

Mitt i Livet

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 4/13

Från Syrien till Fagersta

Möt Raymond, Rama och Raby

Det finns ingen gräns!

Simmaren Anders Olsson använder träningen som smärtlindring

Tänd ett ljus!

Det är bättre att tända ett ljus än att förbanna mörkret. Så här i advents- och jultid tänder vi gärna både adventsstjärnor och många levande ljus som sprider värme och ett vackert varmt ljus i våra hem. Varje gång du tänder ett ljus kan du tänka på någon som du känner som behöver uppmuntran och omtanke. Du kan också tänka på de människor i världen som drabbats av naturkatastrofer eller krig, till exempel de som tvingas fly från kriget i Syrien, eller de som förlorade sina hem när tyfonen Hayian drog in över Filippinerna.

Det sägs att det sista som överger människan är hoppet. Tänk så mycket hopp vi kan sprida genom vår medkänsla varje gång vi tänder ett ljus. Den som vill kan också bidra med pengar till Svenska kyrkans julinsamling som pågår från första advent till trettondedag jul. Genom att stödja Svenska kyrkans internationella arbete bidrar du både till praktisk hjälp och till olika insatser som leder till hopp och självkänsla för de som har det svårt. I kristen tro är hoppet centralt, och som medmänniskor i ett samhälle med kristen ideologi har vi en viktig uppgift i att sprida just hoppet.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Det finns ingen gräns!

Simmaren Anders Olsson använder träningen som smärtlindring

Anders Olsson trotsade läkarna som sa att han inte skulle kunna idrotta efter att ha blivit förklarad i båda benen. Efter att ha varit sängliggande i fem år bestämde han sig för att sluta äta starka värktabletter och började istället träna. Idag fungerar träningen som smärtlindring. Anders är världsmästare i handikappsimning, flerfaldig medaljör i simning i paralympics och i tävlingar för icke funktionshindrade. Vid 37 års ålder blev han uttagen till landslaget i simning. Han simmar även långlopp, tävlar i Triathlon och har åkt Vasaloppet på kälke.

– Jag är inte handikappad, jag är hjulbent, säger Anders Olsson träffsäkert om sig själv.

Fängslande föredrag med humor och värme

Anders Olsson från Hagfors höll ett fängslande föredrag i Fagerstahallen den 26 september. Med humor och värme berättade han på värmländska sin egen historia, som började redan när han var tio år. I ett försök att imponera på några tjejer i skolan lyfte han en skivstång med tyngder, som var kvarlämnad i skolans träningslokal. Han lyckades på ren vilja lyfta stängen, som var alldeles för tung, och tappade den bakåt och skadade ryggen. Läkarna sa redan då att idrotten var ute ur Anders liv. Skadan hade han med sig under uppväxtåren, men han blev inte rullstolsburen förrän för ungefär femton år sedan. Under ungdomsåren tränade han simning och skidåkning, och i samband med en skidtävling i vuxen ålder fick han en besvärlig muskelinflammation och blev sedan stelopererad. Efter en rad felbehandlingar i vården i samband med detta blev Anders förklarad från midjan och nedåt, och hans lungkapacitet är nedsatt till knappt 50 procent.

Sängliggande och beroende av mediciner

I fem års tid var Anders i stort sett sängliggande och beroende av starka smärtlindrande mediciner. Det var en god vän som fick honom att ändra hela sin livssituation genom att utmana honom att delta i Vansbrosimningen. Anders tänkte först att det var



en vansinnig idé, och kanske var det just det som fick honom att ändå bestämma sig för att försöka. Han berättar om sitt eget motstånd i början och om flera dråpliga situationer när han som rörelsehindrad skulle börja träna simning. Men tack vare sin gode väns beslutsamhet och en stor portion envishet gick det. Anders familj med hustru och en son har också varit oerhört betydelsefulla inspiratörer för Anders.

Vändningen kom med Vansbrosimningen

Det var Vansbrosimningen som innebar vändningen för Anders. Idag är han en toppidrottsman med järnvilja och ett stort antal priser och medaljer. Visst är Anders glad för sina idrottsprestationer och alla de medaljer som hänger i träningslokalen hemma i garaget, men det han är allra mest stolt över är att han har klarat att slutat med alla tabletter. Nu är det träningen som genom kroppens eget endorfin fungerar som smärtlindring för Anders, och det innebär livskvalitet.

– 2002 sa läkarna att jag skulle dö men 2004 var jag högst på pallen. Det finns ingen gräns, hävdar Anders under föredraget med samma namn.

Han berättar med glimten i ögat om olika situationer som han har varit med om som funktionshindrad idrottsman. Flera händelser ägde rum under Paralympics (OS för funktionshindrade) 2004 och 2008.

– Jag har skördat många stora framgångar, både som idrottare och som människa, konstaterar han.

I somras genomförde han ett speciellt projekt. Under tolv dagar simmade Anders hela Klarälven (28,1 mil) från Norges gräns till Karlstad och drog in en halv miljon kronor, som nästa sommar blir ett läger för funktionshindrade ungdomar.

Läs mer om Anders Olsson på www.andersolsson.se eller köp boken "Det finns ingen gräns" av journalisten Eva Wiklund.

Arrangörer för föredraget var Hälsoveckan i Fagersta, som är ett samarbete mellan Fagersta kommun, Landstinget Västmanland/Hälsocenter, Mitt Hjärta, Apoteket Hjärtat och Västanfors Västervåla församling.

Cecilia Kjellin Eriksson

Från Syrien till Fagersta

Raymond, Rama och Barsoum kommer från Syrien. De har flytt undan det pågående inbördeskriget och kom till Fagersta för en dryg månad sedan. Just nu bor de på flyktingförläggningen på Norrbygården tillsammans med ett antal människor med blandade nationaliteter.

Raby läste fysik på universitetet

Barsoum, som alltid har kallats Raby av sina föräldrar och syskon, bodde mitt i krigshärden. Han är 22 år och studerade fysik på universitetet i Hums. Nu är universitet och vägarna dit sönderbombade. Armén letar upp alla män i Rabys ålder och tvingar dem att delta i kriget. Därför flyr många män från Syrien. Raby berättar att en buss som han reste med stoppades av en grupp araber. De tvingade alla passagerare att gå av bussen och de stal allas pengar och värdesaker. När de såg att Raby hade ett armband och ett halsband med ett kors tänkte de döda honom. Kristna har nämligen en mycket utsatt tillvaro i Syrien, och korset visade att Raby är kristen.

– De höll en stor kniv mot min hals och sa att de skulle döda mig, berättar Raby. Jag hade inget val, jag var tvungen att fly från Syrien eller dö. Jag betalade en man för att hjälpa mig att fly från Syrien till Turkiet.

Rama vill studera engelsk litteratur

Rama är 19 år och har nyligen avslutat sina studier på high-school. Samma dag som hon skulle börja läsa på universitetet i Aleppo bombades byggnaden. Rama har pigga ögon och är duktig på engelska. Hon hjälper till att översätta åt sin bror under intervjun. Hennes önskan är att få möjlighet att studera engelsk litteratur på universitetsnivå. Rama berättar att hon och hennes mamma brukade använda hijab (islamsk slöja) i Syrien för att inte avslöja att de var kristna. Rama flydde till Sverige tillsammans med sin äldsta bror. Hon berättar att de var mycket rädda under flykten. De har också en äldre syster i Sverige men



För att motverka sysslösheten sökte sig Rama, Raymond och Raby till Brukskyrkan för att hjälpa till med frivilligt arbete och för att lära sig svenska.

deras föräldrar är fortfarande kvar i Syrien. Pappan har genomgått en hjärtoperation och det är mycket svårt att få tag i mediciner i Syrien. Rama och hennes syskon är mycket oroliga för sina föräldrar och vill försöka ordna så att även de kan komma till Sverige, men de vet inte hur det ska gå till.

Raymond vill lära sig svenska och få ett jobb

Raymond är 30 år. Han har utbildning inom ekonomi och har jobbat på bank i Syrien.

– Jag var väldigt rädd under flykten och jag drabbades av influensa. När jag kom i säkerhet i Sverige vågade jag ändå inte prata med någon på flera dagar.

Raymond vill gärna lära sig svenska och få ett jobb i Sverige. Han hoppas på en ny framtid här med familj och ett helt vanligt liv i fred.

Raymond berättar att situationen i storstaden Aleppo är mycket svår. Militärer omringar den sönderbombade staden och det finns inte bränsle till bilarna. I Aleppo fanns många fabriker, men nu är de nedbrända och förstörda. Polisväsendet fungerar inte längre. Människor stjälar från varandra med vapen och dödar varandra. En del människor är väldigt onda. Föräldrar är oroliga för sina ungdomar och ingen går ut efter klockan fyra på eftermiddagen. Det finns ingen mat. Det finns inte elektricitet hela tiden, bara kanske en halvtimme då och då. Eftersom värmen inte fungerar blir det mycket kallt i bostäderna.

– Förra vintern var mycket tuff. Vi hade ingen värme, utan vi försökte värma oss med te, filter och värmekuddar. Situationen är mycket svår, säger Raymond.

Sökte sig till Brukskyrkan

Raymond har lärt känna Rama, Raby och deras bror sedan de kom till Sverige. De gick ofta i kyrkan i Syrien. Kyrkan innebär trygghet, och de går ibland till gudstjänster även i Fagersta.

– Allt är nytt för oss och vi kan inte språket ännu, säger Raymond, men vi vill lära oss svenska. Det kan dröja upp till åtta månader innan vi kan börja på SFI (svenska för invandrare). Det finns inte så mycket att göra på flyktingförläggningen och därför gick vi till Brukskyrkan för att vi gärna vill hjälpa till med frivilligt arbete.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Faktaruta

- **Aleppo** är en stad i norra Syrien. Den är landets folkrikaste stad med drygt 2 miljoner invånare (enligt senaste officiella folkräkningen 2004). Syriens huvudstad är Damaskus.
- **Inbördeskriget i Syrien**
2011 utbröt protester i Syrien mot den sittande presidenten inspirerade av protesterna i arabvärlden 2010-2011. Regimen svarade med eftergifter och med våld. I november 2011 släppte Human Rights Watch en rapport där de hävdar att den syriska regeringen begår systematiska övergrepp och använder dödligt våld mot civila.
- I september 2013 beslutade Migrationsverket att villkorslöst ge alla syrier som kommer till Sverige **permanent uppehållstillstånd**.
- **Dublinförordningen** är en av Europeiska unionens förordningar som trädde i kraft den 17 mars 2003. Förordningen reglerar vilken medlemsstat inom EU som ansvarar för att handlägga ansökan om asyl. Den utgör hörnstenen i unionens asylopolitik och är en viktig del i området med frihet, säkerhet och rättvisa. Dublinförordningen är en av unionens mest kända och kontroversiella förordningar.
Syftet med förordningen är att på så kort tid som möjligt bestämma vilken medlemsstat som har ansvaret för att pröva en asylansökan, att fastställa rimliga tidsfrister för varje del av förfarandet för att avgöra vilken medlemsstat som bär ansvaret samt att motverka att asyloffarandena missbrukas genom att flera ansökningar lämnas in, så kallad "asylhoppning".

Källa: www.wikipedia.se

Miljoner människor på flykt i Syrien

I flyktinglägret Za'atari i norra Jordanien fanns det i maj 2013 någonstans kring 160 000 människor. Mer än hälften är barn. I hela Jordanien finns sammanlagt en halv miljon syriska flyktingar. Svenska kyrkan vill lyfta flyktingkrisen och visa på att situationen inte blir bättre och att människor är i stort behov av stöd.



– Livet här är svårt. Vi har inte rent vatten och när vi går till toaletten är det massor av folk och vi måste stå i kö. Jag hämtar vatten i hink åt min mamma och det blir alltid bråk.

Det berättade Raghad Yusef al-Hariri, 10 år, i maj 2013. Då hade hon bott i flyktinglägret Za'atari i norra Jordanien i några månader, och hon kände tydligt av oron och konflikterna i lägret.

Kriget långt från lösning

Kriget i Syrien är långt ifrån någon lösning. Flera miljoner människor har drivits på flykt och många har tagit sig till det jordanska flyktinglägret Za'atari, mitt ute i öknen nära den syriska gränsen.

Genom stöd från Svenska kyrkan har tiotusentals familjer nu tillgång till kläder och lakan och familjer

med särskilda behov har numera ordentliga baracker att bo i istället för tält. Men tillvaron i lägret är inte trygg. Konflikter präglar vardagen, något som påverkar barnen i lägret.

Ge barn en meningsfull vardag

Därför har ett viktigt område under 2013 varit att ge människorna i flyktinglägret verktyg att hantera konflikter och att ge barn och ungdomar en mer meningsfull vardag.

Genom att utbilda lokala ledare i konfliktlösning och medling får flyktingarna själva möjlighet att hantera de bråk som uppstår i lägret.

– De flesta bråken handlar om toaletter och vatten, och om att ungdomarna inte har något att göra, berättar Malek Abu Nabout.

Han är en av de lokala ledare i lägret som genomgått utbildning i konfliktlösning.

Fritidsgård blir fredsoas

Svenska kyrkan har också byggt en ”fredsoas”, en sorts fritidsgård där ungdomar får delta i aktiviteter. Det handlar om att få möjlighet att leka, sporta, ägna sig åt musik och målning.

– Frustration och brist på sysselsättning kan snabbt leda till att konflikter och bråk uppstår. Därför är det så viktigt med en meningsfull sysselsättning för lägrets ungdomar, säger Maria Lundberg, chef för Svenska kyrkans katastrofinsatser.

Läs mer på

www.svenskakyrkan.se/syrien

Text och foto: Ulrika Lagerlöf

Så långt räcker din gåva till syrienflyktingarna

Dina gåvor förändrar konkret livet för flyktingarna. Här är några exempel:

- För 80 kronor ger du ett skolbarn utrustning (skolböcker, pennor m.m.)
- För 160 kronor ger du ett hygienpaket till en familj i flyktinglägret med tvål, tandborste, tandkräm, bindor m.m.
- För 300 kronor får en hel familj på fem personer varma underställ till vintern.
- För 800 kronor ger du en flyktingfamilj ett paket med gasvärmare, gasflaska och refill så att de kan värma upp tälten under de iskalla vintermånaderna i öknen.
- För 36 000 kronor kan vi ge flyktingar i Za'atari i den jordanska öknen en ny och fräsch toalett.
- För 140 000 kronor kan flyktingbarnen få en skola.

Katastrofhjälp till Filippinerna

Tyfonen Haiyan har skapat enorm förödelse i Filippinerna. Svenska kyrkan finns på plats genom ACT-alliansen som har fyra lokala medlemmar i Filippinerna.

Genom dem bistår vi med mat, vatten, mediciner, hygienpaket och filter. Nu behövs gåvor för att de som drabbats ska få snabb hjälp! Du kan skänka pengar direkt genom att sms:a TYFON till 72950 (50 kr) eller gå in på www.svenskakyrkan.se/tyfon och skänk pengar.

Julinsamlingen

Svenska kyrkans årligen återkommande julkampanj pågår från första advent till trettondedag jul. I år är temat "Ge alla barn en framtid utan våld". Målet är att samla in 34 miljoner kronor och att värva fler månadsgivare. *Läs mer på hemsidan www.svenskakyrkan.se/internationellt*

ACT-alliansen

ACT står för Action by Churches Together, och betyder Kyrkor tillsammans i handling. ACT-alliansen består av:

- 130 medlemmar i 140 länder över hela världen
- kyrkor och kyrknära organisationer engagerade i utvecklings-, katastrof-, och påverkansarbete
- 72 procent av medlemmarna finns i så kallade utvecklingsländer, 28 procent i i-länder.

Många av ACT-medlemmarna arbetar med långsiktigt utvecklingsarbete. Men när en katastrof inträffar ställer de snabbt om sitt arbete för att svara upp mot behoven som katastrofsituationen kräver. Efter katastrofens akuta fas stöder ACT-alliansen återuppbyggnad och arbetar också för att förebygga nya katastrofer. Det betyder att ACT-alliansen bokstavligen talat finns på plats innan, under och efter en katastrof. Genom ACT-alliansen, som är en av världens största biståndssallianser, kan kyrkorna världen över bekämpa fattigdom och orättvisor på ett nytt sätt.

JULKLAPPEN SOM GER HOPP!

Julklappen som ger en annan människa ett hopp, en möjlighet och framtid.

Ge bort en symbolisk julklapp med ett fint gåvobevis till en vän, kollega eller någon i familjen. Gåvobeviset skickas till dig digitalt eller med brev.

Genom din gåva via webbshopen är du med i arbetet att ge barn utbildning och en framtid utan våld.

Tack för ditt engagemang!

www.svenskakyrkan.se/webbshop

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

GE ALLA BARN
en framtid utan våld

Ge en gåva!
90 0122-9 Pp
900-1223 Bg

ACT alliance

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Svenska kyrkan

Om att gå vilse i skogen



Det händer ibland att man går vilse i livet, man kanske har gått på en bred och fin stig. Så plötsligt ser man något intressant, kanske är det ett kantarellställe en bit in i skogen. Man beslutar sig för att lämna den trygga stigen och bara kolla lite. Så visar det sig att det inte var några kantareller, bara några gula löv. Men när man står där och spanar runt så tycker man att man ser ett annat gult och fint ställe. Beslutar sig för att bara kika lite grand. Efter en liten stund är man långt inne i skogen, långt borta från stigen man nyss gick på. Man lyssnar för att eventuellt höra några ljud, kanske från en bil på någon väg eller något tåg kanske. Men det är tyst, helt tyst. Det enda som hörs är ett sus från grantopparna. Långt borta hörs en korp skrika. Man upptäcker att man är helt ensam, långt inne i skogen och har inte en aning om åt vilket håll man ska gå.

Tänker på kloka råd man fått. "Titta var du har solen, i ryggen, från sidan framifrån innan du går in i skogen" Kloka ord men inte tänkte man på det när det nyss lyste så gult inne i skogen. Man känner efter i fickan efter mobiltelefonen men minns sedan att den ligger kvar i bilen på laddning. Man börjar gå men det känns lite hopplöst.

Rädslan för att vara vilse börjar krypa in på en. Det börjar skymma ute. Klockan är redan halv sex och snart blir det mörkt. Några timmar senare är man helt vilse och nu är det nästan helt mörkt. Man sätter sig på en sten och kämpar mot paniken som håller på

att kväva en. Det är inte så kallt så här i början av september men med bara en kortärmad skjorta innanför den tunna vindjackan börjar man snart skaka av köld. Bäst att röra på sig i alla fall tänker man.

Där hemma börjar snart familjen bli orolig. Klockan är åtta och han skulle ha varit hemma för flera timmar sen. Familjen ringer till polisen och berättar. De tar saken på största allvar och skickar genast ut patruller som söker igenom det troliga området där han gått vilse. De söker långt in på natten utan framgång. Nästa dag, så fort det blivit ljus återupptar man sökandet men utan framgång.

Familjen kommer nu att tänka på att man hört talas om "Missing people" som är en ideell organisation där de som anmäler sitt intresse för att gå med och söka gör det helt oavlönat. Via Internet hittar man information om hur man ska göra, både allmän information men också telefonnummer man kan ringa. Som tur är har man ju först larmat polisen vilket är ett krav för att Missing People ska agera.

Några timmar senare är en skallgångskedja redan beredd att gå in skogen och söka. Via SMS har medlemmar i närområdet fått information om situationen och var man ska samlas för genomsökning. Det går till så att när man anmäler sitt intresse att vara med i Missing People får man bli a ange var man bor samt sitt mobilnummer. Detta för att snabbt få ut rätt uppgifter till de som ska få information när någon

ska sökas. Även via Facebook når man de som är medlemmar men där får man information om alla försvinnanden i hela Sverige.

När skallgångskedjan är samlad och alla legitimerat sig, vilket är obligatoriskt, får man instruktioner om hur man ska gå tillväga. Det är noga att man går på en rak linje och att man håller samma avstånd till sin närmaste granne för att inte riskera att missa den man letar efter. Alla är tysta och koncentrerade.

Många har varit med förut på skallgång men för några är det första gången. För dem känns det både spännande och lite oroligt. Man vet inte vad man kan finna. När man hållit på ungefär en timma tar man en kort rast men fortsätter strax. Det är kyligt men alla vet att det är viktigt att ha varma kläder så ingen fryser. Alla har också en ficklampa att lysa med nu när det blivit mörkt och även en fluoriserad gul väst för att synas. De flesta har haft med sig egen utrustning, andra har fått låna av folket från Missing People.

Kvällen har blivit sen och nu är det beckmörkt. Man beslutar sig för att avbryta sökandet då terrängen är besvärlig och det finns risk att någon kan falla och skada sig. Vid återsamlingsplatsen samtalar man en stund och beslutar att återuppta sökandet dagen därpå. Tidigt nästa morgon är alla som var med kvällen innan samlade igen men även några som inte var med har anslutit. Man kommer

delvis att söka igenom samma område som kvällen innan för man vet ju inte om den försvunne rört på sig under natten och kommit in i det redan sökta området men samtidigt kommer man bredda sökområdet. Man har markerat det område man ska söka på kartorna. Så beger man sig in i skogen igen. Det är svår terräng här också med kärrmarker som försvårar det hela. Det är svårt att hålla ihop skallgångskedjan men även svårt att se om den försvunne ligger på marken, eventuellt skadad.

Helt plötsligt hörs ett rop från utkanten av kedjan: "Hitåt, jag har hittat honom". Flera skyndar dit och i ett sk kärrhål ligger mannen ned-sjunken till midjan, stilla och tyst. Någon böjer sig ned och känner på mannens hals och konstaterar sen att pulsen slår om än svagt.

Via mobiltelefon ringer man 112 och tillkallar ambulans som snart är på plats och kan föra mannen till sjukhus där han får behandling. Tack och lov är det ingen fara för hans liv. Man kontaktar mannens anhöriga och polisen informeras självfallet också. Alla är glada och nöjda att det hela har fått ett lyckligt slut tack vare en snabb och gedigen insats av Missing People.

Du som vill veta mera kan gå in på www.missingpeople.se

För övrigt kan nämnas att Västanfors Västervåla församling är stolt sponsor till Missing People.

**Text och foto:
Staffan Riddersporre**

Bildreportaget



Musikhuset Klockaren (gamla skolmuséet) är renoverat invändigt och verksamheten är nu i full gång. Förutom musikundervisning för Lindgårdsskolans elever har barnkörerna sina övningar här. Mitt i Livet är med när Minipulsarna träffas en onsdagkväll kl 17–17.30. Minipulsarna är en öppen grupp med sång och rytmik för barn 0–5 år tillsammans med förälder eller annan vuxen.



I modulen Lärkan (på Lindgårdens parkering) håller öppna förskolan till två gånger i veckan. Lindgårdsskolans elever har också sin skolmatsal här. Lokalerna är ljusa och fräscha. Vi använder den tillfälliga modulen under tiden som församlingshemmet Lindgården byggs upp igen.



Tomtens julverkstad på Malmen

Varje onsdag eftermiddag träffas de på Malmen för att tillverka julsaker till försäljningen på kommunens fyra äldreboenden. Malmens pysselgrupp är som en del av tomtens julverkstad.

De är några äldre damer som tycker om att pyssla. Ulla Holm ska göra ett tomteland på en bricka. Hon provar hur hon ska placera ut tomtar, ett litet hus, en kälke med paket, några träd och en snödriva i bomull. I samråd med Gun Gustavsson och Petra Jonsson kommer hon fram till att hon vill ha några små harar i skogen också.

Rådgör om olika lösningar

Vilket material kan man använda för att göra små harar så att det stämmer med proportionerna på landskapet som hon har byggt upp? Kan modellera vara en lösning?

– Man får prova sig fram, och det gäller att vara lite kreativ, säger Ulla som brukar utforma små landskap i korgar och på brickor även hemma. Som nybliven pensionär började Ulla hjälpa till som frivillig värdinna i kaféet på Malmen och därigenom blev hon tipsad om pysselgruppen. Ulla är en aktiv person och det händer att hon hjälper till att koka soppa i Brukskyrkan också.

Kaffestund och samtal

Damerna rådgör med varandra om hur de ska lösa olika detaljer i tillverkningen. Vid kaffestunden flyter samtalet på om allt möjligt, och vissa stunder råder tystnad och djup koncentration.

Pysslar gärna även hemma

Gun Gustavsson är en av de drivande i gruppen. Hon tillverkar saker även hemma som hon skänker till gruppens försäljning. – Jag har alltid tyckt om att pyssla, berättar Gun. Jag pysslar gärna med mina vänner och deras barn. Jag väntar på att mitt barnbarnsbarn Axel ska bli lite äldre så att vi kan pyssla när han kommer på besök.

Petra startade pysselgruppen

Pysselgruppen är en del i Fagersta kommuns frivilligarbete, och Petra Jonsson är den som står som ledare för gruppen. Petra var med och startade Malmens pysselgrupp 2007. Hon är den som köper in material till tillverkningen och hon berättar att gruppen är självförsörjande. De pengar som kommer in på försäljningen används till att köpa nytt material. Sista veckan i november var det julmarknad på Malmen, Solliden, Stolpvreten och Koltrasten, en dag på varje ställe, och det brukar vara uppskattat av de boende. Det är i första hand Petra och Marianne Åberg som sköter försäljningen, så för dem är det bråda dagar under julmarknadsveckan.

Efter julmarknaden tar gruppen julleddigt, men i slutet av januari startar träffarna igen varje vecka. Under vårterminen tillverkas påsk-



Margaret Monin är en mästare på att göra figurer på pärlplattor. Hon har gjort flera olika modeller och inför julen vill hon förstås göra några tomtar också.

saker inför påskförsäljningen på äldreboendena. Både boende på Malmen och andra intresserade är välkomna att vara med i gruppen. – Det är mycket som händer här på Malmen. Det är liv och rörelse hela tiden och det är roligt för då har man något att göra, tycker Ulla.

Läs mer om kommunens frivilligarbete på www.fagersta.se (under rubriken omsorg och stöd)

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Ulla Holm rådfrågar Gun Gustavsson och Petra Jonsson om vilket material hon ska använda i sitt tomtelandskap.

Bilden nedan till höger:
Evy Sandin gör vackra dekorationer på små förvaringsaskar.

Bilden nedan:
Elsy Hansson använder motiv från servetter för att tillverka små tavlor.



Petra Jonsson och Gun Gustavsson lägger fram en del av det som finns i lådorna med färdigt material och visar stolt så fina saker som har tillverkats i Malmens egen lilla tomteverkstad.



Yoga är bra mot stress

Dileepa Waththanayaka gillar yoga. Han har hållit på med yoga regelbundet i tre år, och har upptäckt att han mår bra av det. Efter ett yogapass känner han sig lugn och lätt i kroppen.

Han provade yoga några gånger i sitt hemland Sri Lanka, men blev inte fångad av det förrän han började med det på Arena i Fagersta för tre år sedan. Det var han och hans bästa kompis som gick dit. I början var de två de enda killarna, men efterhand har det kommit fler.

Böcker och workshops

Dileepa läser många böcker om yoga och deltar gärna i workshops i Falun, Örebro, Uppsala och Stockholm. Numera är han själv instruktör. Han har haft en grupp på Alfaskolan och just nu har han en grupp i Norberg. Han hoppas kunna göra ett eget program att lära ut i Fagersta under nästa år.

Dileepa tycker om att träna. Han springer gärna och tränar bodybalance och andra träningspass på Arena flera gånger i veckan. Han är nog med vad han äter och är mån om sin fysiska och mentala hälsa.

– Jag känner mig lugn och lätt i kroppen efter ett yogapass. Det ger mig energi och goda tankar. Det är kul med yoga. Man kan träna många olika tekniker och hela tiden bli bättre och starkare.

Balans och andning

Yoga handlar mycket om balans, vighet och andning. I början är det viktigt att man får hjälp av en instruktör med de olika övningarna, för man kan lätt göra illa sig om man gör fel. Man kan inte lära för fort, men när man har lärt sig några olika tekniker kan man börja träna på egen hand också. En fördel med yoga är att inga särskilda hjälpmedel krävs, eftersom kroppen är själva träningsredskapet. Om man lär sig en övning i taget och känner sin egen nivå, så kan man gå lite djupare varje gång. Det är viktigt att man har gott om tid för ett yogapass, tycker Dileepa, som inte vill ha kortare pass än 90 minuter när han har en grupp. Annars hinner man inte med så många moment.

– I varje position tar man fem djupa andetag, bara en solhälsning tar 20 minuter att göra, berättar Dileepa.

Det är också bra om gruppen inte är för stor, för som instruktör måste man hinna med att se att alla gör rätt och hjälpa till när någon behöver ytterligare instruktioner. Åtta till tio personer är lagom för en grupp.



Varje yogapass börjar med några minuters meditation för att man ska varva ned mentalt.

– Det kan vara svårt i början att sitta stilla och inte tänka på en massa annat, säger Dileepa, men man kan öva sig. På samma sätt tränar man också upp andningen så att man orkar med ett pass på 90 minuter med in- och utandning bara genom näsan.

Yoga kommer från Indien

Yoga kommer ursprungligen från Indien. Från början hade yogan en religiös koppling, men i Europa idag är det inte längre kopplat till religion.

– Yoga är en övning i mental sinnesstämning och man behöver inte vara religiös för att hålla på med yoga, förklarar Dileepa, som jämför träningen med att vattna blommor.

Man måste prioritera sin hälsa på samma sätt som man vårdar sina blommor. I dagens samhälle jobbar de flesta åtta timmar om dagen och har en ganska stressig vardag. Då är det extra viktigt att ta sig tid att varva ned. Ett entimmes yogapass två till tre gånger i veckan tycker Dileepa att man ska unna sig.

Cecilia Kjellin Eriksson



Bilden är hämtad från Dileepas blogg
<http://dileepa.blogg.se>

Fakta om yoga

- Yoga är en levande tradition, med rötter i Indien, vars tekniker (fysiska positioner och rörelser, andningsövningar, avslappning samt koncentrations- och meditationstekniker) leder till frigörande av stress, stelhet och spänningar i kropp och psyke och ytterst till insikt om oss själva.
- Ordet yoga är sanskrit och betyder förening, helhet, harmoni, att utveckla ett harmoniskt samspel mellan kroppen, sinnet och själen.
- Det främsta syftet med yoga har alltid varit att uppnå ett högre medvetandetillstånd. I dag kommer människor till yoga av flera olika anledningar: för att lära sig hantera stress eller ryggont, för mental och fysisk träning, men också som ett sökande efter ett bättre sätt att leva i stort.
- Alla kan välja de övningar och delar av yoga som passar just dem. Var och en praktiserar yoga helt utifrån individuella förutsättningar och motiv. Det är den egna, subjektiva upplevelsen och syftet som är det viktiga: därför kan yoga vara olika saker för olika människor

Källa: www.satyanandayoga.se

Kundföredrag om juridik

En dag i oktober bjöd Nordea sina fagerstakunder på ett föredrag om juridik. Juristen Ida Jansson på Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå berättade om vardags- och familjejuridik. Intresset var stort så det blev tre sittningar i logen på hembygdsgården med ett 20-tal åhörare varje gång.

Ida Jansson tog upp vanliga frågor som ofta uppstår i samband äktenskap, samboskap och dödsfall. Åhörarna var intresserade och ställde frågor som Ida besvarade på ett tydligt och pedagogiskt sätt.

Hon förklarade skillnader mellan att vara gift och att vara sambo. Ida uppmanade särskilt sambor att tänka igenom hur en eventuell separation skulle påverka just dem. Sambolagens bodelningsregler kan ge en "orättvis" fördelning om man inte vet vad som gäller. Sambor bör även extra noga tänka igenom vad de vill ska hända med deras egendom när någon av dem dör. Det finns ingen arvsrätt för sambor som det gör för gifta par och då kan det vara nödvändigt att skriva ett testamente.

Några andra juridiska frågeställningar som Ida gick igenom var arvsordningen, särkullbarn, basbeloppsregeln, laglott och gåvobrev.

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå kan hjälpa till med bland annat:

Familjejuridik

- Testamente
- Äktenskapsförord
- Samboavtal
- Äktenskapsskillnad
- Bodelning

Dödsfallsjuridik

- Bouppteckning
- Arvskifte

Avtalsjuridik

- Gåvobrev

Ekonomisk juridik

- Skuldebrev
- Fullmakter



För mer information kontakta gärna
Ida Jansson, jurist, tel 0223-434 76
Gunilla Riddersporre, sekreterare, tel 0223-434 03



Byggnader berättar

Skogskapellet

Församlingens begravningskapell, Skogskapellet, är beläget på den vackra kyrkogården intill sjön Kratten. I anslutning till Skogskapellet finns också ett krematorium som uppfördes 1935 och var Sveriges första landsortskrematorium, och det första krematoriet i Västerås stift. Kremationer utförs idag även på uppdrag av andra församlingar.

Ursprunget till krematoriebyggnaden var ett begravningskapell uppfört 1906. Det nuvarande krematoriet invigdes 1935. Arkitekt var Georg Rudner. Det fanns förslag på att det skulle heta "Skogens kapell", men majoriteten av de förtroendevalda beslutade att namnet skulle vara Skogskapellet. En större renovering av krematoriet och begravningskapellet gjordes 1967, och senare har mindre renoveringar genomförts. 2006 installerades en ny krematorieugn för att uppfylla gällande miljökrav. Rökgaserna renades från kvicksilver med hjälp av selen. Under 2013 har en ny reningsanläggning med kolfiterrening installerats efter krav från Länsstyrelsen. Det har inneburit en stor investering för församlingen, men det påverkar inte nivån på begravningsavgiften.

Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson





Lina vann novelltävling

Lina Abu Fayyad har vunnit första pris i Rädda Barnens novelltävling om barns rättigheter. Lina går i år 9 på Lindgårdsskolan och skrev novellen under ett arbete i svenska när hon gick i år 8. Klassen firade Linas pris med saft och hembakat bröd.



Fixarkväll på Linden

Den 24 oktober var det fixarkväll för föräldrar och barn på förskolan Linden. Föräldrarna hjälpte bland annat till med att räfsa löv, klippa fruktträd, ordna i leksaksförrådet och anlägga en hinderbana.

Julens gudstjänster

Julafton 24/12

kl 09 Grötfrukost i Brukskyrkan

kl 10 Julandakt i Brukskyrkan

kl 11 Julkrubba i Västanfors kyrka. En gudstjänst för hela familjen med julberättelsen, julsånger och julstämning

kl 17 Julbön i Västervåla kyrka

kl 23 Julnattsmässa med Kyrkokören i Västanfors kyrka

Solosång: Britt-Mari Frid Andersson

Juldagen 25/12

kl 07 Julotta i Västervåla kyrka med kyrkokören och julottekaffe på Odensnäs.

Julottebussen avgår från Fagersta enligt följande:

kl 05.50 Bring Citymail (mittemot kommunhuset)

kl 05.55 Brukskyrkan

kl 06.00 Bergslagssjukhusets entré

kl 06.05 vid PerOls-skolan (Floravägen)

kl 06.15 Järnvägsstationen Västanfors

kl 06.30 Ombenning

kl 06.40 Ängelsberg - Gamla Brukshandeln

kl 09.30 Återresa

Fackeltåg

kl 06.15 från Nyhem

kl 06.15 från Sörby skola

Facklor finns vid samlingsplatserna. Arr: Västervåla gymnastikförening och Engelsbergsbygdens intresseförening

kl 12 Joulukirkko Finsk juldagsmässa i Västanfors kyrka

Annandag jul 26/12

kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan

kl 18 Katolsk mässa i Brukskyrkan

Söndag 29/12

kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan

Nyårsafton 31/12

kl 17 Nyårsbön i Västervåla kyrka. Sång: Elisabeth Rünell

Nyårsdagen 1/1

kl 18 Musikmeditation i Brukskyrkan

Söndag 5/1

kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan

Måndag 6/1 Trettondedag jul

kl 14 Bygudstjänst med julgransplundring i Västervåla sockenstuga

Söndag 12/1 kl 10 Familjegudstjänst i Västanfors kyrka och julgransplundring i Lärkan (på Lindgårdens parkering)

Kyrkans Begravningsbyrå nu även i Västerås

Den 1 november startade Kyrkans Begravningsbyrå i Västerås och finns nu på nio orter.

I januari 2014 öppnar Kisa församling i Linköping Kyrkans Begravningsbyrå som franchisetagare.

Kontaktuppgifter till de lokala kon-
toren finns på hemsidan
www.kyrkansbegravningsbyra.se

Lindgården byggs upp

Projekteringen inför återuppbyggnaden av församlinghemmet Lindgården pågår. Just nu står cementplattan under tält för att torka och byggandet planeras börja i januari/februari. Lindgården ska byggas upp igen som den var innan branden i våras, med vissa ändringar inomhus tex ett bättre kök. Planen är att bygget ska vara klart under hösten 2014.

Catering från Lindgårdsköket

Beställ gärna smörgåstårter, smörgåsar, sallad eller lättare lunch från oss. Se också vår cateringmeny och buffé med priser på hemsidan (klicka på "Mat & Sânt").



Foto: Johnny Pesola

Välkommen med din beställning till Kerstin Långström tel 0223-434 20
epost: kerstin.langstrom@svenskakyrkan.se.
Varorna hämtas på Brukskyrkans kafé,
Västmannavägen 10. Minsta antal per beställning är 10 personer.

www.svenskakyrkan.se/vastanfors

Svenska kyrkan
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

Malingsbo tar över öppenvård i Örebro

Från och med årsskiftet tar Malingsbo rehabcenter över en öppenvårdsverksamhet i Örebro. Öppenvården blir ett komplement till internatbehandlingen i Malingsbo. Beroendebehandlarna Magnus Melin och Pia Nordlund kommer att jobba i öppenvården.

Första kvinnan som ärkebiskop

Den 15 oktober valde Svenska kyrkan Antje Jackelén som ny ärkebiskop. Hon är den första kvinnan som valts till ärkebiskop i Svenska kyrkan.

Lunds biskop Antje Jackelén fick 55,9 procent av rösterna i ärkebiskopsval-
et. Hon är därmed också den första ärkebiskop som valts i en första val-
omgång. Hon tas emot vid en tv-sänd
högmässa i Uppsala domkyrka sönda-
gen den 15 juni 2014.

Almarna i Västervåla

Fyra stora almar på kyrkogården i Västervåla ska tas ned, eftersom de har drabbats av almsjuka. Nya lövträd har planterats enligt den trädvårdsplan som finns för kyrkogården. Almarna ersätts med lindar och skogslönn.

Minnen från Fagersta

Filmerna i serien "Minnen från Fagersta" av Nils-Olof Ågren finns att låna. Kontakta Li Lundberg, präst, tel 0223-434 12 om du vill veta mer.

Ny personal

Från och med januari 2014 anställer församlingen två präster på heltid: Ulla Karlsson och Inga-Lill Örnerfors Modin. Inga-Lill har redan under hösten jobbat med församlingens konfirmander och vissa gudstjänster.

Katarina Andersson har anställts i Kyrkans Begravningsbyrå.

Emelie Boström jobbar i den öppna barnverksamheten och på förskolan Linden. Förskollärare Veronica Palmgren har börjat jobba på förskolan Linden.

Budget 2014

Kyrkofullmäktige i Västansfors Västervåla församling har fastställt budgeten för 2014.

- Begravningsavgiften fastställdes till 0,28 kr
- Kyrkoavgiften fastställdes till 1,13 kr
- I investeringsbudgeten avsätts 8 570 tkr

På kyrkoavgiften tillkommer 0,08 kr i stiftsavgift. Både begravnings- och kyrkoavgiften är oförändrad jämfört med 2013. Den som bor i Västansfors Västervåla församling betalar 1,49 kr i kyrkoavgift på varje intjänad hundralapp. Kyrkoavgiften används för att driva verksamhet för barn, ungdomar, vuxna och äldre. Begravningsavgiften går till att bekosta skötseln av våra kyrkogårdar. Begravningsavgift betalar alla, även den som inte är medlem i Svenska kyrkan.

Nästa tidning

Nästa nummer av Mitt i livet kommer ut veckan före påsk.

MITT I LIVET

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 434 10. **Redaktör:** Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Repro:** TEXT & REPRO, Västerås. **Tryck:** PRIMATryck, Hallsthammar. **Omslagsfoto:** Magnus Aronson. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA



Psalm 114

1. Stilla natt, heliga natt! Allt är frid.
Stjärnan blid skiner på barnet i stallets strå
och de vakande fromma två. Kristus till jorden
är kommen, oss är en Frälsare född.
2. Stora stund, heliga stund! Änglars här slår
sin rund kring de vaktande herdars hjord,
rymden ljuder av glädjens ord: Kristus till
jorden är kommen, eder är Frälsaren född.
3. Stilla natt, heliga natt! Mörkret flyr, dagen
gryr. Räddningstimman för världen slår, nu
begrinner vårt jubelår. Kristus till jorden är
kommen, oss är en Frälsare född.