Fristad Runt

Aktuellt i Fristadbygden. Nr 2, 2025



Fullsatt jubileumskväll i Equmeniakyrkan

Sidan 5



Mötesplats Fristad en varm gemenskap

Sidan 9



Musikglädje på Borgstenaskolan

Sidan 2



Innovationsarbete utanför boxen

Sidan 3



Nytt boende och ny livsstil i Fristad

Sidan 4



Fristads Bleck & Plåtslageri firar 60 år

Sidan 7



Värme och möten i Fristad

Sidan 8



Fristadkrysset

Sidan 11

Julmarknad på Torget
28 november
Sidan 6

Fristads bibliotek



Galleri Glasverandan

ÖPPET
Måndag 10-18
Tisdag 10-18
Onsdag-fredag 10 16
Med Meröppetkort alla dagar 7-22
033- 35 88 09
knallebiblioteken.se

10/11-5/12
Mayvor Råberg Olika tekniker

12/12-23/1
Fristads Folkhögskola Vävutbildningen

Februari Nina Paulsson Åmark Målningar

Mars Målgruppen Fristad

April Fristads Folkhögskola Bild och skapande

Öppna förskolan och BVC hälsar på med jultema.
Tisdag 25 november kl. 13.30-16

Minibio film och snacks för de små barnen 2-5 år
Fredag 28 november kl. 15.30. Föranmälan

Boktipsarcafé Måndag 1 december kl. 17-18

Utförsäljning av gallrade böcker och tidskrifter startar fredag 16 januari kl. 10.00

Se Knallebiblioteken.se och sociala medier för aktuella öppettider och information om våra aktiviteter

Vill du ha fler tidningar? De finns att hämta hos FRIBO och på Biblioteket

Juliga ordvitsar

Julen närmar sig, och med den kommer den årliga invasionen av glögg, glitter och grammatik. Kanske är det lite av språkets högtid?
Små ord byter skepnad och gamla rim väcks till liv vid gröten eller på paketen. Personligen är jag fascinerad över hur mycket ordvitsar som ständigt kan komma fram. Troligen ett bevis på att vårt språk utvecklas hela tiden.

På flyttfirmans julfest var det många som höll låda. På skräddarnas julfest blev alla mätta. Lokalvårdarnas julfest var en städad tillställning. Tullverkets julfest började lugnt, men senare på kvällen var det några som gick över gränsen.

Så här kan man hålla på och tänja på språket. Ibland uppstår det humor när vi pratar utan att det ens är meningen. Följande uttalande har jag hört en gång och jag tror inte han som sa det


Pixabay

var medveten om hur roligt det blev: ”Vissa kvinnor säger att deras män är dåliga på att lyssna. Inte för att skryta, men jag har aldrig hört min hustru säga något sådant.”

SJ meddelar att årets luciatåg är inställt och ersätts med buss. Jag hörde att grannen, som bara bor ett stenkast bort, har önskat sig nya fönsterrutor i julklapp. Min fru ville ha en hund till jul, men jag sa till henne att det blir skinka som vanligt.

Jag funderar på om det är så att julen passar extra bra för att tänka ut lustigheter. De flesta har lite extra ledighet och lite mindre stress än i vardagen. Många har tid att sitta ner med nära och kära för att bara umgås. Ur tid och möten med de människor vi tycker om föds nya tankar och idéer. Nya idéer kan vara nya språkliga formuleringar.

På julafton går jag sällan på långpromenad med hunden, just den dagen får han uträtta sina behov på tomten.

Humor ser väldigt olika ut och det finns en stor risk att alla inte förstår det lustiga i flera av ordvrängningarna ovan. Ber om ursäkt i så fall. Oavsett om den här inledningen fick någon att dra på smilbanden eller inte så erbjuds i detta nummer av Fristad Runt som vanligt väldigt trevliga reportage om människor och händelser i Fristadbygden. Håll till godo!

Önskar er alla en riktigt God Jul & Gott Nytt År.



Kjell-Ove Sethson
Vd på Fristadbostäder AB

Musikglädje på Borgstenaskolan

Det är tisdag eftermiddag på Borgstenaskolan. I klassrummet står ukulelerna prydligt uppradade längs väggen, och snart fylls rummet av förväntansfulla röster och trumrytmer. Musikläraren Melanie Seel hälsar eleverna välkomna med ett varmt leende.
– Att vara musiklärare är det roligaste som finns, säger hon medan hon stämmer en ukulele.
Varje tisdag reser Melanie från Gula Skolan till Borgstena för att undervisa elever i årskurs 2–6. Hennes lektioner är allt annat än stillasittande. Här sjungs det, spelas på keyboard och trummor, och rytmen får alla att leva sig in i musiken.
– Jag undervisar i klassövergripande grupper där lektionerna präglas av sång, spel och praktiskt arbete. Eleverna lär sig bäst genom att göra, berättar Melanie.
– När de får spela själva går inlärningen både snabbare och blir roligare. Med slagverk,



Musikläraren Melanie Seel sprider glädje och energi under tisdagens lektion på Borgstenaskolan. Med sång, rytm och instrumentspel får hon eleverna att både lära och växa tillsammans genom musiken.

ukulele och keyboard tränar vi både lyhördhet och samarbete.

Biträdande rektor Mari Kleman ser hur Melanies engagemang påverkar både elever och stämningen på skolan.
– Vår musiklärare Melanie Seel har lyft musikundervisningen till nya höjder, säger hon.
– Det är fantastiskt att se hur eleverna utvecklas musikaliskt och samtidigt hittar gemenskap genom musiken.
För Melanie handlar musikundervisningen om mer än noter och rytmer. Den ger eleverna mod att uttrycka sig och möjlighet att lyckas.

– Musiken blir ofta en plats där eleverna får växa och känna stolthet över det de skapar, säger hon och ler mot sina elever, som just då tar i från tårna i en gemensam sång.

När sista ackordet klingar ut fylls rummet av applåder och skratt. På Borgstenaskolan är det tydligt – musiken gör skoldagen både gladare och rikare.

En idé i veckan
– så byggde vi en innovationskultur

Hos FRIBO har innovation blivit vardag. Med block, penna och nyfikenhet har vi skapat en kultur där idéerna flödar och förbättringarna märks i allt vi gör, säger vd Kjell-Ove Sethson.

Inför 2025 satte vi ett tydligt mål. Att bygga en innovationskultur där alla medarbetare bidrar med sina idéer.
I handlingsplanen skrev vi att vi skulle ta fram 40 nya idéer eller innovationer under året ungefär en i veckan.

Grunden är enkel. Alla har block och penna inom räckhåll. Under arbetsdagen skriver vi ner de idéer som dyker upp stort som smått. På fredagen samlar vi ihop allt, pratar igenom och sorterar.

– Istället för att bara prata om idéer skriver vi ner dem direkt. Då rinner de inte ut i sanden. På fredagar går vi igenom listan och bestämmer vilka vi ska testa, vilka som får vänta och vilka som kanske inte håller, berättar Kjell-Ove.

De idéer som har potential får någon ansvarig som testar, utvärderar och återkopplar. Det kan gå snabbt ibland på några dagar, ibland på några veckor. När en idé fungerar bra implementeras den i verksamheten.

En ny idé i veckan – på riktigt

Efter nio månader kunde man se tydliga resultat att målet om en ny idé i veckan håller och det märks i vardagen.
– Det är så roligt att se engagemanget. Det gamla förbättringsarbetet har fått nytt liv och blivit något spännande och kul. Det är inte jag som vd som kommer på idéerna de föds i vardagen, i samtalen mellan kollegor, säger Kjell-Ove.

Inte bara teknik

Vårt innovationsarbete handlar inte bara om teknik, utan om inställning, att vara nyfiken, förbättringsbenägen och hållbar i allt vi gör.
– Vi sparar pengar, utvecklas snabbare och skapar mer värde för våra hyresgäster. Samtidigt bidrar vi till både ekologisk och social hållbarhet. Det känns väldigt meningsfullt, säger Kjell-Ove Sethson.





Fyra exempel från FRIBO:s innovationsresa



3D-printade reservdelar

När vissa reservdelar varit svåra att få tag på har vi, tack vare en medarbetares intresse för 3D-teknik, börjat tillverka dem själva. Det sparar både pengar och miljö och gör att vi kan laga istället för att kassera.

Planterade julgranar

Istället för att köpa och slänga granar varje år planterar vi egna i våra bostadsområden. Vi vårdar dem så att de växer fint och håller formen. Ett långsiktigt, hållbart och vackert sätt att skapa julstämning.

Ljusslingor i krypgrunder

För att göra arbetet tryggare i mörka krypgrunder har vi installerat LED-ljusslingor. En enkel idé som gör stor skillnad för arbetsmiljön.

Hjärtstartare i telefonkiosker

Tre gamla telefonkiosker har fått nytt liv som livräddare. Två i Fristad och en i Borgstena. Hjärtstartarna är tillgängliga dygnet runt, året om, för både hyresgäster och allmänhet.

Små idéer ger stora resultat

Folktandvården Fristad – Din lokala tandvårdsklinik



Fadi Al Khatib, Rodica Dragan, Anneli Vinbo, Amela Klica och Rahaf Safar är ett engagerat och erfaret team som varje dag arbetar för att skapa trygga, positiva upplevelser hos sina patienter. De hälsar alla varmt välkomna till Folktandvården Fristad – en klinik där omtanke, kompetens och modern tandvård går hand i hand.

Folktandvården i Fristad är en modern och välfungerande tandvårdsklinik i Fristad, på Stora Vägen 31.

Kliniken är en del av Folktandvården Västra Götaland – en av Sveriges största tandvårdsorganisationer – och erbjuder trygg och professionell tandvård för både barn, unga och vuxna.

– I våra ljusa och trivsamma lokaler har vi funnits i drygt sju år, säger klinikchef Amela Klica. Idag är vi 16 personer som arbetar med olika arbetsuppgifter. Det är tandläkare, tandhygienister och tandsköterskor i team för att ge varje patient bästa möjliga vård.
Vi erbjuder ett brett utbud av behandlingar, inklusive undersökningar, lagningar, tandstensborttagning, rotfyllningar och förebyggande munhälsovård. Kliniken har även möjlighet att hjälpa till med enklare tandreglering och estetisk tandvård vid behov.

Som patient har du möjlighet att teckna ett så kallat Frisktandvårdsavtal, vilket är ett abonnemang för tryggare tandvård som innebär att du betalar en fast månadskostnad för regelbunden tandvård. Det ger ekonomisk trygghet och förebygger större behandlingar i framtiden. Avtalet anpassas efter dina behov och bygger på en individuell riskbedömning

Folktandvården Fristad har även uppsökande verksamhet för de äldre på särskilda och enskilda boenden där man genomför munhälsobedömningar.
Vid varje granskning kontrolleras tänder, tandkött, slemhinnor och munhygien för att upptäcka eventuella problem i tid. Syftet är att främja god munhälsa och bidra till ökad livskvalitet varje dag. Efter bedömningen får vårdtagare råd om hur munvården kan förbättras och anpassas efter individens behov.

Kliniken i Fristad har korta väntetider, normalt 0–3 månader, och arbetar för att erbjuda vård så snabbt som möjligt, särskilt vid akuta besvär.
Man kan enkelt boka, omboka eller avboka sin tid via 1177:s e-tjänster eller genom att kontakta kliniken direkt på telefon 010-441 97 10.

– Det är en fröjd att läsa våra kunduppföljningar. Patienterna visar gång på gång hur nöjda de är med den vård och det bemötande de får av våra tandläkare, tandhygienister och tandsköterskor. Jag är verkligen stolt över mitt fantastiska team här på Folktandvården Fristad, avslutar Amela Klica.



Nytt boende och ny livsstil i Fristad

Efter 32 år i villa njuter Karl-Gustaf och Lena Gusténius av livet i Prästhöjden.

Efter 32 år i samma villa kände vi att det var dags för en förändring. Trädgården var vacker men krävde mycket tid, och vi längtade efter ett enklare och mer bekvämt boende.
När vi hörde att det skulle byggas nya lägenheter i Prästhöjden i Fristad blev vi genast intresserade. Vi fick till slut en trea som passar oss perfekt och här stortrivs vi.
Nu har vi gångavstånd till allt vi behöver affärer, vårdcentral, restauranger och buss. Bilen används sällan, för det mesta promenerar vi.
Att flytta efter så många år var ett stort steg, men nu känns allt helt rätt. Vi trivs fantastiskt bra och uppmuntrar våra vänner att våga ta steget de också.
Kontakten med Fortinova har varit väldigt bra hela vägen och det känns tryggt att veta att de verkligen bryr sig om sina hyresgäster.

Fullsatt jubileumskväll i Equmeniakyrkan



Den 11 oktober firade Equmeniakyrkan i Fristad 50 år i nuvarande kyrkobyggnad med musik, minnen och gemenskap. Kyrksalen fylldes till sista plats när Henrik Sandberg och Mattias Lyckelid ledde kvällens program.

Elfte oktober fylldes Equmeniakyrkan i Fristad till sista plats när kyrkobyggnaden firade sitt 50-årsjubileum. Den fullsatta kyrksalen präglades av förväntan och glädje när kvällens program, lett av Henrik Sandberg och Mattias Lyckelid, tog sin början.

Församlingen har en lång historia. Den första kyrkan låg på andra sidan järnvägen, där det i dag finns industrier. När beslutet togs att bygga närmare centrum, invigdes den nuvarande kyrkan 1975.

En kyrka för hela Fristad

I dag leds församlingen av Margaretha Dahlqvist, som tillträdde som ordförande i mars 2025 efter Kjell-Ove Sethson.

– Jag är uppvuxen i kyrkan. Det är vanligt att man är med sedan man var barn. Det ger mig otroligt mycket – gemenskap och trygghet i min tro, säger Margaretha.

– Jag vill att vår kyrka ska vara en plats där alla Fristadbor känner sig välkomna. Har man en tro är man välkommen, och har man ingen tro är man lika välkommen. Här ska man känna gemenskap och trygghet.

Frivillighet och engagemang

– Det frivilliga arbetet är det viktigaste i kyrkans verksamhet. Det finns inga krav, men många möjligheter att engagera sig, säger Kjell-Ove Sethson.

Verksamhet för alla åldrar

Equmeniakyrkan erbjuder en mängd aktiviteter varje vecka. För barn och unga finns söndagsskola och scoutverksamhet för åldrarna 7–18 år. Många äldre ungdomar blir själva sedan ledare.

Fredagskvällar fungerar kyrkan som ungdomsgård, och på onsdagar hålls samtalskvällen Nyfiken på Café. Dessutom bjuder kyrkan in till tacokvällar för barnfamiljer, fika på tisdagar och torsdagar, och välbesökta gudstjänster varje söndag.

Under sommaren driver församlingen Sommargården Solviken vid sjön Ärtingen – en naturskön mötesplats fem kilometer från centrum. Här finns badplats, café, grillplats och möjlighet att låna båt.

Samarbete och framtidstro

Framöver väntar ett närmare samarbete med grannförsamlingarna i Borgstena, Vänga och Tämta. Planen är att skapa en gemensam ”växpool” och anställa en samordnare på halvtid och en ungdomsledare på heltid.



Equmeniakyrkans tidigare ordföranden tillsammans med nuvarande Margaretha Dahlqvist. Från vänster Ulf Hallqvist, Conny Frick, Marianne Larsson, Kjell-Ove Sethson, Bernt Täreby, Margaretha Dahlqvist, Berit Hallqvist och Magnus Ryberg.

– Vi vill satsa särskilt på barn, ungdomar och barnfamiljer, säger Margaretha Dahlqvist.

Equmeniakyrkan samarbetar även med Svenska kyrkan i Fristad med gemensamma gudstjänster, konfirmandträffar och firandet av det ekumeniska året.

– Vi ser fler yngre hitta till kyrkan, både här och i Svenska kyrkan. Det ger hopp för framtiden, säger Kjell-Ove.

Församlingen deltar även i skolprojektet Bibeläventyret för elever i årskurs 4–5 på Asklanda- och Gula skolan, och hoppas på samarbete med Fristad GoIF t.ex konfirmationsundervisning kanske i form av ”fotbollskonfa”.



Det var vi som byggde den nya kyrkan hälsar Arne Thuresson, Roger Andreasson, Bengt Johansson, Herbert Eriksson, Lasse Serrander och Lasse ”Torparn” Larsson.

Blick mot framtiden

Jubileumskvällen dokumenterades på film, så att nästa generation om 50 år kan blicka tillbaka och se hur Equmeniakyrkan firade sitt 150-åriga arv och 50 år i nuvarande kyrka.

– Vi har en stark framtidstro, säger Margaretha Dahlqvist. Det finns så mycket vilja, gemenskap och glädje här.

Fristad Hyvleri åter i drift – två år efter branden



– Det har varit en lång resa tillbaka, men vi är stolta över att kunna starta upp igen med modernare anläggning och fortsatt stark lokal förankring, säger Anders och Magnus Löfgren.

Efter den förödande branden som totalförstörde Fristad Hyvleri är verksamheten nu åter i gång. I februari 2025 återöppnade det nyuppbyggda hyvleriet, med bröderna Anders och Magnus Löfgren som centrala personer i driften. Magnus Löfgren är VD och delägare, tillsammans med Fristad Byggvaror.

– Tidigt på morgonen den 9 september 2022 fick jag ett samtal från Räddningstjänsten som berättade att hyvleriet stod i brand, berättar Magnus. Jag och min bror åkte genast dit och kunde konstatera att hela byggnaden var övertänd.
Det enda som gick att rädda var vårt trälager, som Räddningstjänsten lyckades skydda genom att begjuta det med vatten.
Samtliga maskiner hade deformerats av hettan och fick skrotas, så återuppbyggnaden omfattade precis allt, fastighet, maskiner och mycket mer.

Arbetet med att bygga upp Hyvleriet påbörjades därefter och i december 2024 stod den nya produktionshallen med moderna maskiner färdig.

– Det krävdes flera maskininstallationer och noggranna testkörningar innan produktionen kunde starta, säger Magnus. Först i mars 2025 hade allt fallit på plats och vi kunde börja bygga upp lager av våra storsäljande produkter.

Med ny teknik, erfaren personal och en stark lokal förankring siktar Fristad Hyvleri på att åter bli en självklar partner för både byggföretag och privatpersoner i regionen.

Företaget är specialiserat på tillverkning av träprofiler i många olika utföranden – bland annat golv- och taklister, foder, smyglister, täcklister, lockläkt, utvändiga fönsterfoder, skurklossar, vattbrädor, in- och utvändiga paneler, golvbrädor, staketöverliggare, handledare och dekorlister.

– Har du ett äldre hus, kanske k-märkt, eller ett nytt hus där standardprofilerna inte passar, är du varmt välkommen att höra av dig till oss, hälsar Anders och Magnus Löfgren.

Gun-Britt Persson – engagerad i Fristad sedan 1963



Gun-Britt Persson har bott i Fristad sedan 1963. Hennes engagemang i politik, föreningsliv och idrott har gjort henne till en välkänd och uppskattad profil i bygden.

När Gun-Britt Persson flyttade från Borås till Fristad 1963 anade hon inte att hon skulle bli en av ortens mest engagerade personer.
– Då kände man igen alla som bodde här. Min man Bengt-Åke kände ju alla och kunde tala om för mig vilka de var, berättar hon.
Gun-Britt, född 1945, började arbeta som dagbarnvårdare och fortsatte sedan på Hedagården. Först som vårdbiträde och senare som vårdare. Efter det följde många år inom daglig verksamhet tills hon gick i pension.

När Fristad fick sin kommundelsnämnd 1986 gick Gun-Britt in i politiken som ersättare. Senare blev hon ledamot i kommunfullmäktige, där hon fortfarande är aktiv.

– Vi såg alltid till Fristads bästa över partigränserna. Det var en bra tid som jag gärna hade sett fortsätta, säger hon.
Idag sitter hon i FRIBO:s styrelse, där miljö och hållbarhet står i fokus.
– Vi bygger trähus och trygghetsboenden, och har fantastiska medarbetare.

Föreningslivet betyder mycket för Gun-Britt. Hon är medlem i Socialdemokraterna, Hembygdsföreningen, PRO, Vägföreningen samt kyrkofullmäktige och kyrkorådet. 1967–68 var hon dessutom med och startade Fristads GoIF:s första damlag, där hon spelade ytter.
Hon bor kvar i det gamla polishuset i Fristad och trivs fortfarande lika bra som när hon flyttade dit.
– Livet har förändrats, men Fristad ligger mig lika varmt om hjärtat nu som då, säger Gun-Britt.

Julmarknad på Torget i Fristad
Fredag 28 november kl. 13.00–18.30

Smakprov • Häst & vagn för alla barn.
Julmys för hela familjen!

Välkommen att fira in julen med oss hälsar
Oskar med personal på ICA CITY Fristad

Fristads Bleck & Plåtslageri firar 60 år – hantverk, tradition och framtidstro



60 år av hantverk – tack vare teamet bakom Fristads Bleck & Plåtslageri. Det är människorna bakom verktygen som gjort skillnaden. I sex decennier har teamets yrkesskicklighet och laganda burit företaget framåt.

Fristads Bleck & Plåtslageri fyller 60 år. Företaget är en stark aktör inom industriservice och byggplåt med Fristad som bas och personalen som sin största tillgång.

Företaget grundades 1965, då verksamheten låg vid vägen mot Vänga. På 1970-talet breddades inriktningen till industriservice, som i dag står för hälften av arbetet.

Johan Gustafsson, som började på firman direkt efter nian, tog över 2011. I dag har företaget 23 personer på lönelistan.

– Vi servar industrierna i bygden, arbetar med byggplåt och har blivit riktigt bra inom vissa områden. Det går bra, och vi har fina kunder här omkring, säger Johan.

Den nuvarande verkstaden byggdes 2009, och Johan trivs med att driva företaget i Fristad.

– Här finns ett gott företagsklimat och många duktiga företagare. De flesta företagen i Fristad samarbetar vi med.

Personalstyrkan kommer från flera orter i trakten, och för Johan råder det ingen tvekan om vad som är viktigast.

– Min personal är fantastisk. Utan dem hade det inte funkat.

Johan med familj är också engagerad i det lokala föreningslivet. Just nu inom konståkning, fotboll och motocross.

Jubileumsåret firas.

– Vi planerar ett öppet hus för våra kunder och ett internt firande med personalen. Det känns väldigt roligt att få fira 60 år tillsammans, hälsar Johan Gustafsson.

Hitta din balans med Anna-Sara Kihl

Med omtanke och helhetssyn möter Anna-Sara Kihl sina klienter i Borgstena. Här erbjuder hon massage, coachning och Hypnohealing.

Hos Anna-Sara Kihl står helhet och välmående i fokus. Hon är certifierad massör, hälsocoach och stresscoach med lång erfarenhet av att hjälpa människor hitta bättre balans i livet.

I sitt arbete erbjuder hon bland annat koppningsmassage och regndroppsmassage, där eteriska oljor skapar avslappning och harmoni. Som certifierad hypnoterapeut inom Hypnohealing hjälper hon även människor att bearbeta känslomässiga blockeringar.

– Många bär på erfarenheter och trauman som påverkar både kropp och sinne. Mitt mål är att hjälpa människor släppa det som tynger och hitta inre frihet, säger hon.

Anna-Sara samarbetar med flera företag och har även klienter som regelbundet bokar behandlingar i hennes lugna lokal i Borgstena.

– Det bästa med mitt arbete är att få se människor utvecklas och må bättre, både fysiskt och mentalt. Det ger mig energi varje dag, säger hon.



Diakonerna sprider värme och gemenskap i Fristad



Med öppna hjärtan och händer möter Therese Karlsson och Ulrika Lindgren människor där livet skaver. Som diakoner i Fristads församling arbetar de för att skapa mötesplatser, ge stöd i svåra stunder och bygga gemenskap. ”Diakonen är ofta spindeln i nätet där vi försöker se vad som behövs i vår bygd och göra skillnad där vi kan.”

Therese Karlsson och Ulrika Lindgren är diakoner i Svenska kyrkan i Fristad. De arbetar med socialt stöd, samtal och diakonalt arbete bland äldre, barnfamiljer och utsatta ofta i samverkan med kommun, vård och frivilligorganisationer.

– Diakoni handlar om att ta hand om varandra. Prästen berättar om evangeliet i ord, medan diakonen gör det med sina händer, säger Therese.

Ulrika har arbetat som sjuksköterska i över 25 år, framför allt inom cancer- och palliativ vård. Sommaren 2025 blev hon färdig diakon efter fem års studier, avslutade vid Svenska kyrkans utbildningsinstitut i Lund.
Tillsammans med Therese arbetar hon nu för att skapa fler mötesplatser och väcka liv i besöksverksamheten i Fristad.

– Vi vill återuppta traditionen att besöka de ensamma. Det behövs och är uppskattat.

Det diakonala arbetet i församlingen finns i Fristad Tärby, Borgstena, Vänga och Tämta.

– Vi trivs jättebra och ser hur uppskattad diakonin är. Kyrkan finns när människor behöver den, säger Therese och Ulrika.



Välkommen att dela ljus, värme och förväntan tillsammans med oss 12 & 13 december i väntan på den stora helgen hälsar Åke Fredriksson, Kent ”Kitas” Andersson, Bengt Göran Holtstrand, Sune Ström och Ulf Thulin.

Träffa Lions Fristad på torget 12 & 13 december. Två härliga dagar fyllda av julstämning, gemenskap och glädje! Julklappar, kolbullar, lotterier och mycket annat som hör advent och julen till.

Lions i Fristad stöttar lokala föreningar och verksamheter med insamlade medel, bl.a Fristad GoIF:s innebandy, Sparsörs AIK:s ungdomsfotboll. De samarbetar med Svenska Kyrkans ungdomsverksamhet, Världens Barn och Växa-gruppen på Fristads Folkhögskola. Lions sträcker ut en hjälpande hand också internationellt de människor som drabbats av kriget i Ukraina skickas kaminer, matpaket och dieselaggregat – en insats som gör verklig skillnad i vardagen.

Lions Clubs International, ofta kallad Lions, är en av världens största ideella hjälporganisationer med över 1,4 miljoner medlemmar i mer än 200 länder. Organisationen arbetar med humanitära insatser både lokalt och globalt, med särskilt fokus på att stödja barn och unga, bekämpa synfel, motverka hunger och bidra till katastrofhjälp.

Lions Club i Fristad är en lokal förening som arrangerar regelbundet insamlingar och aktiviteter till förmån för olika välgörenhetsändamål. Allt arbete inom Lions sker ideellt och alla insamlade medel går oavkortat till ändamålet.

Vill du ha fler tidningar?
De finns att hämta hos FRIBO och Biblioteket

Mötesplats Fristad – en varm gemenskap för seniorer



Snickargruppen är en uppskattad aktivitet.

Bengt Johnsson, Håkan Mattsson, Lennart Gustavsson, Bertil Holmin, Stellan Larsson och Claes Hällqvist träffas varje tisdag för att snickra, fika och umgås.



Varje tisdag samlas drygt tjugo damer till gymnastik under ledning av Henrik Åhdal.

– Det är bra rörelser för hela kroppen och vi gör det vi kan, berättar deltagarna Britt Rangert och Gertie Samuelsson.

Mötesplatsen i Fristad är en uppskattad samlingspunkt för seniorer över 65 år. Här möts människor för att umgås, delta i aktiviteter och hålla sig aktiva. Verksamheten bygger på tre grundpelare: att motverka digitalt utanförskap, främja hälsa och stärka social gemenskap.

– Vi brukar säga att verksamheten är för seniorer över 65 år, men vi säger inte nej till dem som är något yngre. Alla är hjärtligt välkomna, säger aktivitetssamordnarna Mattias Palm och Henrik Åhdal.

Varje månad deltar mellan 600 och 800 personer i olika aktiviteter. Deltagarna kommer inte bara från Fristad utan även från närliggande orter.

Aktiviteter för kropp och själ

Mötesplatsen erbjuder ett brett utbud av aktiviteter, bland annat bingo, gymnastik och snickarverkstad samt gemensamma luncher. En gång i månaden hålls den populära träffen ”Önskelåtar till kaffet”, där deltagarna fikar och får önska musik.

– Det är en stund med glädje och gemenskap. Fika och musik går alltid hem, säger Mattias Palm.

Snickarglädje och rörelse

Snickargruppen träffas varje tisdag för att snickra, fika och umgås.

– Vi snickrar mest för eget bruk. Det viktiga är gemenskapen, inte resultatet, berättar Claes Hällqvist, som varit med i flera år.

Samtidigt pågår gymnastik under ledning av Henrik Åhdal, där deltagarna tränar utifrån sin egen förmåga.

– Det är bra rörelser för hela kroppen och vi gör det vi kan, säger deltagarna Gertie Samuelsson och Britt Rangert.

Traditioner och samhörighet

Under året firas olika temadagar som Tulpanens dag, Chokladens dag och Pepparkakans dag. En uppskattad tradition är julutflykten till Hembygdsgården Högen i Borgstena, där deltagarna får köpa nybakat bröd och lyssna till julmusik från Anders och gänget, utklädda till tomtar.

– Det är en mysig och stämningsfull tradition som många ser fram emot, säger Mattias Palm.

Mötesplatsen i Fristad är öppen för alla som vill delta. Här handlar det om att träffas, ha trevligt och skapa gemenskap.

– Det viktigaste är att man kommer hit och känner sig delaktig. Alla är välkomna, hälsar Henrik Åhdal och Mattias Palm.

What a wonderful World

I den bästa av världar är det menat att fred och demokrati skall råda.

Just nu har vår värld kommit lite ur balans och varken fred eller demokrati verkar vara norm.

I somras lyssnade jag på ett inspirerande sommarprat av talmannen, Andreas Norlén. Han uppmanade människor att engagera sig, att bli en del av samhällsbygget och arbeta för demokrati och frihet. Det kan låta stort och svårt att greppa, men vad vore vårt Fristad utan fotbollsförening, scouter och drillflickor?

Vad hade det blivit om de demokratiska processerna inte valt nya styrelser, inte byggt ny idrottshall (Borgstena) och inte anordnat vinterläger för byns ungdomar? Jo, barn och ungdomar hade varken fått möjlighet till aktiviteter på veckodagar, helger eller lov.

Trots att det känns motigt med folkrörelse, trots all den idealitet den kräver och trots att attityden i samhället är hotfull för dom som står upp för sina åsikter (läs politiska) så behöver vi fortsätta lära unga människor hur processerna fungerar.

Vi som kan behöver träna människor i att lyssna på varandra, bygga idéer tillsammans och inte sätta jaget före laget. För att unga människor skall få lära sig spela och sjunga, så behövs både kyrkans lokaler och musikskolans personal.

Vi blir varandras förutsättningar och det är först då som tonerna från sången, What a wonderful World får vingar.



Anna-Karin Ryberg
www.akryberg.se

Equmeniakyrkan

Equmeniakyrkan i Fristad
Välkommen under advent och jul!

GUDSTJÄNSTER
November
30/11 klockan 10.00
Gudstjänst på första advent. Sång av manskör.

December
7/12 klockan 10.00
Gudstjänst med Brassband.

14/12 Klockan 11.00
Gudstjänst. Supersöndag med Lovsångsbandet.

21/12 klockan 10.00
Gudstjänst med julens sånger.

24/12 klockan 23.00
Julnattsgudstjänst med kör.

28/12 klockan 10.00
Gudstjänst. Lydia Lyckelid spelar viola.

Januari
1/1 klockan 16.00
Ekumenisk nyårsgudstjänst i equmeniakyrkan

4/1 klockan17.00 Julfest-cafégudstjänst med Susanna Moberg, Brassband och lotteridragning.

FRISTADLOTTEN

Nu är det full fart på försäljningen av Fristadlotten där man vinner fina priser från Fristadbygden.

Försäljning pågår fram till nyår.
Håll utkik på torget där vi finns ibland, eller kom till kyrkan.
Läs mer på vår hemsida
www.equmeniakyrkanfristad.se
Välkommen!



Illustration Pixabay

Vill du ha fler tidningar? De finns att hämta hos FRIBO och Biblioteket

Svenska kyrkan
Fristads församling

Aktiviteter December - Mars

Öppen förskola i Fristad
Vi träffas i Kyrkans Hus på måndagar. Det är öppet kl. 09.30-11.30 men man kommer och går som man själv vill och har möjlighet. Vi fikar, leker och avslutar dagen med sångstund ca: kl. 11.00.

Öppen förskola i Borgstena
Vi träffas i Borgstena församlingshem på tisdagar. Det är öppet kl. 09.30-11.30. Vi fikar och leker och avslutar dagen med sångstund ca: kl. 11.00. Diakon finns på plats för dig som vill komma och ha gemenskap, fika eller behöver stöd på något sätt.

Barnkörer
Var med och sjung i Kyrkans hus på torsdagar.
15.00-16.15 Sångfåglarna – från 6 år och uppåt.
16.30-17.15 Äldre Sångfåglar – från årskurs 4 och uppåt.

DECEMBER

Café Prästgården i adventstid
Kom och njut av en kopp kaffe med hembakat i vintermörkret. Öppet kl. 15-18
2 dec, 9 dec och 16 dec.

Bibelstudium
Välkommen att läsa och samtala om bibelns texter. I år läser vi Markusevangeliet tillsammans. Inga förkunskaper krävs, biblar finns att låna, och vi dricker elvakaffe tillsammans! Vi träffas i Fristads prästgård mellan kl. 10-12 den 2 december.

Allsångscafé
Musik är själens röst! Välkommen till en stund fika, sång och gemenskap. Med Carl-Gustaf Ekström, Therese Karlsson samt Husbandet.
3 december kl. 10-12
i Kyrkans hus.

Orgelmusik i lunchtid
Öppen kyrka med kaffe och kaka från kl. 11.00. Musiken startar kl. 12.00. ”Julmusik på orgel” med Anette Gustafsson. Fristads kyrka 17 december.

JANUARI

Frukostkrysset
Välkommen att äta frukost och lösa melodikrysset tillsammans i Fristads prästgård lördag 17 januari. Frukost står dukat kl. 09.00. Efter att vi ätit tillsammans hjälps vi åt med krysset. Pris 50 kr. Anmälan senast 15/1 till Lena 033-22 23 08 eller Karin 033 -22 28 36.

FEBRUARI

Café Prästgården
Kom och njut av kaffe med hembakat. Öppet kl. 15-18
17 februari och 24 februari

MARS

Café Prästgården
Kom och njut av kaffe med hembakat. Öppet kl. 15-18
3 mars, 10 mars, 17 mars
24 mars och 31 mars

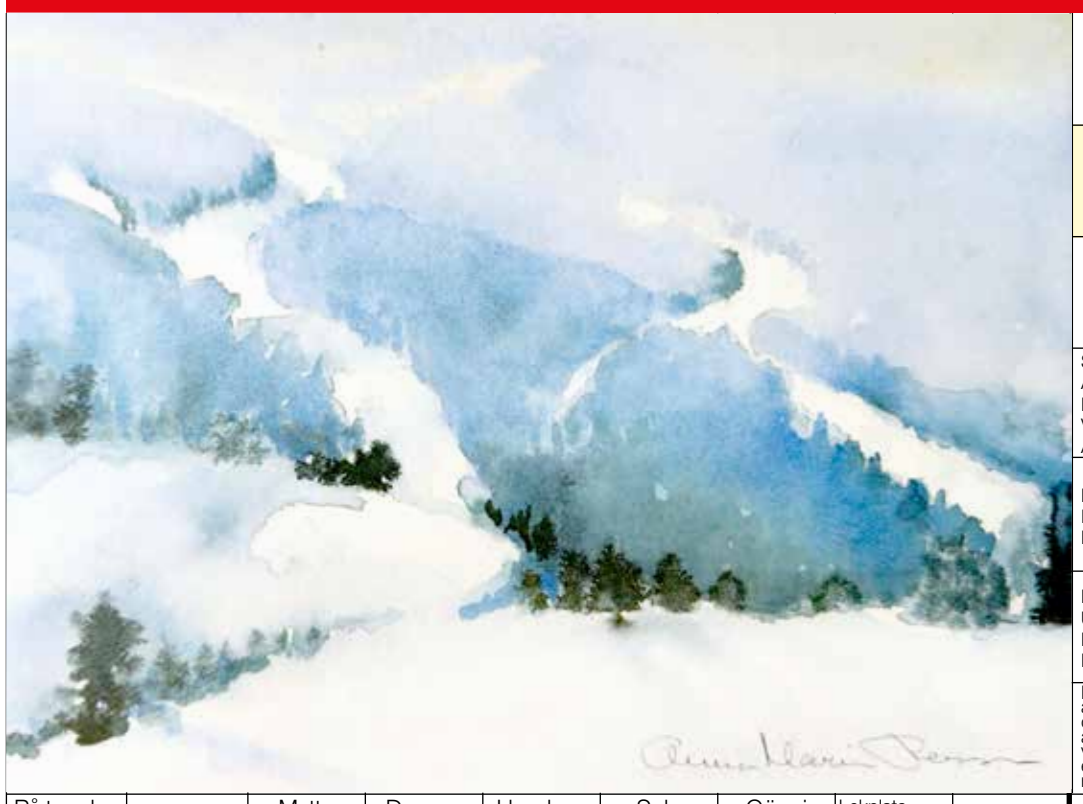


Vi önskar våra läsare en riktigt God Jul & Gott Nytt År!





FRISTADKRYSSET



Stukar · Vatten-rikt · Gnäll · Av Viktor Rydberg · Följetongen · Sägs · AMP 2025

Dansk Ö · 2

SALVA · Tarvliga · Otur

BIL

KUND · 7

Kadaver · NAKEN · VÅGAD · FRUKT

På torsdag · Matta · Dansar · I backen · Salo · Görs i backen · Lekplats · Pålägg · Insats · Fotb.lag

Påhal is · Föda

Fr-is-ka · Kompositör · River · Kan i tand · BIL

Under hålla · Ges i Tämta · Ej duas · Vind · TORN · KLAGA

Fr-os-tig · 1 · Ej mitt · 3 · Slår gräs · Sprätt

Bud · 9 · Gr. ämne · Orga nisa tion · Omr. i Fristad · VECK · 6

På Tråd · TITTA · Sov stad

UNIKT · Sukdom · Härskar · Klent · Märkt · På tjur · Grön och grann

ORT · TVÄR · En av 5

4 · Smälta · Gud · PIGG · Smått · STAD · 8 · Rovdjur

Född · SÅS · 10 · INPÅ · HEDER

Lön löst · På kopp · Inflammation · STRAND · Gnäll · Blomma

Dra mat iker · It. Fot · Ditt och.. · SÄS · Hårt vatten

Ti de varv · Snabbt · NAMN · 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fyll i rutorna och skicka lösningen senast 23 juni 2025 till FRIBO, Stora Vägen 46, 513 33 Fristad.
Två pristagare får var sitt presentkort från Fristads Blomsteraffär.

Namn ..... Telefon .....

Adress ..... Ort .....

Vill du ha fler tidningar? De finns att hämta hos FRIBO och Biblioteket

Grattis till våra vinnare!

Krysset i förra numret vanns av:
1:a pris: Inger Johansson, Ekarebo 1, Tämta, 513 93 Fristad.
2:a pris: Laila Svedberg, Åsboplan 11, 513 34 Fristad.

ODR Samhällsinformation
Delas ut till samtliga hushåll

Vi ställer upp för Fristadbygden

City ICA

Totum Te - Hela Dig
Friskvård - Massage
076-1707051

OKQ8

Sparbanken Sjuhärad
Din lokala bank i Fristad!

ingo
Fristad Närbutik
& Bilvård

MALMLUNDS MÅLERI

AB Fristad Bleck
& Plåtslageri
033-26 13 78

Svenska kyrkan | Fristads församling

FRISTAD PLAST AB
EST. 1967

Fristad
Fasad & Bläster

SVEBA DAHLEN

BOLIST FRISTAD

Handelsbanken

FRIGYM

Stilo

uponor +GF+

Fortinova

framtid Fristad

FRIBO

BORÅS STAD

Fristad Runt utges av:
Borås Stad och FRIBO.
Ansvarig utgivare: Kjell-Ove Sethson, FRIBO, 033-22 25 50.
Produktion: Art Center, 079 341 02 54. Text & foto: Peder Persson, peder@artcenter.nu
Tryck: Markbladet AB, 0320-21 03 50