elljusspår och där kan man själv tända lyset från september till april, kvällstid. Det finns två alternativ till spår, den korta mäter 960 meter och den längre 1125 meter. Underlaget är behagligt och skonsamt att jogga på. En längre sträcka finns även på 5 km utan belysning. En informationstavla finns där spåret börjar.

## TENGENE - GRÄSTORP



Tengenerundan är en lite längre gång och cykelrunda på ca 8 km som sträcker sig utmed Nossan. Rundan följer tengenevägen mot Nossebro. På vägen passerar du b la Tengnekyrkan vilken byggdes på 1100- talet och är i mycket bra skick. Vidare sedan promenerar du genom en del av Grästrops landsbygd. Från Johannesberg i Grästorp till Tengene byggs under 2007 en gång och cykelväg utmed Nossans östra strand. Utmed vägen anordnas tre rastplatser vid vattenbrynet med bord och bänkar.

## EN KULTURVANDRING I GRÄSTORP

Välkommen till en vandring i Grästorps nyare historia. Slingan är 5,5 km lång och sträcker sig runt hela centrala delen av Grästorps samhälle. Den följer befintliga gångar och cykelbanor vilket gör att den är lätt för alla att promenera. Efter vägen och den rödmakerade sträckan på kartan finns avståndsskyltar, vilka mäter avståndet mellan skyltarna. Du kan därav börja och sluta promenaden där det passar bäst. Utefter slingan finns även en del av Grästorps kultur och historiska platser utmärkta. Sevärheterna är märkta i siffror både i texten nedan och i kartan på nästa sida. Du kan alltså följa kartan och läsa om dessa sevärheter under vägen!

På kartor från 1700-talet markerades endast de tre hemman Ambjörnsgården **1**, Jon Jespersgården **2** och Bengt-olofsgården **5**, den senare även kallad Lutmansgården. De är uppkallade efter sina ägare och har gett namn åt gator i samhället. De låg i en rad i nuvarande kvarteren Havsmåsen, Domherren och Bofinken, dvs. från Sultans till Rydholms fastigheter. Brandstationen **3** är från 1931 och där fanns även en polisstation fram till år 1960. Denna låg tidigare i en byggnad i anslutning till hotellet. I hyreshuset vid järnvägen fanns mejeri, garveri och bryggeri **4**. Från garveriet kom en karaktäristisk lukt. Forsells mekaniska startade här.

Rydholmska huset **5** är en av de äldsta byggnaderna i Grästorp. Här hade Dr. John Qvånsel privat läkarmottagning. År 1943 köpte syskonen Rydholm huset.

I kvarteret Bleckslagaren låg tidigare ett plåtslageri och ett gasverk **6**. Där fanns även matservering, Texaco bensinstation **7** med tillhörande bilverkstad låg alldeles i kurvan på Storgatan. En bit in från gatan hade vi gamla Apoteket. **8** På andra sidan, där Sohlibergs cementgjuteri ligger fanns Sandéns gjuteri **9**.

hästpremieringar. På andra sidan Östra vägen ligger ett gravfält **16** med ett flertal gravar. Längst upp låg en festplats med en dansbana. Nedanför gravfältet hittar vi en mycket fin runsten **17**, som är väl värd ett besök. Stigen går upp vid Bäckgatans början. På järnvägs-gatan låg **18** Famol, som Gösta Rimér och Bengt Blad drev. De gjorde sjukvårdartiklar som gasbindor och plåster mm. Ingengörsvillan **19** byggdes av Nils Maurits Malm och hustrun Hilda år 1939. Malm hade världspatent på silar till pappersindustrin och sålde till Ryssland och USA. Knutsplåtar **20** uppfördes år 1928.

Waldemar och Adolf Forsell startade år 1924 Forsells mekaniska verkstad **21**. Man tillverkade båtmotorer och motorer till tröskverk. Båtmotorerna var välkända framförallt runt Vänern. En storsäljare var planskivor för industri.

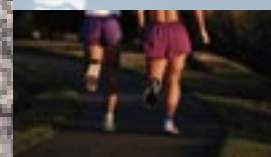
Blindskolan **22** låg på Kungsgatan 2 och var en filial till skolan i Vänersborg. Den var igång år 1913-1917. sistnämnda år blev här en pappershandel. Inne på gården, en trappa upp låg accidenstryckeriet. Det var en kall lokal som eldades sparsamt. Ägare var Gulf bensinstation **23**. Den övertogs senare av Einar Lundgren. Den gamla banvaktstugan blev busscafé. Här låg även telegrav och telefonstationen. Gamla hotellet **24** var en praktfull byggnad, men då det skulle kosta för mycket att renovera det beslöt man att det skulle rivas. Järnvägen invigdes 17 maj år 1867 och med den började samhallet att blomstra. Gamla stationshuset **25** var en träbyggnad i två våningar. Den nuvarande byggdes år 1942. Oskarskolan **26** är från år 1912. Här fanns sex lektionssalar och bibliotek år 1914-1956. Numera är största delen av skolan museum. Bredvid museet vid Velandagatan

låg Nisse Larssons snickeri **27**. Han gjorde vackra möbler och klockfodral. Nu är det pub i lokalen.

Längre ner på Oskarsgatan ligger ett skyddsrum **28**, bestående av stora cementrör. Det tillkom under andra världskriget. Längst bort på samma gata ligger Härmelius villa **29**. Mangårdsbyggnaden är från år 1875. J.E. Härmelius blev ägare år 1933. på andra sidan Södergatan ligger Centralskolan **30** som kom till 1961. idrottsplatsen iordningställdes 1951. grästorps fick en konstfrusen ibana 1967 och ishallen tillkom 1979. på Bergsgatan låg ett trädgårds-måsteri **32**. Väderkvarnen **33** inköptes år 1925 av Johannes och A.J. Svensson. Den har tidigare stått i Särestad och är en s.k. holkkvarn från 1700-talet.

Uppå på Marknadsberget finns Missionshuset **34**. Från början var det en mindre byggnad, som nykterhets-salongen Årans sköld köpte av A.F.Jonzen i Tengene och flyttade hit år 1900. Ordenhuset byggdes om i flera omgångar. Under år 1942-1954 fanns biografen lilla Bio där. Runt marknadstorget stod marknadsstånd. Här hölls årliga kreatursmarknaden. Kyrkan **35** är från år 1916. Kyrkskolan **36** uppfördes långt tidigare och är från år 1885. Insprängt i berget finns skyddsrum från andra världskriget. Där nuvarande Vivo ligger fanns tidigare Åse och Viste Centralmejeri **37** uppfört 1897. Många hämtade sitt vatten här långt in på 60-talet eftersom kranvattnet smakade salt. På andra sidan Södergatan låg en smedja **38**. Nere vid Nossan i samhällets västra kant ligger Handelsträdgården **39**. Där har det troligen varit trädgårdsmåsteri redan på 1700-talet. Vid Nossan låg ett kallbadhus **40**. Det kostade 5 öre att nyttja badet. Läge för ett dopp?





**Ett samarbete mellan:**

**Essunga kommun**

**Grästorps kommun**

**Folkhälsoråden i Essunga och Grästorp**

**Folkhälsoenheten Västra Götalandsregionen**

**Primärvården i Essunga kommun**

**Grästorps nya vårdcentral - Grästorps kommun**



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**

