

KYRKNYTT

Mars-Maj 2025



Färgelanda-Högsäters
församlingstidning



Svenska
kyrkan



KONTAKTUPPGIFTER:

Telefon: 0528-103 00

Telefon-och besökstider:

Tisdag och fredag kl. 10-12

Torsdag kl. 13-15

Postadress: Kyrkvägen 3, 458 31 Färgelanda

E-post:

farglanda.forsamling@svenskakyrkan.se

Besöksadress: Färgelanda: Kyrkvägen 10

Högsäter: Allévägen 28, endast

öppet vid bokade tider.

HEMSIDA:

www.svenskakyrkan.se/fargelanda-hogsater

KYRKOHERDE:

Sigge Andreas Widekärr 0528-103 03

Sms 073-364 11 17

KYRKOGRÅRDSFÖRVALTNINGEN FÄRGELANDA

KYRKOGRÅRDS- OCH FASTIGHETSCHEF:

Ove Magnusson 0528-103 01

Sms 070-632 69 46

ADRESS: Kyrkvägen 3, 458 31 Färgelanda

KYRKOGRÅRDSCENTRUM HÖGSÄTER

VAKTMÄSTARE:

Rickard Svensson 0528-103 15

Sms 072-586 30 82

FÖRSAMLINGSBLAD

Församlingsbladet ges ut av Svenska kyrkan,

Färgelanda-Högsäters församling och

utkommer med 4 nummer per år.

OMSLAG: Pixabay

ANSVARIG UTGIVARE: Sigge Andreas Widekärr

REDAKTÖR:

Anna-Karin Stråle Börjesson 0528-103 09

Sms 072-586 30 83

TACK HANS

Efter 20 års anställning slutar Hans Johansson som vaktmästare i Färgelanda-Högsäters församling. Vi tackar Hans för hans tid i församlingen och önskar honom lycka till i framtiden.



TACK KATARINA

Under våren kommer Katarina Johansson att sluta sina anställning i Färgelanda-Högsäters församling. Katarina återvänder till Karlstad och vi tackar henne för hennes tid i församlingen och önskar henne lycka till i framtiden.



Katarina avtackas i en gudstjänst i Färgelanda kyrka den 13 april kl. 11.00. Barnköreerna medverkar. Efter gudstjänsten bjuds det på kyrkkaffe i kyrka.

NYANSTÄLLD

Under hösten 2024 har Malin Ringfelter haft ett vikariat i Färgelanda-Högsäters församling som präst.



Fr.o.m. 1 januari har Malin en tillsvidareanställning i församling och hon hälsas varmt välkommen.

E n bekräftelse på att du är älskad!

Kanhända minns du hur det var när du skulle bli konfirmerad. För några är det kanske framför allt nattvardsförhöret, som kunde hålla på i flera timmar, ångesten och nervositeten inför att inte kunna svaren. För andra är det släktens förväntningar, gemenskapen med vänner, eller prästens långa tal.

Personligen har jag haft förmånen att bli konfirmerad två gånger. Första gången som tonåring i Missionsförbundets regi. Andra gången någon vecka innan prästvigningen, då biskopen upptäckte att min första konfirmation i Missionsförbundet inte kunde räknas. Vid det senare tillfället var jag 25 år, hade studerat telologi och själv undervisat flera konfirmandgrupper under studietiden.

Den ägde rum i en veckomässa i Bälinge utanför Uppsala. Några dagar senare skulle en grupp ungdomar konfirmeras och detta var deras sista träff. Jag fick berätta för dem hur det kunde vara att leva som kristen och vad konfirmationen betydde för mig – att varje dag är en konfirmation – en bekräftelse på gemenskapen med Kristus.

Så är det nämligen. Konfirmation är en bekräftelse av det som sker när vi döps. Det kristna livet handlar om att dagligen ta emot Guds löfte i dopet:

"Jag är med dig alla dagar..."

Under de senaste två åren ser vi ett trendbrott i Svenska kyrkan när det kommer till konfirmation. I trettio års tid har konfirmationsstatistiken pekats nedåt och det har gått med rasande hastighet.

Men nu ser vi att trenden vänder. För andra året i rad ökar antalet konfirmerade i Sverige. Vad det exakt beror på är ännu svårt att säga, men klart är att det är flera faktorer som bidrar.

Oroligheter i omvärlden har alltid varit en anledning att vända sig till kyrkan, vilket kan vara en av orsakerna. En annan kan vara att

kvaliteten församlingarnas konfirmationsundervisning har stärkts genom att den pedagogiska kompetensen har ökat. Men den viktigaste orsaken är att konfirmationen är en bekräftelse på att vara älskad, sedd och önskad.

Den tillvaro som unga idag lever i utgår från att du inte duger som du är. Du måste se ut på ett visst sätt, ha de rätta prylarna, inställningarna och vara på de sociala medier som just för tillfället är.

När de unga kommer till kyrkan öppnas en annan värld där du är älskad för den du är – utan att du måste prestera något för det. Församlingens konfirmations- och ungdomsverksamhet blir en fristad.

Du kanske fick lära dig Guds bud och Martins Luthers förklaringar utantill när du konfirmerades. Även dagens konfirmander får lära sig budorden, men ännu viktigare än det är att de förstår att Guds nåd är villkorslös och gratis.

Någon kanske då tänker att det väl inte är fel att lära ungdomen lite hyfs och att Tio Guds bud väl inte kan skada.

Västerås-biskopen Einar Billing skriver om kyrkans uppgift i sitt herdabrev från 1920: "Men så se vi ock tydligare än förut vår kyrkas uppgift i denna tid framför oss. Den är att bringa evangeliet om den Guds frid som öfvergår allt förstånd, till oroliga och osaliga människosjälar. Det är icke en af kyrkans uppgifter – det är det hela."

Jag tänker att det är just det som görs i församlingarnas konfirmationsarbete bättre än någon annan stans. Där förmedlas evangeliet om Guds frid som övergår allt förstånd till oroliga och osaliga människosjälar. Det är det hela.



Med önskan om en

Glad Påsk

Sigge Widekär
Kyrkoherde

Konfirmation

Konfirmation – en bekräftelse av dopet och tron

Konfirmationen är en del av kyrkans undervisning – det som på kyrkans språk brukar kallas kateketik. Vi har många lånord i svenskan från kyrkans undervisning:

kateder – lärarens bänk i äldre skolsalar

katekes – en summering av doktriner, ofta i form av en lärobok om kristen tro

katekumen – en person som genomgår kyrkans undervisning

I den tidiga Kyrkan fick de människor som konverterade till kristendomen först bli upptagna som katekumener. Det var då en form av dopundervisning som mynnade ut i att man blev döpt i påsknattens gudstjänst.

Med tiden, när kristendomen blivit statsreligion i det Romerska imperiet, blev konvertiter allt ovanligare, men allt fler barn föddes i kristna familjer.

Kyrkan började tillämpa barndop och därmed kom undervisningen att behövas efter dopet.

En ny rit i samband med vuxenblivandet växte fram vilket blev konfirmationen. På den tiden, och så är det fortfarande inom vissa kristna traditioner, var det biskopen som förrättade konfirmationen, genom smörjelse av helig olja i den ungas panna, samt första nattvardsgången.

I den lutherska traditionen, som på många sätt var en pedagogisk revolution, är undervisningen avgörande. Martin Luther skriver inte bara Lilla och Stora Katekesen utan även illustrerade barnbiblar, psalmer och bönböcker för "det enkla folket" d v s barn och andra icke läskunniga.

I Sverige kom skolväsendet att knytas till församlingen och fram till 1900-talets början gick mycket av skolans undervisning ut på att lära barnen att bli goda kristna. Det gjordes särskilt genom utantillkunskap. Alla skulle kunna Luthers lilla katekes utantill och blev förhörda inför nattvardsgång, inför giftermål och inför konfirmation.

Konfirmationen gick från att vara katekumenat – d v s dopundervisning – till att bli förberedelse av första nattvardsgången. Förhöret förlades dagen innan första nattvardsgången och det var inte alltid som barnen blev godkända. Det hände att konfirmander fick gå om både ett och två år. Men det fanns också "snälla" präster som förberedde sina adepter och talade om vilka frågor de skulle få.

I 1986 års kyrkohandbok byttes begreppet *förhör* ut mot *redovisning*. Det blev då allt mer vanligt att ungdomarna spelade upp en bibelberättelse eller dramatiserade någonting av det som de fått lära sig under konfirmationsåret. Konfirmanderna fick också ett större inflytande över sin konfirmationsgudstjänst och det öppnades upp för medverkan även på annat sätt.

År 2017 fick Svenska kyrkan en ny kyrkohandbok och ännu en gång förändrades konfirmationsgudstjänsten. Redovisningen är nu helt borttagen och istället står det att konfirmanderna i predikan har möjlighet att medverka genom drama, musik eller på annat sätt.

I konfirmationen bekräftas vårt dop. När vi döps som barn blir det tydligt, särskilt i Luthersk tradition, att det är Gud som är den som handlar. Frälsningen och nåden är ingenting vi själva kan vinna eller säga ja till. Som späda barn i faddrarnas famn kan vi varken säga ja eller nej till Gud. Det är Gud som säger ja till oss. Men det tycks vara viktigt för oss att någon gång få säga ja till Gud. Därför uppfattas ibland konfirmationen vara vår bekräftelse, då vi får svara ja.

I gudstjänsten, i samband med trosbekännelsen, ställs frågan till konfirmanderna om de "med Guds hjälp, vill leva enligt denna tro" varpå de svarar "ja". Men det är inte det enda. Konfirmationen är också Guds bekräftelse av det som gjordes i dopet – en bekräftelse på Jesu ord, "jag är med er alla dagar, till tidens slut".

I gula stolen med några Unga Ledare

Efter konfirmationen erbjuds man att fortsätta i konfirmandarbetet som Ung Ledare. Dessa är en viktig resurs i konfirmandverksamheten.

I början kanske man mest hänger på och uppmuntrar konfirmanderna att vara aktiva, men allt eftersom ges mer och mer ansvar till den som är med som ledare. Förutom att delta i konfirmationsundervisningen har Unga Ledare egna träffar där de planerar och fördjupar sig i olika ämnen. I början får de också en ledarskapsutbildning som de sedan får omsätta i praktiken när de möter konfirmanderna. Den handlar om att vara ledare, gruppdynamik, konflikthantering och värdegrund, men såklart också om att hålla andakter och att våga berätta om sin tro. Ung Ledare är ett utmärkt sätt för unga människor att få växa i ansvar, ledarskap och tro. Som ett led i utbildningen erbjuds också de unga ledarna att följa med på en resa till klostret i Taizé, Frankrike.

Vad var det som gjorde att ni valde att bli Unga Ledare?

Konfirmationen gjorde oss intresserade och vi ville lära oss mer. Sedan ville vi vara med i gemenskapen som verkade härlig. Vi gör också andra saker som till exempel att sälja glögg på julmarknaden, vilket är mysigt.

Vad är roligast med att vara Ung Ledare?

Gemenskapen! Känslan av att tillhöra något, att lära känna andra och få nya perspektiv. Läger är också roligt, såklart.

Vad tycker du är viktigast att unga får med sig under sin konfirmandtid?

Att Kyrkan finns för alla. Det är en plats där vi får nya vänner och vi vill vara med och ge konfirmanderna fina och positiva minnen.

Hur tycker du att unga kan ta mer plats i församlingens verksamheter?

Vi skulle vilja att det fanns fler aktiviteter för unga. Sedan önskar vi få vara med och påverka mer hur till exempel gudstjänsterna utformas.



Församlingen har flera Unga ledare i olika åldrar. Här är några av dem.

VÅRBASAR

22 mars kl. 10.00–13.00

Högsäters församlingshem.
Försäljning, kaffe och våffla.

Gissa hur många ägg det
är i burken.



IKONMÅLARDAG

Färgelanda prästgård 16 mars, 13 april och 25 maj
kl.8.30–18.00.Gudstjänst kl.11.00
Kostnad för lunch 60 kr. Materielkostnad
tillkommer eventuellt.

RUTHJÄLPEN

Café till förmån för
församlingens diakonala kassa

9 april kl.14.00–16.00

Färgelanda prästgård

Kaffe och kaka 40:-

Lotterier.

Priser mottages tacksamt.

Tänk på att ha pengar
i små valörer

STOLGYMPA

Start måndag 10 mars kl 14.00

i Färgelanda prästgård.

Vi träffas nio gånger med
avbrott för annandag påsk.



GÖKOTTA

Kristi himmelfärds dag

29 maj kl.8.00

Lerdal, Östra Lerkvilla
utsiktsberget.

Medtag kaffekorg och egen stol.



STILLA DAG

Lördag **5 april kl.8.30–14.00** i Färgelanda prästgård

Välkommen till en dag i stillhet med rekreation och
återhämtning. Vi följer ett enkelt dagsprogram.

Frukost, lunch och kaffe ingår. Kostnad 300:-

Anmälan till: Inger 0528-103 10



Skärtorsdagen 17 april 16:30 – Färgelanda Prästgård

Precis som Jesus bjöd in sina lärjungar till en sista måltid torsdagen innan påsk,
bjuder församlingens ungdomar in till en sista fika i Färgelanda Prästgård.

Smörgås, kaka, kaffe eller te och ett enklare program bjuds.

Efter fikat kan man gå på skärtorsdagsmessa i kyrkan kl. 18:00,

som inleder påskens stora drama om Jesu väg till korset.

Kostnadsfritt, men skänk gärna en valfri summa till församlingens ungdomsarbete.

Information från barnverksamheten

FAMILJEAKTIVITET MED ÄGGJAKT

13 april kl. 12.00
vid Färgelanda prästgård.

Alla 6-åringar är
välkomna att hämta en
barnbibel.



Påskaktiviteter
och
korvgrillning

SKOGSMYRORNA

för 4-6 åringar

24 april kl. 16.30-18.00
vid Högsäters församlingshem.
Medtag egen fika i ryggsäck.
Vi träffas 5 gånger (ej 1 maj)



Anmälan krävs till Nina
0528-103 07
sms: 070-237 44 13
christina.hernvall@svenskakyrkan.se

PROMENAD FÖR ALLA ÅLDRAR

Start 29 april kl. 10.30
vid Högsäters
församlingshem.



Vi träffas
6 gånger.
Efteråt blir
det fika.

Information från kyrkogårdsförvaltningen

VÅRSTÄDNING

På församlingens
kyrkogårdar påbörjas
den 2 april med
reservation för vädret.
Gravlyktor på gravar ber
vi er ta bort senast 15 april
Kyrkogårds och
fastighetsförvaltningen

SOMMARJOBB

Vill du ha sommarjobb under
skollovet? Välkommen att söka
arbete på församlingens
kyrkogårdar. Du ska ha fyllt 16 år.
Ansökan skickat till e-post:
Färgelanda
ove.magnusson@svenskakyrkan.se
Högsäter
rickard.svensson@svenskakyrkan.se

GRAVLYKTOR

Som inte tas
omhand placeras
vid bårhusen fram
till 15 maj
varefter de
kastas.

**HAR NI FÅTT EN GRÖN SKYLTA PÅ ER GRAVPLATS BETYDER DET
ATT VI SÖKER GRAVRÄTTSSINNEHAVARE.**

Är ni släkt eller närstående till gravsatta på denna gravplats
kontakta Kyrkogårds- och fastighetschef:

Ove Magnusson tel: 0528-103 01 mail: ove.magnusson@svenskakyrkan.se

eller vaktmästare/administratör Gun Eriksson tel: 0528-103 11

mail: gun.eriksson3@svenskakyrkan.se

**GRAVRÄTTSSINNEHAVAREN
OMBEDS KONTAKTA
KYRKOGRÅRDSFÖRVALTNINGEN**

MARS

SÖNDAG 2 MARS

Fastlags söndagen

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Mässa, Felicikören

Kl. 14.00 Högsäters f-hem

Gudstjänst

LÖRDAG 5 MARS

Askonsdagagen

Kl. 11.30 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

SÖNDAG 9 MARS

1a sön i fastan

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

Kl. 14.00 Högsäters f-hem

Mässa

SÖNDAG 16 MARS

2a sön i fastan

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Mässa

Kl. 14.00 Högsäters f-hem

Gudstjänst

SÖNDAG 23 MARS

Jungfru Marie bebådelsedag

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst, små & stora

Bibelutdelning

Kl. 14.00 Högsäters f-hem

Gudstjänst

SÖNDAG 30 MARS

Midfastosöndagen

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Mässa

Kl. 14.00 Högsäters f-hem

Gudstjänst

Vill du komma till kyrkan
och har svårt att
ta dig dit?

Ring till
församlingsexpeditionen
före kl. 12.00 på fredag så
försöker vi ordna med
skjuts.

APRIL

MÅNDAG 6 APRIL

5e sön i fastan

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

Kl. 14.00 Högsäters f-hem

Mässa

SÖNDAG 13 APRIL

Palmsöndagen

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst, avtackning

av Katarina Johansson

Barnkören medverkar

TORSDAG 17 APRIL

Skärtorsdag

Kl. 15.00 Solgården

Mässa

Kl. 18.00 Färgelanda kyrka

Skärtorsdagsmässa

FREDAG 18 APRIL

Långfredag

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

Kl. 14.00 Rännelanda kyrka

Gudstjänst

LÖRDAG 19 APRIL

Påsknatten

Kl. 23.30 Färgelanda kyrka

Påsknattsvaka

SÖNDAG 20 APRIL

Påskdagen

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Mässa

Felicikören

Kl. 14.00 Torps kyrka

Gudstjänst

MÅNDAG 21 APRIL

Annandag påsk

Kl. 14.00 Ödeborgs kyrka

Mässa

SÖNDAG 27 APRIL

2a i påsktiden

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

Kl. 14.00 Rännelanda kyrka

Mässa

MAJ

SÖNDAGEN 4 MAJ

3e i påsktiden

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

Kl. 14.00 Torps kyrka

Mässa

SÖNDAG 11 MAJ

4e i påsktiden

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst

Kl. 14.00 Rännelanda kyrka

Mässa

LÖRDAG 17 MAJ

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Konfirmation

SÖNDAG 18 MAJ

5e i påsktiden

Kl. 11.00 Högsäters kyrka

Konfirmation

Kl. 14.00 Torps kyrka

Gudstjänst

SÖNDAG 25 MAJ

Bönsöndagen

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Mässa

Kl. 14.00 Rännelanda kyrka

Gudstjänst

TORSDAG 29 MAJ

Kristi himmelfärds dag

Kl. 8.00 Lerdal Östra Lerkvilla

Utsiktsberget, Gökotta

Kl. 13.00 Högsäters kyrkogård

och kyrka

Friluftsgudstjänst

Kl. 18.00 Färgelanda kyrka

Margaretamässa

JUNI

SÖNDAG 1 JUNI

Söndag före pingst

Kl. 11.00 Färgelanda kyrka

Gudstjänst.

Kl. 18.00 Högsäters kyrka

Felicikörens vårkonsert



SOPPLUNCH

En stunds gemenskap i lunchtid
kl. 12.00–14.00

Soppa, kaffe och kaka 50:–

Färgelanda prästgård

5/3 Christina Carlson, bibliska figurer

19/3 Hans Johansson, brandsäkerhet

2/4

23/4

Högsäters församlingshem

12/3 Kent Karlsson, Sveriges radio 100 år

16/4 Nina Andersson, sjunger

Lotterier, vinster mottages
tacksamt.

Tänk på att ha kontanter i
små valörer.



SOMMARJOBB

Är du ungdom i församlingen och vill ha
ett sommarjobb inom
församlingsverksamheten under
veckorna 27–30?

Skicka i så fall in din ansökan med CV och
personligt brev senast 31 mars till:

fargelanda.forsamling@svenskakyrkan.se

Vid frågor kontakta ungdomsledare

Emanuel Karlsson

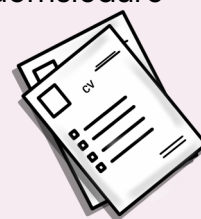
tel: 0528-103 18

mobil: 072-230 03 98

e-post:

emanuel.karlsson@svenskakyrkan.se

Välkommen med din ansökan



Ikonmålning

IKONMÅLERI



En ikon är en religiös bild, som den världsvida Kyrkan använt för andakt sedan urminnes tid. Ofta föreställer ikonerna Kristus, ett helgon, eller en biblisk händelse. Ikonerna är för ögat vad Skriften är för örat. Den förmedlar att Gud är närvarande i våra liv.

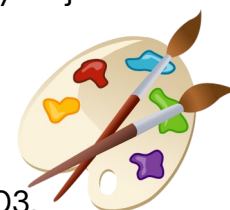
Ikonerna målas efter traditionella regler, enligt tekniker som använts sedan antiken. Vanligtvis målas på en träplatta. Färgerna blandar ikonmålaren själv med hjälp av äggtempera och pigment.

Församlingen ordnar kurser i ikonmålning. Dessa är anpassade så att både nybörjare och vanare målare kan vara med. Materiel finns då att låna eller köpa.

I vår har vi ikonmålardag en söndag i månaden i Färgelanda prästgård. Dagen inleds kl. 8.30 Vi bryter för att delta i gudstjänsten i kyrkan och äter lunch. Därefter är det möjligt att måla fram till kl. 18 då dagen avslutas med bön i tystnad för fred i kyrkan. Både nybörjare och mer vana ikonmålare är välkomna att delta. Vi träffas följande söndagar:

16 mars, 13 april, 25 maj

Anmälan görs senast fredagen innan till Sigge Widekarr, telefon 0528-103 03,
sms 073-364 11 17 eller e-post: andreas.widekarr@svenskakyrkan.se



Kristi himmelfärdsdag och Pingst

Kristi himmelfärdsdag

är en helgdag inom kristendomen som har firats sedan 300-talet. Det är dagen då Jesus efter uppståndelsen enligt Nya testamentet lämnade jorden, och fördes upp till himlen inför elva apostlar. Dagen infaller 40 dagar efter påskdagen.

När påsken infaller beror på måncyklerna och helgerna som hör ihop med påsk, d.v.s Kristi himmelfärds dag och pingsdagen, är dessa dagar rörliga. Kristi himmelfärds dag infaller någon gång mellan 30 april och 3 juni.

Vad är det vi firar?

När Jesus hade uppstått på påskdagen visade han sig för lärjungarna och var tillsammans med dem en tid. Han undervisade dem och gav dem i uppgift att gå ut i världen och berätta vad de varit med om.

Efter 40 dagar lämnade Jesus jorden och återvände till himlen. Det är den dagen som kallas Kristi himmelfärdsdag. Det berättas i bibeln att lärjungarna var samlade och såg hur Jesus togs upp i himlen i ett moln.

Så här beskrivs himmelfärden i Lukasevangeliet kapitel 24 vers 50–53.

”Han tog dem med sig ut ur staden bort mot Betania, och han lyfte sina händer och välsignade dem. Medan han välsignade dem lämnade han dem och fördes upp till himlen. De föll ner och hyllade honom och återvände sedan till Jerusalem under stor glädje. Och de var ständigt i templet och prisade Gud.”



Teologiskt förklarar kyrkan händelsen som att Jesus (ibland kallad Sonen) som är sänd av Fadern till jorden, nu återvänder till Fadern i himmelen.

När Jesus föddes tog det gudomliga konkret plats på jorden och var beroende av allt jordiskt, så som tid och rum.

Vid himmelfärden kliver Jesus ur världens alla begränsningar igen. Det är därför Jesus kan lova: "Jag är med er alla dagar, till tidens slut."

Jesus sände en hjälpare till människorna

Innan Jesus lämnade jorden lovade han att sända en hjälpare till människorna. Hjälparen är den heliga Anden som kom till lärjungarna på pingstdagen. Den heliga Anden finns fortfarande kvar hos oss människor och hjälper oss i våra liv.

När vi döps får vi ett löfte om att Den heliga Anden är med oss i våra liv. Pingsten, som vi firar tio dagar efter Kristi

himmelfärd, är Den heliga Andens högtid och Kyrkans födelsedag. Genom den heliga Ande är Gud närvarande i sin Kyrka.

En symbol för den heliga Anden är *duvan*. Det är därför församlingen delar ut en duva av trä till alla som döps i församlingen.

En annan symbol för Anden är *ljuset*. Att det alltid brinner ljus på altaret när vi firar gudstjänst är ett tecken på att Gud är närvarande genom sin heliga Ande när vi möts i bön och lovsång. Så kan vi också påminna oss om att Gud alltid är med oss genom att tända ljus hemma, vid köksbordet eller ett särskilt andaktsbord.

Sittgympa för både kropp och själ

Sedan hösten 2022 erbjuder församlingen sittgympa åtta tillfällen under vår och åtta under höst i Färgelanda prästgård.

Vad är då sittgympa och varför ska man träna detta? Jo, det är en gruppträning i sittande gymnastik som gynnar alla. Oavsett ålder behöver vi röra på oss för att må bra, och att inte leder och muskler blir svagare.

Syftet med sittgympa är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler i gång. Det är också bra för att förebygga fallskador, eftersom det hjälper till att stärka musklerna i benen och fötterna. Fysisk aktivitet kan dessutom minska

risken för åldersrelaterade sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och vissa typer av cancer säger viss forskning. Den här lättsamma träningen ger både balans, styrka och smidighet. Sittgympa ger möjlighet att träna och hålla sig aktiv utan att behöva anstränga sig för mycket.

Flera deltagare har uttryckt att de känner sig starkare, smidigare och gör övningarna hemma för att bibehålla effekten.

Sittgympa är dock inte bara en träning för kroppen, den sociala delen är också viktig.

Under passen är det skratt och glada tillrop. Alla kör efter sin förmåga, alla ska kunna vara med och ha roligt.

Passet avslutas med en fikastund där vi pratar om allt mellan himmel och jord. Den sociala gemenskapen ökar precis som träning också våra endorfiner

(Endorfin kan ge känslor av fysiskt välbehag som lustkänsla och lyckokänsla.

Det minskar stress, stärker immunförsvaret, motverkar depressioner, förbättrar läkningen



av skador och sår, sänker blodtrycket, är bra för tarmarnas funktion och påverkar hur kroppstemperaturen regleras när vi får skratta och vara glada.) Kroppen och själen är lika viktiga och behöver påfyllnad.

Sittgympan i Färgelanda startar 10 mars kl. 14.00

I Högsäters församlingshem är det gemenskapsträff med sittgympa första måndagen i månaden kl. 14.00.

Ledare är Diakon Inger Bäcker.

				TIDIG VÅR-BLOMMA	↙	JUNG-FRULIGT RING-LADE I EDEN	SES DEMONSTRERA	↘	BO-RICKAN			
				↘								
				SÖMN-TUTA	↘				UNDER-ORT			
				HON BE-TRAKTAS SOM VÄSTER-GÖT-LANDS OCH SKÖVDES HELGON	PROFET	PRO-PAGAN-DIST		FORN-NOR-DISK GUD				
				HITTAS Fyll-ningen	↘				APRIL			
↙	GÅR TUR SOM RETUR	RÄTT I SKOL-BOK	PRYDS TILL HELGEN AV FÄRG-GRANNA VIPPOR	↙	HÅR PÅ FÅR	FRIDEN			STIGER OM VÅREN			
	↘		↘		LEDER UT TILL PLAN					↘		
MOTOR-KLUBB		STÖT	BÖR MAN INTE GÖRA AV SMÅSAK	SÄLL		UTHUS		ÖRE-BRO LÅN	SAMLAR LÄRARE			
ALLMÄN HELG-DAG	↘		VARA RÄDD OM			VILA FÖRE-KOM-MANDE						
↘								TUR TILL SYLT	TRIPPAS PÅ EVAS TRED-JE SON			
HÅRD-FÖR		↘	GÖR VI MOR I MAJ GÄLLER				SKOPAN					
					UTGÖR HALVA MÄNSK-LIGHETEN	MODER SOM FICK FRED-S-PRIS RÖKELSE						
ROTERANDE VERKTYG MED FLERA SKÅR ELLER TÄNDER								↘				
↘								↘				
					BOMMA			EN TID DEN ENDE				
<h2>PSALMEN</h2> <p>"Här var mellan ljuset och mörkret en strid. Dock segrade ljuset <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>."</p>									HÄLLA I SIG LAGER	LÄNGD-MÅTT		
									BÖR INGEN BLI OHÖRD			
									MISSAT	FÖR VÅR ELIT		
								EN AV DAVIDS SÖNER				
				DET DE-LAR ME-NINGAR								
										BOK 2101		

Skicka in ditt svar till: **Färgelanda-Högsäters församling**
Anna-Karin Stråle Börjesson
Kyrkvägen 3
458 31 Färgelanda

Namn _____

Svar önskas
senast
8/5